

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : patinage

Objectifs / référence du PER :

- Se déplacer en avant en jouant avec une demi-balle de tennis
- Comprendre les règles de la poursuite sautoirs et du sorcier

Considérations et conditions préalables :

- Situation : patinoire
- Personnelles : degré 3H-5H avec déjà une ou deux leçons de patinage
- Matériel : une demi-balle de tennis (pb) ou un puck par élève, sautoirs

Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Mise en train :</p> <p>Se déplacer sur la glace en jouant avec une pb</p> <p>SE DEPLACER AVEC LA PB EN EFFECTUANT DIFFERENTS EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tourner la pb autour du corps • Tourner la pb autour de la tête • Passer la pb entre les jambes • Idem en levant une jambe • Lancer la pb en l'air et la rattraper (à deux puis à une main) • Poser la pb sur la tête • En cherchant un endroit de sa personne où poser la pb(dos, main, coude...). • Poser la pb sur la glace et la ramasser sans s'arrêter (exercice important pour le dernier jeu) 	<p>20'</p> <p>Une demi-balle par enfants, cônes pour se tenir si problèmes d'équilibre</p>



<p>Plan d'organisation :</p> <p>En essaim sur la glace</p> <p>Partie principale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en évitant les autres et en réagissant rapidement pour trouver un nid(pb) • Comprendre les règles des deux jeux et se comporter avec fair-play <p>CHERCHER UN NID</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants se déplacent autour des demi-balles posées sur la glace en effectuant différents exercices. Au signal ils s'arrêtent à la pb la plus proche • Tous ont trois points, le dernier en place perd un point • Slalom • Un tour complet autour d'une pb • Passer un patin par-dessus une pb • Freiner devant chaque pb <p>Plan d'organisation :</p> <p>En essaim sur la glace</p> <p>JEU: POURSUITE SAUTOIRS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cinq ou six élèves ont chacun un sautoir et doivent toucher les autres en tapant le fond de leur veste avec le sautoir • Lorsqu'ils ont touché une camarade, ils lui donnent le sautoir 	15' Une demi-balle par enfant, cônes pour se tenir si problèmes d'équilibre 10' Sautoirs
---	---

Plan d'organisation : En essaim sur la glace JEU: SORCIER <ul style="list-style-type: none">• Cinq ou six élèves ont chacun un sautoir et doivent toucher les autres de la même manière que l'exercice précédent• Les non-sorciers ont chacun une pb. Lorsqu'ils sont touchés, ils doivent s'arrêter, écarter les bras et les jambes. Pour être délivrer, les autres doivent leur lancer leur pb entre les jambes• Les sorciers restent sorciers jusqu'à la fin de la manche Plan d'organisation : Pour le jeu du sorcier, faire plusieurs manches, pour que chaque élève puisse être sorcier. Ne pas attendre que tous les élèves soient attrapés	20' Sautoirs et demi-balles
Retour au calme : Patinage libre	5'

Primaire

3H–5H

Sport: Patinage

Notes:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND