



















# PROPOSITION DE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE POUR L'ACTIVITÉ PATIN A GLACE

## SUR PLUSIEURS CYCLES D'APPRENTISSAGE

NIVEAUX	DIPLOMES CORRESPONDANTS	Huit Compétences sur le plan moteur  = exemple vidéo							
		Pousser en avant	Pousser en arrière	Se baisser	Glisser	Tourner dans les 2 sens (virages)	Se retourner/pivoter	Sauter (franchir)	Freiner
1	Ours	1 Je me déplace avec de l'aide (manuelle ou matérielle)	1 Je marche avec aide	1 Je ramasse un objet à l'arrêt avec aide	1 Je glisse sur deux pieds en statue avec aide sur moins d'1m	1 Je me déplace autour d'un objet avec aide	1 Je fais un tour complet sur moi-même avec aide (figure de l'hélicoptère) 	1 Je saute à l'arrêt avec aide	1 Je m'arrête en chapeau pointu avec aide
2	Ours d'or	2 J'avance en trottinette avec une aide	2 Je glisse et je ramène les 2 pieds en marchant avec aide 	2 Je m'accroupis pour passer sous une barre en marchant avec aide	2 Je glisse sur deux pieds en statue 2m ou +	2 Je tourne autour d'un objet en glissant sur les deux pieds avec aide	2 Je me retourne d'avant en arrière sans m'arrêter 	2 Je saute en glissant sur les deux pieds	2 Je m'arrête en freinant avec un pied, avec aide
3	Pingouin	3 Je me déplace sans aide	3 Je me balance d'un pied sur l'autre 	3 Je ramasse un objet en me laissant glisser sur les deux pieds	3 Je glisse sur un pied en cigogne -1m (pied au choix)	3 Je fais un cercle en trottinette	3 Je me retourne d'avant en arrière en glissant sur deux pieds	3 J'enchaîne deux sauts en glissant sur les deux pieds entre chacun d'eux	3 Je m'arrête en chasse neige
4	Pingouin d'or	4 J'avance en trottinette sans aide	4 Je pousse avec les deux pieds et resserre en alternant le pied droit et le pied gauche 	4 Je m'accroupis pour passer sous une barre en me laissant glisser sur les deux pieds	4 Je glisse sur un pied en cigogne 2m ou + (pied au choix)	4 Je fais un cercle en trottinette en croisant les patins minimum 1fois	4 Je me retourne d'arrière en avant sans m'arrêter	4 Je saute par-dessus une barre	4 Après une prise d'élan, je m'arrête en chasse neige sur une courte distance
5	Esquimau de bronze	5 Je pousse en alternant les deux pieds avec une pause entre chaque poussée 	5 Je pousse en alternant les deux pieds avec une pause entre chaque poussée 	5 Je m'accroupis pour passer sous deux barres espacées d'1m en me laissant glisser et en me relevant entre les barres	5 J'enchaîne une cigogne de chaque pied – de 3s	5 Je fais un cercle en croisant les patins sans enchaîner	5 Je me retourne d'arrière en avant en glissant sur deux pieds	5 Je saute en faisant ½ tour d'avant en arrière (départ et arrivée en glissant sur deux pieds)	5 Je m'arrête en parallèle (avec de l'élan)
6	Esquimau d'argent	6 Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre 	6 Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre 	6 Je m'accroupis pour passer sous deux barres espacées d'1m en me laissant glisser et sans me relever entre les deux	6 J'enchaîne une cigogne de chaque pied 3s ou +	6 Je fais des croisés en enchaînant minimum 4 croisés	6 J'enchaîne les deux retournements, av/ar et ar/av sans m'arrêter.	6 Je saute en faisant ½ tour d'arrière en avant (départ et arrivée en glissant sur les deux pieds)	6 Je m'arrête en dérapage en arrière
6+	Esquimau d'or *	6+ Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre et en maintenant la flexion de la jambe porteuse 	6+ Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre et en maintenant la flexion de la jambe porteuse 	6+ Je m'accroupis pour finir sur une figure (la figure de « la fente »), ou je m'accroupis et finis sur un pied (figure de la « cafetière ») 	6+ Je fais une arabesque en ligne droite 	6+ Je fais un enchaînement de croisés avant en huit 	6+ Je fais une pirouette sur deux pieds de 3 tours minimum 	6+ Je fais le pas de géant ou le saut de valse 	6+ Je m'arrête sur un seul pied 

\* ouverture sur le patinage artistique (apprentissages de quelques figures)