

## Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

# 8 -9 et 15 -16 février 2019

---

## Patinoire

Claude FUGERE

### Bref descriptif

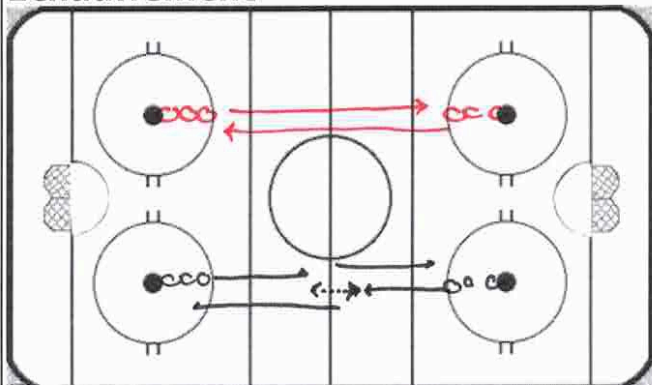
Le patinage et les activités de glace jouissent d'une popularité grandissante et se profilent comme des activités alternatives lors des camps. Cet atelier présentera de manière ludique un répertoire élargi d'activités de patinage. L'équipement, la sécurité et l'organisation de l'enseignement seront abordés afin de vous donner une palette de compétences utiles à votre rôle d'enseignante et enseignant d'eps.

**Partie 1 : Apprentissage du patinage****Partie 2 : Jeux avec objets (balles, ballons, ringuettes, raquettes)****Partie 3 : Coopération et Duel**

40

40

40

**Échauffement**

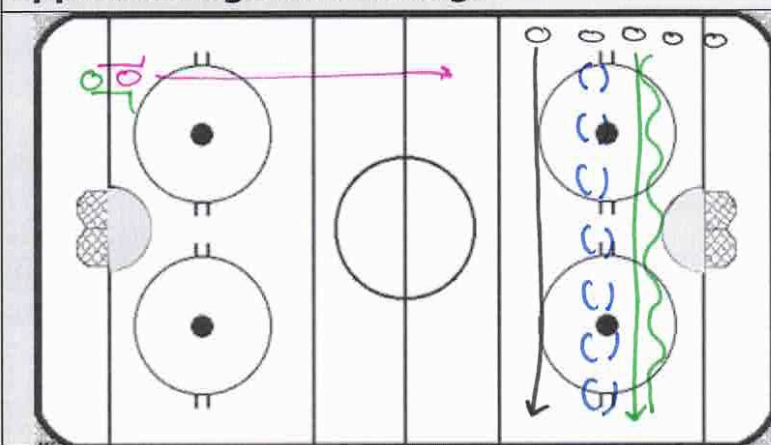
1. Règles de sécurité
2. Mécanique du geste
3. Jeu : Transport de cônes et variantes
  - 1 main
  - 2 mains
  - Échanges de cônes
  - Slalom

Matériel:

Cônes de taille moyenne à grande

**Apprentissage du Patinage****Poussée**

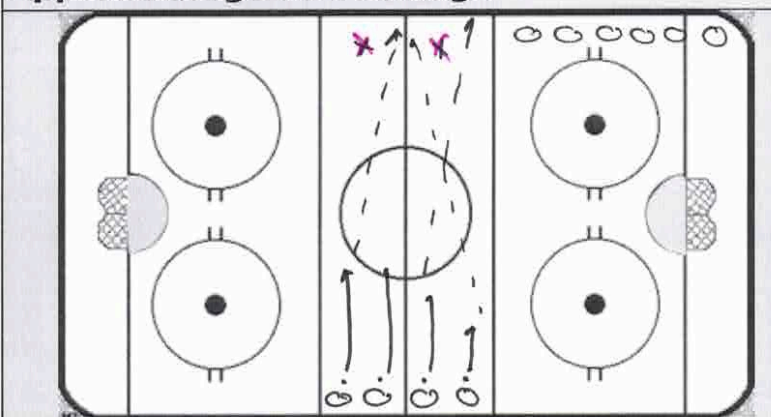
12'

Traversée

1. Trotinette
2. « Guédille »
3. Zig Zag 1 pied
4. 2x2 : poussée et variantes
5. Poussée À genoux
  - a. 1 pied-freinage
  - b. 1 pied-déplacement latéral
  - c. 1 pied-rotation

Matériel:**Apprentissage du Patinage****Glisse**

12'

Traversée

1. Glisse 1 pied et variantes
  - a. Ligne droite
  - b. Slalom
  - c. Sauts
  - d. Coordination mains-pieds

Course-Défi

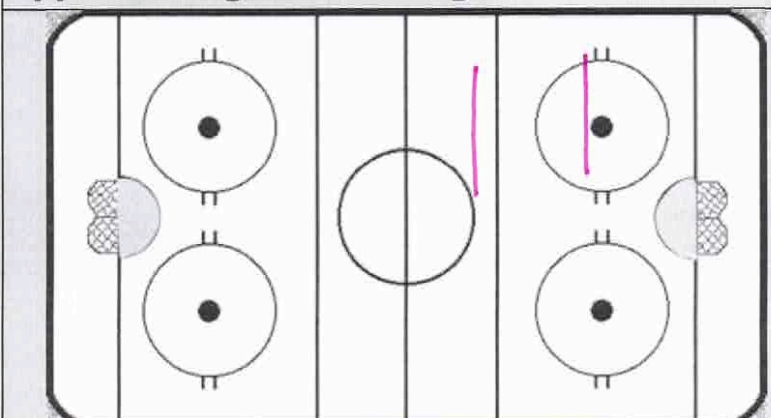
2. Poussée puck au pied

Matériel:

pucks

**Apprentissage du Patinage****Équilibre**

12'

Slalom, parcours

1. Poussée-glisse (patin collé)
2. Chasse-neige

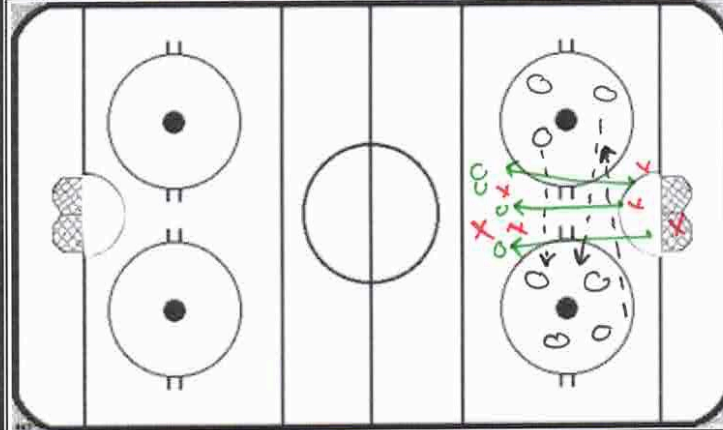
Jeu avec la corde

- a. Glisse 1 pied
- b. Croiser
- c. Sauter...

Matériel:

Corde, cônes,

**Jeux avec Objets :** Pucks, Ringuettes, balles, ballons, raquette



### Ballon-chasseur

10'

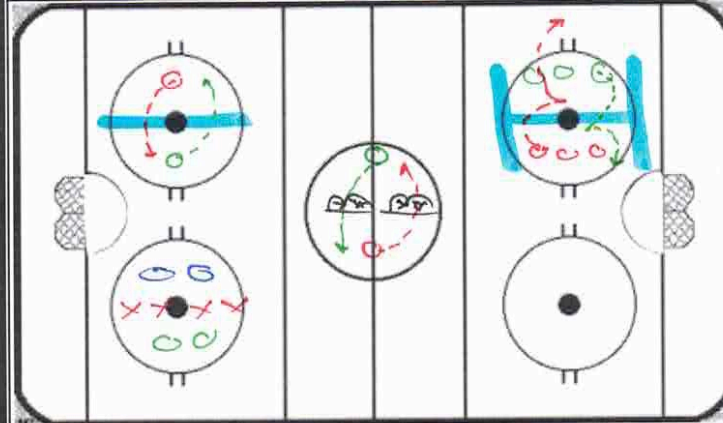
Jeux de traverse et 2 zones de tirs

Doit toucher (avec rebond de la balle) les « animaux » qui traversent.

6 points de protection (6 cônes)

Matériel:  
Balles, ballons

**Jeux avec Objets :** Pucks, Ringuettes, balles, ballons, raquette



### Tennis, Ping-Pong

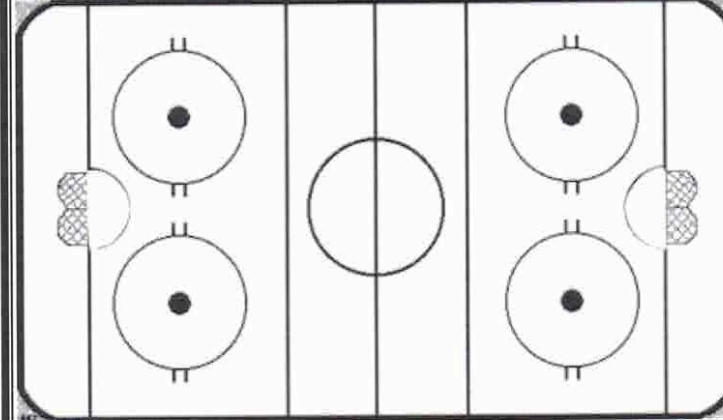
10'

Jeu d'échanges de balles/ballons/pucks et ses variantes :

1. Raquette Tennis
2. Raquette Ping pong
3. Canne
4. Balle à la main

Matériel:  
Balles, Raquettes, canne, puck

**Jeux avec Objets :** Pucks, Ringuettes, balles, ballons, raquette

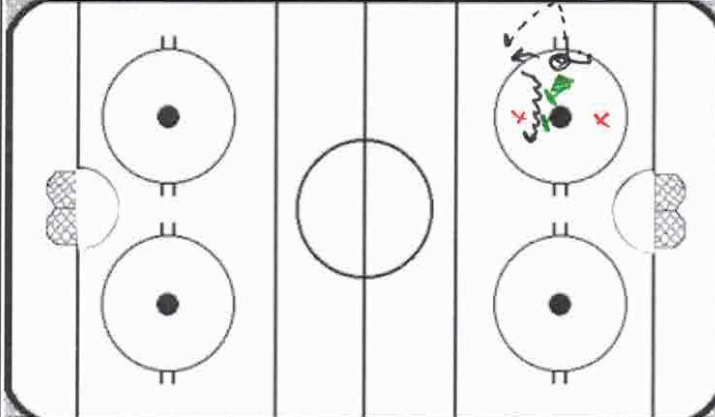
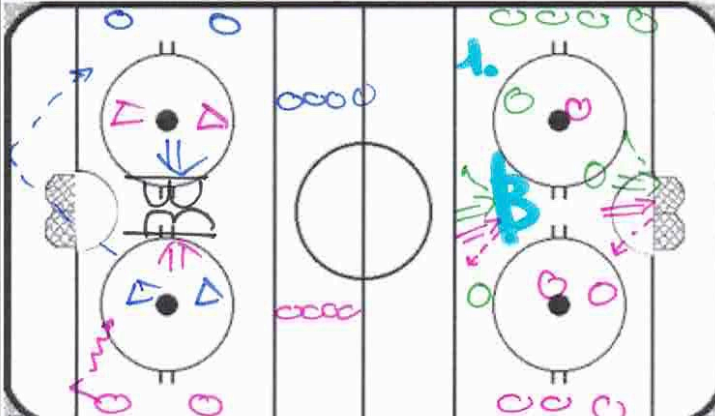
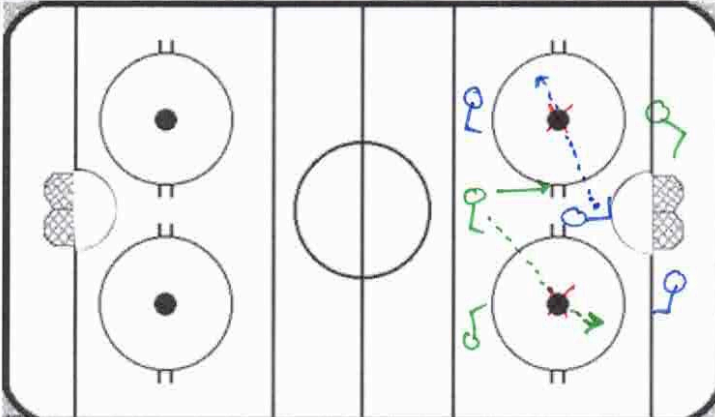


### Foot et variantes (PAS FAIT!)

10'

1. Avec pied : shooter avec pied
2. Avec canne : shooter avec canne
3. Avec main : shooter avec la main

Matériel:  
Ballon, buts, cônes

<p><b>Duels et Coopération</b></p> 	<p><b>Duel-Opposition (PAS FAIT!)</b> 10'</p> <p><u>Jeu à la bande</u> (puck, balles, ringuette)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 joueurs (O/D),</li> <li>• Le joueur (O) doit jouer contre la bande et passer entre cônes pour marquer 1 point</li> <li>• Le joueurs (D) doit récupérer pour passer en attaque</li> </ul> <p><u>Matériel:</u> Pucks cônes</p>
<p><b>Duels et Coopération</b></p> 	<p><b>Matches</b> 30'</p> <p>Jeu d'opposition et de coopération Variantes : puck, balles, ringuette</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3vs3 + two ways</li> <li>2. 2vs2 + passeurs</li> <li>3. 2vs2 offense/defense</li> </ol> <p><u>Matériel:</u> Pucks cônes</p>
<p><b>Duels et Coopération</b></p> 	<p><b>Ringuette</b></p> <p><u>Match : 3vs3 / 4vs4</u></p> <p>Jeu avec la ringuette (1, 2 ringuettes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de but : Cercle</li> <li>• Cible à marquer : Cône</li> </ul> <p><u>Matériel:</u> Ringuettes, anneaux, Buts, Cônes</p>