

A horizontal red ribbon banner with folded ends on the left and right sides.

SECTION 4

TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT SUR GLACE

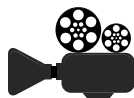
TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT SUR GLACE



PRINCIPES

Nous avons demandé à des entraîneurs et des spécialistes du patinage parmi les plus réputés du pays de nous parler des principes et des techniques qui garantissent l'évolution de patineurs accomplis, que ces derniers soient de futures étoiles de la LNH, des patineurs de vitesse de calibre des Jeux olympiques, des champions nationaux de patinage artistique ou de simples patineurs artistiques qui s'adonnent à un sport qu'ils aiment. Voici quelques-uns de leurs conseils et principes :

- Favoriser le mouvement naturel du corps.
 - Le corps humain est fait pour bouger. Par conséquent, il est essentiel de tenir compte du mouvement et du rythme naturels du corps dans le développement de l'athlète. Les athlètes devraient utiliser leurs bras librement, particulièrement pour accélérer. Il importe d'insister dans toutes les activités sur l'importance de l'inclinaison et de la torsion du haut du corps, de même que des mouvements des genoux et des chevilles. Plus les patineurs se sentiront libres et à l'aise sur leurs patins, plus ils atteindront rapidement l'excellence.
- Les patineurs apprennent mieux quand ils bougent.
 - Comme le dit le proverbe : « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Il faut donner aux patineurs l'occasion de s'entraîner dans un environnement agréable, dynamique et stimulant. Les circuits sont un excellent outil à l'usage des entraîneurs pour enseigner efficacement le mouvement. L'utilisation de la totalité de la surface glacée pendant les périodes d'échauffement et de récupération, de même que pendant les activités en groupe donne aux patineurs l'espace nécessaire pour expérimenter l'accélération, les longues foulées et l'équilibre.
- Les muscles possèdent une mémoire.
 - Le patinage procure une « sensation » particulière. Les patineurs débutants ont besoin de ressentir la sensation de la lame, de l'équilibre, de la flexion, de l'inclinaison, etc. La répétition continue d'un mouvement reste dans la mémoire musculaire et crée des voies motrices dans le corps. Une fois enregistrée, la mémoire musculaire active des réactions et des mouvements automatiques qui améliorent la performance de l'athlète qui peut alors se consacrer à des aspects plus compliqués de l'habileté. En utilisant des circuits, des répétitions et l'entraînement continu, les entraîneurs aident les patineurs à développer leur mémoire musculaire.
- Les personnes apprennent mieux par le jeu!
 - L'enthousiasme, les félicitations et les encouragements font des merveilles avec les nouveaux patineurs. Si, du seul point de vue de la logique, notre sport est hautement technique parce qu'il exige de se déplacer sur une mince bande de métal sur glace, il ne faut pas pour autant que les entraîneurs et AP négligent la dimension de « jeu » du patinage qui fera une énorme différence!



Témoignages



L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

Le programme de Patinage Plus a été organisé de manière à correspondre au style pédagogique naturel des entraîneurs de patinage, c'est-à-dire l'enseignement « fondamental ». Par exemple, les entraîneurs qui entraînent des patineurs de haut niveau organisent l'horaire de manière à donner une leçon sur les pirouettes, une leçon sur les sauts et une leçon sur la danse. C'est cela l'enseignement fondamental.

Rappelons que les habiletés du programme de Patinage Plus recouvrent trois domaines fondamentaux :

- L'équilibre : pour la plupart des habiletés en patinage avant, la technique des poussées et les courbes.
- La maîtrise : pour la plupart des habiletés en patinage arrière, les arrêts et les éléments qui comportent un aspect de vitesse.
- L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et de saut.

Nous encourageons les entraîneurs à renforcer le développement des patineurs par rapport à chacun de ces domaines fondamentaux pendant la période de la leçon. En outre, il est important que les entraîneurs travaillent à plus d'une étape à la fois pour stimuler les patineurs et les exposer régulièrement à de nouvelles habiletés.

Dans le module du manuel traitant de la planification et la préparation hors glace, les différentes options de format de séance sont expliquées en détail. Après avoir choisi le format désiré, les entraîneurs planifient les leçons et la rotation des groupes. La séance se déroulera de façon plus coulante si les entraîneurs restent chacun dans leur station de domaine fondamental sur glace, à condition que la rotation des groupes, les plans de leçon et les circuits aient été bien organisés.

LEÇON

Pendant la leçon, l'entraîneur :

- Enseigne de nouvelles habiletés
- Révise les habiletés passées
- Corrige les erreurs d'exécution de chaque patineur

- Félicite chaque patineur individuel
- Encourage le développement de chaque patineur
- Fait des commentaires à l'ensemble du groupe
- Veille à ce que les patineurs bougent, s'exercent ou apprennent 90 % du temps en utilisant des progressions ou des circuits d'habiletés

Pour faciliter la prestation du programme, nous avons produit des modèles de plans sur dix semaines et des modèles de circuits correspondants qui sont faciles à utiliser. Il y a trois plans de leçon par domaine fondamental et par étape (il y a donc au total neuf plans de leçon par étape). Le contenu de la dixième semaine est laissé à la discrétion de l'entraîneur. Tous les plans de leçon portent sur deux étapes afin de favoriser le développement, la répétition et la stimulation des patineurs.

Les clubs ont la possibilité de varier la durée du programme de Patinage Plus (10 semaines, 12 semaines, 30 semaines ou plus). Le modèle de plans de leçon sur 10 semaines correspond au nombre minimal de leçons nécessaires pour qu'un seul entraîneur puisse enseigner efficacement toutes les habiletés de Patinage Plus.

Tenir compte des points suivants au moment d'examiner ou de mettre en œuvre le modèle des plans de leçon :

- Les dimensions des patinoires et la distance entre les lignes de hockey diffèrent d'une patinoire à l'autre (par ex., la distance entre deux lignes bleues ou entre la ligne bleue et la ligne des buts n'est pas la même dans toutes les patinoires). Il vous faudra donc adapter l'espace dont vous avez besoin pour votre programme. Rappelez-vous que vous ne devez pas nécessairement utiliser les lignes sur glace (les lignes de hockey) qui servent au hockey. Divisez plutôt la surface glacée en fonction des besoins des patineurs et dessinez les lignes dont vous avez besoin, avec des marqueurs ou encore délimitez les lignes à l'aide de cônes ou autres bornes.
- Chaque leçon est conçue de sorte à utiliser la même forme de circuit pour tous les niveaux, ce qui permet aux entraîneurs de se concentrer sur l'enseignement des leçons

plutôt que sur l'aménagement de nouveaux circuits pour chaque groupe qui se présente à leur station. Par ailleurs, les entraîneurs peuvent adapter les habiletés du circuit afin de répondre aux besoins des patineurs de chaque groupe ou ajouter des éléments qui rendront la leçon plus efficace.

- Comme les dimensions de la surface glacée varient d'une patinoire à l'autre, il se pourrait que certains circuits soient trop grands ou petits. Les entraîneurs peuvent agrandir ou raccourcir un tracé au besoin afin que l'espace alloué à une habileté permette son développement efficace.
- Les modèles de circuit correspondant aux plans de leçon sont à titre indicatif seulement. Les entraîneurs sont libres de les utiliser intégralement, de créer leurs propres circuits ou d'intégrer les modèles aux circuits qu'ils ont conçus, l'idée étant de satisfaire les besoins des patineurs.
- Plusieurs habiletés font parfois partie de plus d'une étape afin de favoriser leur maîtrise. Ainsi, les entraîneurs ont la possibilité d'enseigner une nouvelle habileté, de la développer et de la perfectionner pendant une plus longue période de temps. Il est essentiel que les entraîneurs se familiarisent avec les **Descriptions et normes de performance des habiletés de Patinage Plus** pour connaître les normes de performance exigées à chaque étape, pour chaque habileté.
- Pour ce qui est des patineurs qui font des progrès plus rapides, il est aussi important que l'entraîneur connaisse bien le plan de la leçon suivante afin de leur présenter promptement la progression suivante de l'habileté. Cette approche pédagogique favorise l'avancement et le développement rapide des patineurs. Étant donné que les patineurs apprennent à des rythmes différents, il est important que les entraîneurs tiennent compte des besoins de tous les patineurs.



Habiletés de Patinage Plus

ÉVALUATION DES HABILÉTÉS

Il y a deux façons d'évaluer les habiletés : lors des séances quotidiennes ou de journées d'évaluation.

ÉVALUATION QUOTIDIENNE

Les entraîneurs qui évaluent les habiletés au quotidien ou à chaque séance font le suivi de l'acquisition des habiletés sur place, pendant qu'ils enseignent, ce qui permet la progression rapide des patineurs. Les entraîneurs qui utilisent cette méthode doivent :

- S'assurer d'avoir prodigué un temps de leçon suffisant avant l'évaluation. Cette méthode permet aux entraîneurs de connaître les patineurs, de les entraîner aux habiletés, de faire les corrections techniques et d'inculquer des notions fondamentales avant de diviser le temps de la leçon en deux : enseignement et évaluation.
- Avoir recours aux services d'un AP qui cochera les habiletés au fur et à mesure de l'évaluation. L'entraîneur a besoin des deux mains pour travailler efficacement avec les patineurs. Il pourrait s'entendre avec l'AP sur un code verbal pour lui indiquer quand cocher une habileté à côté du nom du patineur.
- Garder la planchette à pinces ou la reliure à anneaux à la bande, ouverte à la page du groupe approprié pour chaque leçon. L'entraîneur peut facilement cocher les notes des patineurs du groupe pendant la rotation des stations, les parcours rapides ou rapidement pendant la leçon.

JOURNÉES D'ÉVALUATION

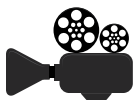
Les entraîneurs ont aussi la possibilité d'évaluer les habiletés lors de journées d'évaluation informelles qui se déroulent pendant les heures régulières des séances. Cette méthode permet aux entraîneurs de distinguer leur rôle d'enseignant de leur rôle d'évaluateur. Les évaluations se font selon une procédure choisie à l'interne et n'exigent pas de communication interne. Les entraîneurs qui optent pour les journées d'évaluation peuvent procéder de deux façons lors de ces journées.

Circuits d'évaluation

Les circuits d'évaluation sont construits de façon à contenir les habiletés qui seront évaluées ce jour-là. Il n'est pas nécessaire de placer toutes les habiletés dans le circuit, mais seulement celles qui seront évaluées. Il est conseillé de placer plusieurs répétitions des habiletés dans le circuit pour permettre aux patineurs de s'y exercer et de les exécuter pour l'évaluation (des modèles de circuits d'évaluation se trouvent à l'annexe X). Les entraîneurs sont aussi libres de concevoir leurs propres circuits d'évaluation en fonction des habiletés qu'ils doivent évaluer.

Circuits des plans de leçon

Les entraîneurs peuvent évaluer les patineurs dans les dernières minutes de la leçon pour évaluer les habiletés qu'ils ont enseignées ce jour-là. Cette méthode d'évaluation est particulièrement utile et efficace pour les scénarios d'enseignement qui prévoient la présentation des plans de leçon à deux reprises, mais elle exige que la première partie de la leçon porte vraiment sur l'enseignement et la correction des habiletés.



Évaluation des habiletés

ROTATION DES GROUPES ET HORAIRE DE LA LEÇON

Les exemples ci-dessous illustrent différentes façons de faire la rotation des groupes d'une station à l'autre sur glace et d'organiser le temps de la leçon donnée par l'entraîneur de manière à assurer l'enseignement de toutes les habiletés.

Un plan de leçon sur dix semaines a été produit pour les entraîneurs (voir les modèles de plans de leçons de Patinage Plus) afin de les aider à mettre en œuvre les modèles d'horaires présentés ci-dessous. Ces modèles indiquent le moment et l'ordre des habiletés à enseigner, et ce pour chaque étape. Chaque domaine fondamental est accompagné de trois plans de leçon pour chaque étape.

Exemple :

| ÉQUILIBRE | MAÎTRISE | AGILITÉ |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| Plan de leçon n° 1 | Plan de leçon n° 1 | Plan de leçon n° 1 |
| Plan de leçon n° 2 | Plan de leçon n° 2 | Plan de leçon n° 2 |
| Plan de leçon n° 3 | Plan de leçon n° 3 | Plan de leçon n° 3 |

Les entraîneurs planifient la prestation des leçons de manière que :

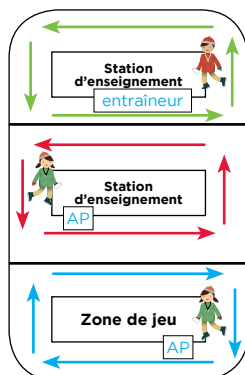
- Chaque leçon porte sur un aspect particulier et s'appuie sur les habiletés apprises.
- Deux ou trois habiletés soient enseignées lors de chaque séance pour maximiser le temps de leçon.
- Toutes les habiletés soient présentées et exercées.
- Les journées d'évaluation soient incorporées (le cas échéant).



30 PATINEURS OU MOINS

1 ENTRAÎNEUR – 3 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Enseignement | Groupe vert | Groupe rouge | Groupe bleu |
| Station 2 : Révision | Groupe rouge | Groupe bleu | Groupe vert |
| Station 3 : Zone de jeu | Groupe bleu | Groupe vert | Groupe rouge |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de dix semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|---|---|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneur | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Révision : AP | Circuit de jeu | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 3 Zone de jeu : AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

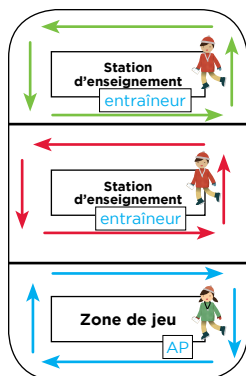
Détails concernant ce scénario :

- Une station d'enseignement et un entraîneur.
- Même domaine fondamental enseigné à chaque groupe, à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (un seul domaine fondamental est enseigné par jour).
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station de la leçon précédente ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer après la semaine 4 pour donner à l'entraîneur le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés dans le cadre de ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails).

2 ENTRAÎNEURS - 3 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Enseignement | Groupe vert | Groupe rouge | Groupe bleu |
| Station 2 : Enseignement | Groupe rouge | Groupe bleu | Groupe vert |
| Station 3 : Zone de jeu | Groupe bleu | Groupe vert | Groupe rouge |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons des entraîneurs à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de dix semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|-------------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneur | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Enseignement : Entraîneur | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 1 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 3 Zone de jeu : AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

Détails concernant ce scénario :

- Deux stations d'enseignement et deux entraîneurs.
- Enseignement de deux domaines fondamentaux à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (deux domaines fondamentaux enseignés chaque jour).
- L'horaire des leçons est conçu de manière à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La zone de jeu peut servir également de station de révision des domaines fondamentaux qui ne font pas l'objet d'une leçon de la semaine. Ainsi, les trois domaines fondamentaux sont présentés à chaque séance.
- La zone de jeu permet aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente de reprendre en partie les habiletés ratées.
- À la fin de la semaine 5, les patineurs ont vu toutes les habiletés.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, l'entraîneur a le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés dans le cadre de ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer plus tôt à faire le suivi de l'acquisition des habiletés.

Remarque : Il est conseillé d'étaler le programme sur 12 semaines si vous désirez ajouter des journées d'évaluation.

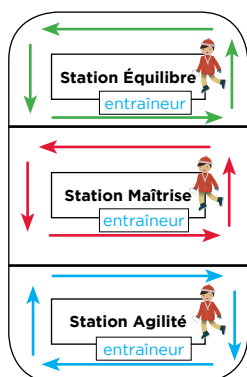
Horaire de leçon pour un programme de 12 semaines :

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 | Semaine 11 | Semaine 12 |
|---|---|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneur 1 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Évaluation | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Enseignement : Entraîneur 2 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur |
| Station 3 Zone de jeu : AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | | | |

Les journées d'évaluation portent sur un domaine fondamental. Le domaine fondamental qui n'a pas été évalué lors d'une journée d'évaluation le sera pendant les leçons.

3 ENTRAÎNEURS - 3 groupes séance

Rotation des groupes durant la



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Équilibre | Groupe vert | Groupe rouge | Groupe bleu |
| Station 2 : Maîtrise | Groupe rouge | Groupe bleu | Groupe vert |
| Station 3 : Agilité | Groupe bleu | Groupe vert | Groupe rouge |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|------------|
| Équilibre: Entraîneur 1 | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Maîtrise: Entraîneur 2 | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Agilité: Entraîneur 3 | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |

Détails concernant ce scénario :

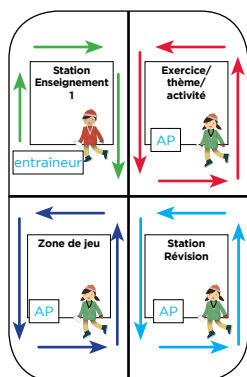
- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu est intégrée à l'une des stations d'enseignement et comporte du matériel pédagogique et des supports visuels supplémentaires pour captiver et stimuler les patineurs.
- C'est un parcours accéléré de l'apprentissage des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées de tests ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

40 PATINEURS OU MOINS

1 ENTRAÎNEUR - 4 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation | 4 ^e Rotation |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Enseignement | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge |
| Station 2 : Exercice/ thème/activité | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu |
| Station 3 : Révision | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve |
| Station 4 : Zone de jeu | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance. | | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

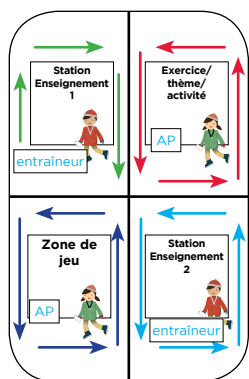
| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneur | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Exercice/ thème/ activité : AP | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur | Au choix de l'entraîneur |
| Station 3 Révision : AP | Circuit de jeu | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 4 Zone de jeu : AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

Détails concernant ce scénario :

- Une station d'enseignement et un entraîneur.
- Même domaine fondamental enseigné à chaque groupe à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (un seul domaine fondamental est enseigné par jour).
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station de la leçon précédente ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- La station exercice/thème/activité sert à l'exercice d'habiletés précises déjà enseignées ou à des activités thématiques suffisamment simples pour qu'elles puissent être surveillées par un AP, par ex., des olympiades, des activités saisonnières ou liées à des fêtes.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

2 ENTRAÎNEURS - 4 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation | 4 ^e Rotation |
|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Enseignement | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge |
| Station 2 : Enseignement | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu |
| Station 3 : Révision | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve |
| Station 4 : Zone de jeu | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons des entraîneurs à chaque séance. | | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|---------------------------------------|---|-------------|------------------|----------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneur 1 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Enseignement : Entraîneur 2 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 3 Révision : AP | Circuit de jeu | Maîtrise 1 | Équilibre 1 or 2 | Agilité 1 or 2 | Maîtrise 1, 2 or 3 | Équilibre 1, 2 or 3 | Agilité 1, 2 or 3 | Maîtrise 1, 2 or 3 | Équilibre 1, 2 or 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 4 Zone de jeu AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

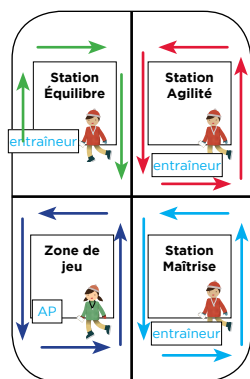
Détails concernant ce scénario :

- Deux stations d'enseignement et deux entraîneurs.
- Enseignement de deux domaines fondamentaux à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (deux domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire des leçons est conçu de manière à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station ne peut pas s'appliquer).
- La zone de jeu peut également servir à encourager les patineurs à aller vite et stimuler leur intérêt et leur développement.
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- À la fin de la semaine 5, les patineurs ont vu toutes les habiletés.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, l'entraîneur a le temps d'enseigner les rudiments et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer à faire plus tôt le suivi de l'acquisition des habiletés.

3 ENTRAÎNEURS - 4 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{er} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation | 4 ^e Rotation |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Équilibre | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge |
| Station 2 : Maîtrise | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu |
| Station 3 : Agilité | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve |
| Station 4 : Zone de jeu | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance. | | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|--------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|------------|
| Équilibre: Coach 1 | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Maîtrise: Coach 2 | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Agilité: Coach 3 | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Zone de jeu : AP | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

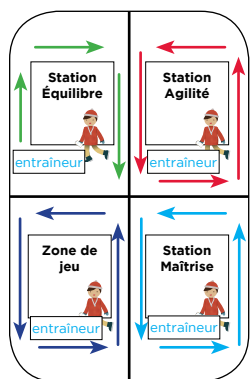
Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu, surveillée par un AP, peut servir à stimuler le développement des patineurs et à exercer des habiletés qui nécessitent une révision ou des répétitions plus fréquentes.
- C'est un apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation du suivi, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

4 ENTRAÎNEURS – 4 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^e Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation | 4 ^e Rotation |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Station 1 : Équilibre | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge |
| Station 2 : Maîtrise | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve | Groupe bleu |
| Station 3 : Agilité | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert | Groupe mauve |
| Station 4 : Zone de jeu | Groupe mauve | Groupe bleu | Groupe rouge | Groupe vert |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance et la zone de jeu est supervisée par un entraîneur. | | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|----------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|------------|
| Équilibre : Entraîneur 1 | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Maîtrise : Entraîneur 2 | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Agilité : Entraîneur 3 | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Zone de jeu : Entraîneur 4 | L'entraîneur crée un circuit qui sera utilisé dans la zone de jeu et indique les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

Détails concernant ce scénario :

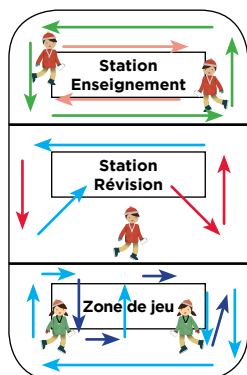
- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu, supervisée par un entraîneur, peut servir à stimuler le développement des patineurs et à présenter ou à enseigner des habiletés qui nécessitent une révision ou des répétitions plus fréquentes.
- C'est un apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

60 PATINEURS OU MOINS

2 ou 3 ENTRAÎNEURS – 6 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Station 1 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés) | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve |
| Station 2 : Révision | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange |
| Station 3 : Zone de jeu | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|---|---|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|
| Station 1 Enseignement : Entraîneurs 1 et 2 | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Station 2 Révision : Entraîneur 3 ou AP | Circuit de jeu 1 | Équilibre 1 | Maîtrise 1 | Agilité 1 | Équilibre 2 | Maîtrise 2 | Agilité 2 | Équilibre 3 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Zone de jeu : AP 1 et 2 | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

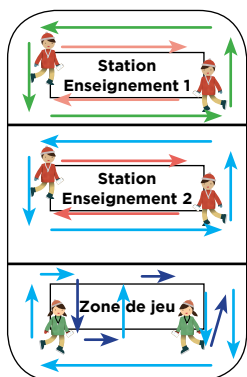
Détails concernant ce scénario

- Une station d'enseignement, deux entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspondent à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Le même domaine fondamental est enseigné à chaque groupe à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (la matière porte sur un seul domaine fondamental par jour).
- La station de révision, dirigée par l'AP ou l'entraîneur, sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (le modèle de circuit de la leçon précédente est utilisé). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de révision ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

L'évaluation ou le suivi des habiletés devrait commencer à la fin de la semaine 4 pour donner aux entraîneurs le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails).

4 OU 5 ENTRAÎNEURS – 6 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Station 1 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés) | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve |
| Station 2 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés) | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange |
| Station 3 : Zone de jeu | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons de l'entraîneur à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|---|---|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|
| Enseignement : Entraîneurs 1 et 2 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Enseignement : Entraîneurs 3 et 4 | Maîtrise 1 | Équilibre 2 | Agilité 2 | Maîtrise 3 | Équilibre 1 | Agilité 1 | Maîtrise 2 | Équilibre 3 | Agilité 3 | Au choix de l'entraîneur |
| Zone de jeu : Entraîneur 5 ou AP 1 et 2 | L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées. | | | | | | | | | |

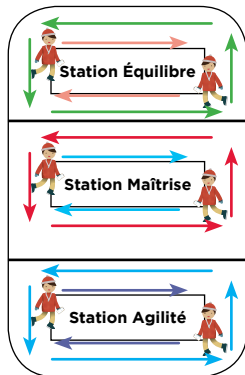
Détails concernant ce scénario

- Deux stations d'enseignement, quatre entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspond à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Deux domaines fondamentaux sont enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (la matière porte sur deux domaines fondamentaux par jour).
- L'horaire des leçons permet la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La zone de jeu peut servir de station de révision du domaine fondamental qui n'est pas présenté à l'une des deux semaines. Ainsi, les trois domaines fondamentaux sont enseignés à chaque séance.
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de jeu.
- Les patineurs ont vu toutes les habiletés à la fin de la semaine 5.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, les entraîneurs ont le temps d'enseigner les rudiments et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer à faire plus tôt le suivi de l'acquisition des habiletés.

6 ENTRAÎNEURS - 6 groupes

Rotation des groupes durant la séance



| | 1 ^{re} Rotation | 2 ^e Rotation | 3 ^e Rotation |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Station 1 : Équilibre (2 groupes/circuits séparés) | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve |
| Station 2 : Maîtrise (2 groupes/circuits séparés) | Groupe rouge Groupe bleu pâle | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange |
| Station 3 : Agilité (2 groupes/circuits séparés) | Groupe bleu Groupe mauve | Groupe vert Groupe orange | Groupe rouge Groupe bleu pâle |
| Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons de l'entraîneur à chaque séance. | | | |

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 | Semaine 9 | Semaine 10 |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|------------|
| Équilibre : Entraîneurs 1 et 2 | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Équilibre 1 | Équilibre 2 | Équilibre 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Maîtrise : Entraîneurs 3 et 4 | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Maîtrise 1 | Maîtrise 2 | Maîtrise 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |
| Agilité : Entraîneurs 5 et 6 | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Agilité 1 | Agilité 2 | Agilité 3 | Évaluation | Au choix de l'entraîneur | |

Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et six entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspond à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu est intégrée à l'une des stations d'enseignement et comporte du matériel pédagogique et des supports visuels supplémentaires pour captiver et stimuler les patineurs.
- C'est un parcours d'apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

Remarque : De nombreux programmes de Patinage Plus comportent plus d'une séance par semaine. Dans ces cas, il est conseillé aux entraîneurs d'enseigner la même leçon durant toute la semaine de manière à simplifier la prestation du programme et la présentation des habiletés.

CIRCUITS

AMÉNAGEMENT DES CIRCUITS

La période d'échauffement est le moment idéal pour aménager le circuit. Les entraîneurs ou les AP peuvent délimiter le tracé global sur glace et placer ensuite le matériel pédagogique et les accessoires le long des tracés, à la fin de la période d'échauffement. C'est une tâche tout indiquée pour les AP, pendant que les entraîneurs commencent à donner la leçon. L'autre option consiste à amener le groupe sur le tracé et d'y placer le matériel pédagogique une fois que les patineurs savent la direction qu'ils doivent suivre.

Les repères visuels sont essentiels pour vous assurer que les patineurs comprennent l'habileté qu'ils doivent exécuter dans le circuit. Plusieurs moyens sont à votre portée :

- Dessiner des diagrammes, des flèches, le placement des pieds ou autres illustrations sur glace.
- Fixer une pancarte présentant un diagramme à un cône, une tige ou autre dispositif pour indiquer l'habileté.
- Utiliser des objets comme des cônes ou des animaux en peluche pour indiquer la forme ou l'habileté
 - Des cônes pour indiquer les slaloms, les courbes, les départs ou le placement de l'habileté.
 - Idées d'animaux en peluche/ d'illustrations :
 - des grenouilles pour les sauts;
 - des flamants roses pour les glisses sur un pied;
 - des avions pour les virages serrés de 180 ou 360 degrés.

Le mieux est de combiner ces trois méthodes pour procurer aux patineurs un environnement d'apprentissage varié.



aménagement des circuits

Éléments clés de l'aménagement des circuits :

Zone du circuit

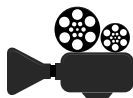
- Examinez bien l'espace dont vous disposez et rappelez-vous que la plupart des habiletés sont exécutées sur des courbes, car les circuits composés de grandes courbes favorisent l'utilisation des deux carres et l'inclinaison dans la courbe.
- Vous êtes libre d'utiliser ou non les lignes de hockey (dans certaines patinoires, les lignes ne divisent pas nécessairement la glace en trois parties égales).
- Plus le circuit est vaste, plus la surface glacée utilisée est grande, plus les patineurs patinent, car ils ont la possibilité de répéter les habiletés et de s'y exercer, tout en améliorant la vitesse et les carres.

Les circuits dans les scénarios de circuits : l'aménagement de deux circuits à une seule station

Pour les trois stations qui desservent six groupes, deux groupes partagent la même station. En aménageant un circuit autour de la station (circuit extérieur) et un autre circuit au milieu de la station (circuit intérieur), les entraîneurs peuvent répondre efficacement aux besoins de deux groupes séparés. Vous trouverez dans les modèles de plans de leçon des exemples de circuits intérieurs et extérieurs.

Les règles suivantes vous aideront à vous assurer que le circuit est sans danger et efficace :

- Utilisez des marqueurs de couleurs différentes pour chaque circuit.
- Utilisez des cônes ou des bornes différentes (par ex., des ventouses pour le circuit intérieur et des cônes pour le circuit extérieur).
- Faites circuler les patineurs de chaque circuit dans des directions opposées.
- Adaptez les circuits de façon à ce qu'ils soient harmonieux.



Circuit dans un circuit



Dessins des habiletés ou des tracés

- Il est préférable que l'entraîneur ou l'AP exécute l'habileté avant d'en faire le tracé sur glace de manière à s'assurer que les patineurs pourront suivre un tracé qui tient compte de la maniabilité des patins. Les tracés des virages, des pirouettes et des sauts avec rotation devraient toujours permettre leur réalisation dans les deux directions.
- Accordez toujours la priorité à la sécurité des patineurs au moment d'installer les repères visuels sur le tracé. Surveillez les patineurs qui exécutent les habiletés en patinage arrière en s'orientant à l'aide de repères visuels pour circuler dans cette partie du circuit.
- Lorsque vous enseignez une nouvelle habileté, aménagez le circuit de sorte à placer les progressions simples au début (circuit de progressions) en vue de l'exécution de toute l'habileté. Le circuit devrait permettre l'exercice de l'habileté en plusieurs endroits. Par exemple, l'ordre des progressions de l'arrêt dans un circuit pourrait ressembler à ce qui suit :
 - Départ
 - Pas dérapés de côté et faire de la neige du pied droit
 - Pas dérapés de côté et faire de la neige du pied gauche
 - Patinage lent suivi d'un arrêt du pied gauche, répété deux fois
 - Patinage lent suivi d'un arrêt du pied droit, répété deux fois
 - Patinage lent suivi d'un arrêt des deux pieds, répété deux fois
 - Patinage rapide suivi d'un arrêt du choix du patineur et répétition
 - Retour au point de départ

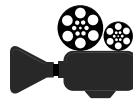
Entretien du circuit

Pendant que les patineurs circulent dans le circuit, faites au besoin les corrections suivantes si :

- Les cônes sont déplacés par les patineurs qui ont mal évalué la vitesse ou la courbe ou qui ont manqué de maîtrise.
- Les diagrammes tracés au marqueur sur glace sont décolorés ou raclés.

- Les habiletés doivent être modifiées pour répondre aux besoins de chaque groupe, en fonction de son niveau ou étape.

Les AP peuvent aider à entretenir le circuit pour qu'il demeure intact et organisé.

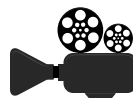


Entretien du circuit

AMÉNAGEMENT DE CIRCUITS DE DIFFÉRENTS NIVEAUX

Comme les patineurs individuels font des progrès à leur propre rythme, la vitesse d'acquisition des habiletés varie d'un patineur à l'autre. Il est essentiel que l'entraîneur accorde une grande importance au développement des patineurs et puisse reconnaître le moment où un patineur est prêt à passer au niveau suivant de l'acquisition d'une habileté. Cela exige que l'entraîneur connaisse parfaitement bien les habiletés de chaque étape. Les conseils suivants vous aideront à tenir compte des besoins des patineurs de divers niveaux qui exécutent le même circuit :

- Utilisez des marqueurs de couleurs différentes pour les habiletés plus difficiles (par ex., un marqueur noir pour les habiletés de l'étape 2 et un marqueur rouge pour les habiletés de l'étape 3).
- Utilisez la même partie du circuit pour la progression d'un même mouvement fondamental (par ex., les arrêts avant peuvent facilement être convertis en arrêts arrière ou en arrêt de côté sur deux pieds).
- Créez un « détour » dans le circuit pour que les patineurs retournent au point de départ (par ex., les patineurs de l'étape 2 font un détour aux trois quarts du circuit tandis que les patineurs de l'étape 3 font le parcours complet en exécutant les habiletés plus difficiles).
- Exposez les patineurs aux habiletés des deux niveaux. Par exemple, il est avantageux pour les patineurs de l'étape 3 de réviser des habiletés de l'étape 2, et il est motivant pour les patineurs de l'étape 2 de s'initier à quelques habiletés de l'étape 3 et de les réussir.



Enseignement à des patineurs de niveaux variés

ENSEIGNEMENT EFFICACE À L'AIDE DES CIRCUITS

Les circuits sont un outil vital pour l'entraîneur, car les patineurs continuent à bouger et à apprendre pendant les leçons tout en permettant à l'entraîneur de prodiguer un enseignement individuel aux patineurs sans pour autant ralentir ou arrêter les progrès du groupe. Voici quelques stratégies d'utilisation efficace des circuits :

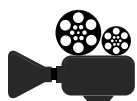
- Faites un premier tour du circuit avec le groupe en prenant le temps d'indiquer les points clés et la technique adéquate, et de faire la démonstration du tracé.
- Demandez à l'AP de faire quelques autres tours du circuit pour que les patineurs comprennent bien comment se déplacer dans le circuit et sachent à quels endroits ils doivent exécuter les habiletés.
- Pendant ce temps, supervisez les patineurs dans une partie du circuit (généralement la partie la plus difficile ou la partie où se trouve l'habileté enseignée ce jour-là) en vous assurant qu'ils emploient la bonne technique, et encouragez-les. Il est important de rester dans cette partie du circuit pour travailler avec les patineurs individuels au fur et à mesure qu'ils s'y présentent et jusqu'à ce que vous ayez commenté ou corrigé l'exécution de l'habileté par tous les patineurs du groupe.
- L'entraîneur peut ensuite se déplacer vers une autre partie du circuit ou demeurer dans la même partie, selon l'objet de la leçon.

Si un patineur a besoin d'explications techniques supplémentaires, l'entraîneur peut :

- Travailler avec ce patineur sur le circuit et demander aux autres patineurs de le contourner et de continuer à s'exercer.
- Amener le patineur à l'extérieur du circuit pour l'entraîner individuellement sans déranger la circulation du groupe dans le circuit.

Techniques auxquelles les entraîneurs peuvent avoir recours pour enseigner une habileté ou pour travailler isolément avec un patineur.

- Démonstration
 - Peu importe leur âge, les patineurs apprennent en regardant. Lorsque vous faites la démonstration d'une habileté, amplifiez les mouvements pour montrer la technique ou le point principal de manière à mettre en relief la technique adéquate. Les entraîneurs doivent veiller à ce que les AP fassent également la démonstration adéquate des habiletés en amplifiant les points principaux.
 - Par exemple, pour la démonstration de la godille avant, fléchir fortement les genoux au début de l'habileté (les talons ensemble dans la partie la plus large de la godille) et redresser les jambes (de la partie la plus ample de la godille à la pointe des pieds ensemble) et répéter le mouvement.
- Exercice pratique
 - Certains patineurs ont besoin de ressentir le mouvement de l'habileté. Pour aider les patineurs à qui ce style d'apprentissage convient mieux, l'entraîneur oriente le corps du patineur dans la direction du mouvement. Rappelons l'importance pour les entraîneurs de faire preuve de respect lorsqu'ils touchent un patineur et de leur demander la permission avant de le faire.
 - Par exemple, pour la séquence de poussées et de glisses, demandez au patineur s'il accepte que vous déplaciez sa jambe pour faire la démonstration du mouvement. Placez-vous derrière le patineur, demandez-lui de fléchir les genoux et, dans cette position, soutenez un pied ou une jambe et le ou la guider vers le côté et l'arrière pour lui faire ressentir le placement de la lame sur glace avant l'exécution de la poussée. Répétez sur l'autre pied.

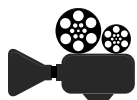


enseignement à l'aide des circuits

COMMENTAIRES, CORRECTIONS ET ENCOURAGEMENT

L'entraîneur (et l'AP) devraient faire des commentaires à tous les patineurs de leur groupe, c'est-à-dire :

- Les féliciter de leurs efforts, des améliorations et de leur concentration, et reconnaître leur travail ardu.
- Encourager leur développement en leur demandant d'aller plus vite, de glisser plus longtemps et de tracer des courbes plus profondes.
- Leur rappeler les points d'enseignement et la technique adéquate, et utiliser des mots clés.



Commentaires, corrections et encouragement

MODÈLES DE PLANS DE LEÇON DE PATINAGE PLUS

COMMENT LIRE LES PLANS DE LEÇON

INTRODUCTION

L'entraîneur devrait toujours accueillir le groupe à sa station d'une voix enjouée et enthousiaste, en expliquant avec entrain aux patineurs les habiletés qu'ils apprendront ce jour-là. L'entraîneur devrait également se présenter au début de la séance pour les premières semaines jusqu'à ce que les patineurs aient mémorisé son nom.

OBJET DE LA LEÇON

Faites la liste des habiletés selon les étapes. L'entraîneur devrait s'en tenir à la technique de deux à quatre habiletés par leçon, selon le rapport plus ou moins étroit entre les habiletés. Les autres habiletés ajoutées à la leçon peuvent servir de stimulation additionnelle ou de révision.

PROGRESSIONS

C'est dans cet encadré que vous faites la liste des habiletés à enseigner. Les progressions peuvent consister en des habiletés d'une ou d'étapes inférieures au niveau des patineurs ou d'exercices permettant de décomposer une habileté en particulier. Par exemple, pour les « croisés avant », l'entraîneur pourrait utiliser la glisse avant sur les deux pieds en position de pieds croisés pour aider les patineurs à s'habituer au transfert du poids de la poussée extérieure à la poussée par en dessous. Pour d'autres leçons, cette habileté pourrait faire l'objet d'une révision qui nécessiterait un moins grand nombre de progressions.

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Vous faites ici la liste des points principaux de l'habileté à enseigner dont les patineurs doivent tenir compte. Il est important que les AP connaissent ces points afin de les rappeler aux patineurs durant l'exécution du circuit et les exercices. Par exemple, lorsque l'entraîneur enseigne les virages de l'avant à l'arrière sur un ou deux pieds, il doit insister sur le point d'enseignement de « l'allègement » pendant le virage. Il pourrait le décrire aux patineurs en disant « flexion, redressement, flexion ».

NOTES

L'entraîneur devrait noter dans cet espace des informations particulières concernant le plan de leçon. Par exemple, les notes peuvent servir à lui rappeler des moyens pour énergiser les patineurs ou rendre la leçon amusante ou stimulante. Les notes peuvent aussi porter sur des trucs pédagogiques utiles pour enseigner les habiletés.

Remarque : les modèles de plans de leçon comprennent des notes sur les normes d'exécution des habiletés. Pour la liste complète des normes pour chaque habileté, consultez le document s'intitulant Description et normes de performance des habiletés de Patinage Plus.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE ET ACCESSOIRES

Faites ici la liste du matériel pédagogique et des accessoires nécessaires. Nous encourageons les entraîneurs à utiliser des repères visuels à leurs stations et les AP à connaître la liste de manière à placer tous les éléments nécessaires aux différentes stations au moment où les entraîneurs en ont besoin.

Remarque : Consultez la partie portant sur le matériel pédagogique et les accessoires dans le module sur la Planification et préparation hors glace.

RÉCAPITULATION

Les entraîneurs devraient prendre quelques secondes à la fin de chaque leçon pour remercier les patineurs de leurs efforts et leur rappeler les points clés des habiletés qu'ils ont apprises.

AUTOÉVALUATION

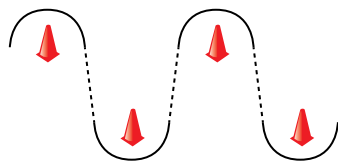
Les entraîneurs évaluent leur efficacité à la fin de la leçon et notent ce qui pourrait améliorer la prestation du programme, et stimuler et motiver les patineurs.

CIRCUITS

Voir le modèle de circuit qui accompagne chaque plan de leçon qui comprend une légende de symboles et de diagrammes.

LÉGENDE

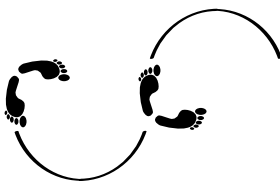
| | |
|--|---|
| <div data-bbox="524 344 581 401" data-label="Image"></div> <p>Début du circuit</p> <div data-bbox="479 470 574 506" data-label="Image"></div> <p>Tomber et se relever OU exercice tomber et se relever</p> <div data-bbox="235 569 435 659" data-label="Image"></div> <p>Séquence de poussées et de glisses avant (débutants – insister sur la flexion et la poussée)</p> <div data-bbox="298 722 542 785" data-label="Image"></div> <p>Séquence de poussées et de glisses avant (développement – allonger les foulées au fur et à mesure des progrès des patineurs)</p> <div data-bbox="326 869 574 932" data-label="Image"></div> <p>Séquence de poussées et de glisses arrière</p> <div data-bbox="402 995 574 1058" data-label="Image"></div> <p>Glisses avant sur 2 pieds</p> <div data-bbox="402 1121 574 1184" data-label="Image"></div> <p>Glisses arrière sur 2 pieds</p> <div data-bbox="402 1268 574 1310" data-label="Image"></div> <p>Glisses avant sur 1 pied</p> <div data-bbox="402 1415 574 1457" data-label="Image"></div> <p>Glisses arrière sur 1 pied</p> <div data-bbox="509 1541 574 1604" data-label="Image"></div> <p>La boîte bleue indique une habileté en position « stationnaire » (progression)</p> <div data-bbox="509 1688 574 1751" data-label="Image"></div> <p>Godille stationnaire</p> | <div data-bbox="974 344 1208 407" data-label="Image"></div> <p>Godille avant</p> <div data-bbox="974 449 1208 512" data-label="Image"></div> <p>Godille arrière</p> <div data-bbox="1143 575 1208 638" data-label="Image"></div> <p>Virage stationnaire sur 2 pieds (torsion sur place)</p> <div data-bbox="893 722 1208 806" data-label="Image"></div> <p>Slalom avant sur 2 pieds</p> <div data-bbox="893 848 1208 932" data-label="Image"></div> <p>Slalom arrière sur 2 pieds</p> <div data-bbox="1029 995 1208 1058" data-label="Image"></div> <p>Poussée avant de la lame stationnaire</p> <div data-bbox="1029 1100 1208 1184" data-label="Image"></div> <p>Croisés marchés</p> <div data-bbox="1094 1247 1208 1331" data-label="Image"></div> <p>Arabesque (la flèche indique la direction – avant ou arrière)</p> <div data-bbox="915 1373 1208 1478" data-label="Image"></div> <p>Glisses avant sur 2 pieds en position assise</p> <div data-bbox="915 1520 1208 1625" data-label="Image"></div> <p>Glisse arrière sur 2 pieds en position assise</p> <div data-bbox="1159 1667 1208 1772" data-label="Image"></div> <p>Tir au canard avant</p> |
|--|---|



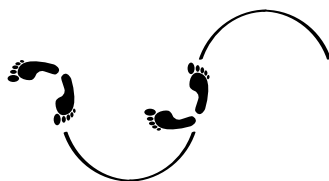
Slalom
(AVI, AVE, ARI, ARE)



Slalom sur 1 pied
(avant/arrière)



Courbes avant
intérieures



Courbes avant
extérieures



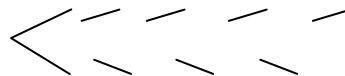
Pas de côté
(progression pour
les croisés marchés)



Allongée avant



Position en « V »
stationnaire



Départ avant en « V »



Grand aigle intérieur



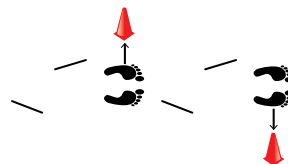
Faire de la neige à l'aide
de pas dérapés



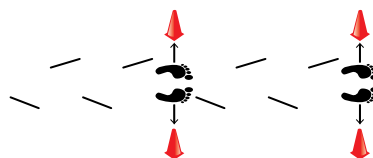
Arrêt stationnaire
(faire de la neige)



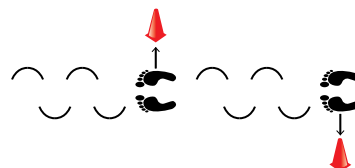
arrêt – n'importe quel



Arrêts avant
demi-chasse-neige

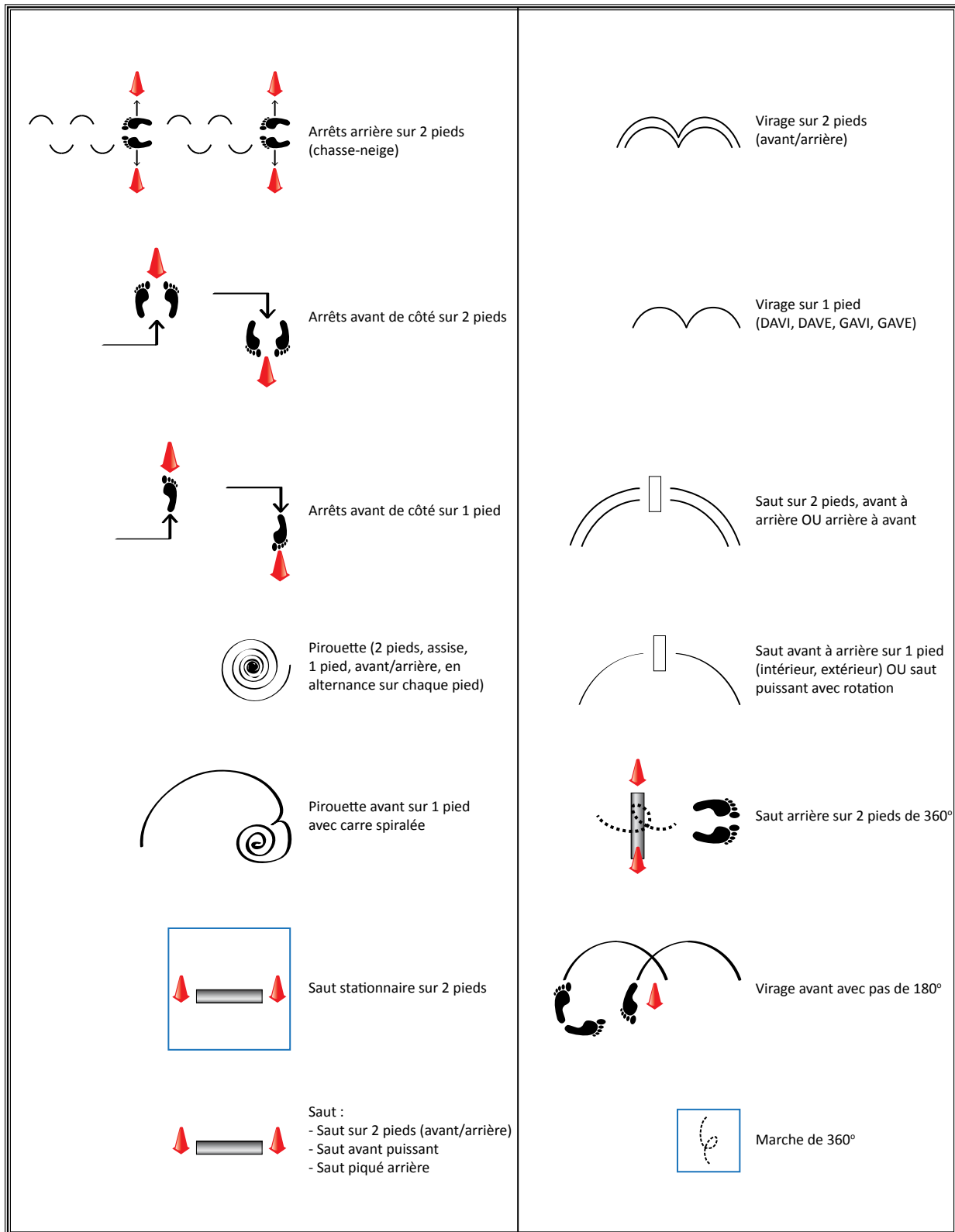


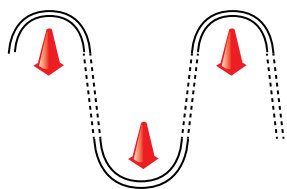
Arrêts avant sur 2 pieds
(chasse-neige)



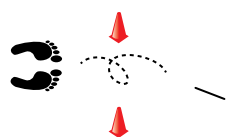
Arrêts arrière
demi-chasse-neige



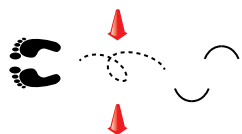




Virage avec glisse
avant de 180°



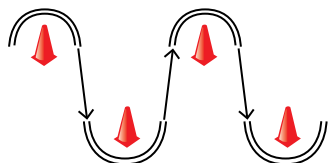
Virage avant
avec pas de 360°



Virage arrière
avec pas de 360°



Virage avec
glisse de 360°



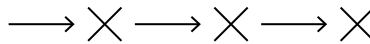
Virages serrés en
patinage avant



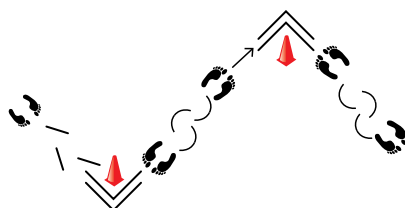
Position de l'étoile
(progression de la
pirouette sur 1 pied
avec carre spiralée)



Virage arrière avec
pas de 180°
(ARE à AVE/ARI à AVI)



Saut puissant au
ralenti
(orteil sur les « X »)



Virages pivots avant
inversés sur 2 pieds



Virages multiples
sur 2 pieds



PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à tomber et à se relever. Êtes-vous prêts? Suivez-moi...

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Tomber et se relever• Glisse avant sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Godille avant sur deux pieds• Glisse avant de deux pieds à un pied |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Tomber et se relever avec aide, au besoin• Glisse sur deux pieds avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Godille sur place• Godille lente• Glisse avant sur deux pieds• Glisse de deux pieds à un pied avec aide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Protéger la tête et les articulations en tombant• Équilibre• Relever les yeux et la tête | <ul style="list-style-type: none">• Flexion des genoux pendant la godille – pieds à une distance maximale égale à la largeur des épaules• Équilibre• Relever les yeux et la tête |
|--|--|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Les patineurs se relèvent comme ils peuvent (sans aide)• Glisse avant sur deux pieds – au moins 1 seconde• Recours aux AP pour aider au besoin les patineurs | <ul style="list-style-type: none">• Au moins six godilles consécutives, souligner la flexion des genoux (comme le yo-yo), démonstration répétée• Glisse avant sur deux pieds (min 1 s) à glisse sur un pied (min 1 s)• Poster un AP au 1^{er} cercle pour aider les patineurs |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, jouets en peluche pour la godille, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Superbe effort aujourd'hui! Avez-vous eu du plaisir?

Rappel : Toujours fléchir les genoux en patinant!

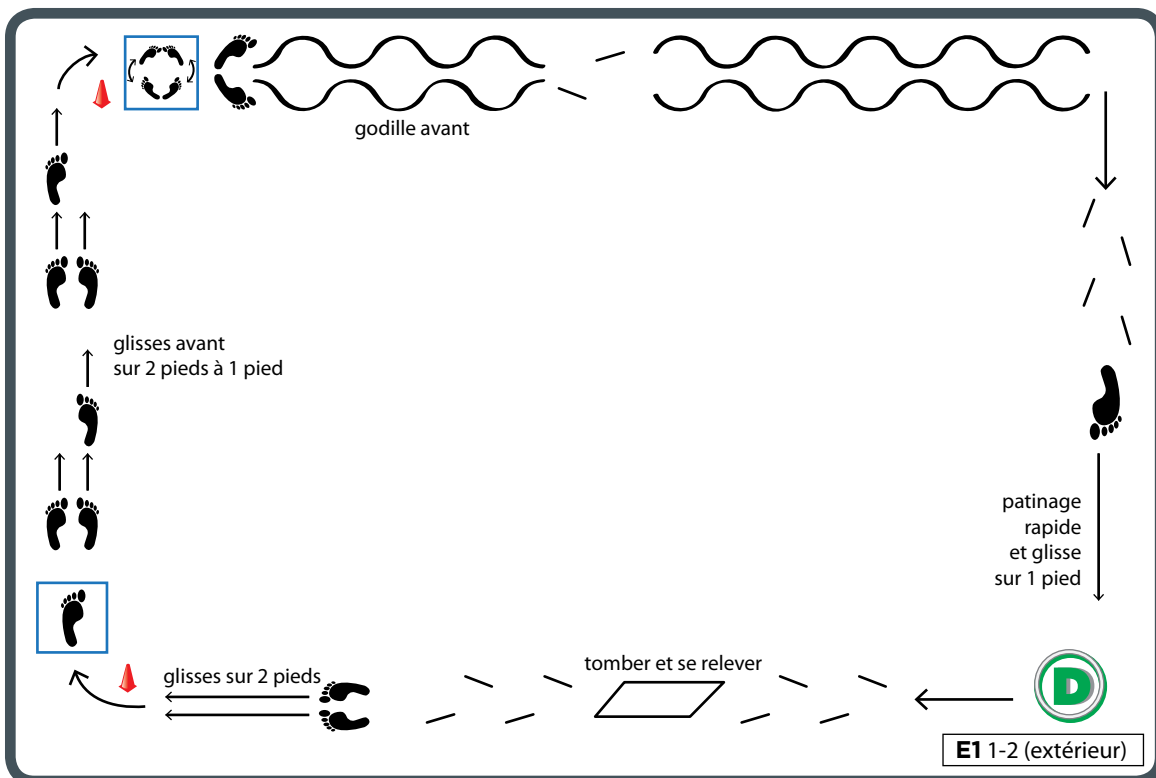
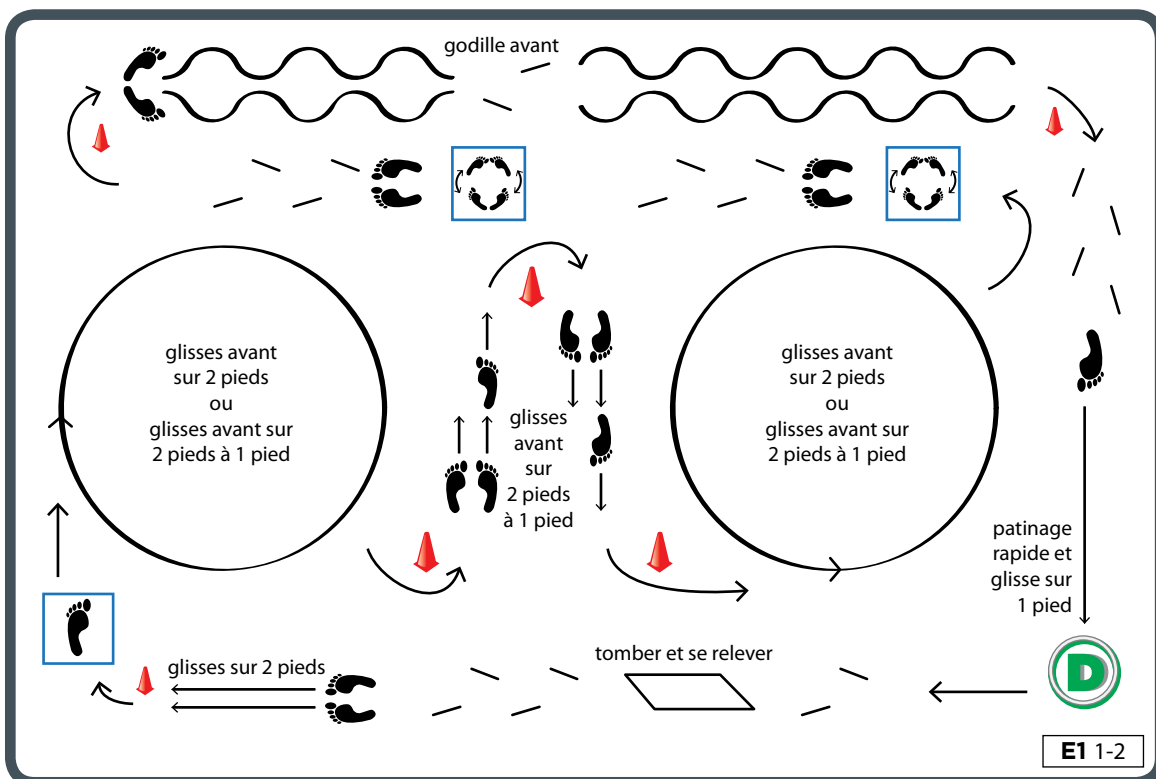
Prochaine leçon : Nous apprendrons les poussées et glisses.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : La fluidité – beaucoup de temps d'exercice.

Ce que je peux améliorer : Besoin de quelques AP de plus, si possible, pour les patineurs plus jeunes.

ÉQUILIBRE (E1 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à apprendre à utiliser les genoux. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Godille avant sur deux pieds• Glisses avant de deux pieds à un pied | <ul style="list-style-type: none">• Slalom avant sur deux pieds• Glisses avant de deux pieds à un pied sur une courbe• Fortes poussées avant sur un cercle |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Godille sur place• Godille lente• Glisses avant sur deux pieds• Glisses de deux pieds à un pied, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place• Slalom, avec aide• Fortes poussées, avec aide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion des genoux pour la godille• Équilibre• Relever les yeux et la tête | <ul style="list-style-type: none">• Flexion/redressement/flexion/redressement des genoux (slalom)• Équilibre• Flexion, poussée (du côté de la lame) - fortes poussées |
|--|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Au moins six godilles consécutives• Avant sur deux pieds (min 1 s) à un pied (min 1 s), chaque pied• Poster un AP au 1^{er} cercle pour aider les patineurs | <ul style="list-style-type: none">• Au moins six cônes pour le slalom• Glisse de deux pieds à un pied - min 3 s sur un pied (chaque pied)• Fortes poussées sur un cercle complet - comparer à une planche à roulettes (skateboard) ou un scooter pour aider le patineur à visualiser la poussée sur un pied |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, jouets en peluche pour la godille, signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Superbe effort aujourd'hui! Avez-vous eu du plaisir?*

Rappel : *Toujours fléchir les genoux en patinant!*

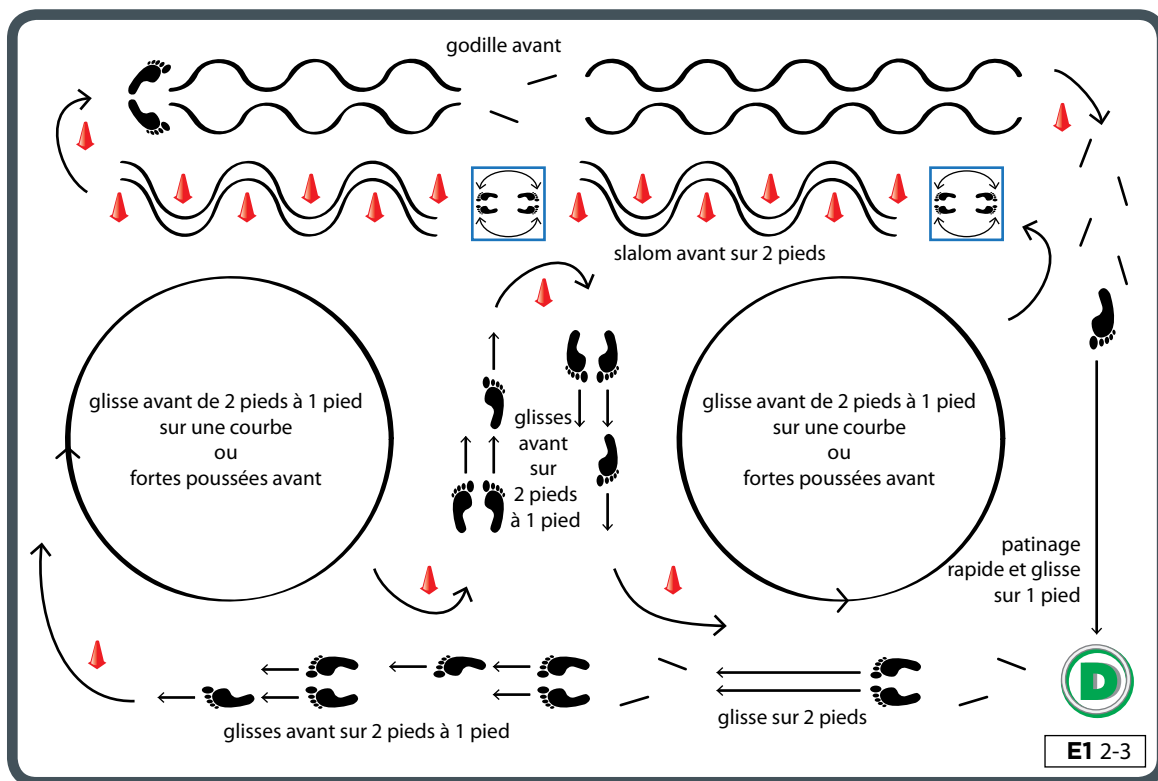
Prochaine leçon : *Nous apprendrons les poussées et les glissés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La fluidité - beaucoup de temps d'exercice.*

Ce que je peux améliorer : *Besoin de quelques AP de plus, si possible, pour aider les patineurs plus jeunes.*

ÉQUILIBRE (E1 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à tomber et se relever en patinant. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Slalom avant sur deux pieds• Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe• Fortes poussées avant sur un cercle | <ul style="list-style-type: none">• Exercice tomber et se relever• Croisés avant |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place• Slalom, avec aide• Fortes poussées, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Croisés marchés• Fortes poussées sur un cercle |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/redressement/flexion/redressement des genoux (slalom)• Équilibre• Flexion, poussée (du côté de la lame) - fortes poussées | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Poussées de la lame• Inclinaison dans le cercle |
|---|--|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Au moins six cônes pour le slalom• Glisse de deux pieds à un pied - min 3 secondes sur un pied (chaque pied)• Fortes poussées sur un cercle complet | <ul style="list-style-type: none">• Tomber et se relever, maintien du rythme avant• 50 % des croisés sont vraiment croisés - aider le patineur à s'habituer au transfert du poids durant le croisé à l'aide d'un hockey ou l'entraîneur soutient le patineur• Croisés sur un cercle complet |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*

Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées - côté de la lame.*

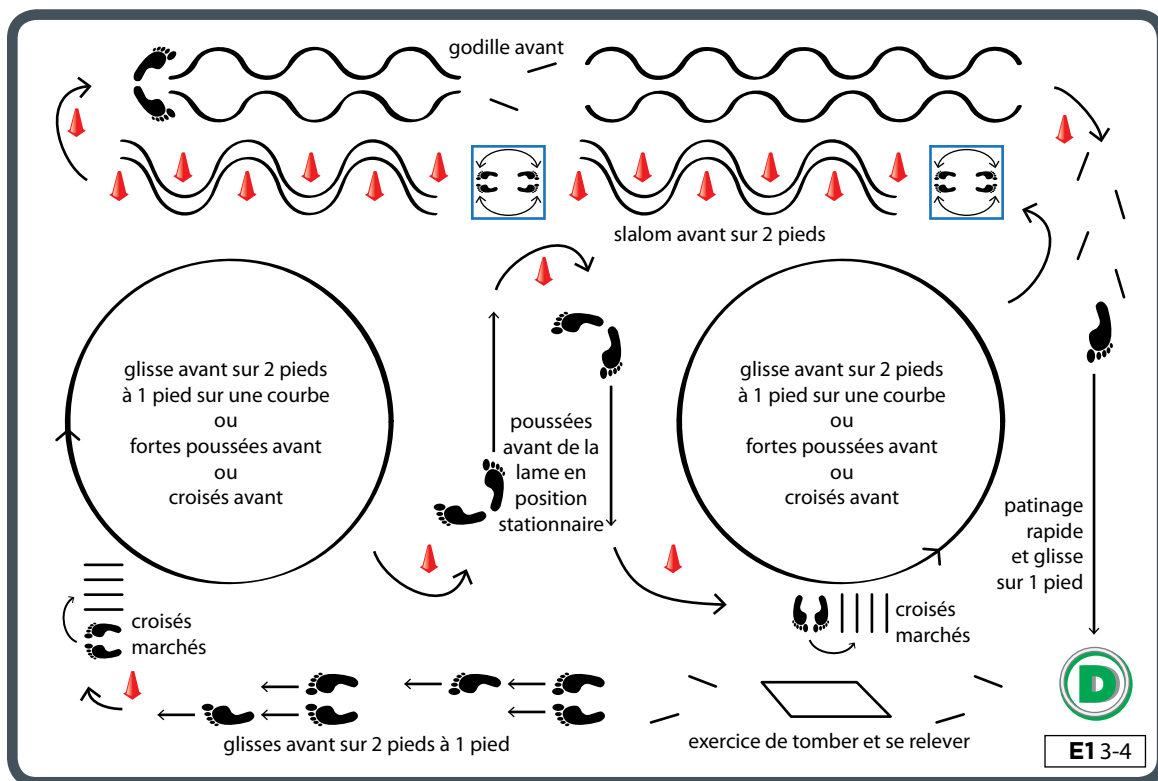
Prochaine leçon : *Nous travaillerons des glisses et les courbes.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le mouvement continu du groupe - ça m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles pour les croisés.*

Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE (E1 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 4-5)

ÉTAPES 4 & 5

Group: _____ Date: _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Bienvenue à notre première journée de patinage! Amusons-nous à tomber et se relever en patinant. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Exercice tomber et se relever• Croisés avant | <ul style="list-style-type: none">• Croisés avant sur un tracé de la figure 8• Séquence de poussées et de glisses avant |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Croisés marchés• Fortes poussées sur un cercle | <ul style="list-style-type: none">• Croisés marchés• Fortes poussées sur un cercle• Lents, puis rapides |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Poussées de la lame• Inclinaison dans le cercle | <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée/flexion/poussée/flexion/poussée• Du côté de la lame• Bon rythme des genoux |
|--|--|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Tomber et se relever, maintien du rythme avant• 50 % des croisés sont vraiment croisés – permettre aux patineurs de glisser sur les deux pieds en position de pieds croisés les aidera à avoir plus d'assurance pendant l'exécution de l'habileté• Croisés sur un cercle complet | <ul style="list-style-type: none">• 50 % des poussées des croisés sont du côté de la lame• La séquence de poussées et de glisses est exécutée sur toute la longueur de la patinoire• Poster un AP sur le parcours rapide pour diriger et encourager les patineurs |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*

Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées – côté de la lame.*

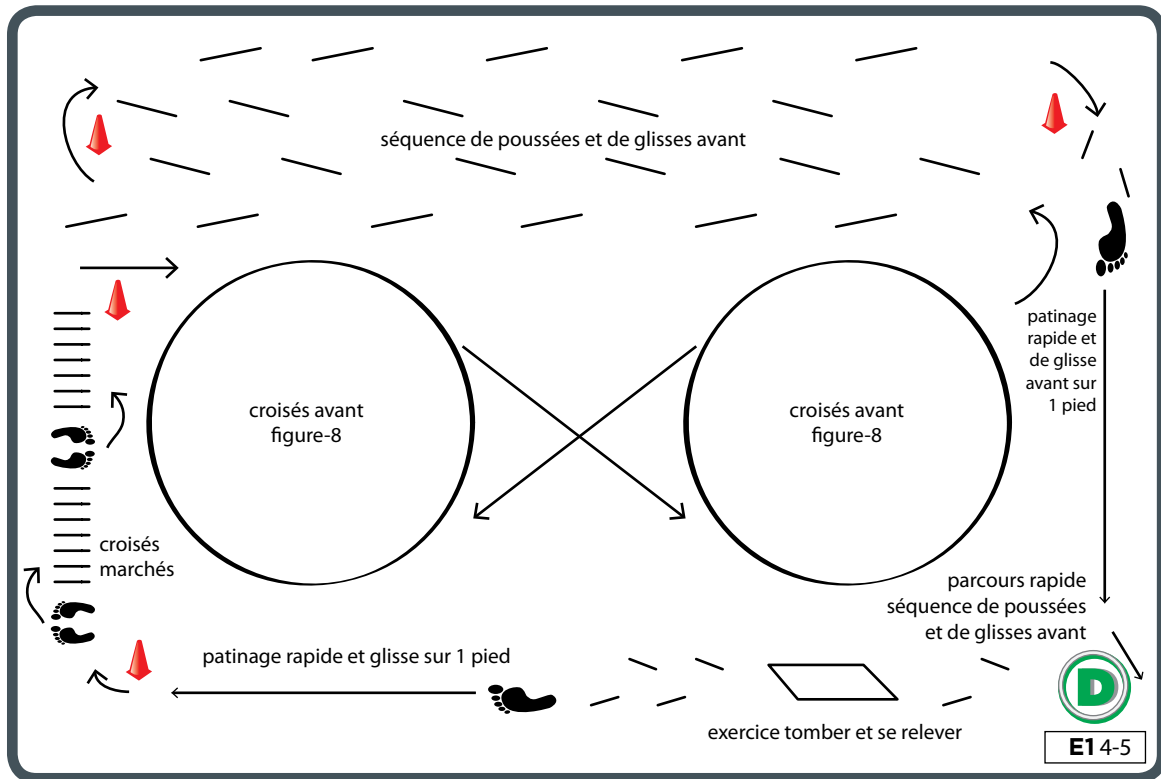
Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le groupe était en mouvement continu, ce qui m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles sur les croisés.*

Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE (E1 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à améliorer les croisés. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Croisés avant sur un tracé de la figure 8• Séquence de poussées et de glisses avant | <ul style="list-style-type: none">• Croisés avant puissants• Arabesque avant sur une courbe• Patinage avant périmétrique et croisés |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Croisés marchés• Fortes poussées sur un cercle• Lent, puis progressivement plus rapide | <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Séquence de poussées et de glisses avant• Arabesque sur place et en ligne droite |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée• Côté de la lame• Bon rythme des genoux | <ul style="list-style-type: none">• Flexion du genou pendant la poussée• Poussées et foulées égales• Puissance et accélération• Équilibre |
|---|--|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 50 % des poussées des croisés sont du côté de la lame• La séquence de poussées et de glisses est sur toute la longueur de la patinoire• Poster un AP sur le parcours rapide pour diriger et encourager les patineurs | <ul style="list-style-type: none">• Croisés – bonne technique, poussées de la lame• Périmètre – bon rythme, poussées de la lame• Périmètre – un tour dans chaque direction, demander aux AP de diriger la circulation, alterner après chaque répétition du circuit• Arabesque – maintien de 3 s (min 1 s dans la bonne position) |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*

Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées – côté de la lame.*

Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes.*

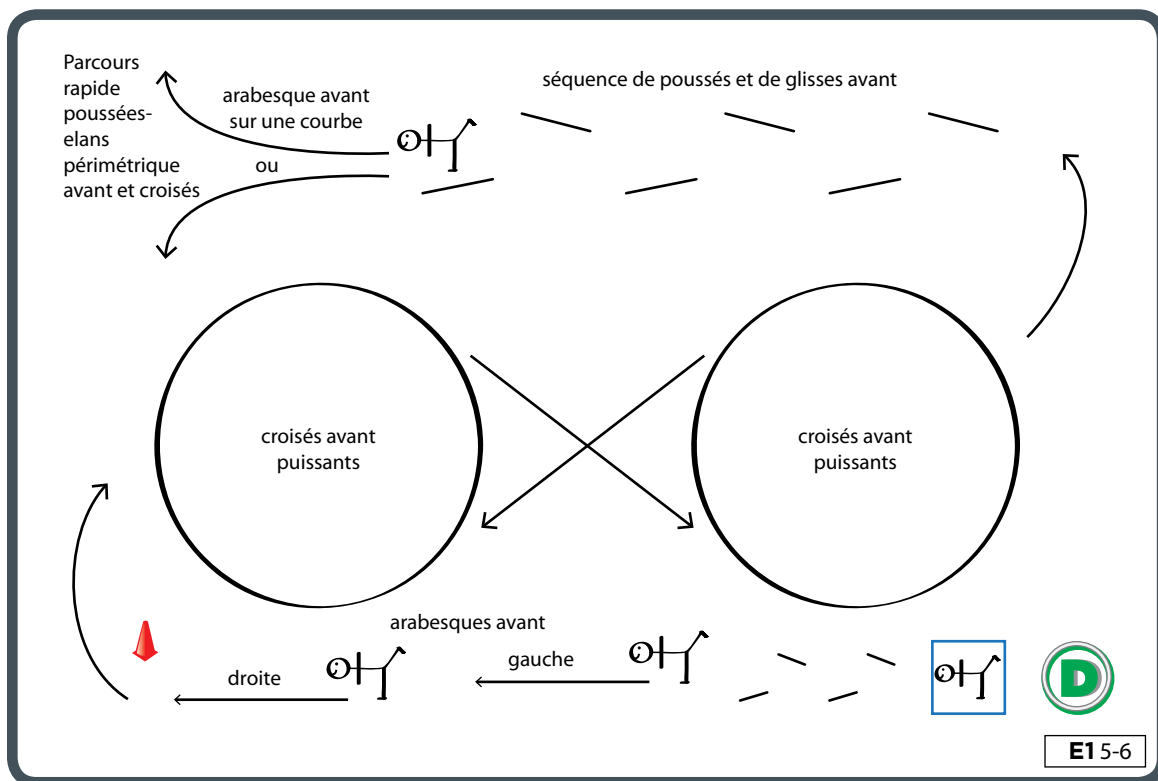
Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le groupe était en mouvement continu, ce qui m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles sur les croisés.*

Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE

(E1 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur les deux pieds en position assiseSéquence de poussées et de glisses avant | <ul style="list-style-type: none">Godille avant sur deux piedsSéquence de poussées et de glisses avant |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Position assise stationnairePoussées et glisses lents, et souligner la flexion qui précède la poussée (glisse sur deux pieds, poussée, glisse sur deux pieds, poussée) | <ul style="list-style-type: none">Godille sur place – les lames à une distance maximale égale à la largeur des épaulesGodille lente, puis progressivement plus rapide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreFlexion des genoux et des chevillesDu côté de la lame | <ul style="list-style-type: none">Flexion des genouxOrteils vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement)Poussées du côté de la lame et flexion des genoux |
|--|--|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Le patineur doit fléchir les genoux de 135 à 90 degrés ou plus pour prendre la position assise – les entraîneurs peuvent utiliser une nouille de piscine que les patineurs placent entre les genoux et à laquelle ils se tiennent pendant qu'ils les tirent pour leur donner la sensation de la glisse en position assiseAu moins quatre poussées consécutives pour la séquence de poussées et de glisses | <ul style="list-style-type: none">Au moins six godilles consécutivesSéquence de poussées et de glisses sur toute la largeur de la patinoire ou une distance comparableMots clés que les patineurs répètent (intérieur-extérieur, flexion-redressement, talons-orteils, etc.) |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche pour la godille et arcades pour les glisses en position assise

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*

Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*

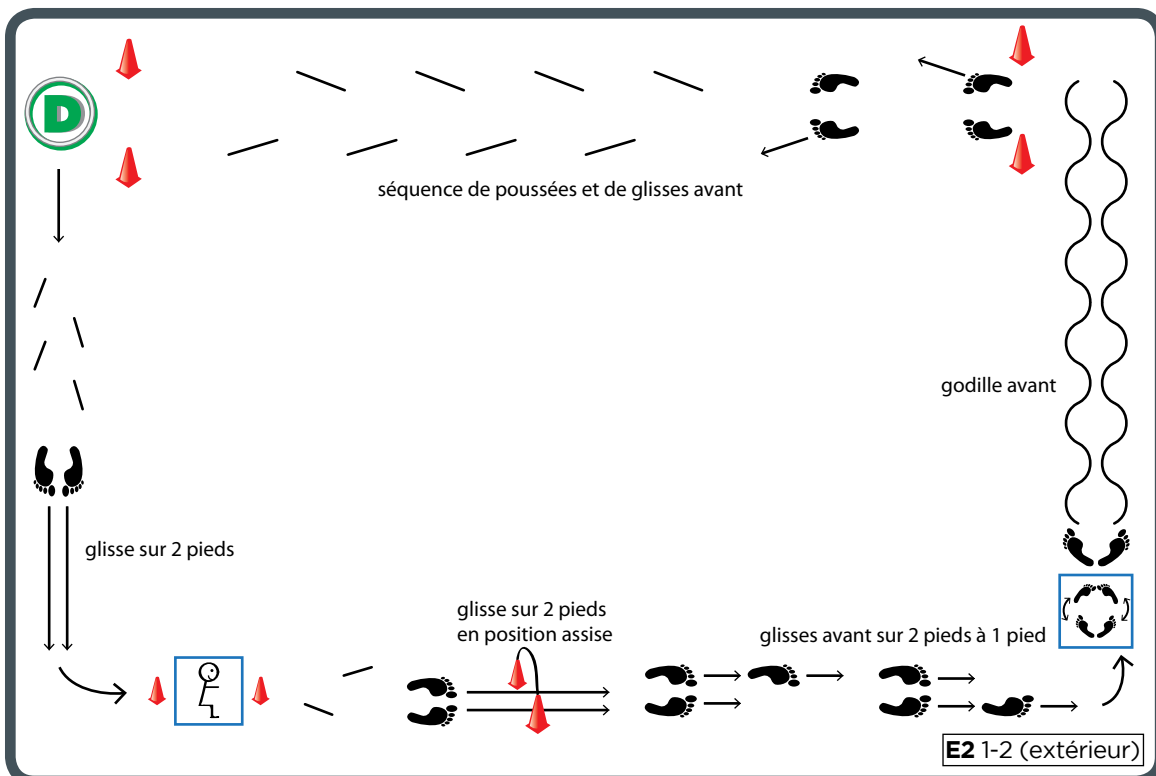
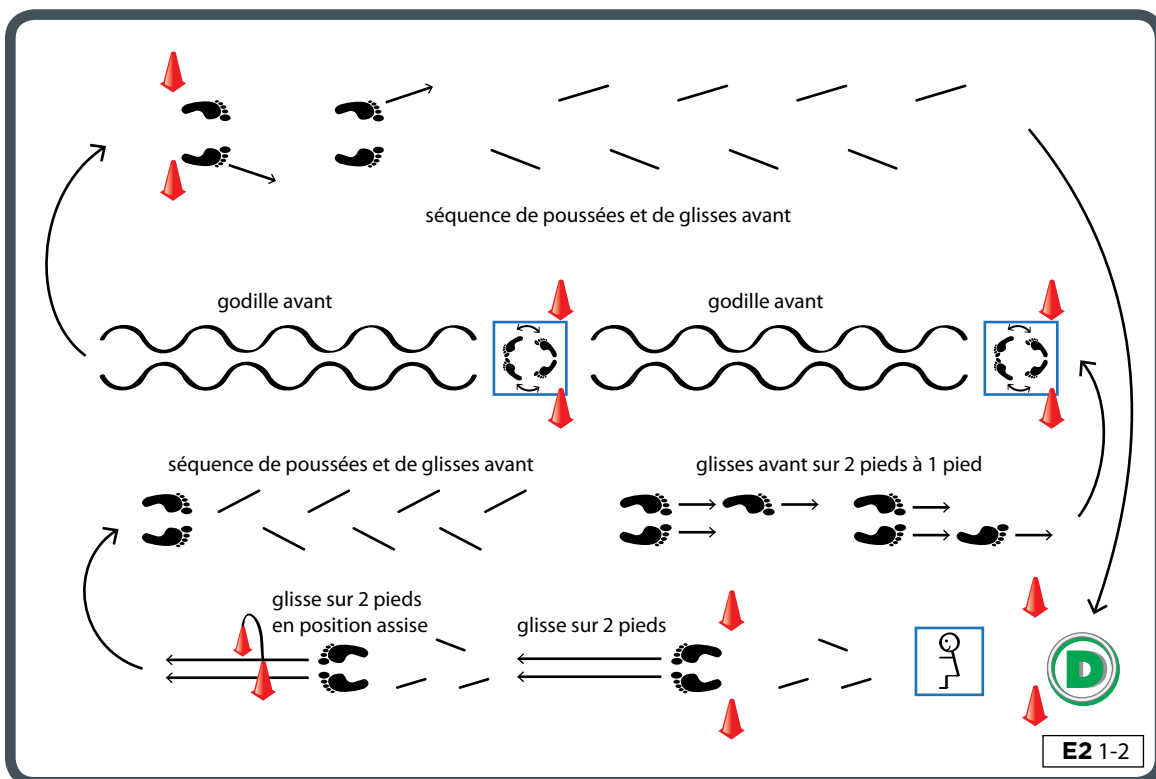
Prochaine leçon : *Nous glisserons le plus longtemps possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation de l'arcade pour les glisses en position assise.*

Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE (E2 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Godille avant sur deux pieds• Séquence de poussées et de glisses avant | <ul style="list-style-type: none">• Slalom avant sur deux pieds• Poussée de la lame en position stationnaire |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Godille sur place• Godille lente, puis progressivement plus rapide | <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place• Glisses avant sur un pied• Équilibre sur place, sur un pied• Poussées de la lame sur place, avec aide |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion des genoux• Orteils sortis puis rentrés pour la godille• Poussée du côté de la lame et flexion des genoux | <ul style="list-style-type: none">• Rythme de flexion/redressement/flexion/redressement du genou• Poussée du côté de la lame |
|---|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Au moins six mouvements de godille consécutifs• Séquence de poussées et de glisses sur toute la largeur de la patinoire ou une distance comparable | <ul style="list-style-type: none">• Glisse minimale de 2 s pour une poussée de la lame (exécution sur chaque pied)• Au moins six cônes pour le slalom |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche pour la godille et arcades pour les glisses en position assise

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*

Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*

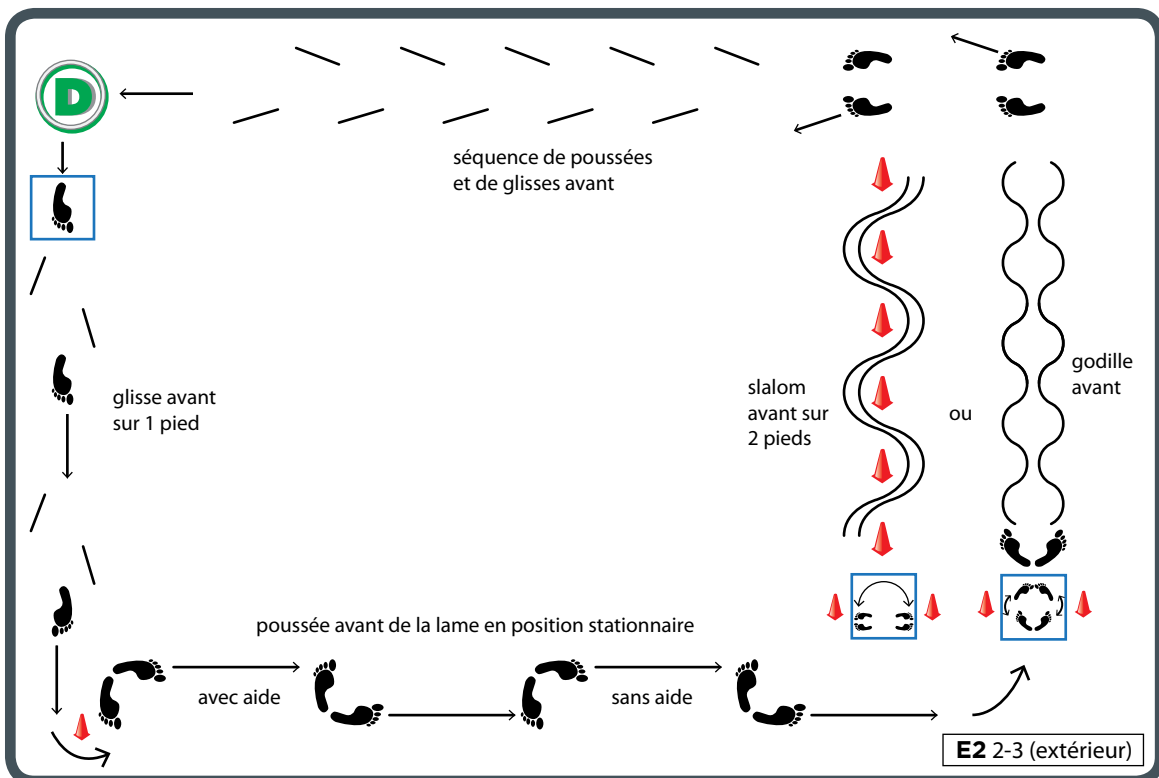
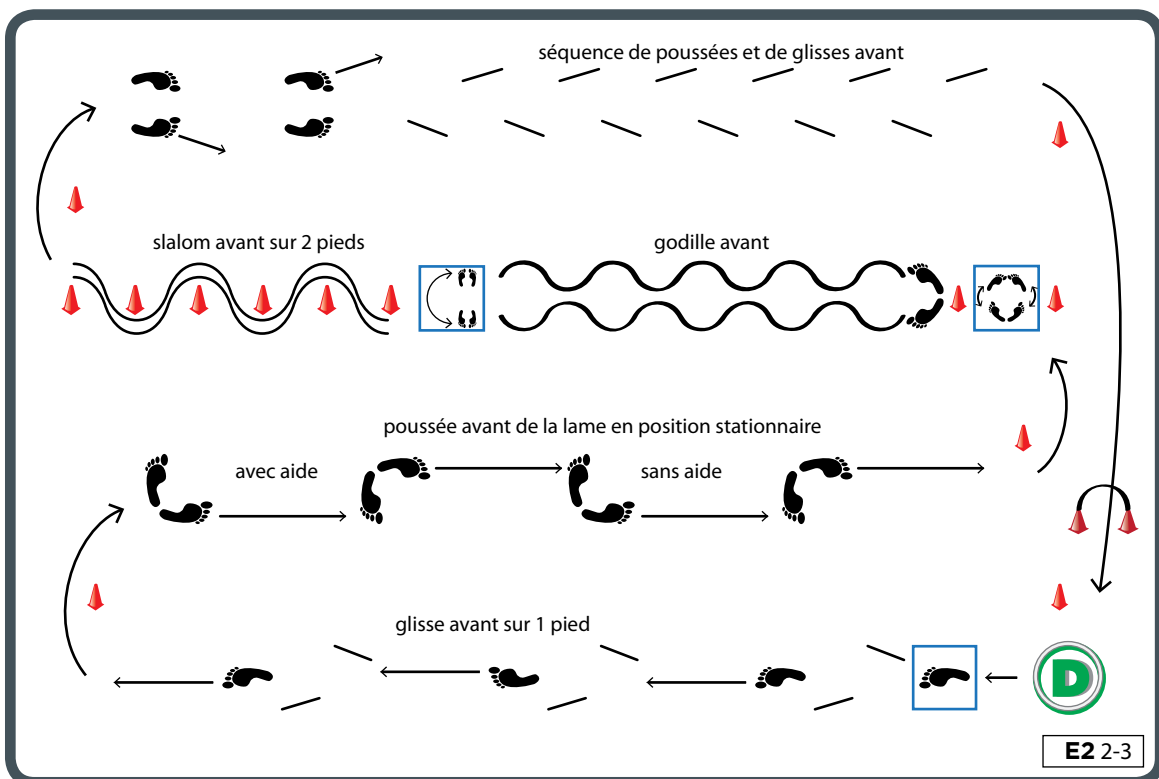
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les croisés marchés et la glisse la plus longue possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Consacrer beaucoup de temps aux poussées stationnaires... ça a fait une énorme différence.*

Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions...*

ÉQUILIBRE (E2 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Slalom avant sur deux pieds• Poussée de la lame en position stationnaire | <ul style="list-style-type: none">• Arabesque avant• Slalom AVI• Slalom AVE |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place• Glisses avant sur un pied• Équilibre sur place, sur un pied• Poussées de la lame sur place, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Arabesque sur place, avec aide• Glisses avant sur un pied• Slalom, avec aide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Rythme de flexion/redressement/flexion/redressement du genou• Poussée du côté de la lame | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Pied intérieur pour la courbe intérieure et pied extérieur pour la courbe extérieure |
|---|--|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Glisse minimale de 2 secondes pour une poussée de la lame (exécution sur chaque pied)• Au moins six cônes pour le slalom | <ul style="list-style-type: none">• Au moins six cônes pour le slalom• Apprendre en premier sur la carre AVI, puis sur la carre AVE• Maintien de l'arabesque pendant 2 secondes |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*

Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*

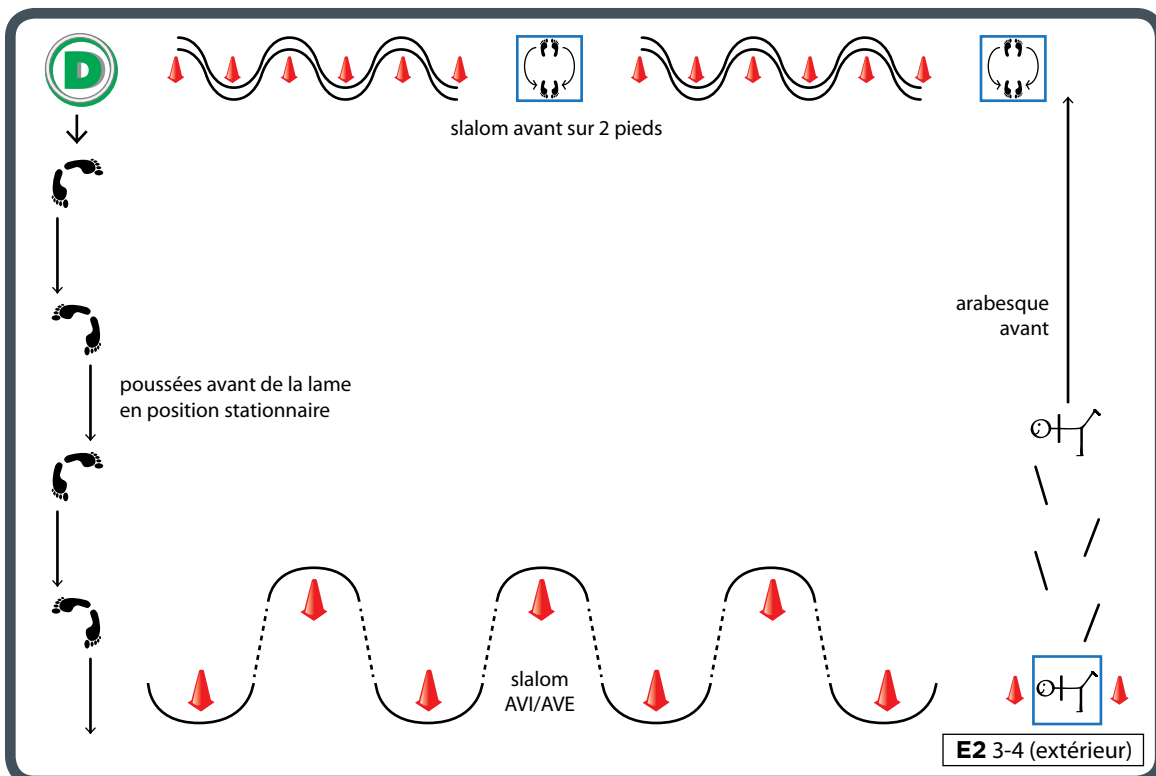
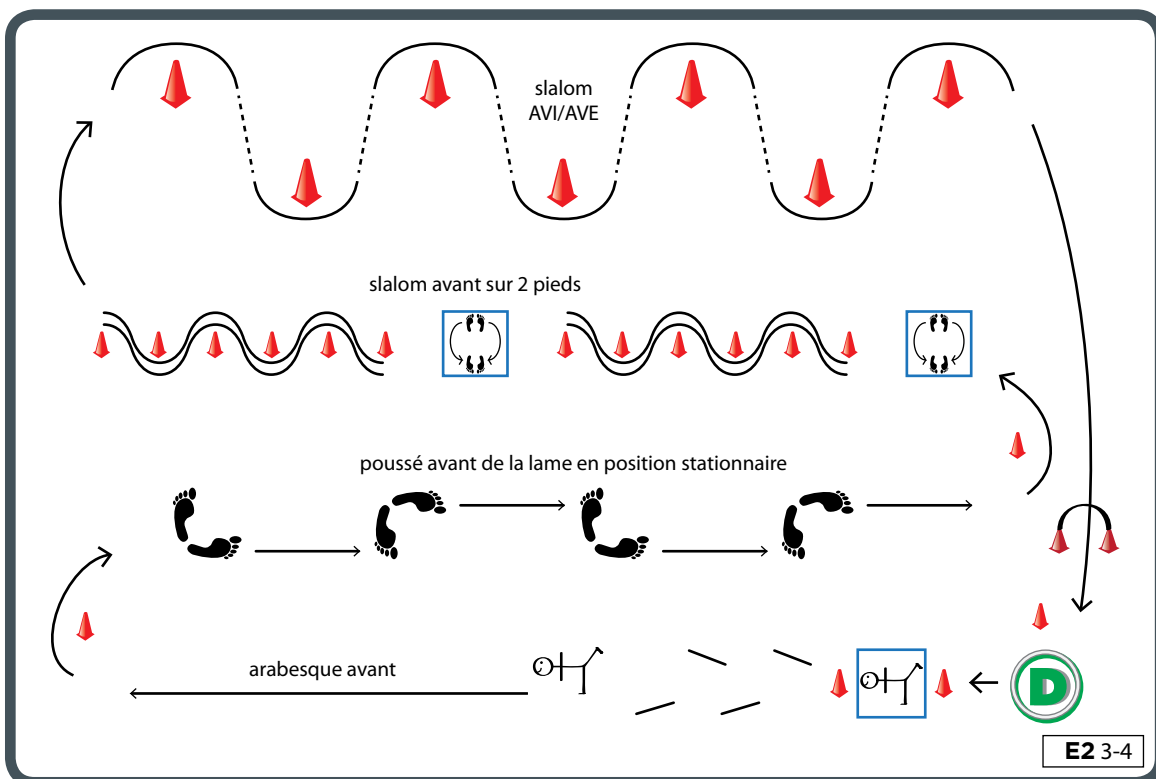
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les croisés marchés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le grand parcours de slalom; les patineurs ont pu accélérer avant les courbes.*

Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE (E2 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs. Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous ferons encore des glisses et nous apprendrons des courbes.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Arabesque avantSlalom AVISlalom AVE | <ul style="list-style-type: none">Courbes AVISlalom avant sur un pied |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Stationary assisted spiralFwd 1-ft glideAssisted slalom | <ul style="list-style-type: none">Slalom avant sur deux pieds |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibrePied intérieur pour la courbe intérieure et pied extérieur pour la courbe extérieure | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la têteRythme de flexion des genoux pour le slalom (flexion/redressement/flexion/redressement) |
|--|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Au moins six cônes pour le slalomS'exercer à la courbe AVI avant de passer à la courbe AVEMaintien de l'arabesque durant 2 secondes | <ul style="list-style-type: none">Quatre courbes consécutivesSix cônes, majorité des glisses sur un piedS'assurer que les patineurs font les poussées du côté de la lame |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*

Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*

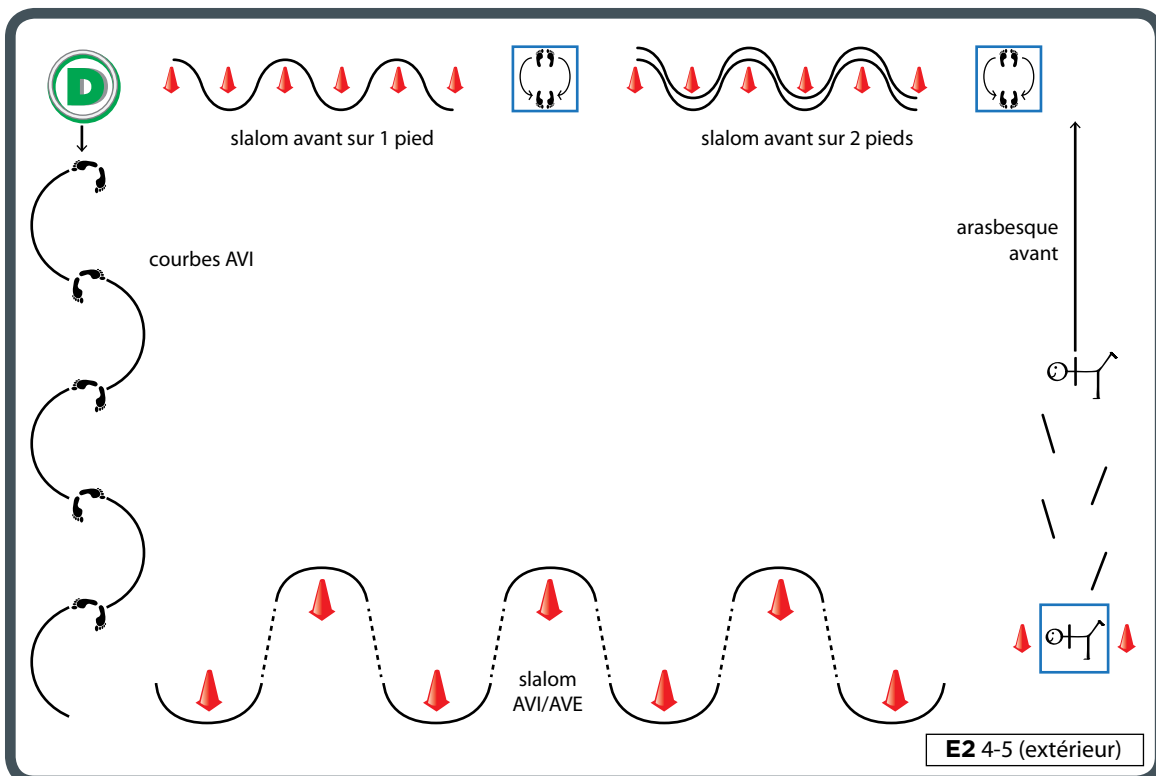
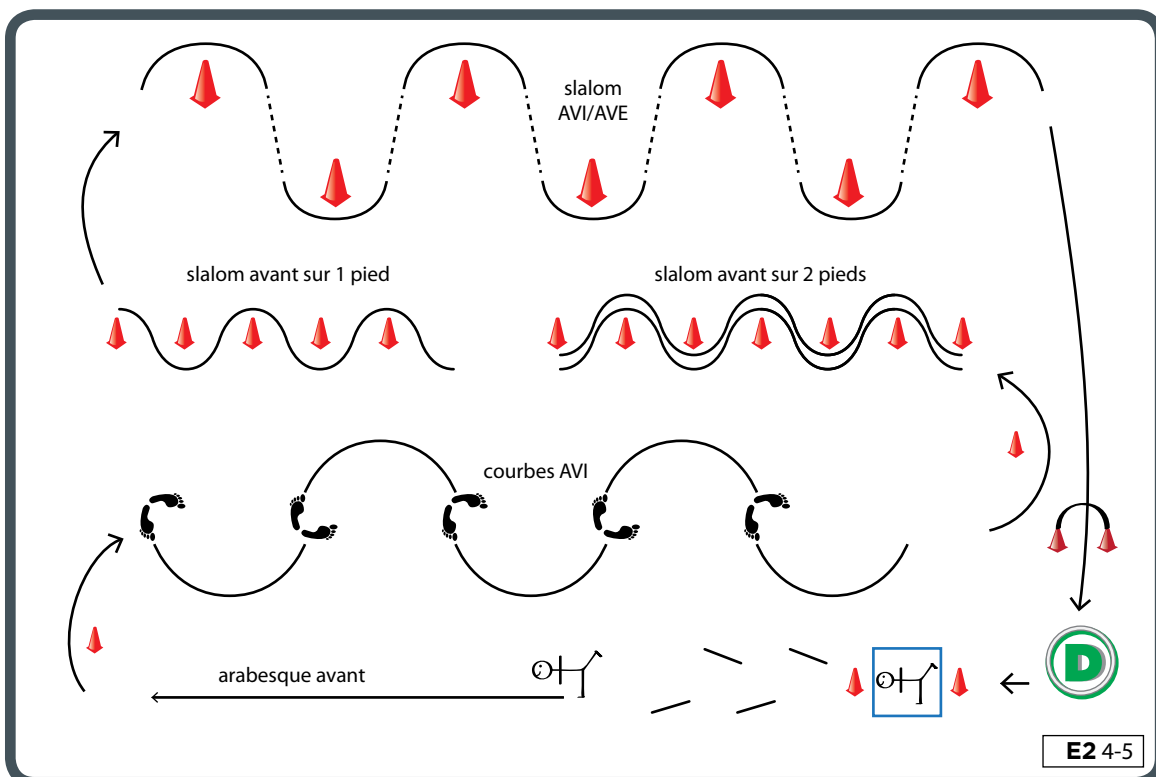
Prochaine leçon : *Nous allons faire les plus longues glisses possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le grand parcours de slalom; les patineurs ont pu accélérer avant les courbes.*

Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE (E2 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs. Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous ferons encore des glisses et nous continuerons à apprendre les courbes.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Courbes AVI• Slalom avant sur un pied | <ul style="list-style-type: none">• Courbes AVE• Slalom avant sur un pied• Tir au canard avant |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Slalom avant sur deux pieds (si nécessaire) | <ul style="list-style-type: none">• Tir au canard, avec aide – se replier et « conduire une auto » sur les deux pieds – se concentrer sur le mouvement pour s'abaisser• Courbes, avec aide |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Relever les yeux et la tête• Rythme de flexion des genoux pendant le slalom (flexion, redressement, flexion, redressement) | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Relever les yeux et la tête |
|---|---|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Quatre courbes et poussées de la lame consécutives• Six cônes, majorité des glisses sur un pied• Patiner à côté du patineur en le tenant par la main pour le slalom sur un pied – ça l'aidera à mimer le mouvement du genou. | <ul style="list-style-type: none">• Quatre courbes et poussées de la lame consécutives• Exécution de quatre changements de carre sur un pied• Maintien de la position de tir au canard pendant au moins 2 secondes• Patiner à côté du patineur en le tenant par la main pour le slalom sur un pied – ça l'aidera à mimer le mouvement du genou. |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires.

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*

Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*

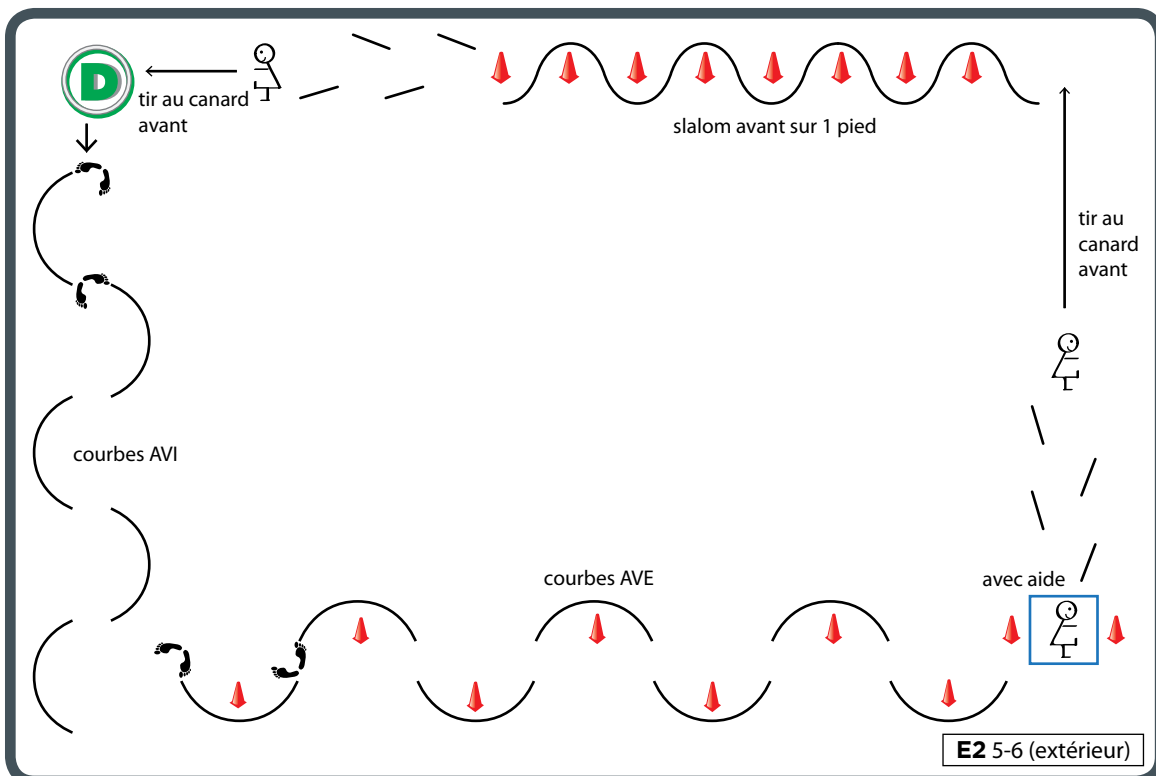
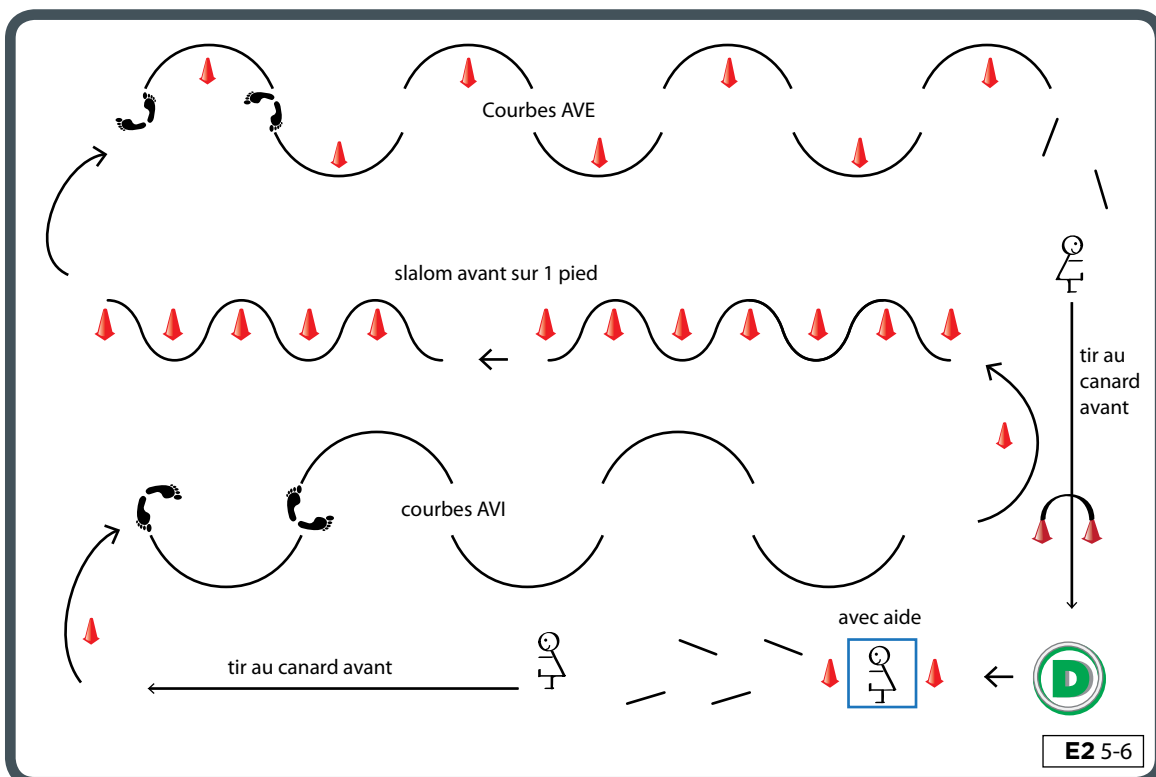
Prochaine leçon : *Nous ferons des croisés marchés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai pu consacrer du temps aux patineurs pendant l'exécution des courbes et m'assurer qu'ils comprenaient bien.*

Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE (E2 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les glisses.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 - Révision | ÉTAPE 2 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur deux piedsSéquence de poussées et de glisses avant | <ul style="list-style-type: none">Glisses avant rapides sur un pied |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Imitation de la planche à roulettes (skateboard) et exécution de plusieurs poussées sur un patin le long des côtés de la patinoire, puis changement de piedAvec aide – L'AP tire le patineur par un cerceau pour l'aider à s'exercer aux glisses sur les deux pieds | <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur deux piedsGlisses avant, de deux pieds à un pied |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreFlexion des genoux et des chevillesDu côté de la lame | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la tête |
|--|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Encourager l'exécution de longues glisses rapidesAider les patineurs à ressentir la sensation de la glisse (les aider à accélérer) | <ul style="list-style-type: none">Maintien pendant au moins 2 secondes (sur chaque pied)Encouragez avec énergie les patineurs à patiner plus vite (taper souvent dans les mains des patineurs!) |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, des volants d'auto pour mettre l'accent sur le patinage rapide.

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Wow – vous avez fait de l'excellent travail aujourd'hui!

Rappel : Gardez la tête relevée et les bras étendus pour rester en équilibre.

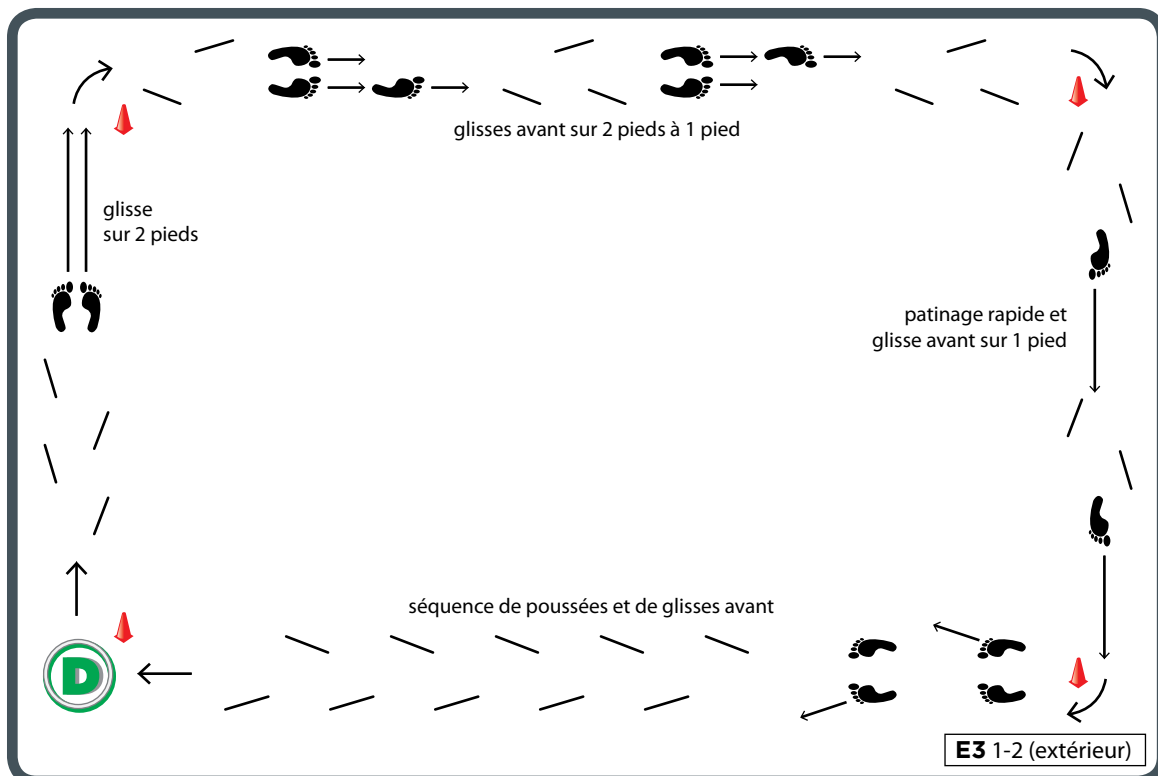
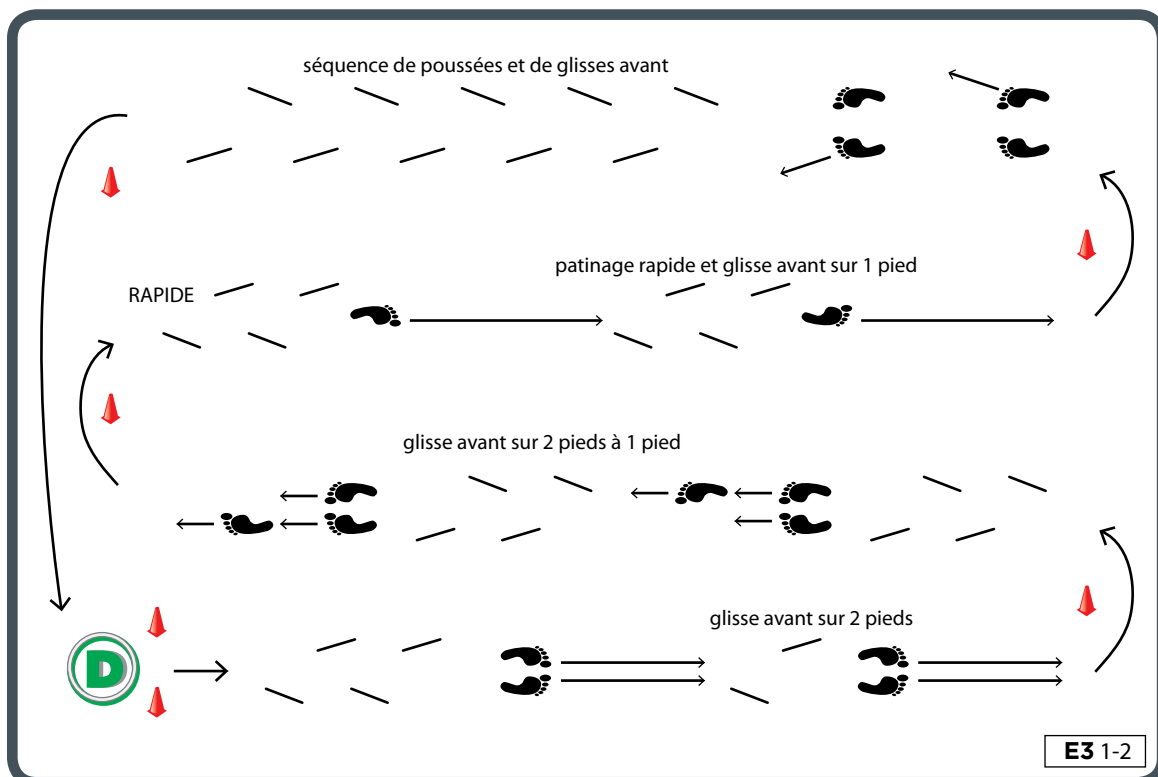
Prochaine leçon : Vous travaillerez ces habiletés sans aide pour rester en équilibre.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : La possibilité de mettre l'accent sur la maîtrise et l'équilibre et de consacrer beaucoup de temps à la correction des erreurs.

Ce que je peux améliorer : Encourager les patineurs à exécuter les habiletés sans mon aide.

ÉQUILIBRE (E3 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons nous exercer aux glisses sur un pied et aux croisés marchés.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses avant rapides sur un pied | <ul style="list-style-type: none">Poussées avant de la lame en position stationnaireCroisés marchés |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur deux piedsGlisses avant, de deux pieds à un pied | <ul style="list-style-type: none">Pas de côtéCroisés marchés, avec aideGlisses sur un piedPoussées stationnaires avec aide |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la tête | <ul style="list-style-type: none">Pieds parallèles, croisés marchésPoussées de la lame, poussées en position stationnaireÉquilibre et flexion du genou lors de la poussée |
|---|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Maintien durant au moins 2 secondes (chaque pied)Encourager et féliciter continuellement les patineurs | <ul style="list-style-type: none">Trois à cinq croisés marchés consécutifs – permettre aux patineurs de rester sur deux pieds, en position de pieds croisés, pour les habituer et apprendre à garder les deux lames parallèles.Glisse d'au moins 2 secondes pour la poussée, flexion, poussée en position stationnaire – utilisation de la lame (l'entraîneur devra peut-être s'accroupir pour aider le patineur et s'assurer que la lame complète est sur glace pendant la poussée) |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour le retour au point de départ.

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Wow – vous avez fait de l'excellent travail aujourd'hui!

Rappel : Gardez la tête relevée et les bras étendus pour rester en équilibre.

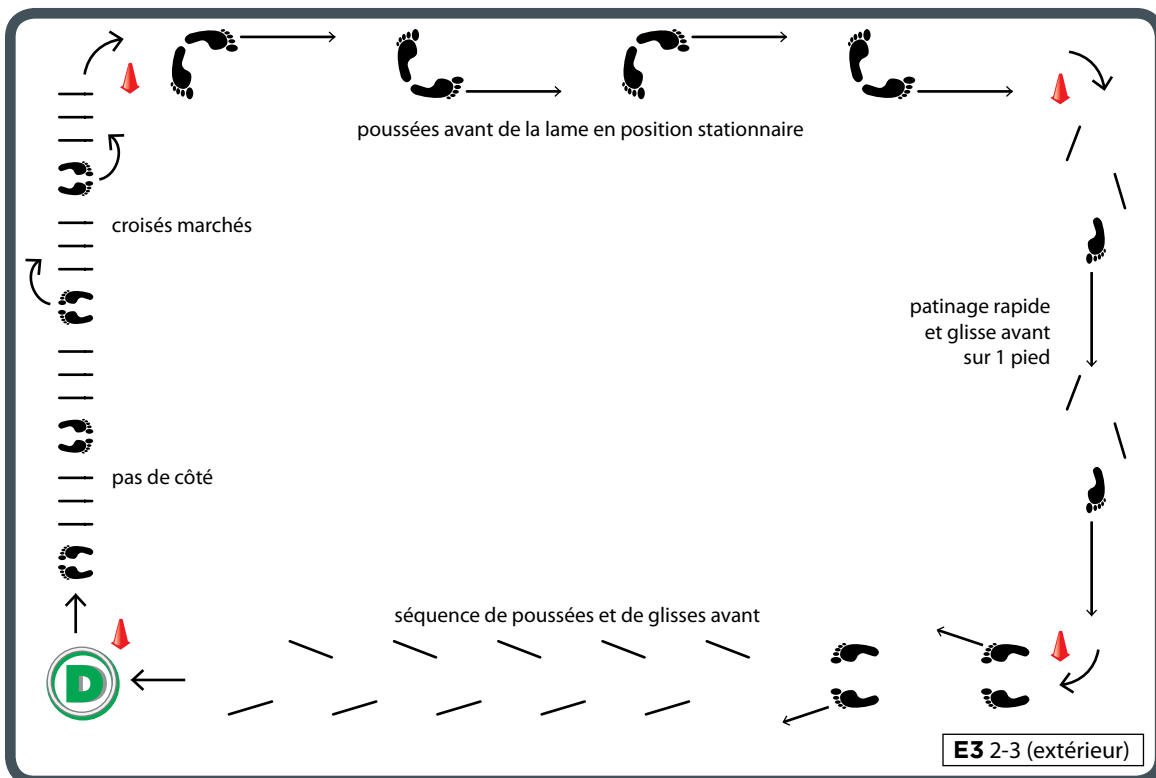
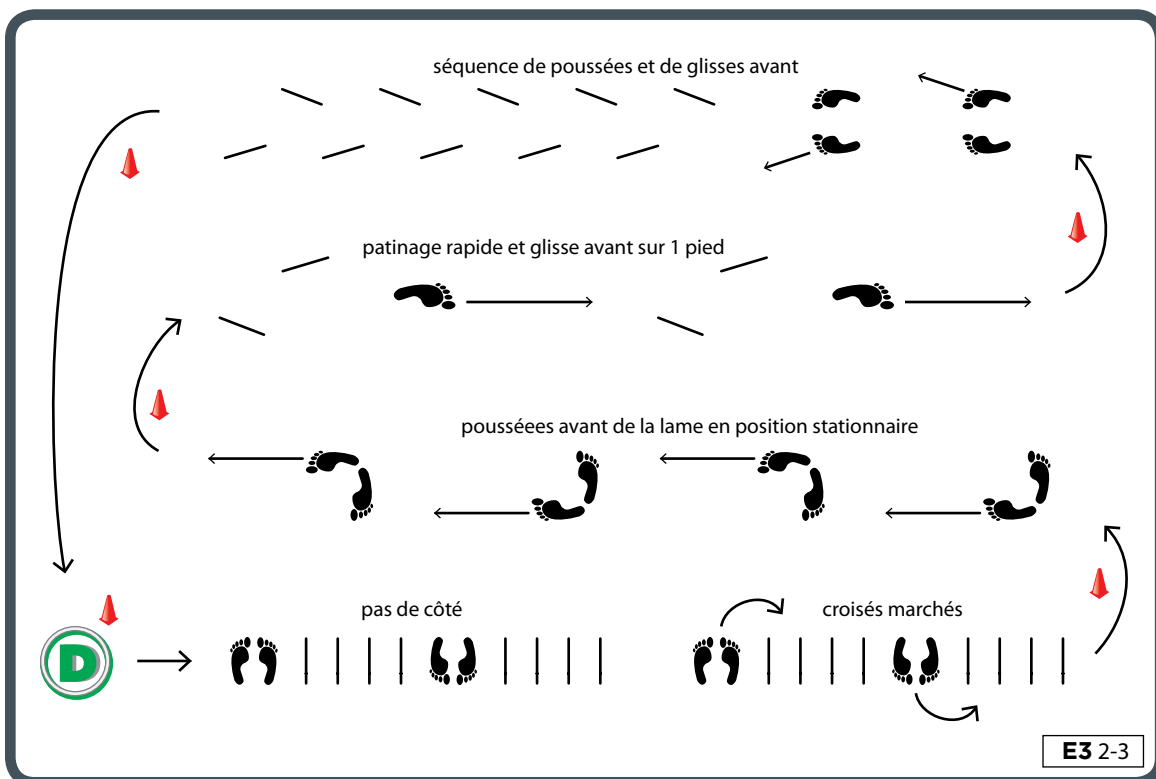
Prochaine leçon : Vous travaillerez ces habiletés sans aide pour rester en équilibre.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Beaucoup de temps consacré aux corrections et à l'amélioration de la technique.

Ce que je peux améliorer : Encourager les patineurs à exécuter les habiletés sans mon aide.

ÉQUILIBRE (E3 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les croisés marchés.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Poussées avant de la lame d'une position stationnaire• Croisés marchés | <ul style="list-style-type: none">• Allongée avant (drag)• Départ avant en « V » |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Pas de côté• Croisés marchés, avec aide• Glisses sur un pied• Poussées stationnaires, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Allongée (drag) en position stationnaire• Position stationnaire en « V » |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pieds parallèles, croisés marchés• Poussées de la lame, poussée stationnaire• Équilibre et flexion du genou lors de la poussée | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Puissance du côté de la lame |
|--|--|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Trois à cinq croisés marchés consécutifs – utiliser au besoin un hockey pour garder le corps droit pendant l'exécution de l'habileté• Glisse d'au moins 2 secondes lors de la poussée stationnaire | <ul style="list-style-type: none">• Maintien de l'allongée (drag) au moins 2 secondes – plaisanter quand un patineur tombe; encourager des flexions profondes des genoux – rassurer les patineurs qui tombent en soulignant qu'ils font de très grands efforts (taper dans les mains).• Exécution de quatre pas en « V » consécutifs avant la glisse |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour les allongées (drag).

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Wow – superbe travail! J'adore vos allongées (drag)!

Rappel : Relevez les yeux et la tête.

Prochaine leçon : Nous allons travailler la vitesse.

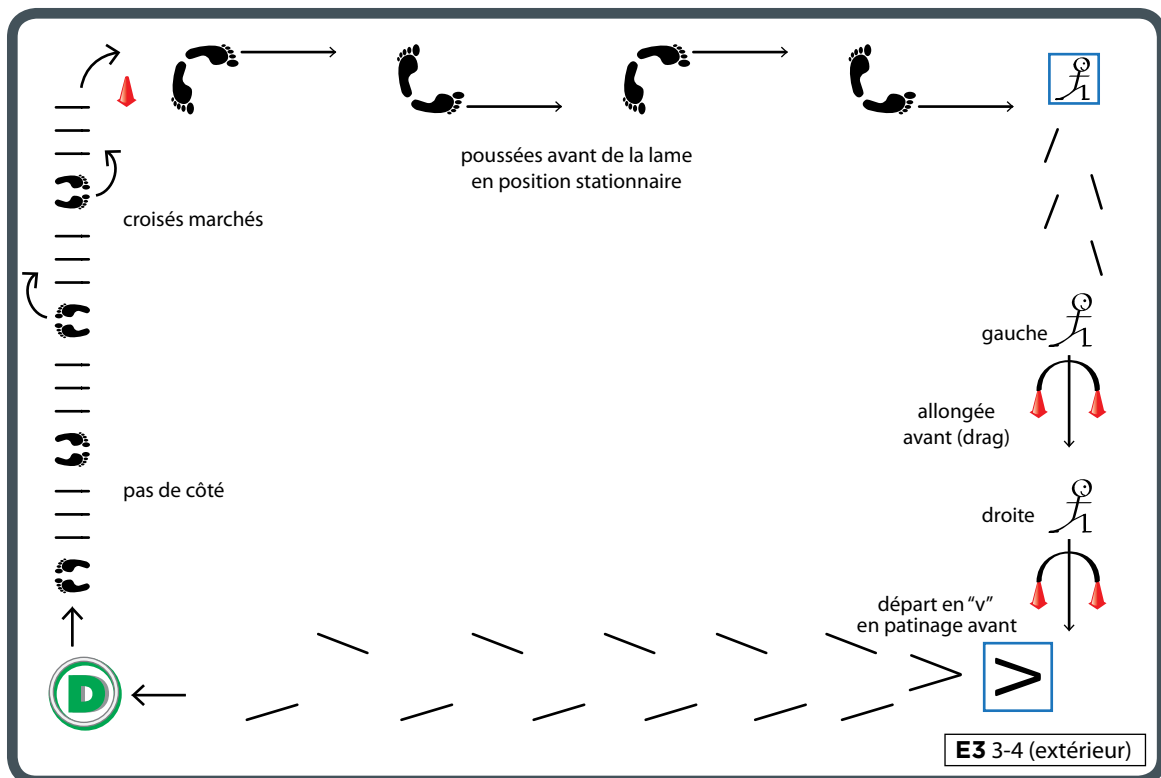
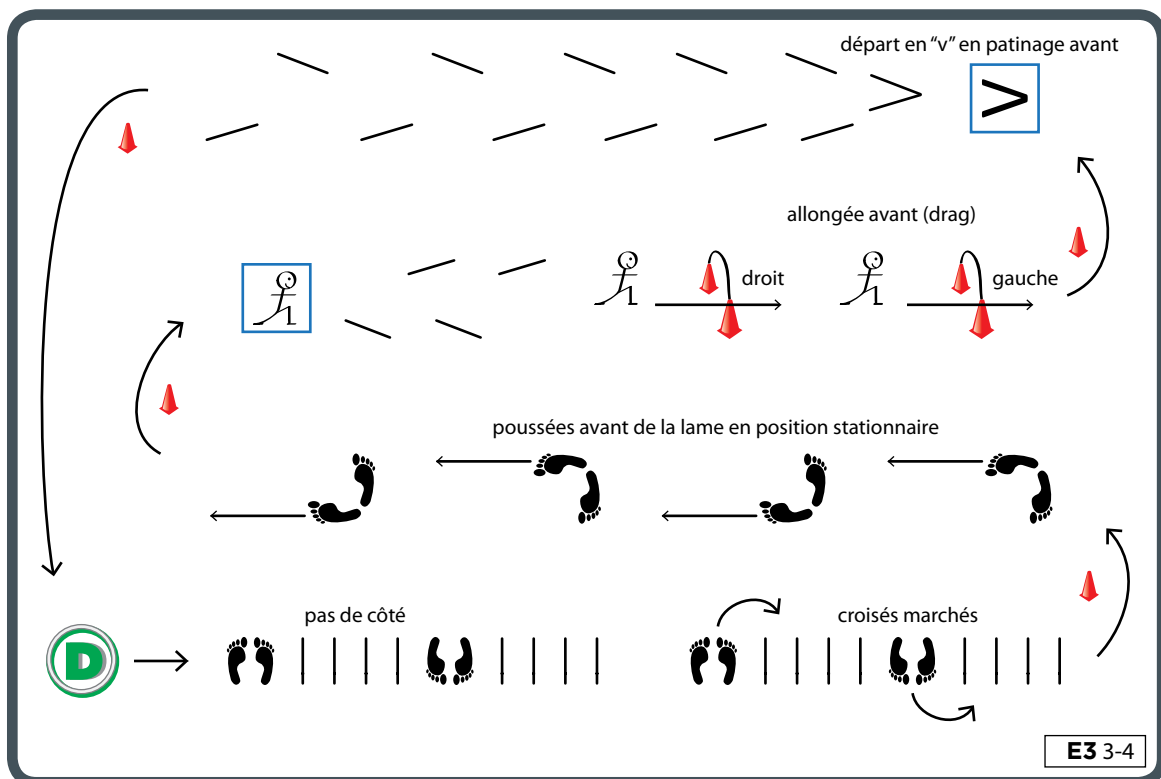
Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Les défis de cette leçon.

Ce que je peux améliorer : Utiliser plus de matériel visuel.

ÉQUILIBRE

(E3 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les allongées (*drag*) et les croisés marchés.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Allongée (<i>drag</i>) avantDépart en « V » en patinage avant | <ul style="list-style-type: none">Grand aigle intérieurPas croisés latéraux courusPatinage avant périmétrique et sauts |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Allongée (<i>drag</i>) en position stationnairePosition en « V » en position stationnaire | <ul style="list-style-type: none">Grand aigle intérieur, avec aideCourse sur placeCroisés marchés |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibrePuissance produite du côté de la lame | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreBonne flexion et bon rythme du genouMaîtrise des sauts |
|---|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Maintien de l'allongée (<i>drag</i>) au moins 2 secondesExécution de quatre pas en « V » consécutifs avant les glisses | <ul style="list-style-type: none">Maintien du grand aigle intérieur au moins 1 seconde – aider le patineur au débutExécution d'au moins trois pas croisés courusPatinage périmétrique et sauts à chaque ligne (tous les types de sauts sont permis) |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour les allongées (*drag*).

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Wow – superbe travail! J'adore vos allongées (*drag*)!

Rappel : Gardez la tête relevée et servez-vous des bras pour accélérer.

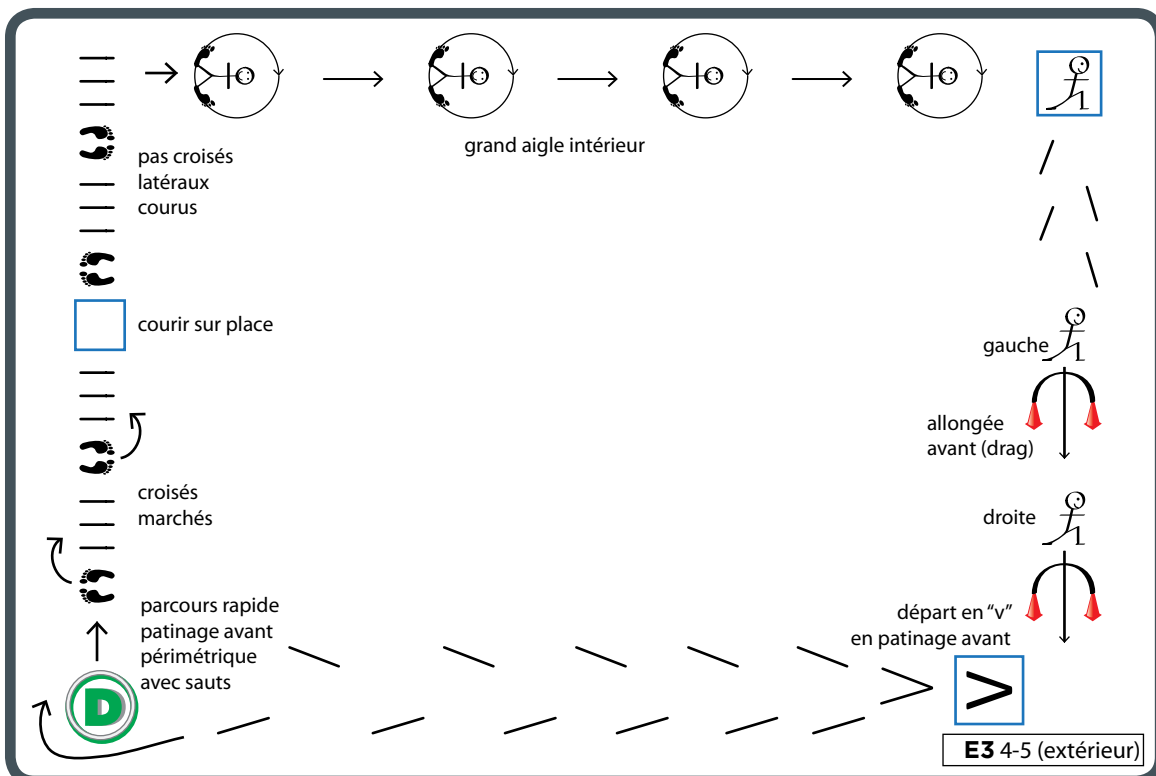
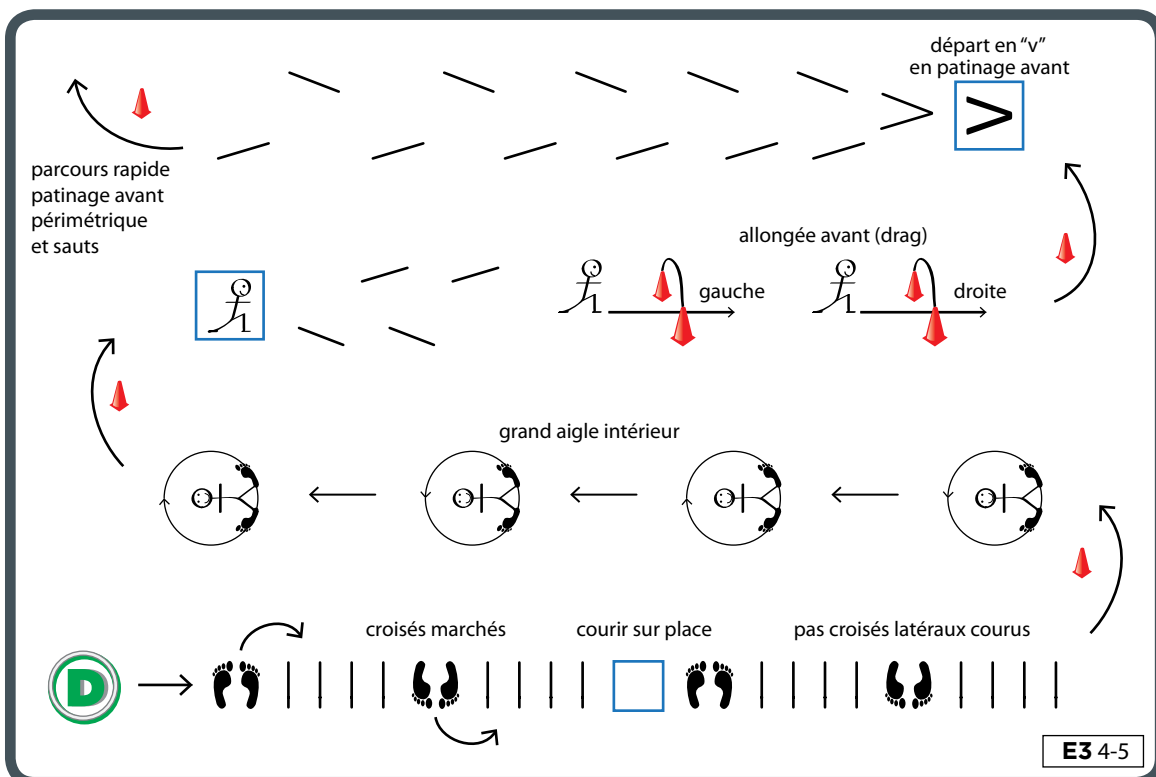
Prochaine leçon : Nous allons améliorer la vitesse.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Les défis de cette leçon.

Ce que je peux améliorer : Utiliser plus de matériel visuel.

ÉQUILIBRE (E3 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons exécuter des croisés et des pas croisés.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Grand aigle intérieur• Pas croisés latéraux courus• Patinage avant périmétrique et sauts | <ul style="list-style-type: none">• Pas croisés avant avec accélération• Patinage avant périmétrique et arrêts de côté |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Grand aigle intérieur, avec aide• Course sur place• Croisés marchés | <ul style="list-style-type: none">• Pas croisés latéraux courus• Lent, puis progressivement plus rapide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Bonne flexion et bon rythme du genou• Maîtrise des sauts | <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Équilibre• Vitesse du patinage périmétrique |
|---|---|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Maintien du grand aigle intérieur au moins 1 seconde• Exécution d'au moins trois pas croisés courus• Patinage périmétrique et sauts à chaque ligne (tous les types de sauts sont permis) | <ul style="list-style-type: none">• Exécution d'au moins trois arrêts de côté en alternant la direction• Accélérer les départs des pas croisés - grande énergie - GO! GO! GO! |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses.

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Wow – superbe travail! J'adore vous voir aller vite!

Rappel : Gardez la tête relevée et servez-vous des bras pour accélérer.

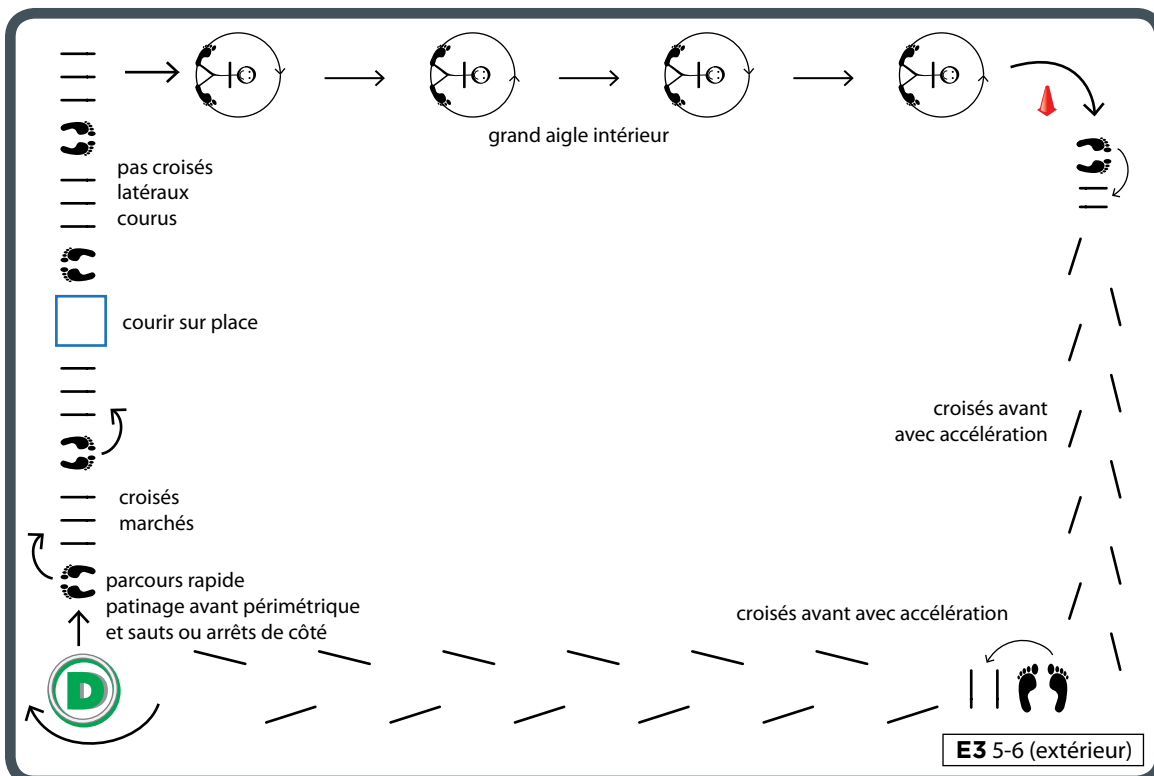
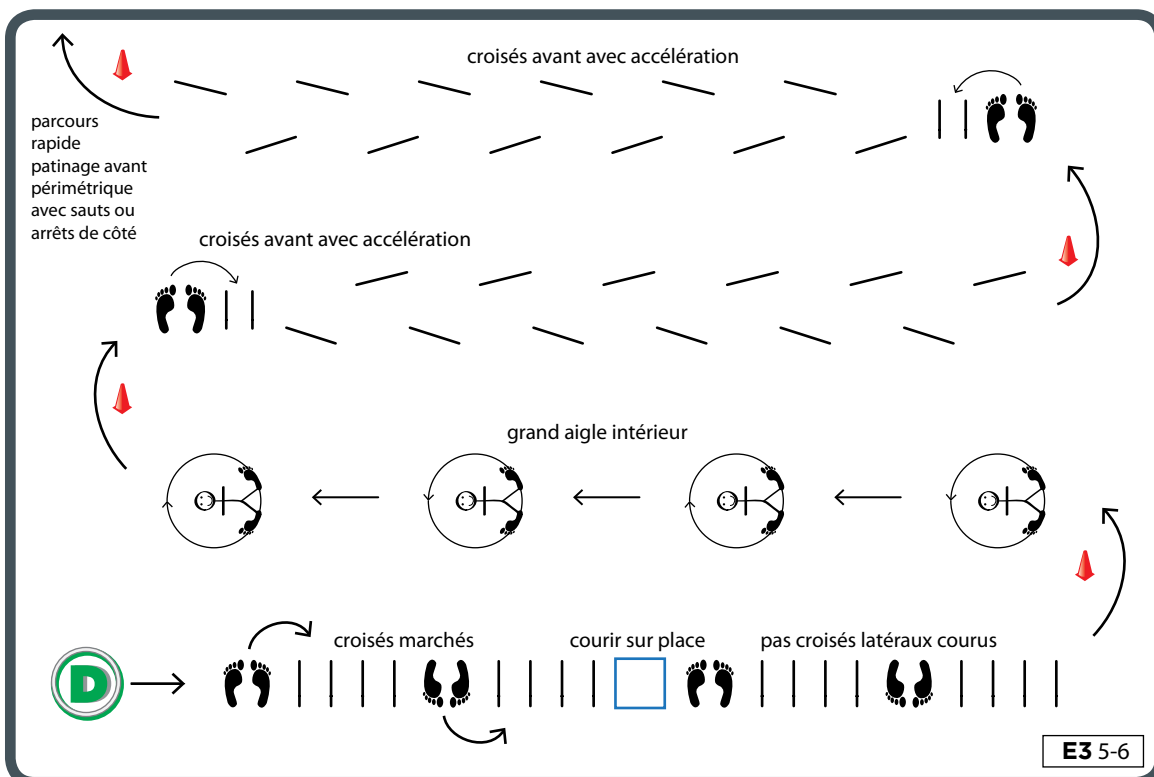
Prochaine leçon : Nous allons travailler la puissance.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Les défis de cette leçon.

Ce que je peux améliorer : Utiliser plus de matériel visuel.

ÉQUILIBRE (E3 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côtéPatinage ou marche arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">Arrêt avantSéquence de poussées et de glisses arrière |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Tenir le pied du patineur pour l'aider à faire de la neigePatinage arrière, avec aidePatinage avant | <ul style="list-style-type: none">Lent, puis progressivement plus rapideFaire de la neige à l'aide de pas dérapés de côtéArrêts en position stationnairePatinage arrière, avec aide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreFlexion des genoux et des chevillesCôté de la lame | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreExercer une pression pour raser la glaceRelever les yeux et la têteFlexion des genoux pour le patinage arrière |
|---|--|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Quatre pas de glisses consécutifs sur chaque piedPatinage/marche arrière sur une distance approximative de la moitié de la largeur de la patinoire | <ul style="list-style-type: none">Arrêt au choix du patineur (pied D, pied G ou les deux pieds) acceptable |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*

Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*

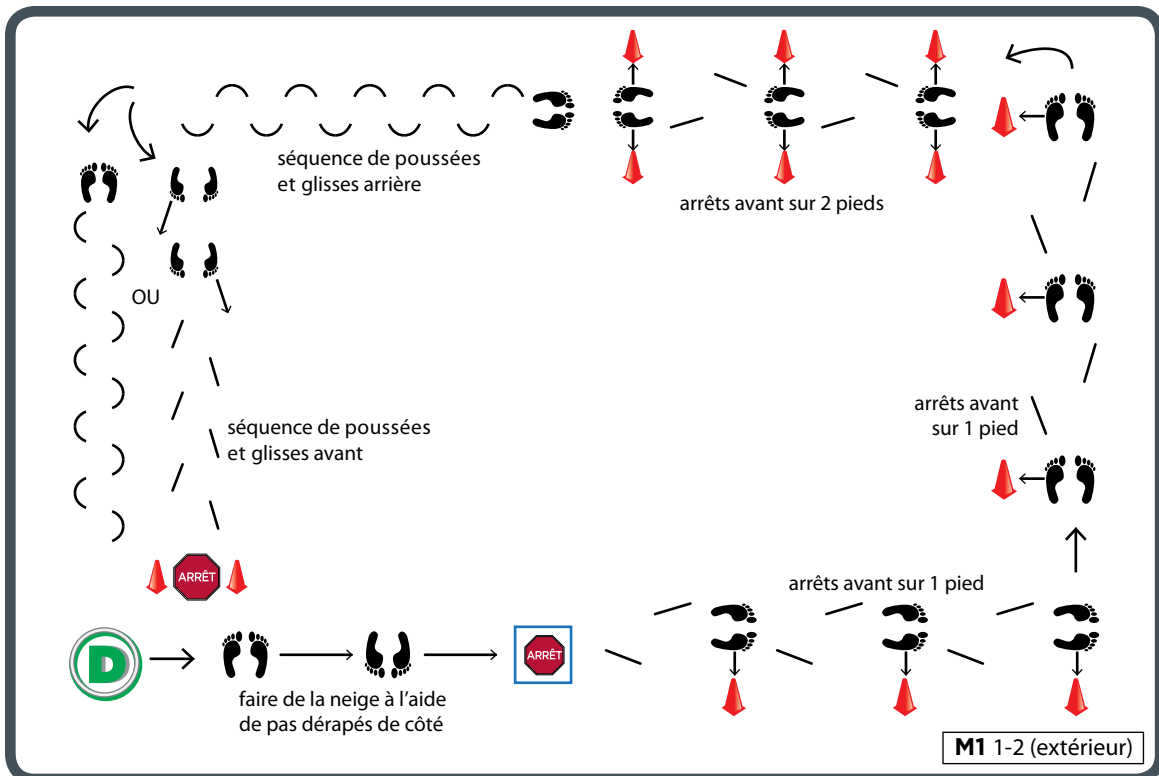
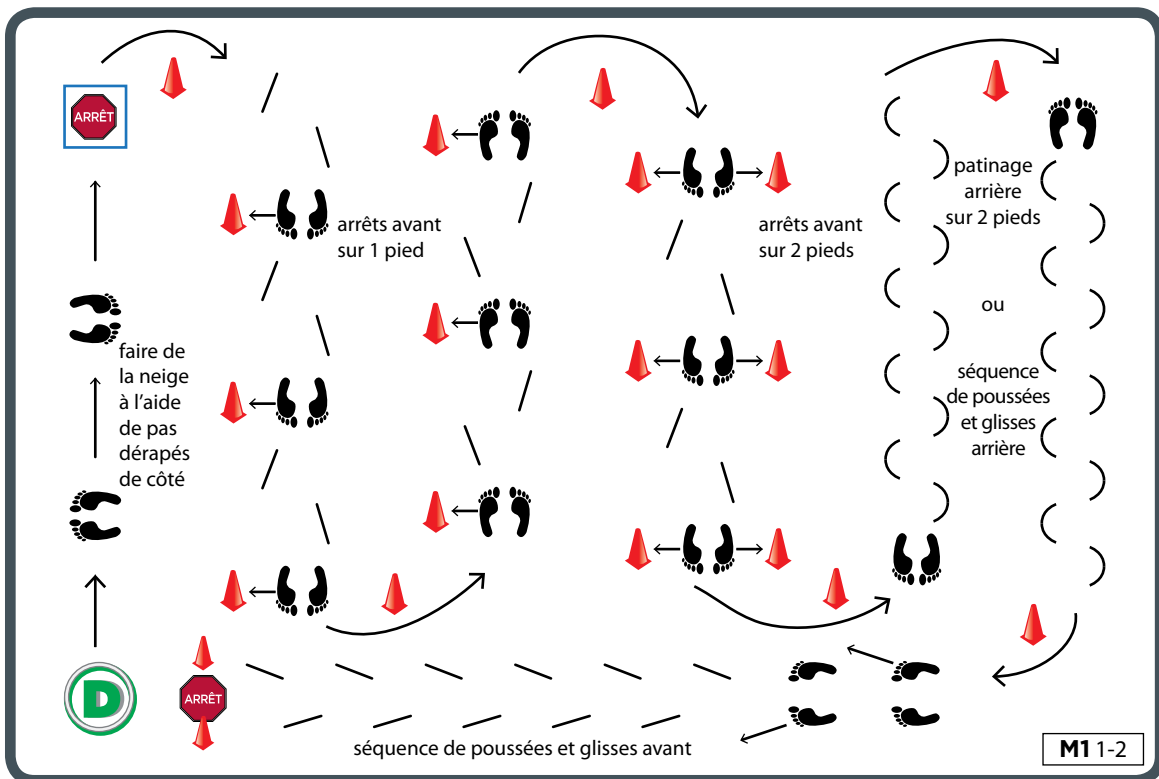
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*

Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE (M1 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêt avant• Séquence de glisses et de poussées arrière | <ul style="list-style-type: none">• Arrêt avant précédé de patinage rapide• Séquence de poussées et de glisses arrière |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement rapide• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté• Arrêts en position stationnaire• Patinage arrière, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté• Arrêts en position stationnaire• Patinage arrière avec aide |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Exercer une pression pour raser la glace• Relever les yeux et la tête• Flexion des genoux en patinage arrière | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Exercer une pression pour raser la glace• Relever les yeux et la tête• Flexion des genoux en patinage arrière |
|---|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêt au choix du patineur (pied D, pied G ou les deux pieds) acceptable• Patinage arrière sur au moins la moitié de la largeur de la patinoire• Encourager les patineurs à projeter de la neige sur les cônes où ils font l'arrêt! | <ul style="list-style-type: none">• Exécution obligatoire de tous les arrêts (sur le pied G, le pied D et les deux pieds)• Puissance accrue en patinage arrière (flexion des genoux)• Encourager les patineurs à projeter de la neige sur les cônes où ils font l'arrêt! |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*

Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*

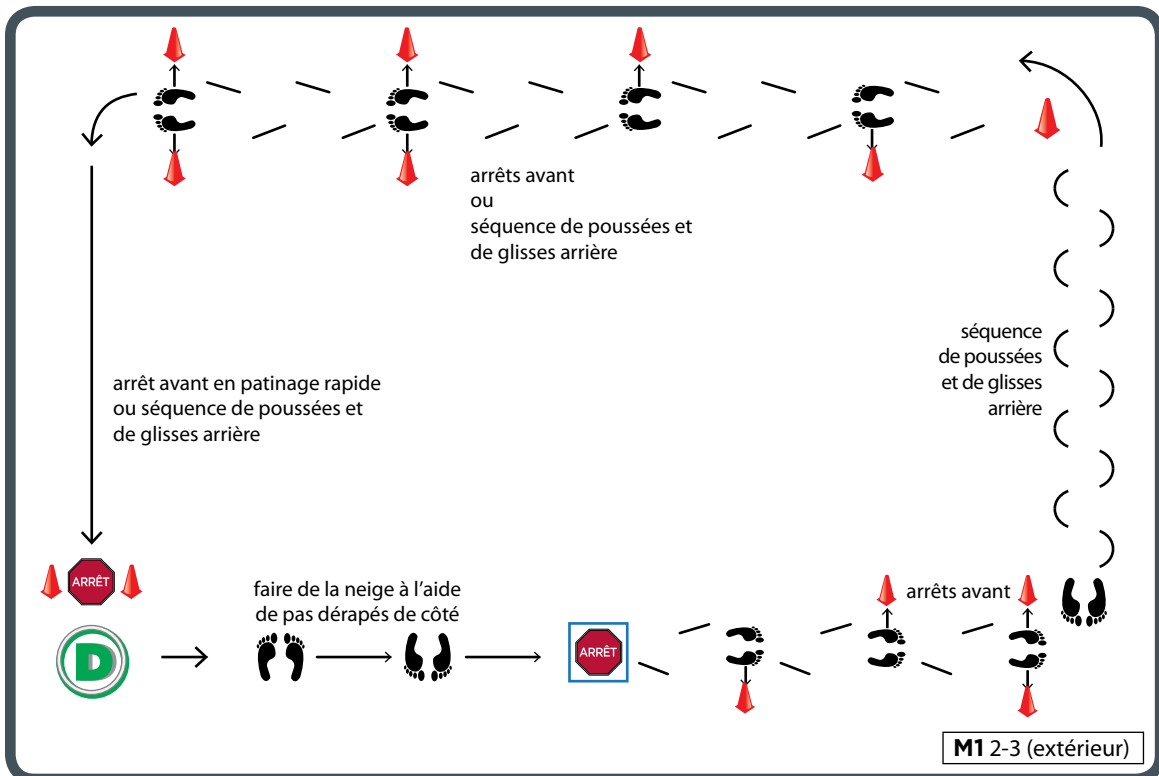
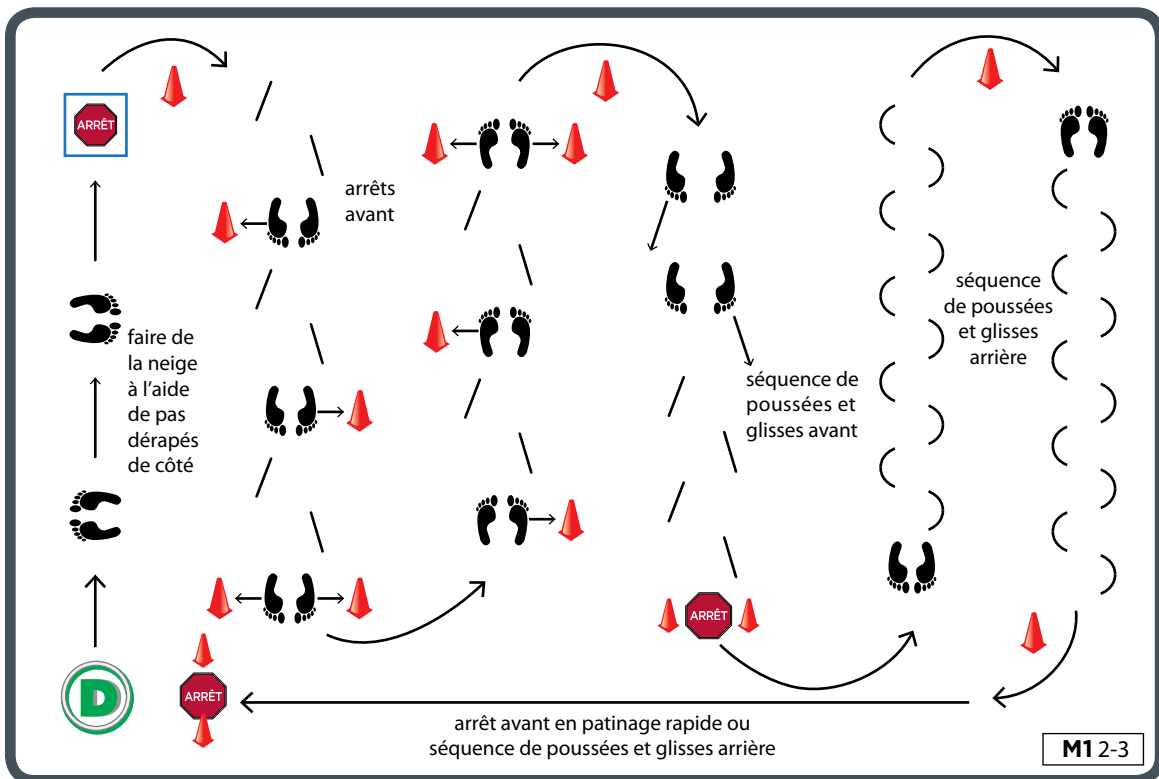
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*

Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE (M1 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêt avant précédé de patinage rapide• Séquence de poussées et de glisses arrière | <ul style="list-style-type: none">• Arrêt arrière• Exercice de vitesse n° 1 (patiner de la ligne des buts à la 1^{re} ligne bleue en 9 secondes ou moins) |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis accélération de l'arrêt et de la poussée glissée• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté• Arrêts en position stationnaire• Patinage arrière, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Arrêts en position stationnaire• Arrêts avant• Patinage avant rapide |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Exercer une pression et raser la glace• Relever les yeux et la tête• Flexion des genoux en patinage arrière | <ul style="list-style-type: none">• Pousser le pied derrière et à l'extérieur pour les arrêts arrière• Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération• Mouvements libres des bras |
|---|--|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Exécution obligatoire de tous les arrêts (sur le pied G, le pied D et les deux pieds)• Puissance accrue en patinage arrière (flexion des genoux). Franchir toute la largeur de la patinoire | <ul style="list-style-type: none">• Tout arrêt arrière est acceptable• Un AP pourrait chronométrer et enregistrer le temps pour l'exercice de vitesse |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*

Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*

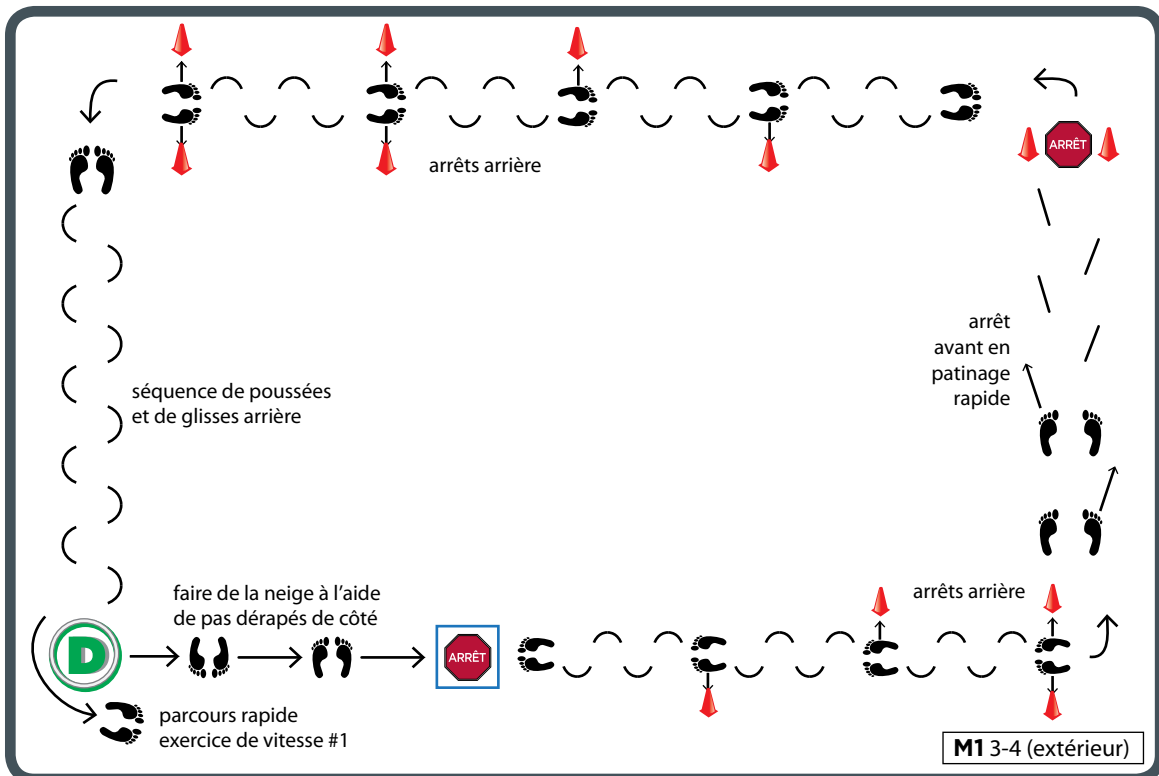
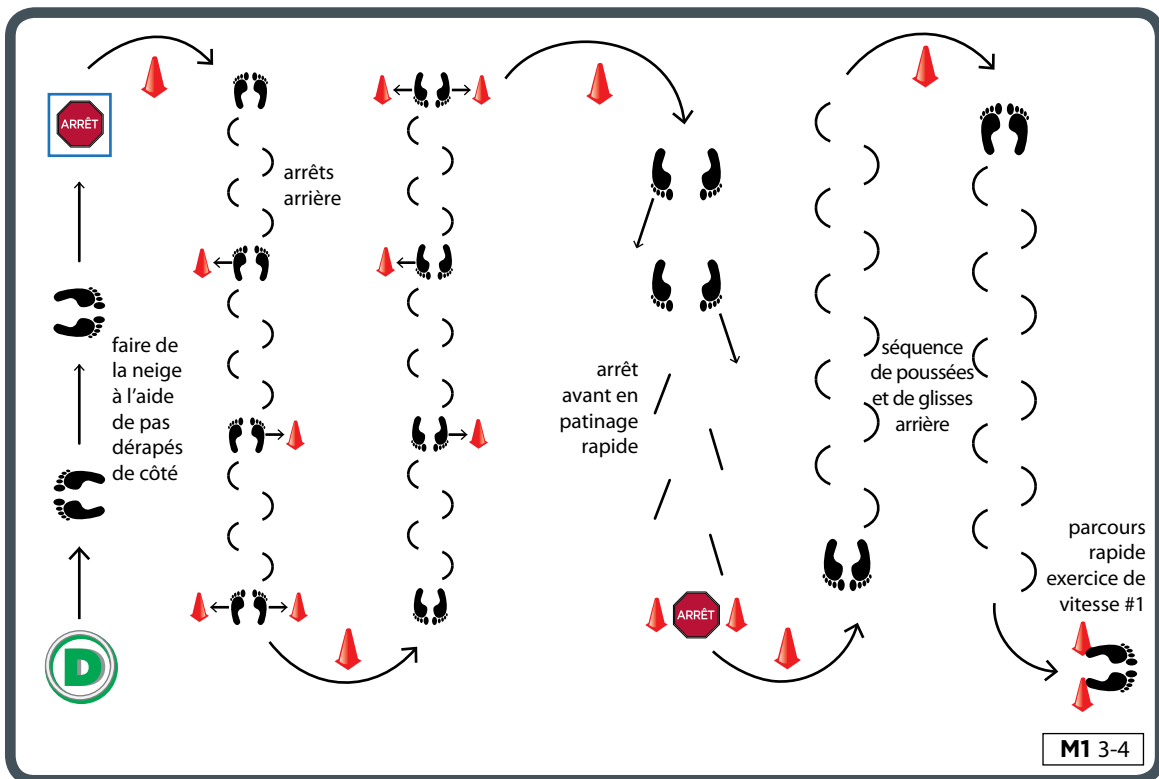
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*

Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE (M1 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M1 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêt arrière• Exercice de vitesse n° 1 (patiner de la ligne des buts à la 1^{re} ligne bleue en 9 secondes ou moins) | <ul style="list-style-type: none">• Arrêt arrière en patinage rapide• Arrêt avant de côté, sur deux pieds• Exercice de vitesse n° 2 (patiner de la ligne des buts à la 2^e ligne bleue en 12 secondes ou moins) |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêts en position stationnaire• Arrêts avant• Patinage avant rapide | <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place pour s'exercer à l'allègement du poids• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté• Lent, puis progressivement plus rapide |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pousser le pied devant et à l'extérieur pour les arrêts arrière• Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération• Mouvements libres des bras | <ul style="list-style-type: none">• Rythme de flexion, redressement, flexion, redressement pour l'arrêt de côté• Pieds parallèles• Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse |
|--|--|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Tout arrêt arrière est acceptable• Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse | <ul style="list-style-type: none">• Rappeler aux patineurs de garder la tête relevée• Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*

Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*

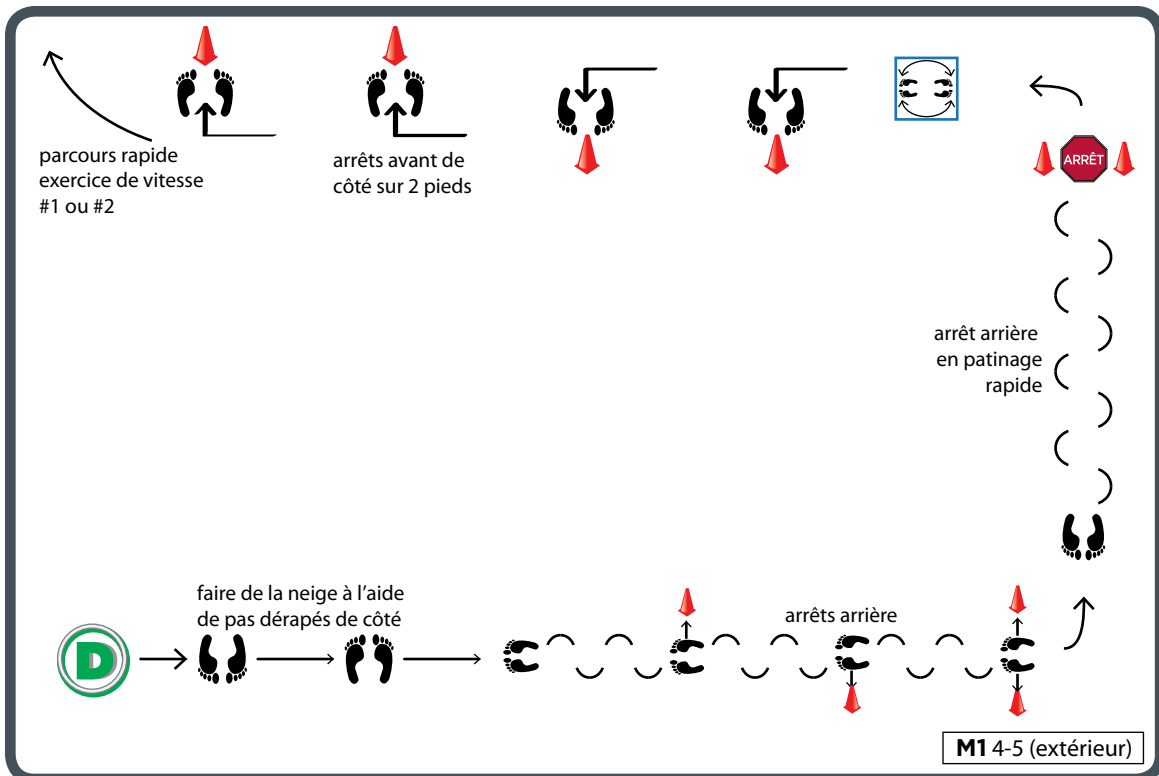
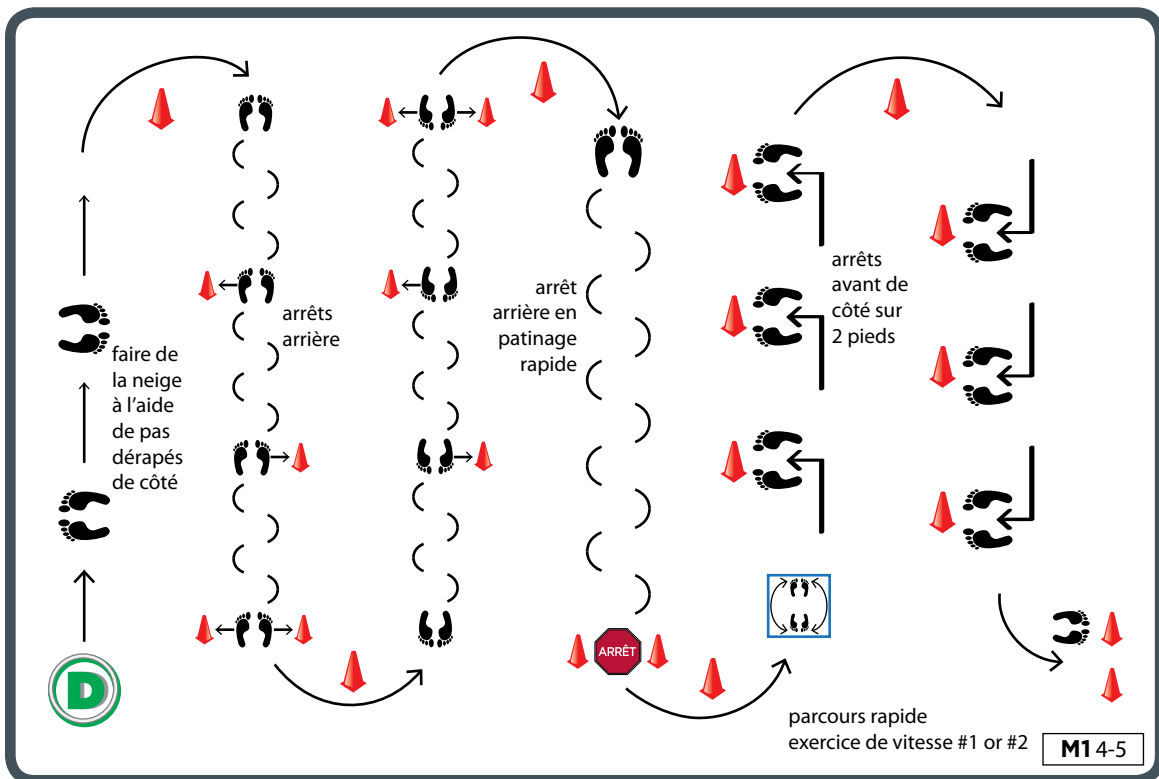
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*

Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE (M1 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrêt arrière• Arrêt avant de côté, sur deux pieds• Exercice de vitesse n° 2 (patiner de la ligne des buts à la 2^e ligne bleue en 12 secondes ou moins) | <ul style="list-style-type: none">• Arrêt avant de côté sur deux pieds en patinage rapide• Arrêt avant de côté sur un pied• Exercice de vitesse n° 3 (patinage périmétrique du circuit complet de la patinoire en 35 secondes ou moins) |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Torsion sur place• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté• Lent, puis progressivement plus rapide | <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion, redressement, flexion, redressement pour l'arrêt de côté• Pieds parallèles• Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse | <ul style="list-style-type: none">• Flexion, redressement, flexion pour les arrêts• Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse |
|--|--|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Rappeler aux patineurs de garder la tête relevée• Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse | <ul style="list-style-type: none">• AP pour l'exercice de vitesse• Rappeler aux patineurs d'utiliser le pied intérieur pour l'arrêt de côté sur un pied |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*

Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*

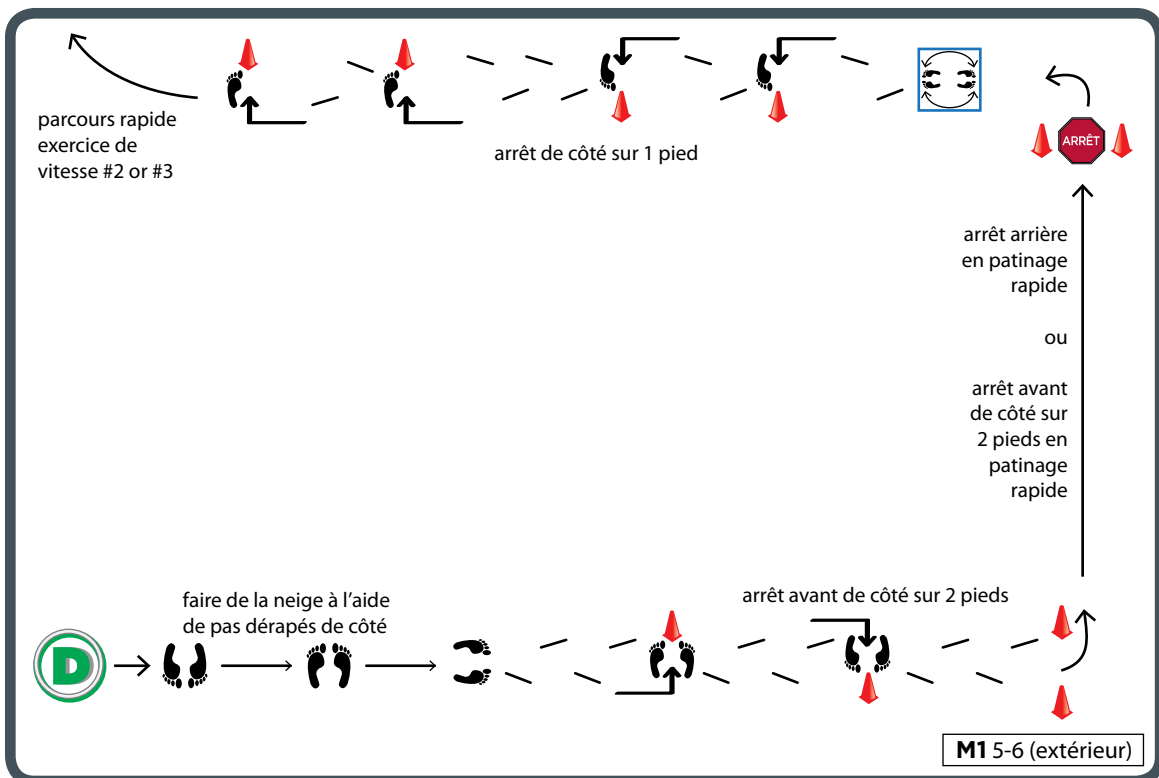
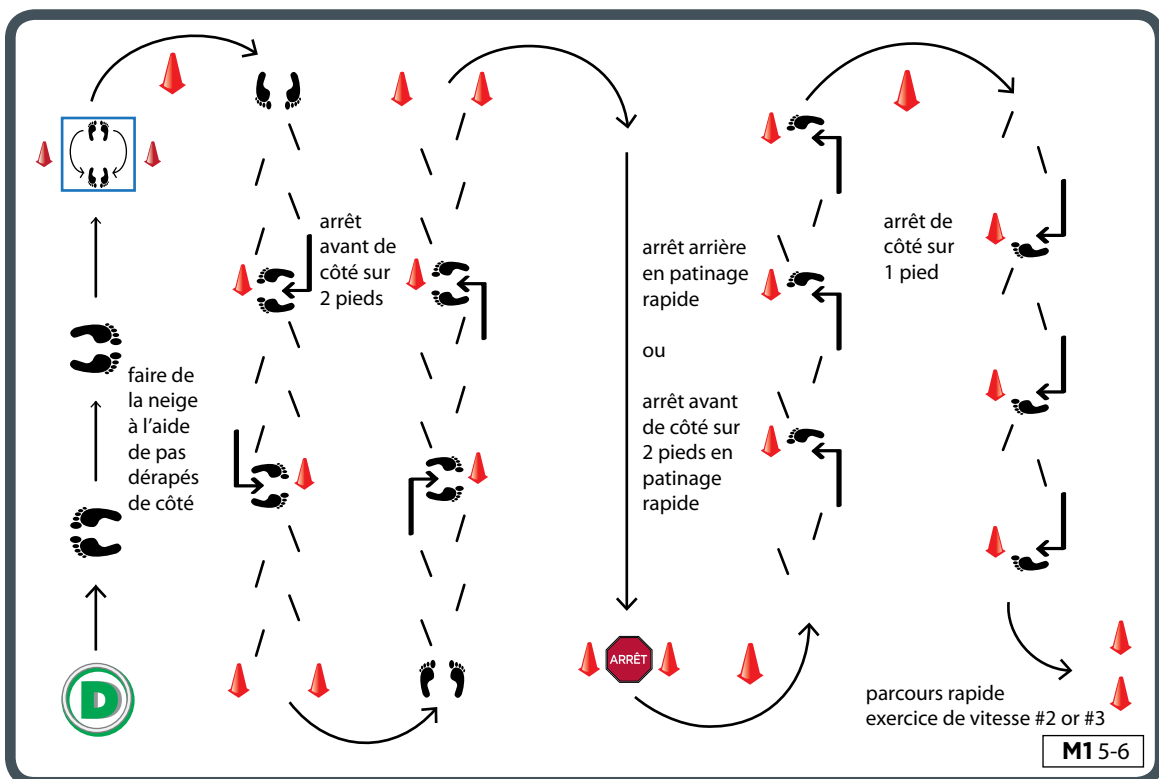
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*

Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE (M1 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer les glisses arrière. Préparez-vous à travailler fort!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Patinage/marche arrière sur deux pieds• Glisses arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Séquence de poussées et de glisses arrière• Glisses arrière sur deux pieds en position assise• Glisses arrière de deux pieds à un pied |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Patinage avant• Glisses avant sur deux pieds• Patinage/marche arrière sur deux pieds, avec aide• Glisses arrière sur deux pieds, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Patinage arrière, avec aide• Glisses avant sur deux pieds en position assise• Glisses avant, de deux pieds à un pied |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion des genoux• Relever la tête et les yeux | <ul style="list-style-type: none">• Poussées égales et transfert du poids• Flexion du genou pour la glisse assise (135 à 90 degrés)• Initiation à l'équilibre arrière sur un pied |
|--|---|

Notes:

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Utiliser les arcades pour stimuler les patineurs à exécuter la glisse en position assise• Encourager les patineurs à patiner rapidement• Les cercles pourraient être trop difficiles pour les patineurs qui s'initient à l'habileté et il serait peut-être préférable d'utiliser le circuit extérieur | <ul style="list-style-type: none">• Les cercles sont un excellent défi pour les patineurs et les encouragent à s'incliner• Option d'exécuter la séquence de poussées et de glisses arrière sur la largeur de la patinoire (circuit extérieur) |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Très bel effort de patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!*

Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.*

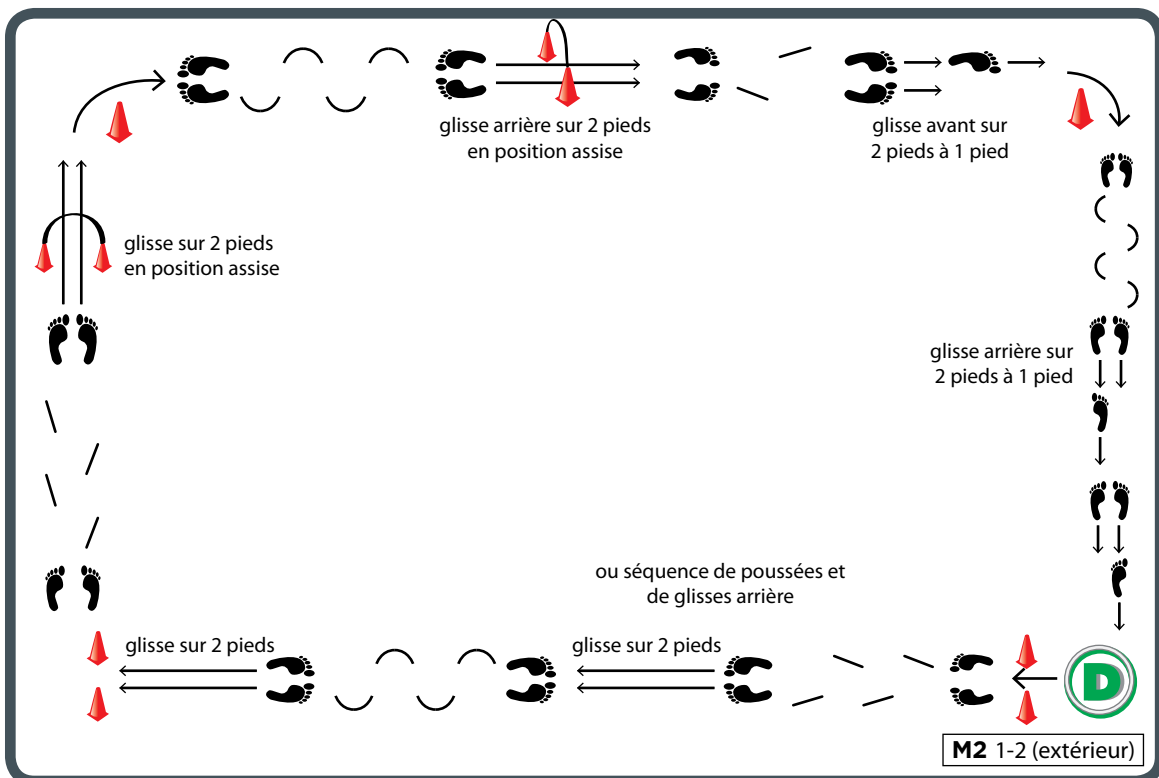
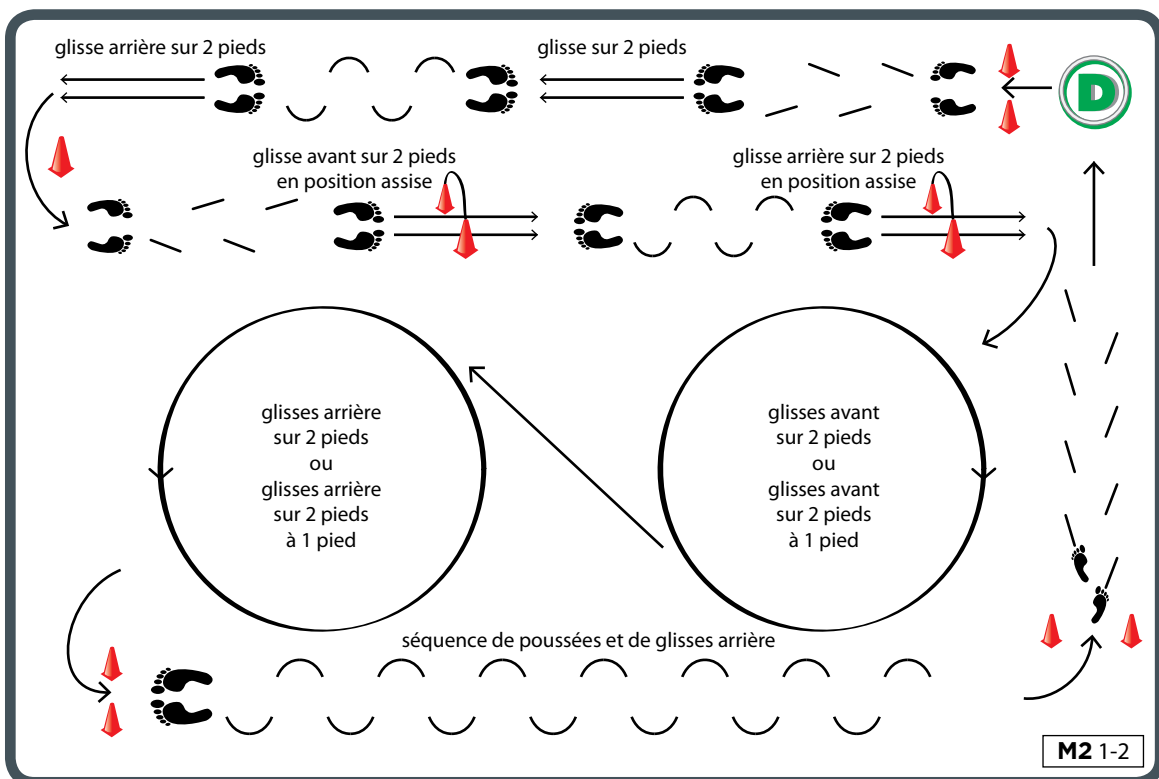
Prochaine leçon : *Nous allons continuer les exercices de glisses.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation des cercles et des courbes et le patinage avant au patinage arrière en alternance – c'est une bonne façon de décomposer l'habileté.*

Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE (M2 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer les glisses arrière. Préparez-vous à travailler fort!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Séquence de poussées et de glisses arrière• Glisses arrière sur deux pieds en position assise• Glisses arrière de deux pieds à un pied | <ul style="list-style-type: none">• Séquences de poussées et de glisses arrière• Glisses arrière de deux pieds à un pied• Glisses arrière sur un pied |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Patinage arrière, avec aide• Glisses avant sur deux pieds en position assise• Glisses avant, de deux pieds à un pied | <ul style="list-style-type: none">• Patinage arrière, avec aide• Glisses avant sur deux pieds en position assise• Glisses avant de deux pieds à un pied• Puissance et vitesse accrues |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Poussées égales et transfert du poids• Flexion des genoux pour les glisses en position assise (135 à 90 degrés)• Initiation à l'équilibre arrière sur un pied | <ul style="list-style-type: none">• Bonne flexion des genoux• Équilibre• Plus long maintien de la glisse |
|---|--|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Utiliser les arcades pour stimuler les patineurs à exécuter la glisse en position assise• Encourager les patineurs à patiner rapidement• Les cercles pourraient être trop difficiles pour les patineurs qui s'initient à l'habileté et il serait peut-être préférable d'utiliser le circuit extérieur | <ul style="list-style-type: none">• Arrière de deux pieds (min 1 seconde) à un pied (min 1 seconde)• Séquence de poussées et de glisses sur la largeur de la patinoire |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Très bel effort de patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!*

Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.*

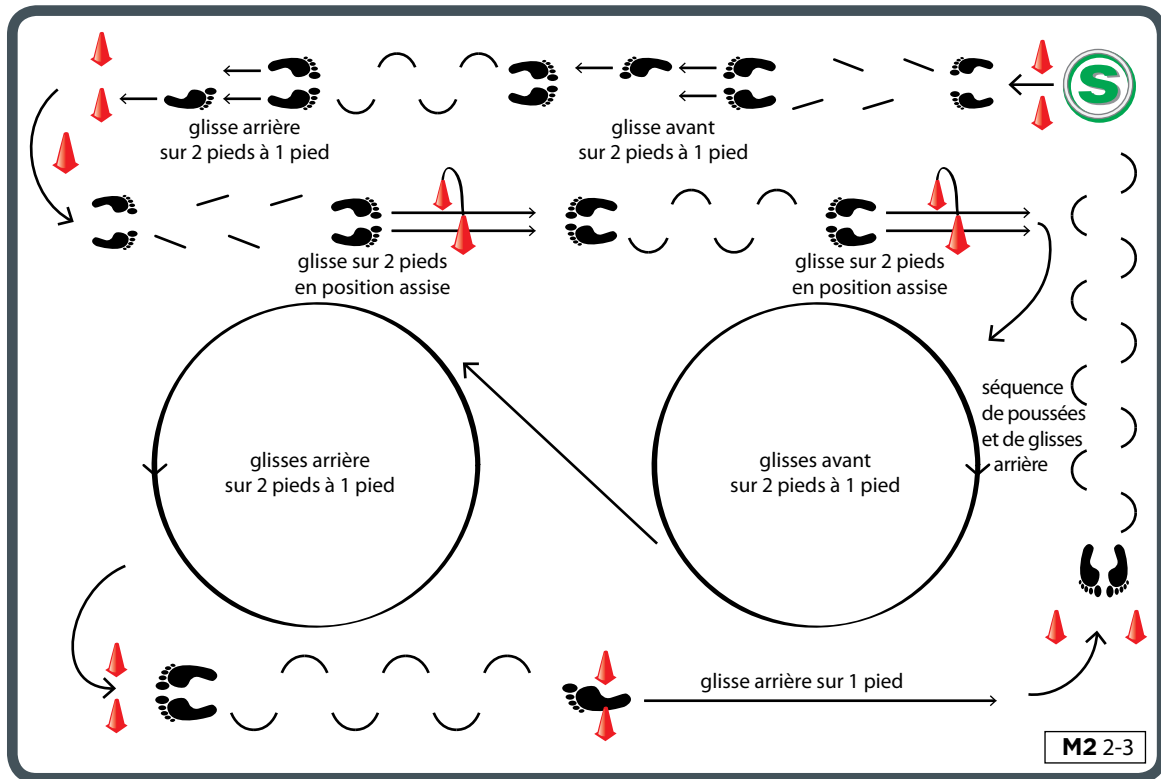
Prochaine leçon : *Nous travaillerons la godille arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation des cercles et des courbes et le patinage avant au patinage arrière en alternance – c'est une bonne façon de décomposer l'habileté.*

Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE (M2 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer la godille arrière. Préparons-nous à travailler fort!

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Séquences de poussées et de glisses arrière• Glisses arrière de deux pieds à un pied• Glisses arrière sur un pied | <ul style="list-style-type: none">• Fortes poussées arrière sur un cercle• Glisses arrière rapides sur un pied |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Glisses arrière sur deux pieds en position assise• Glisses avant de deux pieds à un pied (au besoin) | <ul style="list-style-type: none">• Glisses arrière sur un pied• Avec aide, au besoin |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Poussées égales et transfert du poids• Bon équilibre durant les glisses• Flexion des genoux | <ul style="list-style-type: none">• Flexion avant la poussée• Bon rythme |
|---|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Arrière de deux pieds (min 1 seconde) à un pied (min 1 seconde)• Séquence de poussées et de glisses sur la largeur de la patinoire | <ul style="list-style-type: none">• Ajouter une longue glisse sur un pied en préparation à l'habileté extrême de glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue• Comparer la poussée à une planche à roulettes (skateboard) en direction arrière pour rendre l'exercice plus amusant |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Très bel effort en patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!

Rappel : N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.

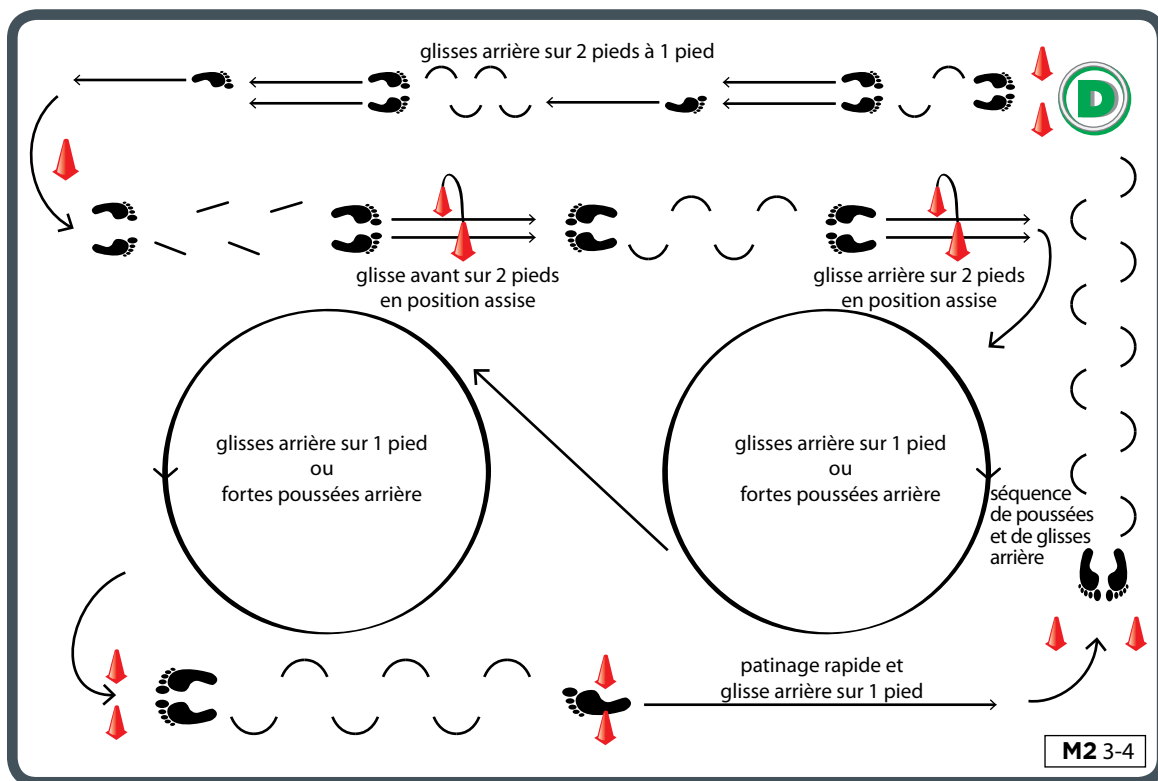
Prochaine leçon : Nous travaillerons la godille arrière.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : La longue glisse sur un pied – quel défi!

Ce que je peux améliorer : Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.

MAÎTRISE (M2 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer la godille arrière. Préparons-nous à travailler fort!

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Fortes poussées arrière sur un cercleGlisses arrière rapides sur un pied | <ul style="list-style-type: none">Croisés arrièreSéquence de poussées et de croisés arrière |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière sur un piedAvec aide, au besoin | <ul style="list-style-type: none">Croisés marchésFortes poussées arrière sur un cercleAvec aide, au besoin |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Flexion avant la pousséeBon rythme | <ul style="list-style-type: none">Flexion, poussée, flexion, pousséeRelever les yeux et la têteTransfert du poids en position de pieds croisés |
|---|--|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Ajouter une longue glisse sur un pied en préparation à l'habileté extrême de glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleueComparer la poussée à une planche à roulettes (skateboard) en direction arrière pour rendre l'exercice plus amusant | <ul style="list-style-type: none">Se servir d'un hockey ou soutenir moi-même le patineur pendant qu'il exécute les croisés afin de l'habituer au transfert du poids.L'AP aide à diriger la circulation des patineurs pendant la séquence de poussées et de glisses. |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Vous avez fait d'excellents croisés aujourd'hui!

Rappel : Nous travaillerons l'arabesque arrière.

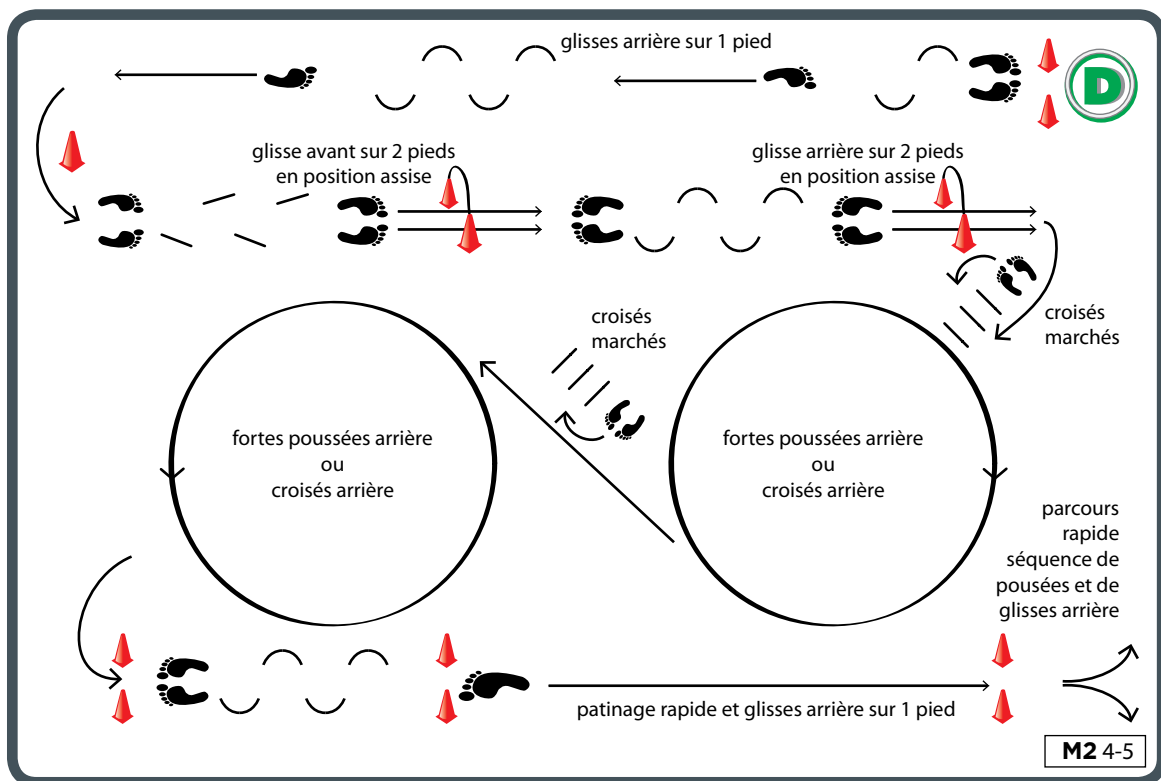
Prochaine leçon : Nous travaillerons l'arabesque arrière.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Il n'y avait pas un trop grand nombre d'habiletés pendant la leçon de sorte que j'ai vraiment pu aider les patineurs à exécuter les croisés.

Ce que je peux améliorer : Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.

MAÎTRISE (M2 4-5)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons travailler les croisés arrière.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Croisés arrière• Séquence de poussées et de glisses arrière | <ul style="list-style-type: none">• Croisés arrière sur un tracé de la figure 8• Patinage périmétrique arrière et croisés |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Croisés marchés• Fortes poussées arrière sur un cercle• Avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Croisés marchés• Fortes poussées arrière sur un cercle• Avec aide |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée/flexion/poussée• Relever les yeux et la tête• Transfert du poids en position de pieds croisés | <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée/flexion/poussée• Relever les yeux et la tête• Transfert du poids en position de pieds croisés• Puissance et vitesses accrues |
|---|---|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Se servir d'un hockey ou soutenir moi-même le patineur pendant qu'il exécute les croisés afin de l'habituer au transfert du poids.• L'AP aide à diriger la circulation des patineurs pendant la séquence de poussées et de glissés. | <ul style="list-style-type: none">• Rappeler aux patineurs que c'est toujours le pied extérieur qui croise l'autre pied• Les AP aident à surveiller les habiletés sur le parcours rapide |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous avez fait d'excellents croisés aujourd'hui!*

Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux en patinage arrière.*

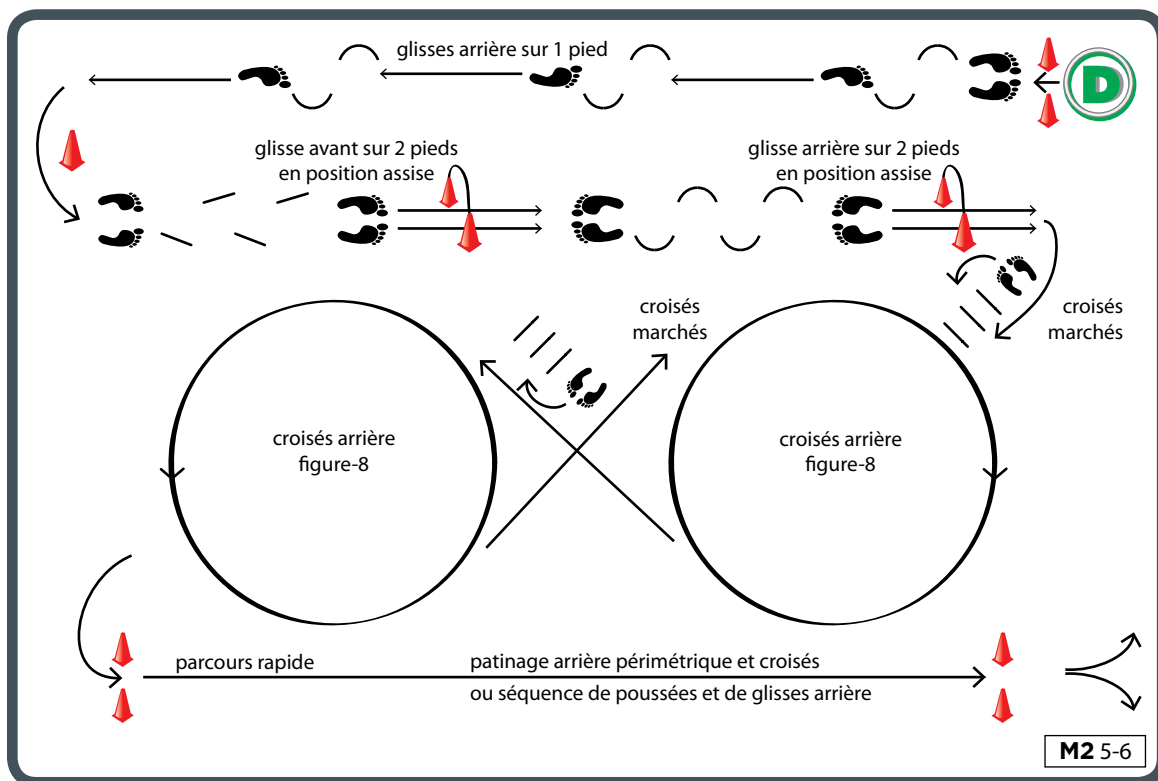
Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Il n'y avait pas un trop grand nombre d'habiletés pendant la leçon de sorte que j'ai vraiment pu aider les patineurs à exécuter les croisés.*

Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE (M2 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Nous travaillerons fort aujourd'hui pour faire des glisses arrière sur un pied!

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière, de deux pieds à un piedArrêt avant |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Avec aide – utiliser un cerceau pour aider les patineurs à ressentir la sensation de glisse | <ul style="list-style-type: none">Glisses avant, de deux pieds à un piedGlisses avant sur deux pieds – avec aideFaire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté en alternance sur chaque pied |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Équilibre | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la têteExercer une pression sur glace pour faire les arrêts |
|---|--|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">C'est une leçon de révision ou d'exerciceEncourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller.Poster un AP au début de la partie rapide pour encourager les patineurs à patiner vite (GO! GO! GO!) | <ul style="list-style-type: none">C'est une leçon de révision ou d'exerciceEncourager les patineurs à faire des arrêts puissants (ils doivent être capables de projeter de la neige de leurs lames).Encourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller. |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!

Rappel : Relevez les yeux.

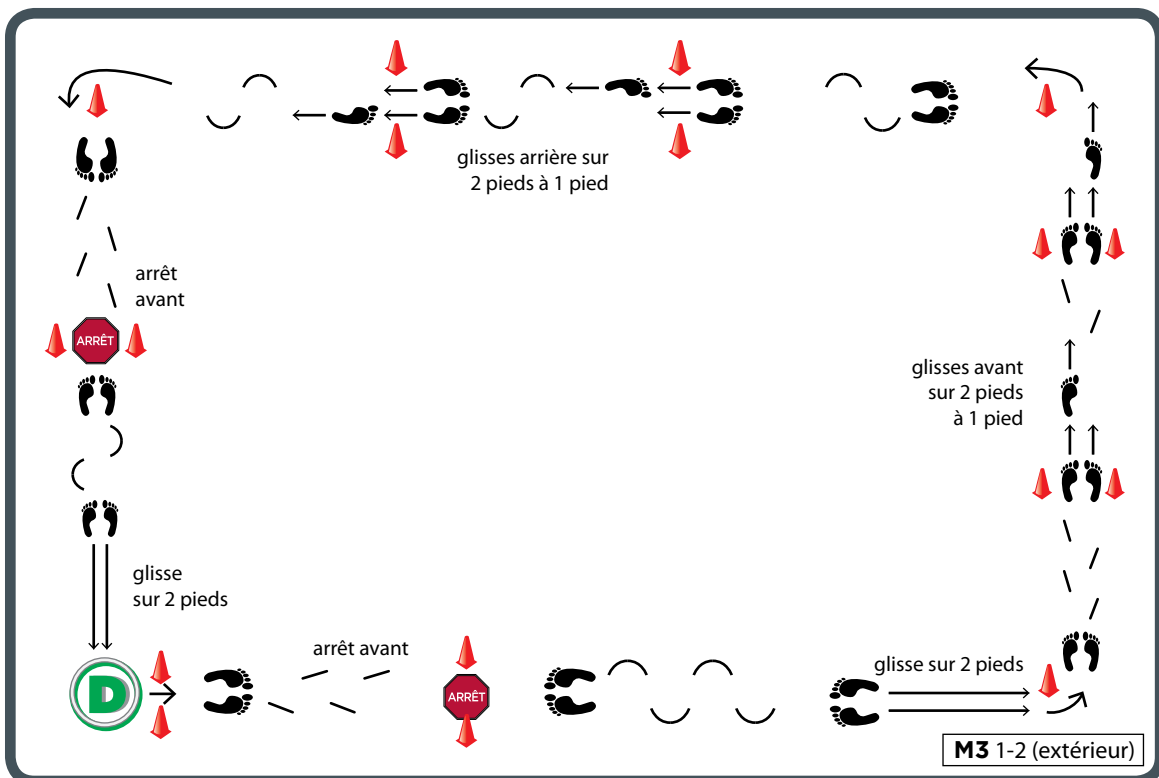
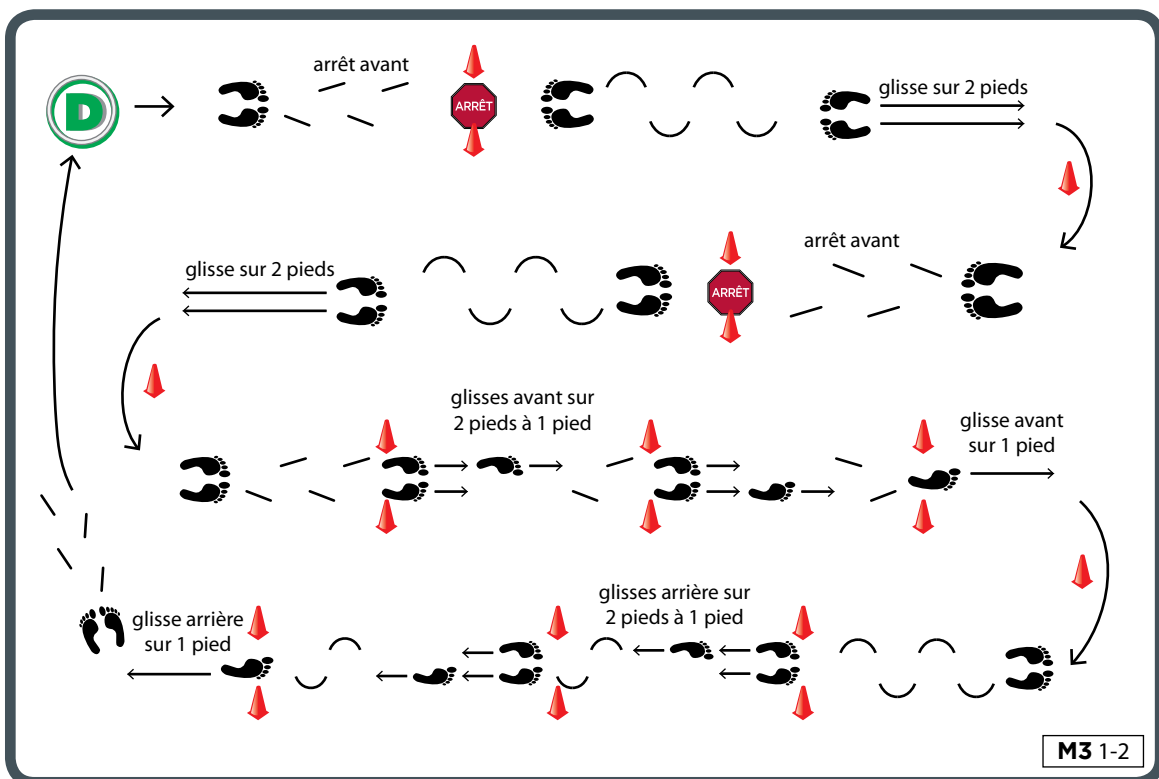
Prochaine leçon : Nous nous exercerons encore aux arrêts.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Excellente leçon qui a encouragé le développement et la vitesse des patineurs.

Ce que je peux améliorer : Ajouter d'autre matériel visuel au circuit pour stimuler et motiver les patineurs.

MAÎTRISE (M3 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Nous allons travailler fort pour faire des glisses arrière sur un pied et de la godille arrière.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière, de deux pieds à un piedArrêt avant | <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière de deux pieds à un piedGodille arrière sur deux pieds |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Aide au besoinFaire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté en alternance sur chaque piedPatinage arrière – transfert du poids | <ul style="list-style-type: none">Godille avantGodille arrière, avec aideGodille sur place – avant à arrière autour d'un cône ou d'un dôme |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la têteExercer une pression sur glace pour faire les arrêts | <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la têteExercer une pression sur glace pour faire les arrêts |
|--|--|

Notes:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">C'est une leçon de révision/d'exerciceEncourager les patineurs à faire des arrêts puissants (ils doivent être capables de faire de la neige avec leurs lames).Poster un AP au début de la partie rapide pour encourager les patineurs à patiner vite (GO! GO! GO!) | <ul style="list-style-type: none">Encourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller) – au moins une secondeAu moins six godilles – flexion des genoux obligatoireRépéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux. |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!

Rappel : Gardez toujours les yeux relevés.

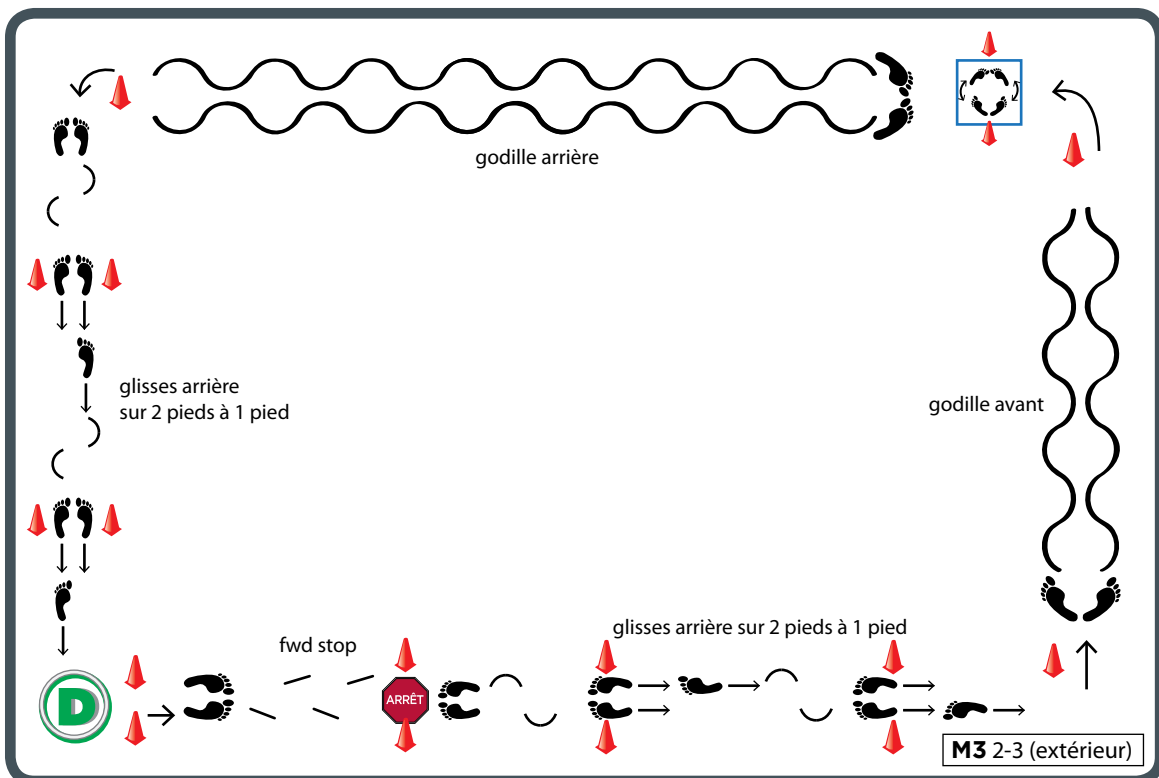
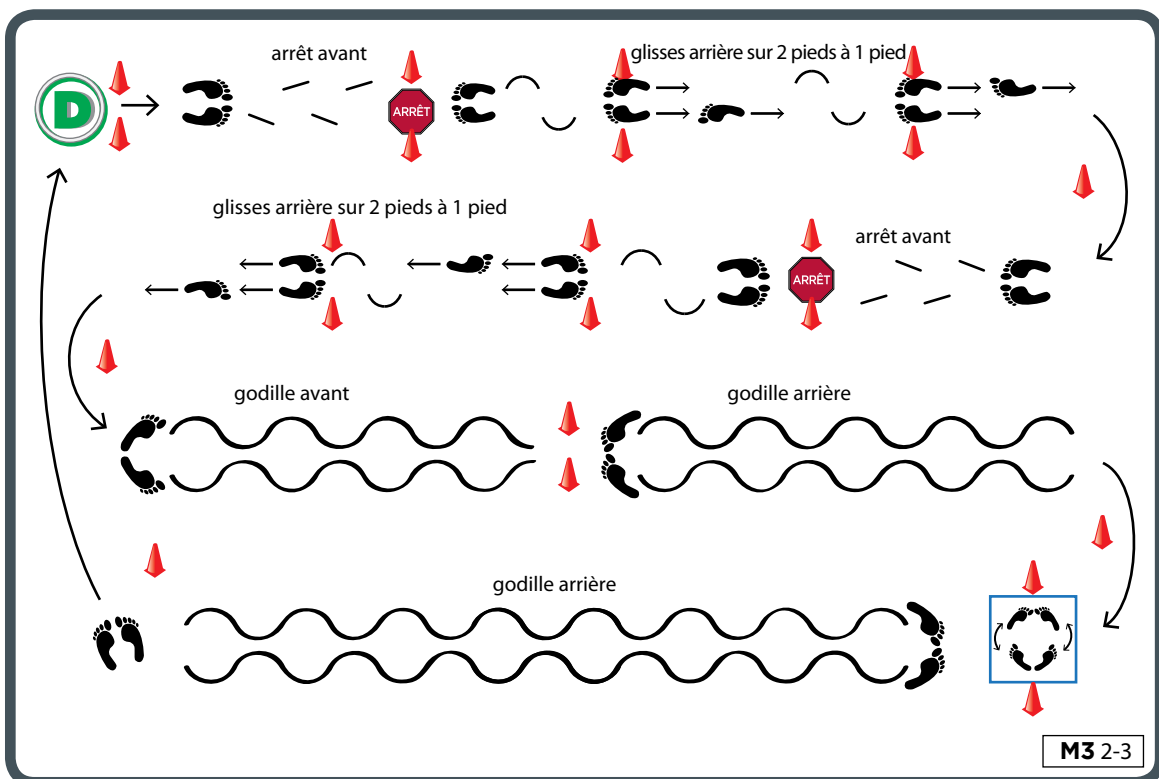
Prochaine leçon : Nous nous exercerons encore aux arrêts.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Excellente leçon pour encourager le développement de la flexion du genou et de l'équilibre.

Ce que je peux améliorer : Ajouter d'autre matériel visuel au circuit pour stimuler et motiver les patineurs.

MAÎTRISE (M3 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons apprendre de nouvelles habiletés et perfectionner quelques habiletés.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses arrière de deux pieds à un piedGodille arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleueSlalom arrière sur deux pieds |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Godille avantGodille arrière, avec aideGodille sur place – avant à arrière autour d'un cône ou d'un dôme | <ul style="list-style-type: none">Slalom avant sur deux piedsGlisses avant sur un piedAide, au besoin |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreRelever les yeux et la têteExercer une pression sur glace pour les arrêts | <ul style="list-style-type: none">Flexion, redressement, flexion, redressementMouvement naturel du corpsGlisses exécutés avec équilibre |
|--|---|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Encourager l'exécution de longues foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller) – une seconde au moinsAu moins six godilles – flexion du genou obligatoire.Répéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux | <ul style="list-style-type: none">Les AP dirigent la circulation des patineurs dans le parcours rapideLes AP inscrivent les résultats des glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleueFaire à l'unisson avec les patineurs le parcours de slalom de façon à ce qu'ils imitent les mouvements |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : Excellent travail aujourd'hui!

Rappel : Restez immobiles quand vous faites des glisses arrière et servez-vous de vos genoux pour les slaloms.

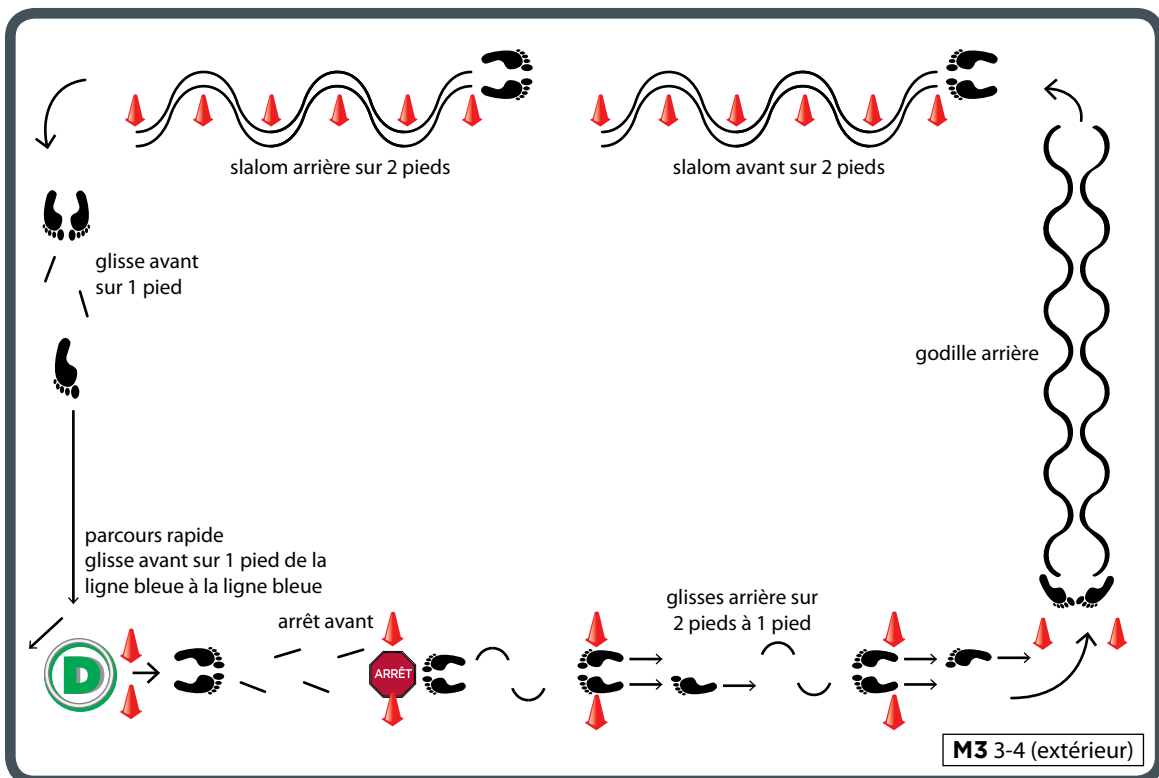
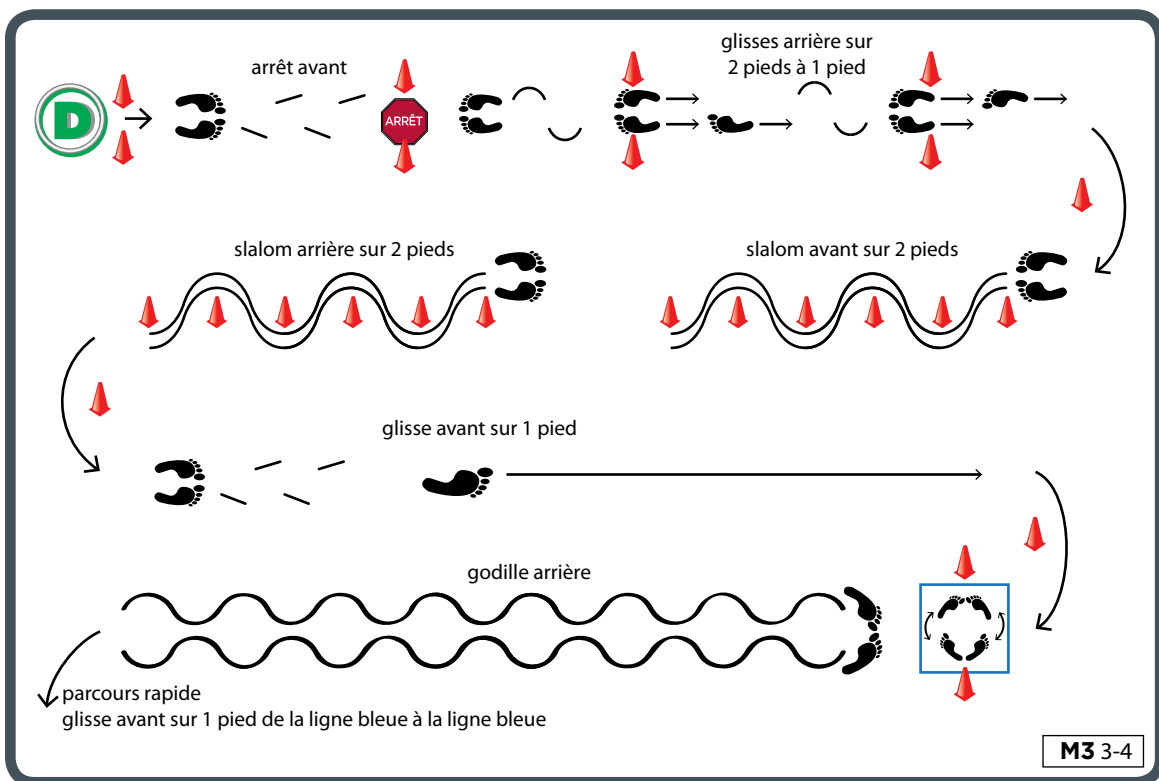
Prochaine leçon : Nous continuerons à travailler les croisés arrière.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : C'est une excellente leçon pour encourager le développement de la flexion des genoux et de l'équilibre, en plus de les aider à améliorer la puissance.

Ce que je peux améliorer : Incorporer du matériel pédagogique amusant pour que la leçon soit visuelle et intéressante.

MAÎTRISE (M3 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Nous allons travailler fort les courbes et l'arabesque arrière.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisses avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleueSlalom arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">Arabesque arrièreSlalom ARI |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Slalom avant sur deux piedsGlisses avant sur un piedAide, au besoin | <ul style="list-style-type: none">Arabesque avantGlisses arrière sur un piedAide, au besoin |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Flexion, redressement, flexion, redressementMouvement naturel du corpsGlisses exécutés avec équilibre | <ul style="list-style-type: none">Relever les yeux et la têteLa carre ARI est dessous le gros orteil, sur le pied intérieurInclinaison dans la courbe |
|---|---|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Les AP dirigent la circulation des patineurs dans le parcours rapide.Les AP inscrivent les résultats des glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleueFaire à l'unisson avec les patineurs le parcours de slalom de façon à ce qu'ils imitent les mouvementsRépéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux | <ul style="list-style-type: none">S'assurer que les cônes du slalom sont au moins à 2,5 mètres de distance l'un de l'autreAu moins six cônesAider le plus possible les patineurs pendant qu'ils apprennent l'habiletéLes patineurs doivent s'assurer que la voie est libre derrière eux avant d'exécuter l'arabesque arrière |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!

Rappel : Gardez toujours les yeux relevés.

Prochaine leçon : Nous nous exercerons encore aux arrêts.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Le temps consacré aux carres ARI a vraiment aidé les patineurs à améliorer l'équilibre et la maîtrise.

Ce que je peux améliorer : Ajouter plus de matériel visuel au circuit pour accroître l'intérêt et la motivation des patineurs.

MAÎTRISE (M3 4-5)

arabesques avant

gauche

droite

slalom arrière sur 2 pieds

slalom avant sur 2 pieds

arabesques arrière

gauche

droite

slalom ARI

parcours rapide
glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à la ligne bleue

M3 4-5

parcours rapide
glisse avant sur 1 pied
de la ligne bleue à
la ligne bleue

slalom ARI

slalom
arrière sur
2 pieds

arabesque avant

arabesque arrière

M3 4-5 (extérieur)



PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Maîtrise** (M3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons travailler fort les courbes arrière.

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Arabesque arrièreSlalom ARI | <ul style="list-style-type: none">Pirouette arrière sur un piedSlalom ARESlalom arrière sur un pied |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Arabesque avantGlisses arrière sur un piedAvec aide | <ul style="list-style-type: none">Slalom avant sur un piedSlalom ARIPirouette avant sur un pied, avec alternance du pied de pirouette |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Relever les yeux et la têteLa carre ARI est dessous le gros orteil, et exécution sur le pied intérieurInclinaison dans les courbes | <ul style="list-style-type: none">Flexion, redressement, flexion - slalomÉquilibreLa carre ARE est dessous le petit orteil et exécution sur le pied extérieur |
|--|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">S'assurer que les cônes du slalom sont à une distance minimale de 2,5 mètres l'un de l'autreAu moins six cônesAider le plus possible les patineurs pendant qu'ils apprennent l'habiletéLes patineurs doivent s'assurer que la voie est libre derrière eux avant d'exécuter l'arabesque arrière | <ul style="list-style-type: none">Six cônes pour le slalom sur un pied – garder le pied soulevé la plupart du tempsSurveiller les patineurs pendant les slaloms ARE et ARI pour s'assurer qu'ils s'exercent sur chaque pied et chaque carreLes AP peuvent aider dans la partie des pirouettes |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!

Rappel : Gardez toujours les yeux relevés.

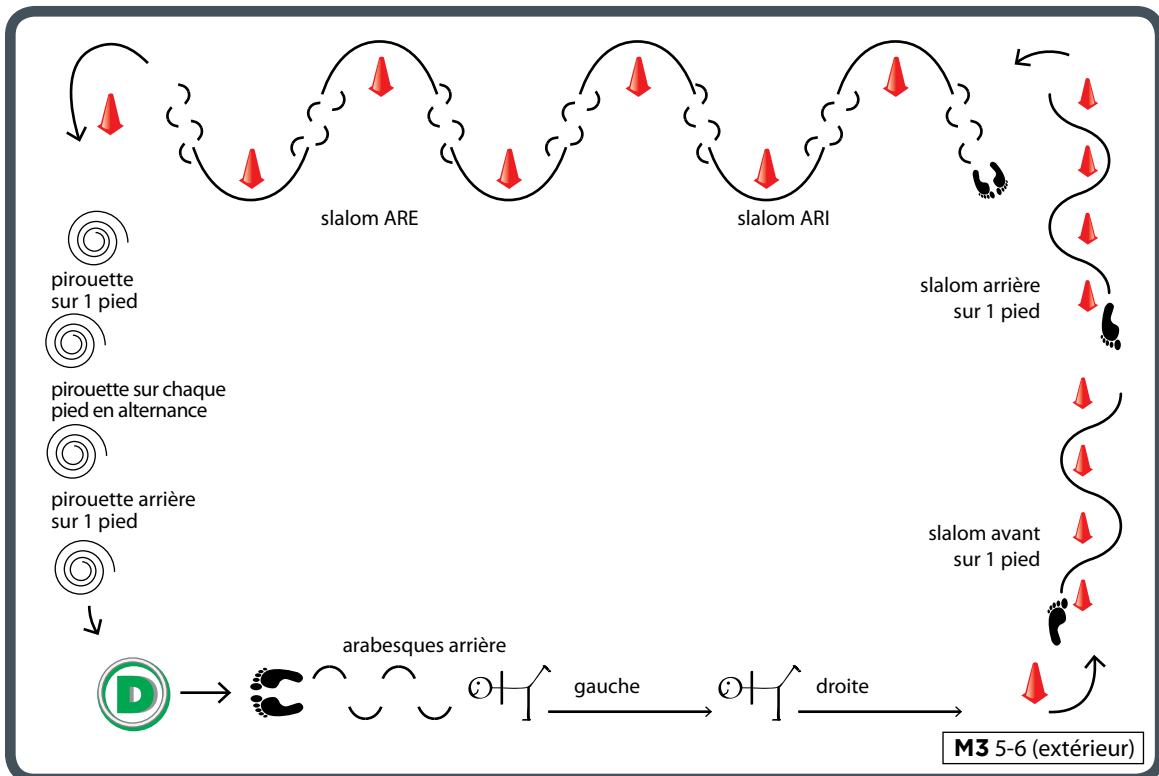
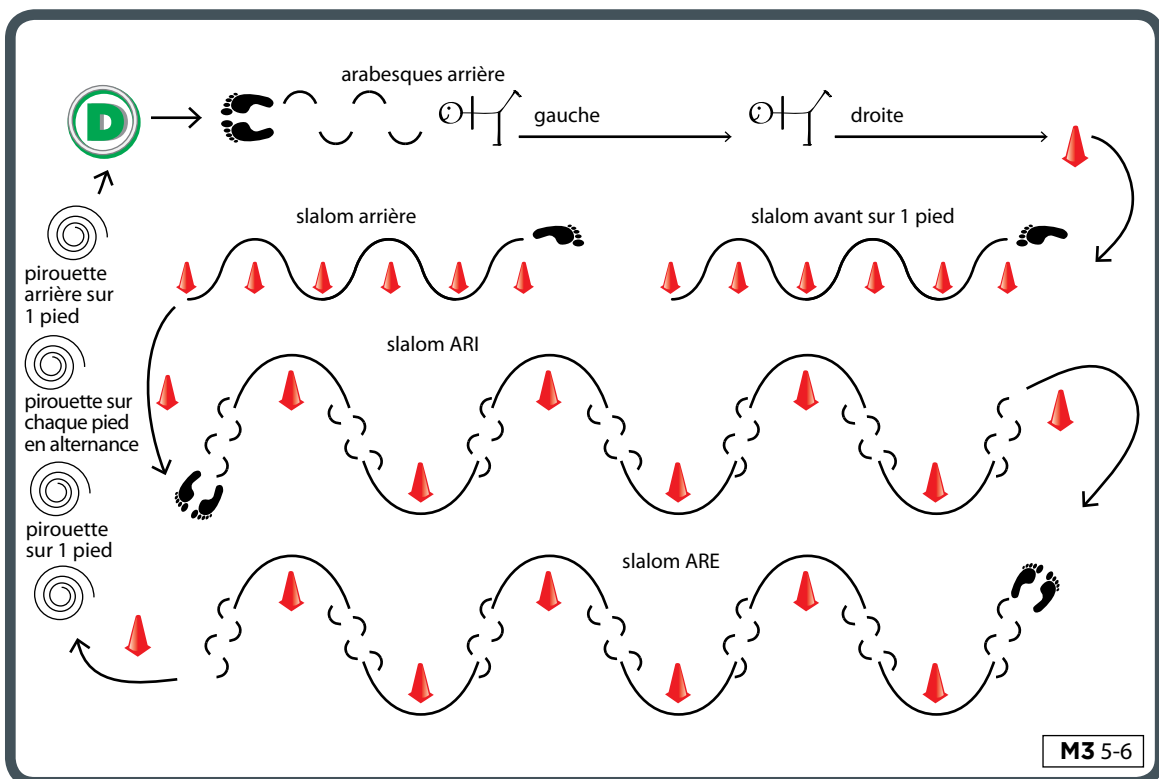
Prochaine leçon : Nous allons nous entraîner à aller plus vite.

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : Le temps consacré aux carres ARI et ARE a vraiment aidé les patineurs à améliorer l'équilibre et la maîtrise.

Ce que je peux améliorer : Ajouter plus de matériel visuel au circuit pour accroître l'intérêt et la motivation des patineurs.

MAÎTRISE (M3 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Agilité** (A1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage sur deux pieds• Saut sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Virage arrière sur deux pieds• Saut avant sur deux pieds |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage sur place, avec aide• Saut sur place, avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Glisses avant sur deux pieds• Virages, avec aide• Glisses avant sur deux pieds, en position assise• Saut sur place |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/redressement/flexion• Relever la tête et les yeux | <ul style="list-style-type: none">• Flexion/redressement/flexion• Équilibre à la réception du saut |
|--|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils aient un meilleur équilibre et une plus grande confiance.• Les AP aident les patineurs à faire le circuit | <ul style="list-style-type: none">• Faire le virage avec le patineur en le tenant par les mains (mouvements reflétés)• Souligner les mouvements du genou• Encourager les patineurs à glisser avant et après le saut pour avoir un meilleur équilibre |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*

Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*

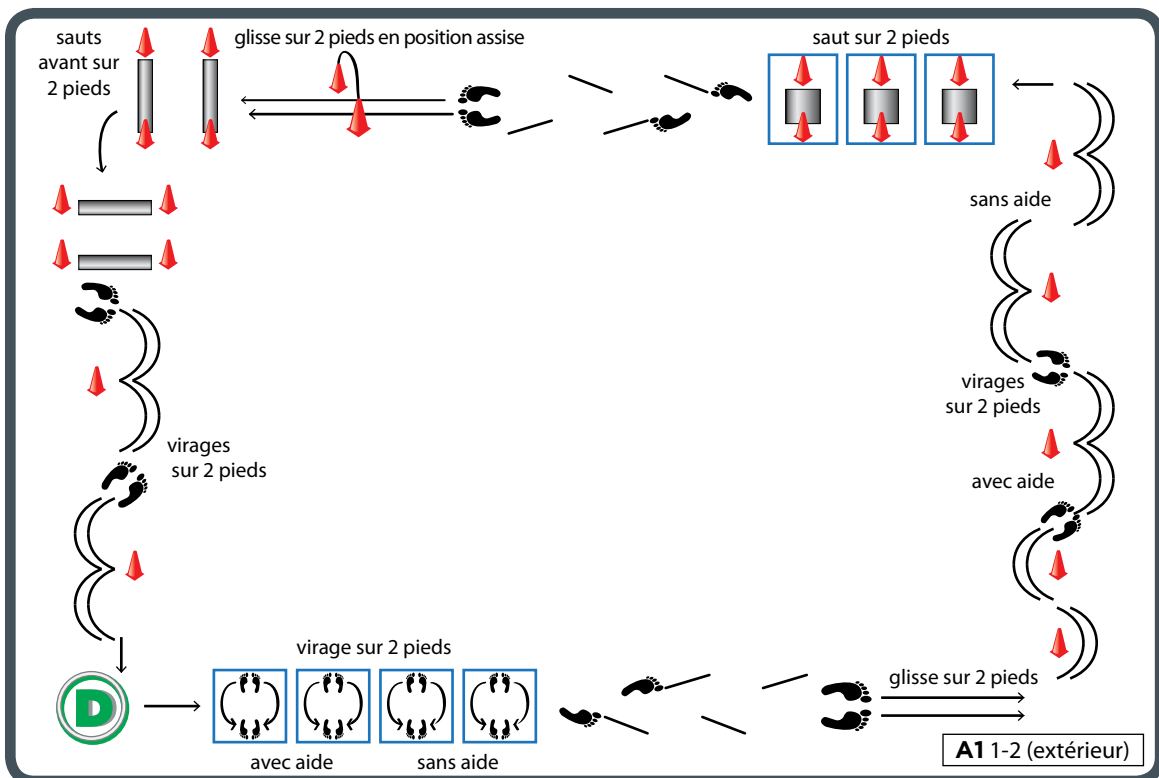
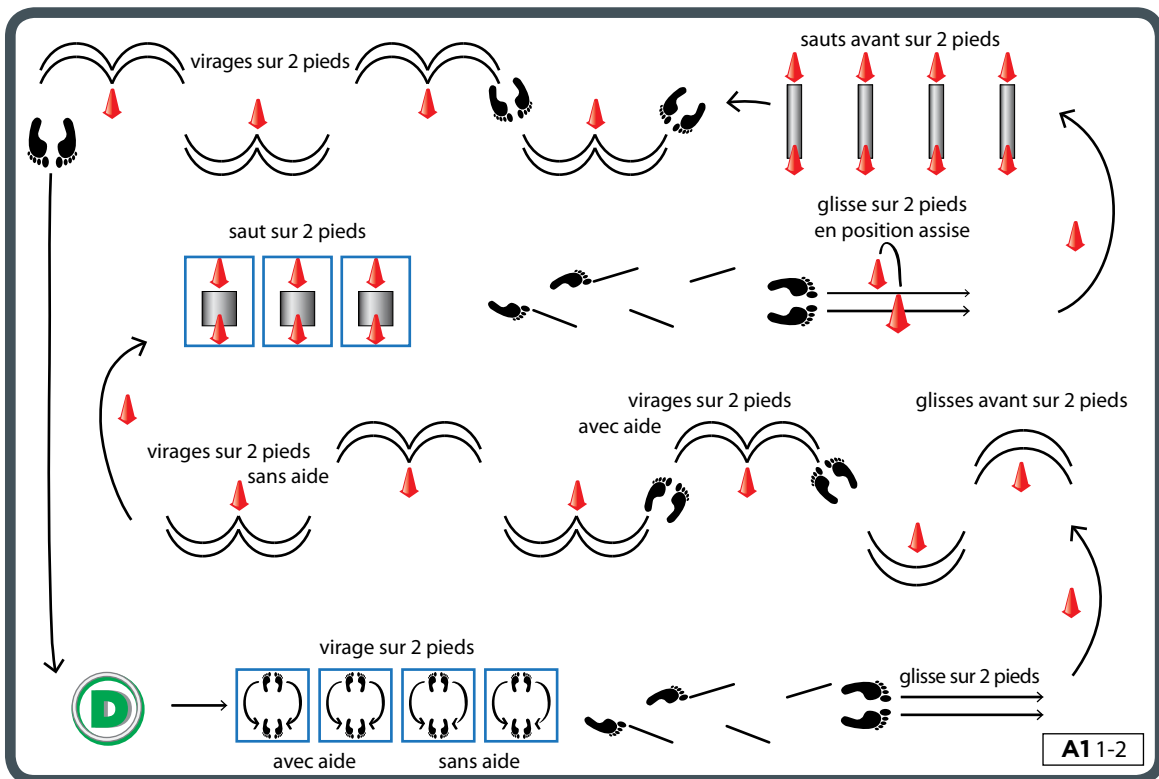
Prochaine leçon : *Nous travaillerons le patinage de base.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*

Ce que je peux améliorer : *Rendre la leçon plus amusante! (particulièrement pour ce niveau)*

AGILITÉ (A1 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Agilité** (A1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Virage arrière sur deux pieds• Saut avant sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant rapide sur deux pieds• Virage arrière rapide sur deux pieds• Saut arrière sur deux pieds |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Glisses avant sur deux pieds• Virages, avec aide• Glisses avant sur deux pieds, en position assise• Saut sur place | <ul style="list-style-type: none">• Virages sur deux pieds• Virages, avec aide• Sauts avant sur deux pieds• Torsion et sauts sur place |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/redressement/flexion• Équilibre à la réception | <ul style="list-style-type: none">• Mouvement rapide des hanches dans les virages• Flexion/redressement/flexion• Équilibre à la réception• Relever la tête et les yeux |
|---|---|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Exécuter le virage avec le patineur en lui tenant les mains (mouvements reflétés)• Souligner le mouvement du genou• Encourager la glisse avant et après le saut pour un meilleur équilibre | <ul style="list-style-type: none">• Pour optimiser l'utilisation de l'espace, dessiner les virages dans les deux directions à l'aide de marqueurs de couleurs différentes; les patineurs choisissent le circuit (circuit vert ou circuit bleu) chaque fois• L'arcade est excellente pour exercer les glisses en position assise |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*

Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*

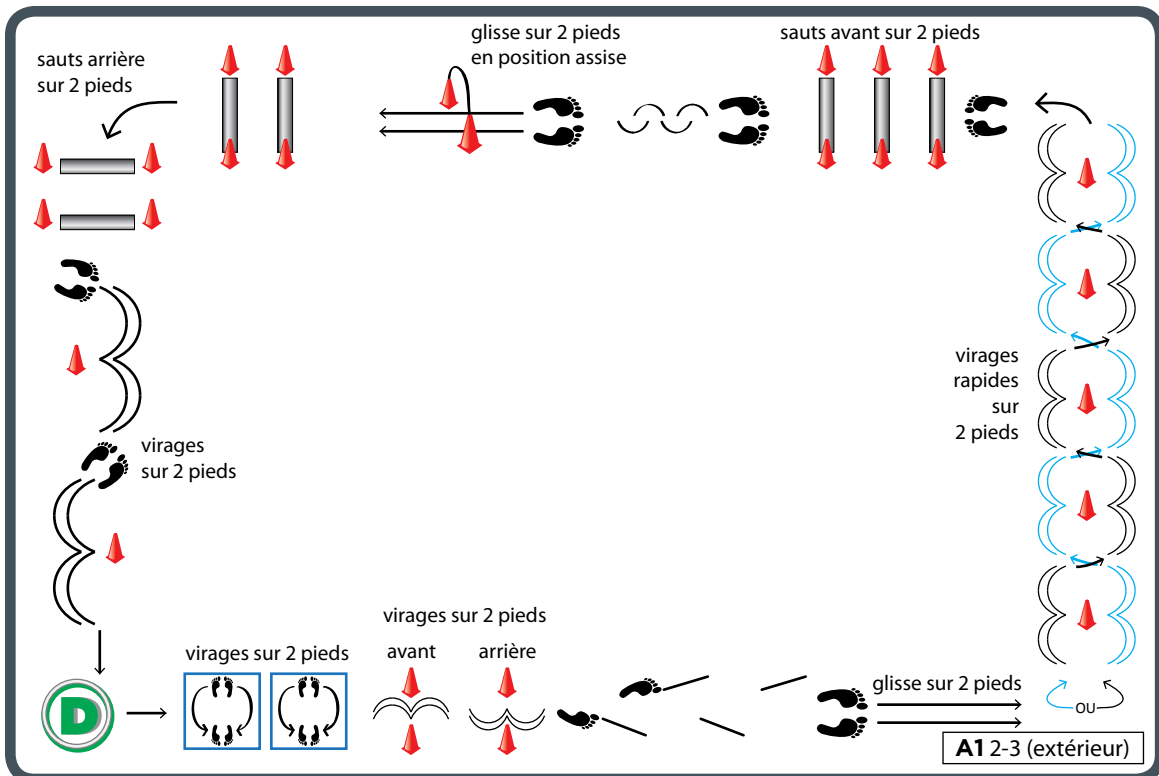
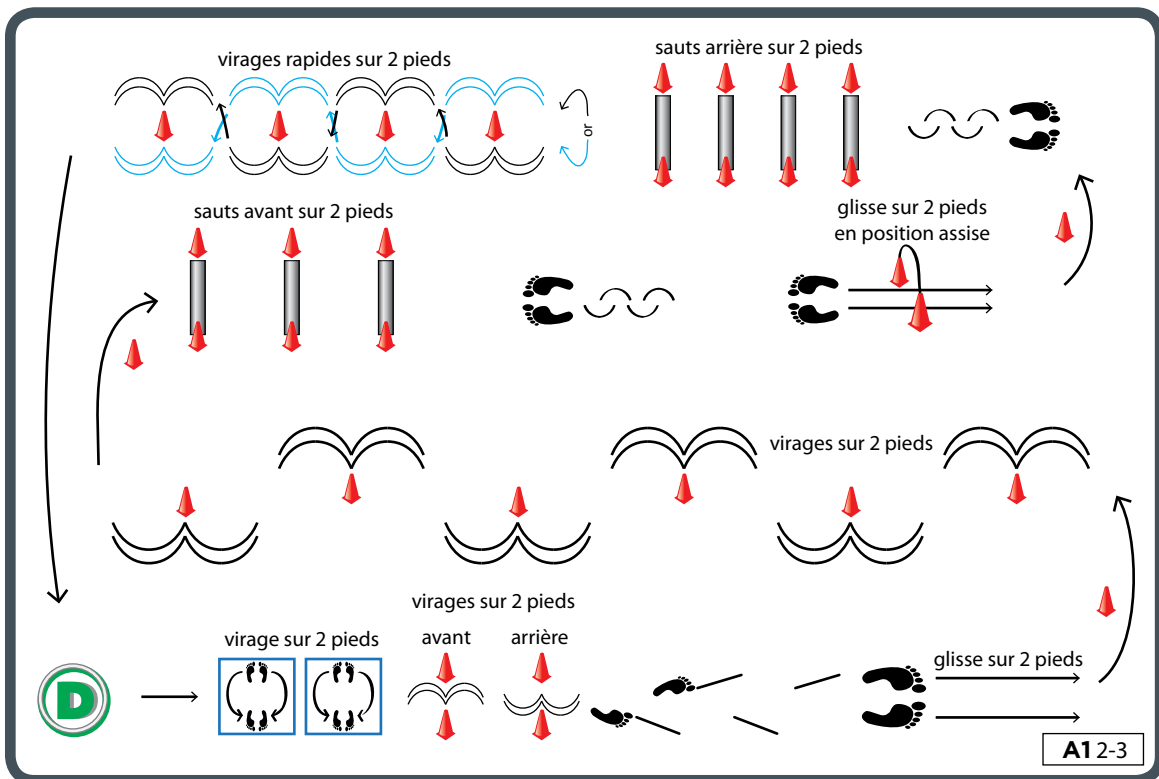
Prochaine leçon : *Nous travaillerons le patinage de base et les virages.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*

Ce que je peux améliorer : *Rendre la leçon plus amusante! (particulièrement pour ce niveau)*

AGILITÉ (A1 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Agilité** (A1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant rapide sur deux pieds• Virage arrière rapide sur deux pieds• Saut arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur deux pieds, d'avant à arrière• Saut sur deux pieds, d'arrière à avant |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virages sur deux pieds• Virages, avec aide• Sauts avant sur deux pieds• Torsion et sauts sur place | <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Avec aide• Virages sur deux pieds• Glisses sur un pied |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mouvement rapide des hanches dans les virages• Flexion/redressement/flexion• Équilibre à la réception• Relever la tête et les yeux | <ul style="list-style-type: none">• Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts• Flexion/redressement/flexion• Bon mouvement du genou |
|---|--|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pour optimiser l'utilisation de l'espace, dessiner les virages dans les deux directions à l'aide de marqueurs de couleurs différentes; les patineurs choisissent le circuit (circuit vert ou circuit bleu) chaque fois• L'arcade est excellente pour les glisses en position assise | <ul style="list-style-type: none">• En dessinant les virages dans les deux directions dans la même zone, je facilite la circulation des patineurs et je les encourage à essayer les virages dans les deux directions.• Avoir recours à du matériel visuel pour rappeler aux patineurs dans quelle direction regarder et de s'incliner pendant les virages |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*

Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*

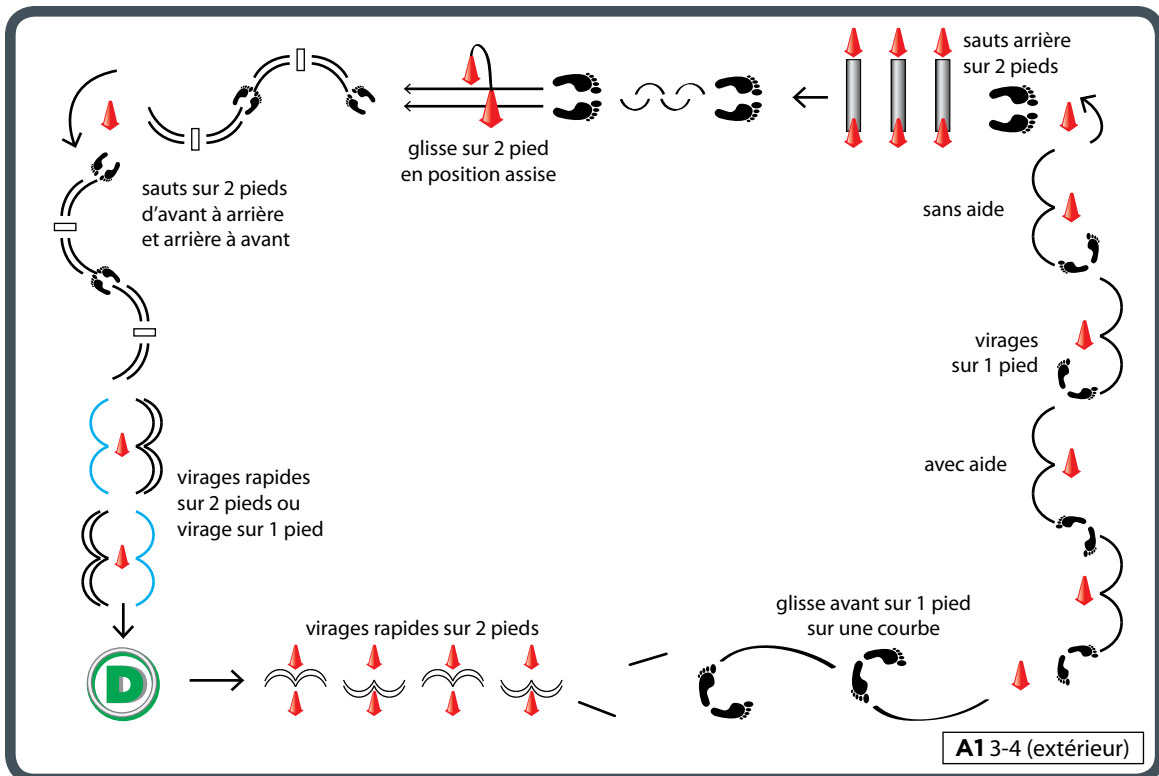
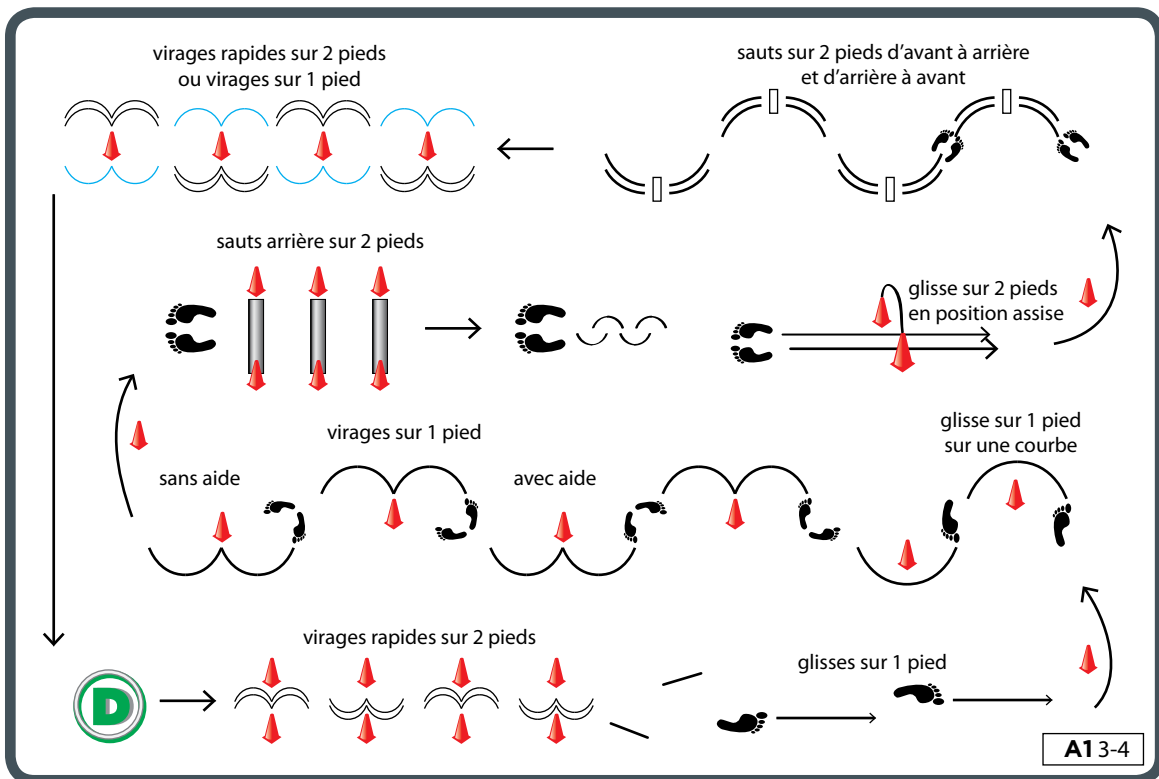
Prochaine leçon : *Nous allons faire des glissés!*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel pour les virages.*

AGILITÉ (A1 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Agilité** (A1 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur deux pieds, d'avant à arrière• Saut sur deux pieds, d'arrière à avant | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur un pied, de l'avant vers l'arrière |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Lent, puis progressivement plus rapide• Avec aide• Virages sur deux pieds• Glisses sur un pied | <ul style="list-style-type: none">• Glisses sur un pied• Virages sur deux pieds• Sauts sur deux pieds |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts• Flexion/redressement/flexion• Bon mouvement du genou | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Maîtrise à la sortie• Bon mouvement du genou |
|--|---|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• En dessinant les virages dans les deux directions dans la même zone, je facilite la circulation des patineurs et je les encourage à essayer les virages dans les deux directions.• Avoir recours à du matériel visuel pour rappeler aux patineurs dans quelle direction regarder et de s'incliner pendant les virages | <ul style="list-style-type: none">• Encourager l'équilibre et l'inclinaison lors des virages• Mouvement rapide des hanches• Flexion/redressement/flexion• Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils éprouvent la sensation physique de l'habileté |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*

Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*

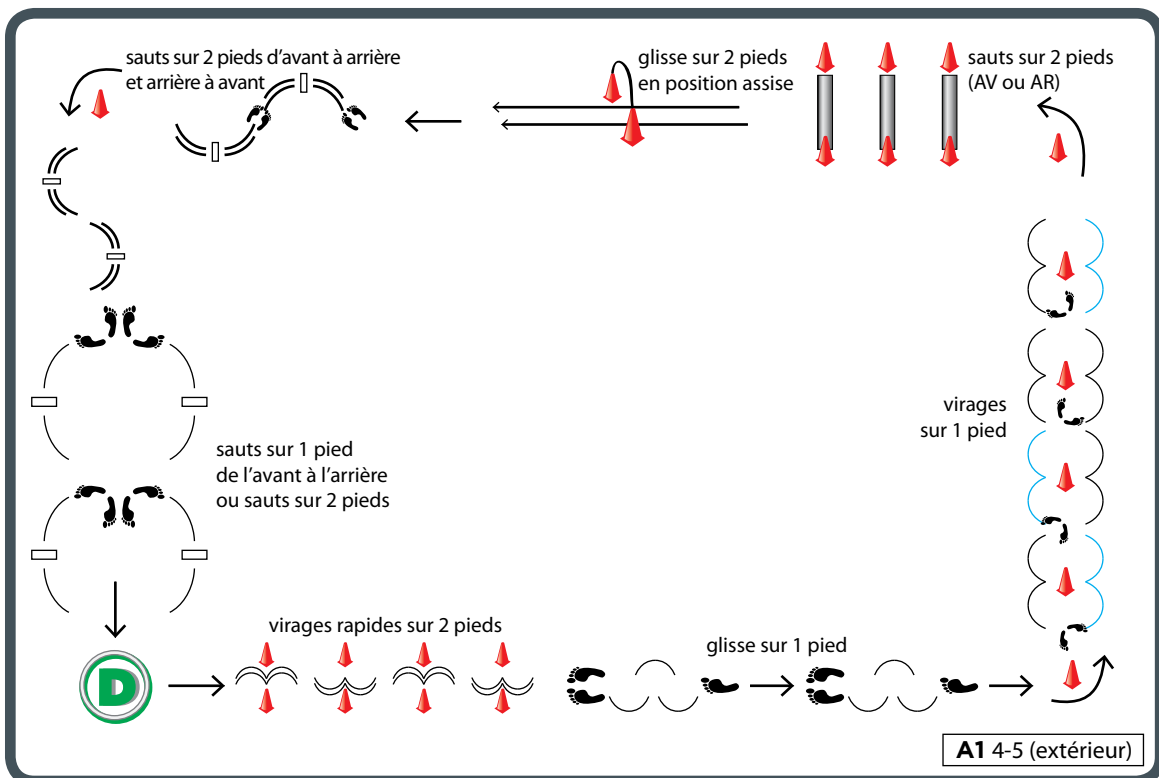
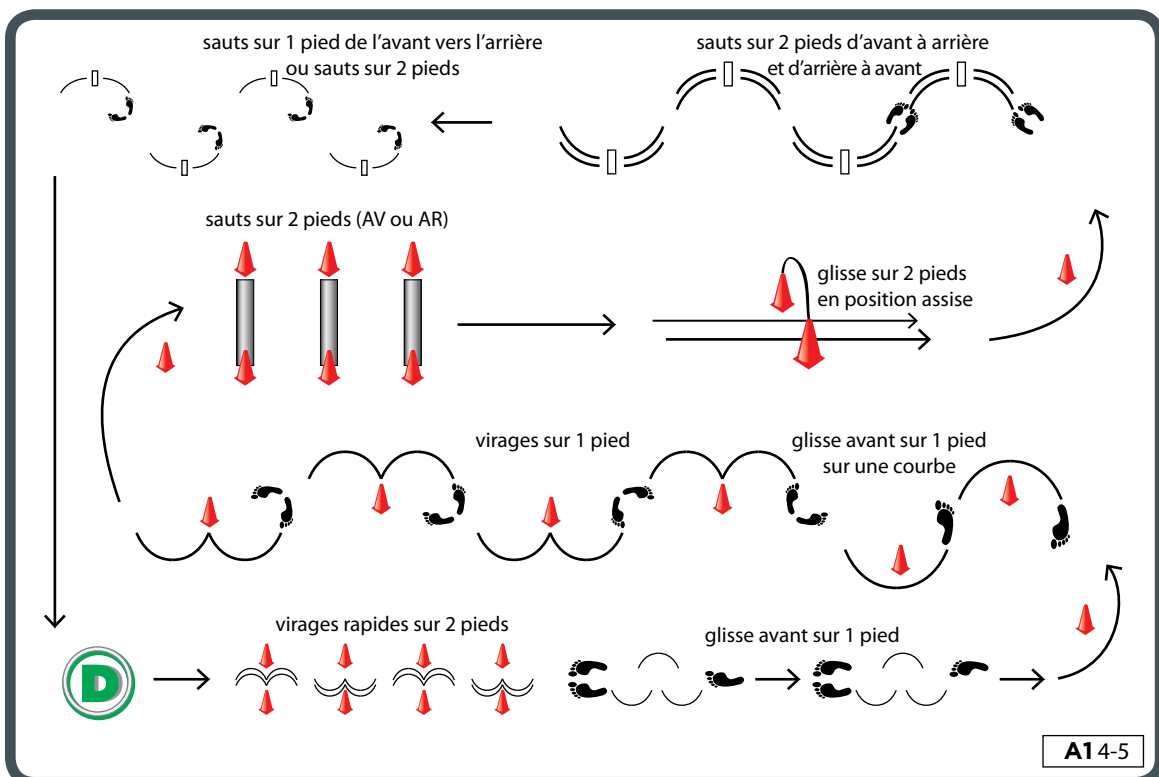
Prochaine leçon : *Nous allons faire des mouvements rapides des pieds (virages de 360 degrés avec des pas).*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les deux habiletés se marient bien, ce qui facilite l'organisation des progressions.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter la dimension de vitesse à l'exécution des sauts.*

AGILITÉ (A1 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : **Agilité** (A1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI)• Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Glisses sur un pied• Virages sur deux pieds• Sauts sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Grand aigle intérieur• Avec aide• Sauts arrière |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Maîtrise à la sortie• Bon mouvement du genou | <ul style="list-style-type: none">• Placement du pied pendant le virage• Mouvement du genou lors du saut• Maîtrise à la réception |
|---|---|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Encourager les patineurs à rester en équilibre et à s'incliner dans les virages• Mouvement rapide des hanches• Flexion/redressement/flexion• Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils éprouvent la sensation physique de l'habileté | <ul style="list-style-type: none">• Aider beaucoup les patineurs pour le virage avec un pas et donner des indications visuelles qu'ils suivront• La glisse arrière en position assise est excellent pour encourager les patineurs à fléchir les genoux lors des sauts arrière |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*

Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*

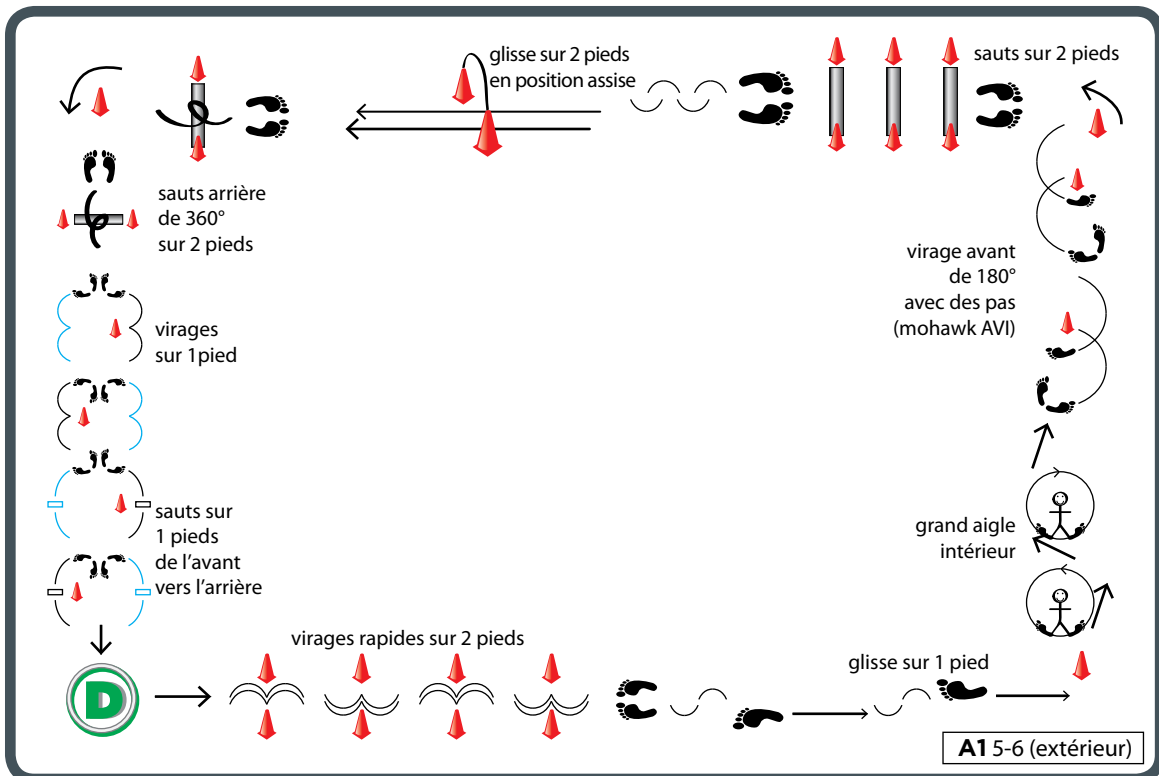
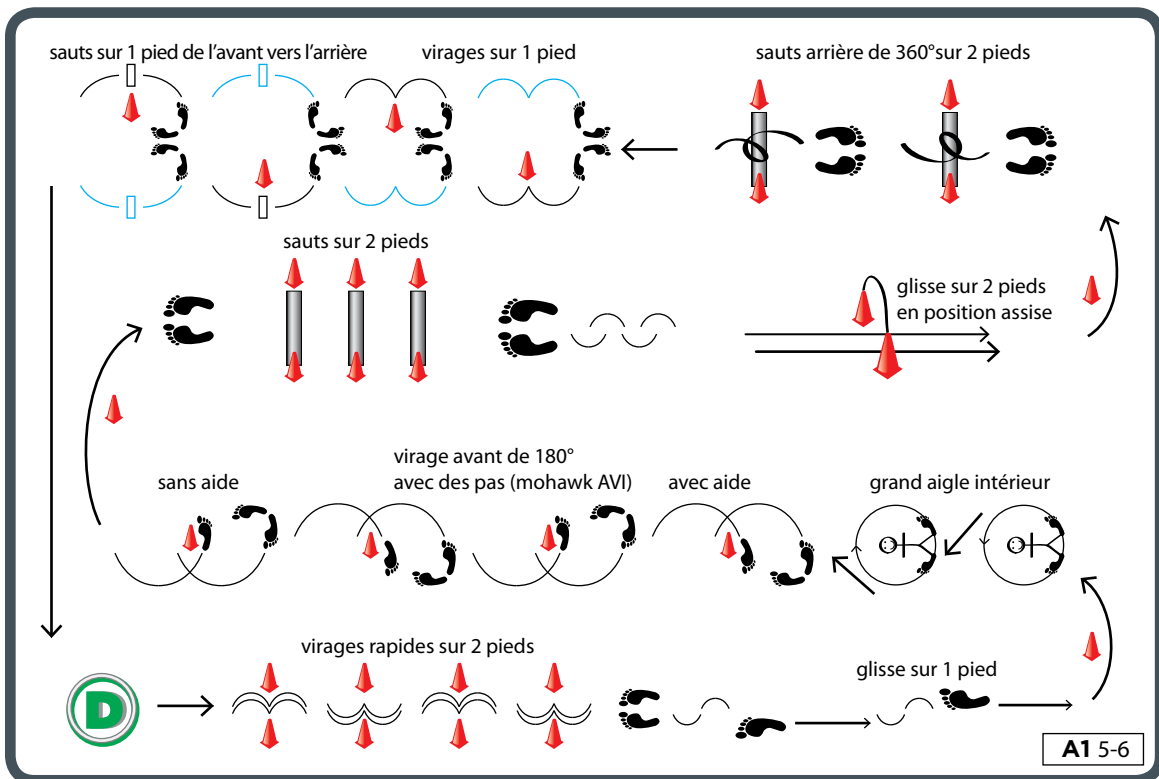
Prochaine leçon : *Nous allons faire des mouvements rapides des pieds et des flexions profondes des genoux.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré aux virages mohawks et bon entraînement.*

Ce que je peux améliorer : *Montrer aux AP comment ils peuvent aider les patineurs à effectuer les virages (tenir les mains).*

AGILITÉ (A1 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Agilité** (A2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons beaucoup nous amuser aujourd'hui à la station Agilité. Nous allons travailler le patinage de base.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Patinage avant autour de la patinoire (périmètre) | <ul style="list-style-type: none">• Virage de 180 degrés avec glisse |

Progressions

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Séquence de poussées et de glisses avant• Lent, puis progressivement plus rapide• Glisses sur deux pieds et sur un pied | <ul style="list-style-type: none">• Glisses avant sur deux pieds• Avec aide -cerceaux sur glace autour desquels les patineurs glissent |
|---|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée/flexion/poussée• Bon rythme des foulées | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre et inclinaison dans la courbe• Accélération entre les courbes pour une évolution plus fluide• Flexion des genoux dans les courbes |
|--|---|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Consacrer du temps à chaque patineur pour s'assurer qu'il comprend bien l'importance de la flexion qui précède toujours une poussée dans tous les mouvements de patinage• Permettre les glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexion | <ul style="list-style-type: none">• La partie du circuit qui comprend le slalom est très amusante• Encourager la vitesse, la glisse et l'évolution• M'assurer que le tracé permet des virages de 180 degrés (des courbes très serrées)• Faire de nombreuses démonstrations qui amplifient la flexion du genou nécessaire dans les courbes |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *C'était génial! Excellent patinage aujourd'hui!*

Rappel : *N'oubliez pas de toujours fléchir les genoux avant la poussée.*

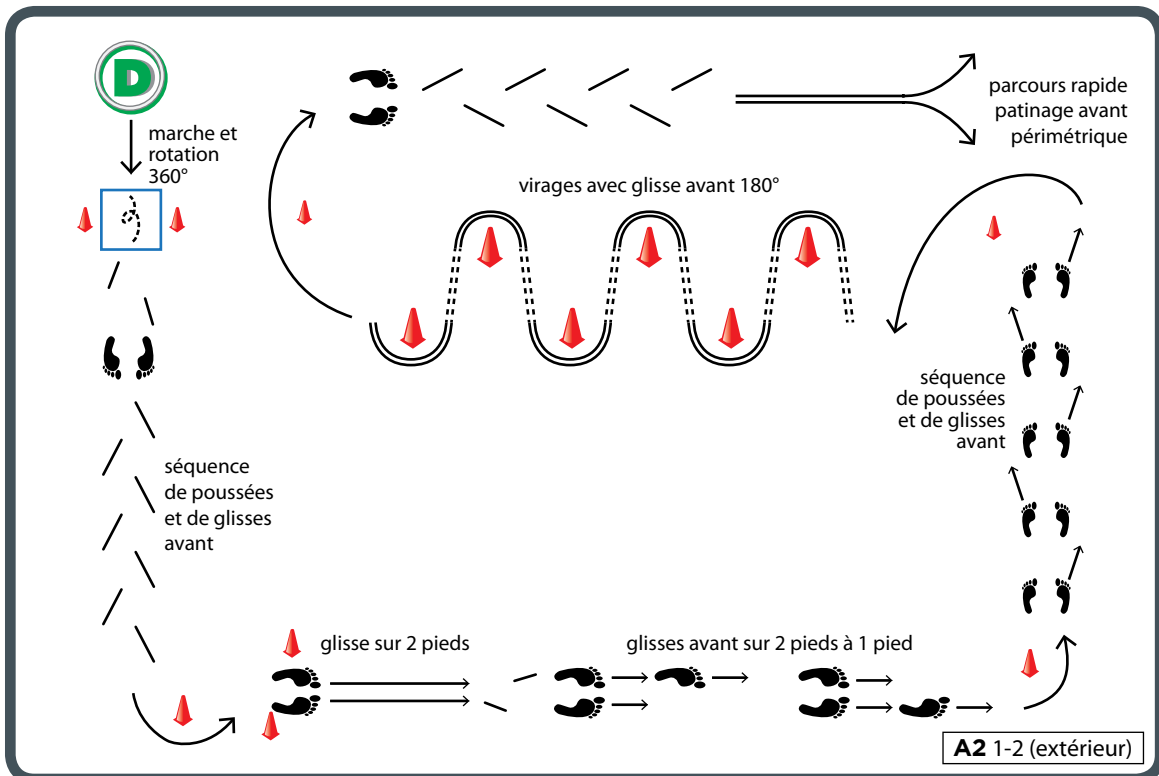
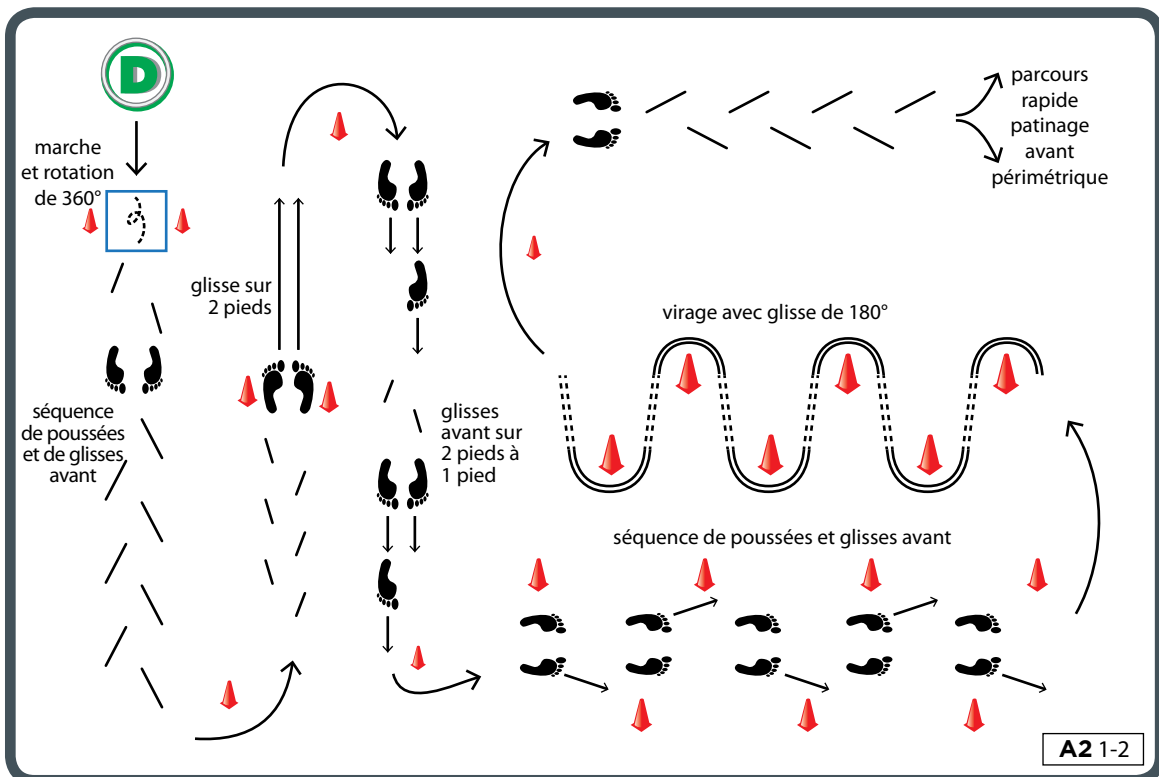
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps consacré à la technique de base.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel et rendre la zone de leçon plus amusante et invitante.*

AGILITÉ (A2 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Agilité** (A2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons beaucoup nous amuser aujourd'hui à la station Agilité en travaillant le patinage de base et les virages.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Virage de 180 degrés avec glisse | <ul style="list-style-type: none">Patinage avant périmétrique rapideVirage avant de 360 degrés, avec pas |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Glisse avant sur deux piedsAvec aide – cerceaux sur glace autour desquels les patineurs glissent | <ul style="list-style-type: none">Séquence de poussées et de glisses avantLent, puis progressivement plus rapideGlisses sur deux pieds et sur un piedVirage stationnaire de 360 degrés avec pas |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Équilibre et inclinaison dans la courbeAccélération entre les courbes pour une évolution plus fluideFlexion des genoux dans les courbes | <ul style="list-style-type: none">Flexion/poussée/flexion/pousséeBon rythme des fouléesDu côté de la lameÉquilibre dans le virage de 360 degrés |
|---|--|

Notes

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">La partie du circuit qui comprend le slalom est très amusante; encourager la vitesse, la glisse et l'évolutionM'assurer que le tracé permet des virages de 180 degrés (des courbes très serrées)Faire de nombreuses démonstrations qui amplifient la flexion du genou nécessaire dans les courbes | <ul style="list-style-type: none">Consacrer du temps à chaque patineur pour m'assurer qu'il comprend bien l'importance de la flexion qui précède toujours une poussée dans tous les mouvements de patinagePermettre des glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexionUtiliser les AP pour contrôler le nombre de patineurs dans le parcours rapide et s'assurer qu'ils retournent tous à la ligne de départAjouter des effets sonores amusants pour le virage de 360 degrés avec pas (WHEEEE!) |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *C'était génial! Excellent patinage aujourd'hui!*

Rappel : *N'oubliez pas de toujours fléchir les genoux avant la poussée.*

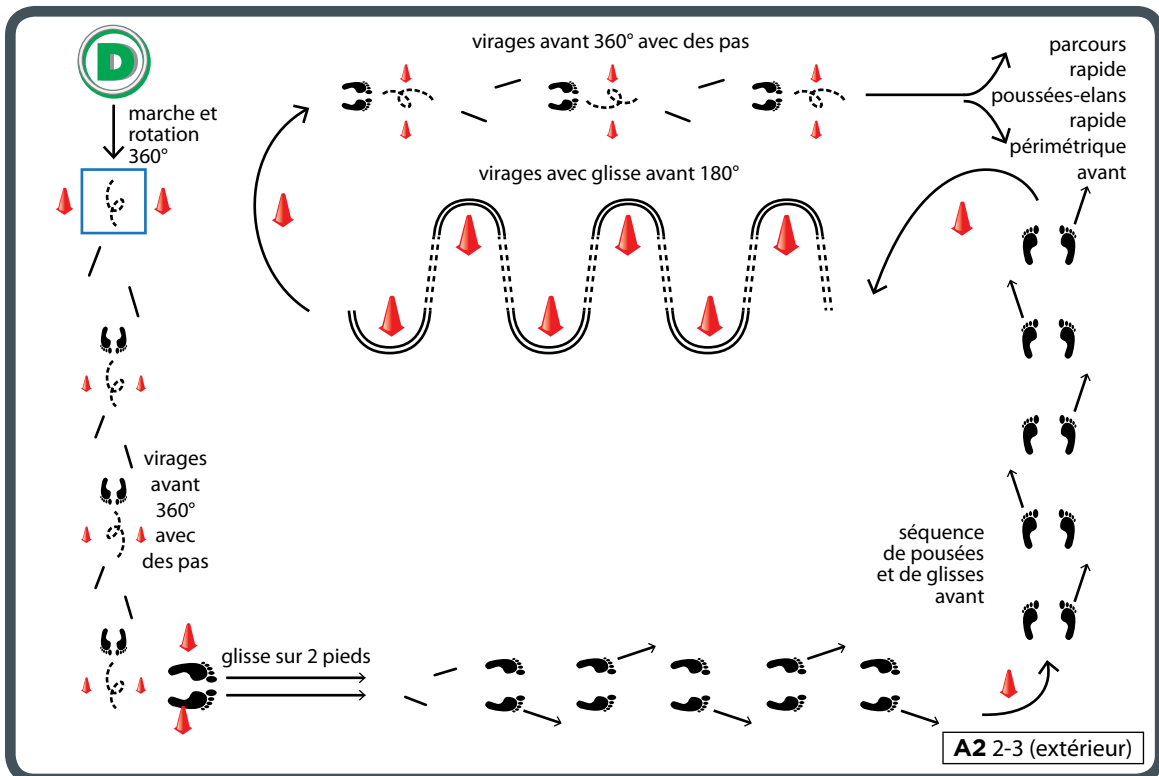
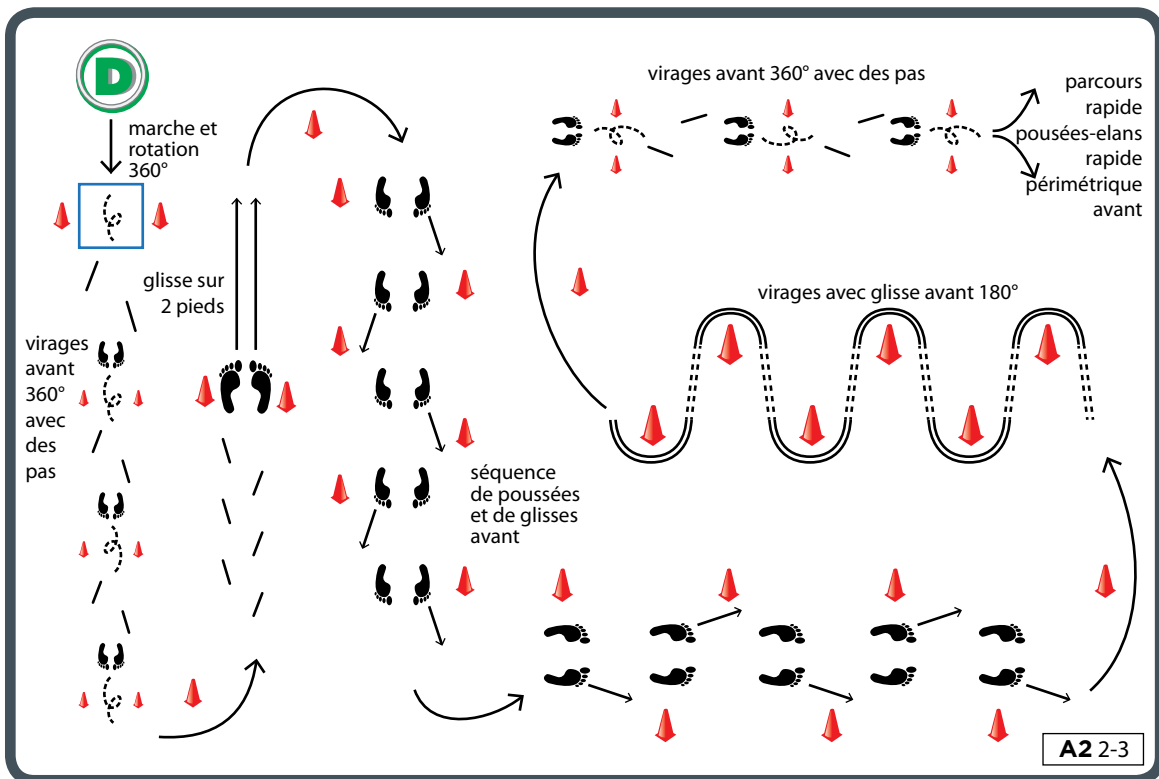
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps que j'ai pu consacrer à la technique de base.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel et rendre la zone de leçon plus amusante et invitante.*

AGILITÉ (A2 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Agilité** (A2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de retour à la station Agilité. Aujourd'hui, nous continuerons à travailler sur les virages, les mouvements rapides des pieds et l'équilibre. Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Patinage avant périmétrique rapide• Virage avant de 360 degrés, avec pas | <ul style="list-style-type: none">• Virage arrière de 360 degrés avec des pas• Pirouette sur deux pieds• Pirouette assise sur deux pieds |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Séquence de poussées et de glisses avant• Lent, puis progressivement plus rapide• Glisses sur deux pieds et sur un pied• Virage stationnaire de 360 degrés avec pas | <ul style="list-style-type: none">• Virage stationnaire de 360 degrés avec des pas• Glisses sur deux pieds en position assise• Pirouette sur deux pieds, avec aide – les bras tournent dans la même direction que la pirouette |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion/poussée/flexion/poussée• Bon rythme des foulées• Du côté de la lame• Équilibre dans le virage de 360 degrés | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Relever la tête et les yeux• Équilibre égal sur les patins pendant la pirouette |
|--|--|

Notes:

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Consacrer du temps à chaque patineur pour m'assurer qu'il comprend la flexion qui précède toujours une poussée pour tous les mouvements de patinage• Permettre des glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexion• Utiliser les AP pour contrôler le nombre de patineurs dans le parcours rapide et s'assurer qu'ils retournent tous à la ligne de départ• Ajouter des effets sonores amusants pour le virage de 360 degrés avec pas (WHEEEE!) | <ul style="list-style-type: none">• Faire un virage avant de 360 degrés à titre d'échauffement en vue du virage arrière de 360 degrés• Idéalement, les patineurs font deux rotations pour la pirouette sur deux pieds• Une rotation en position assise pour la pirouette assise sur deux pieds |
|---|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui et des tonnes de virages et de pirouettes!*

Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*

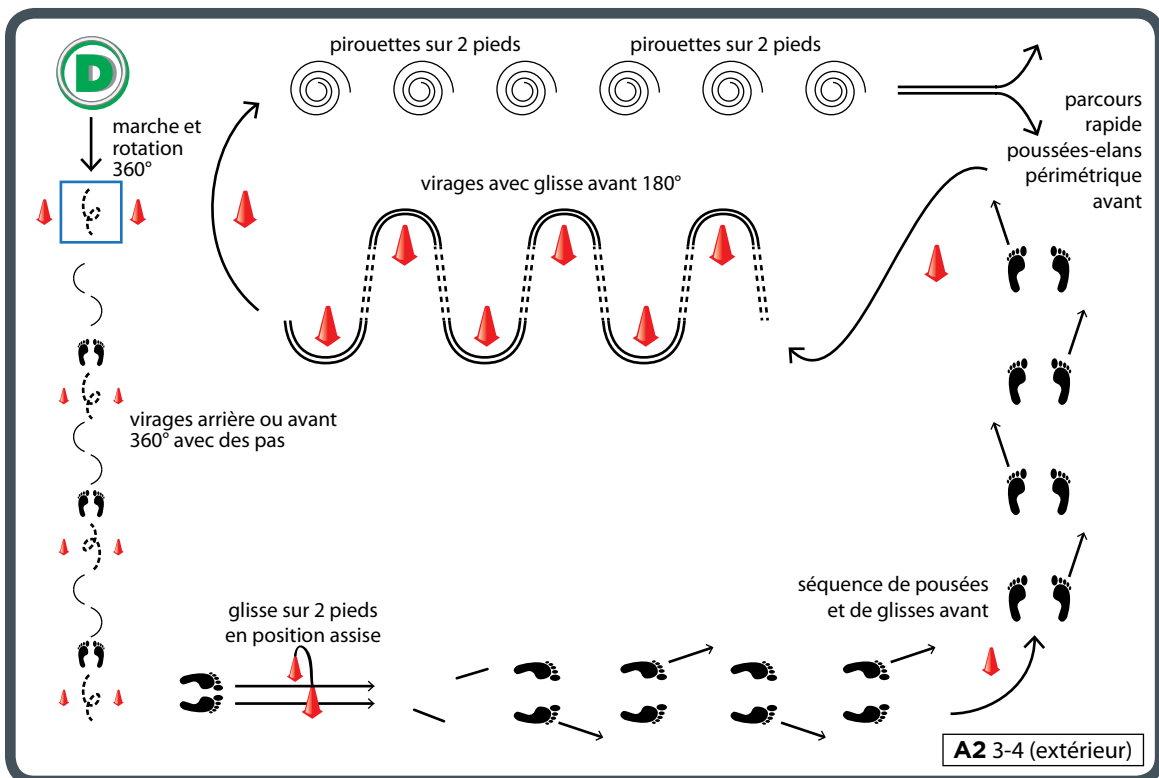
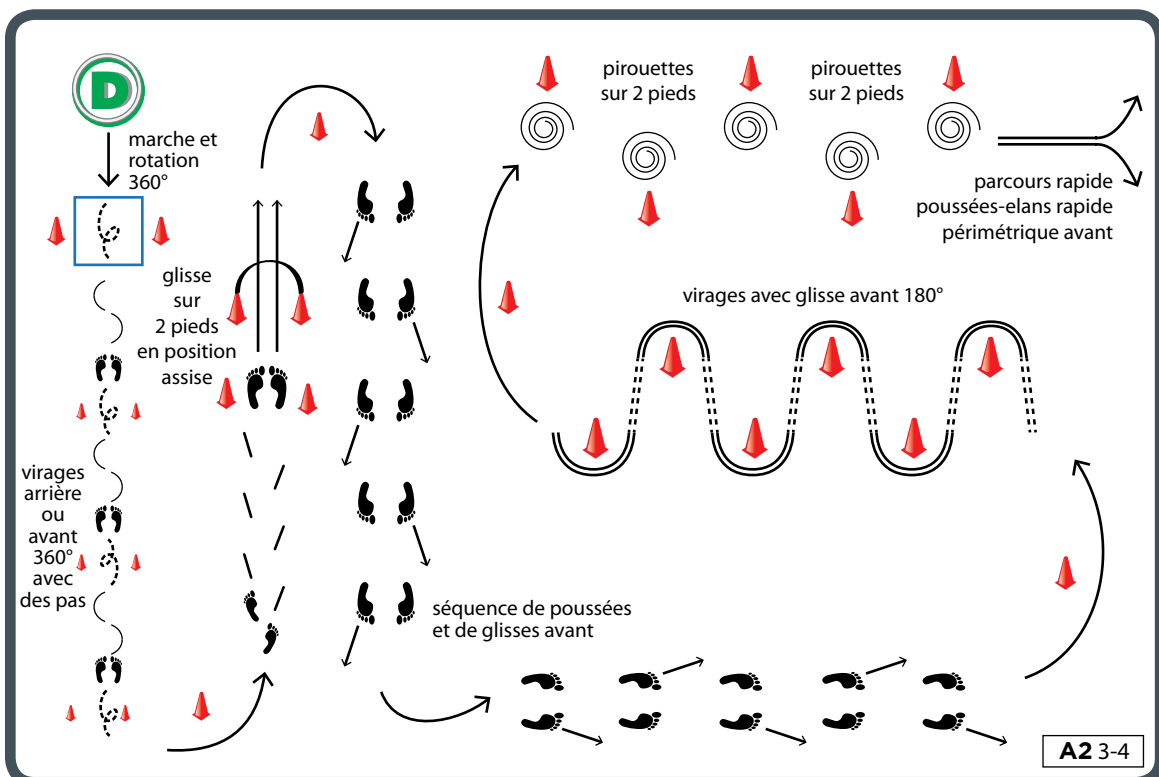
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts et des virages rapides.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ (A2 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Agilité** (A2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de nouveau à la station Agilité. Aujourd'hui, nous allons travailler les virages, les mouvements rapides des pieds et l'équilibre! Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage arrière de 360 degrés avec des pas• Pirouette sur deux pieds• Pirouette assise sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virages glissés serrés en patinage avant• Virage glissé avant de 360 degrés• Pirouette sur un pied• Pirouette sur chaque pied, en alternance |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage stationnaire de 360 degrés avec des pas• Glisses sur deux pieds en position assise• Avec aide | <ul style="list-style-type: none">• Pirouettes sur deux pieds• Virage glissé lent, puis progressivement plus rapide |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Relever la tête et les yeux• Équilibre égal sur les patins pendant la pirouette | <ul style="list-style-type: none">• Équilibre• Bonne flexion du genou |
|--|--|

Notes:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Faire un virage avant de 360 degrés à titre d'échauffement en vue du virage arrière de 360 degrés• Idéalement, les patineurs font deux rotations pour la pirouette sur deux pieds• Une rotation en position assise pour la pirouette assise sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Me servir du circuit de slalom pour les virages glissés, les virages glissés serrés (à une bonne vitesse) et les virages glissés de 360 degrés. Encourager les patineurs à exécuter les habiletés selon leur niveau et leurs capacités.• Le circuit dessiné est pour les exercices – pour l'évaluation, les patineurs doivent exécuter six virages glissés serrés d'affilée |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui et des tonnes de virages et de pirouettes!*

Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*

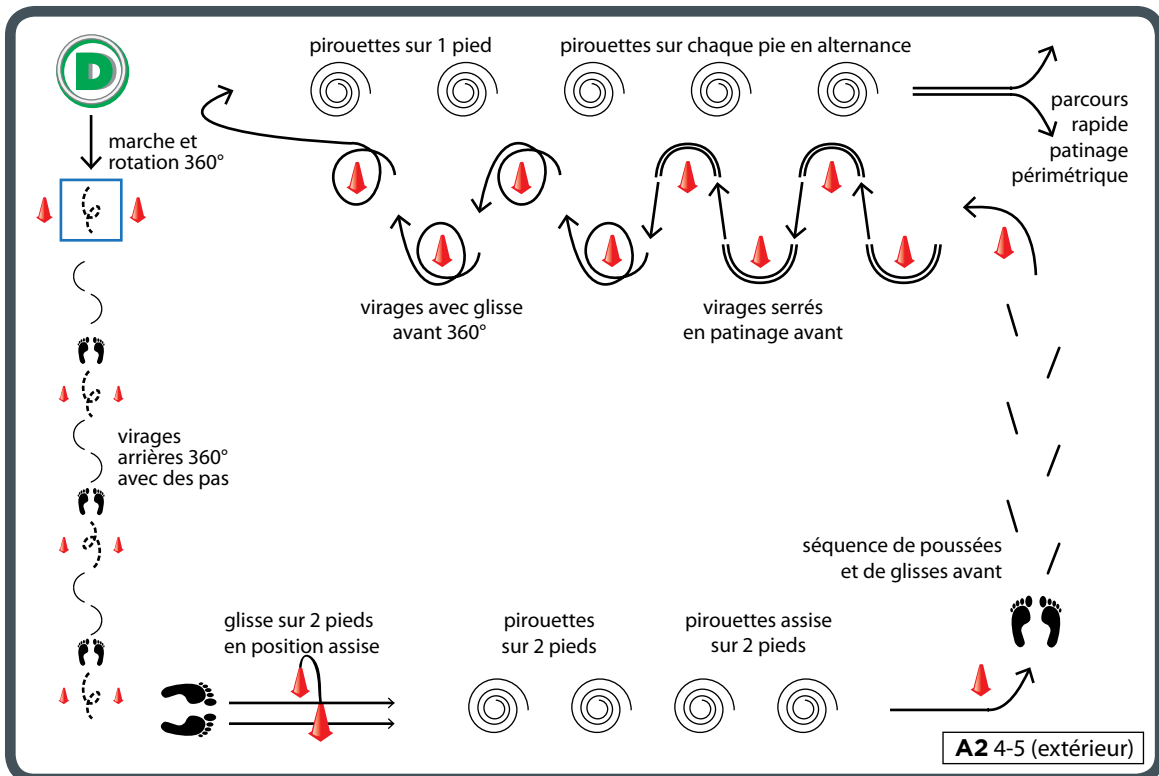
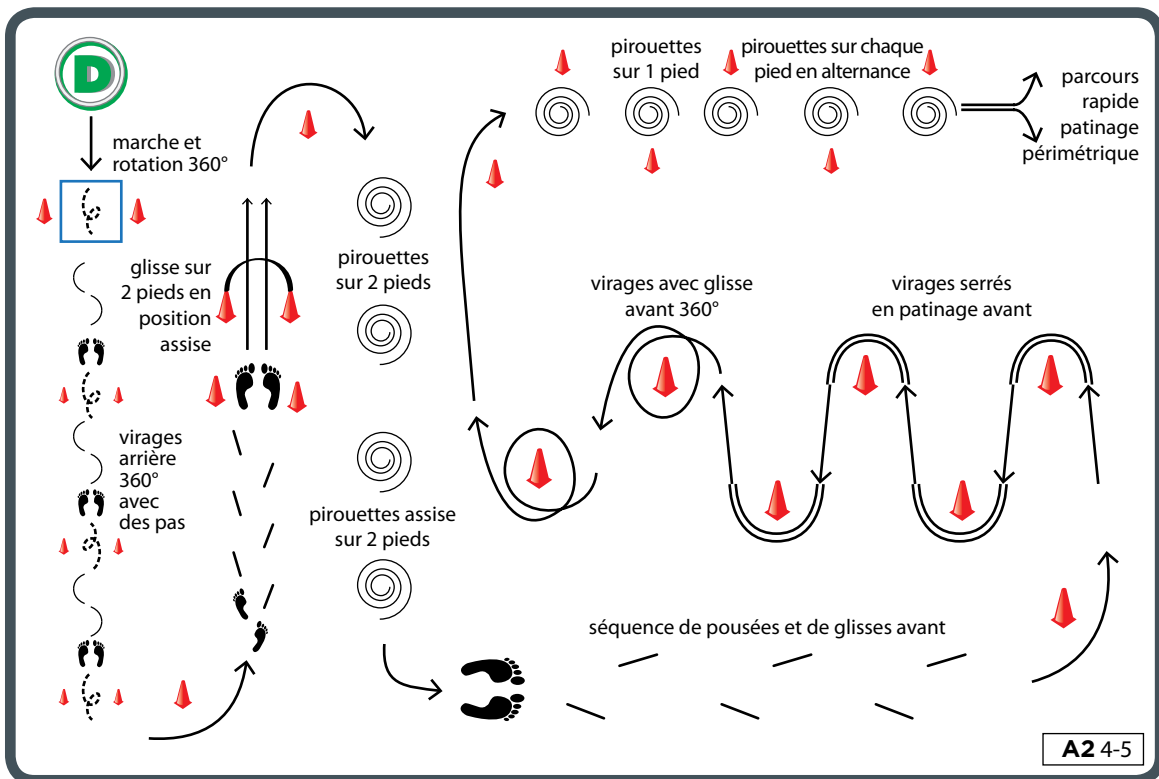
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts et des virages rapides.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ (A2 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : **Agilité** (A2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de nouveau à la station Agilité. Aujourd'hui nous allons travailler les virages, les mouvements rapides des pieds et les flexions profondes des genoux. Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Virages serrés en patinage avantVirage avec glisse avant de 360 degrésPirouette sur un piedPirouette sur chaque pied, en alternance | <ul style="list-style-type: none">Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI)Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Pirouettes sur deux piedsVirage avec glisse lent, puis progressivement plus rapide | <ul style="list-style-type: none">Pirouette sur un piedGlisse en position en étoile (position d'entrée de la pirouette)Virages stationnaires avec pas (avec aide) – dans les deux directions |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">ÉquilibreBonne flexion du genou | <ul style="list-style-type: none">Bon transfert du poids durant le virage avec des pasÉquilibre |
|--|--|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Me servir du circuit de slalom pour les virages avec glisse de 180 degrés, les virages serrés (à une bonne vitesse) et les virages avec glisse de 360 degrés. Encourager les patineurs à exécuter les habiletés selon leur niveau et leurs capacités.Le circuit dessiné est pour les exercices – pour l'évaluation, les patineurs doivent exécuter six virages serrés d'affilée. | <ul style="list-style-type: none">Aider beaucoup les patineurs à exécuter le virage arrière avec des pas afin qu'ils éprouvent la sensation de cette nouvelle habileté. Utiliser du matériel visuel pour les aider à comprendre où ils doivent poser le pied.Désigner les directions par des couleurs différentes, selon que les patineurs font une pirouette SAM ou SCAM. |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui!*

Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*

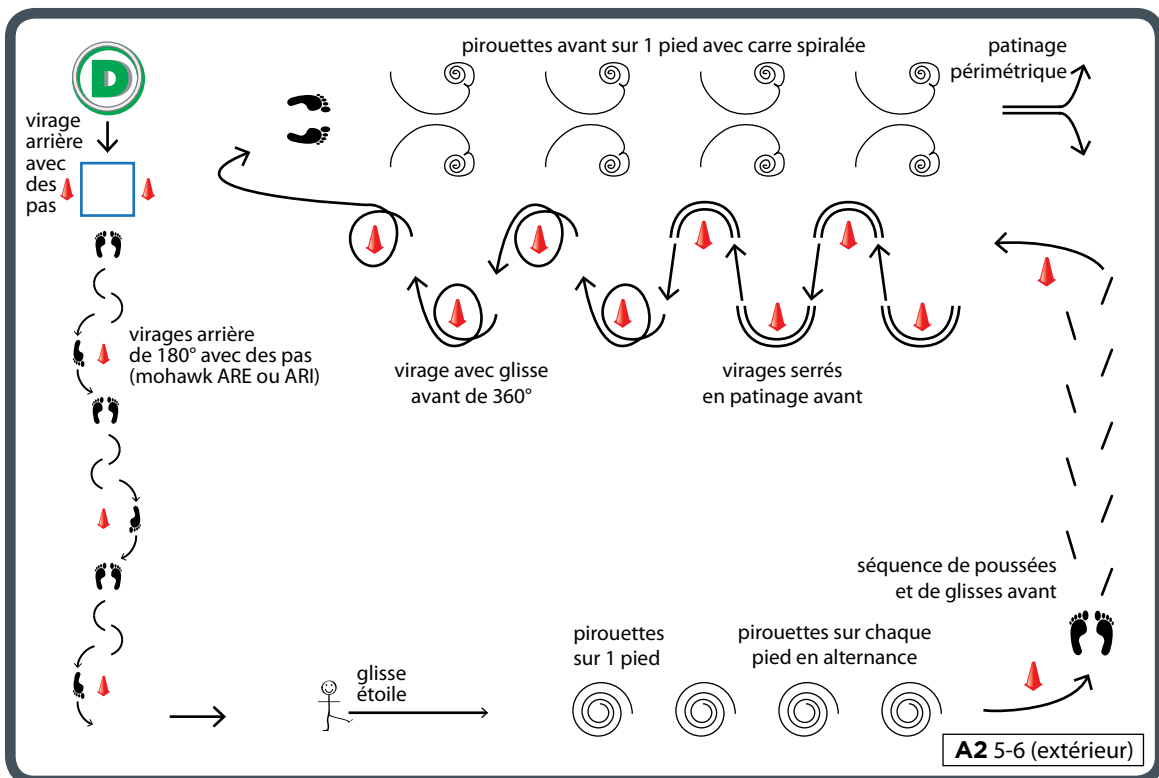
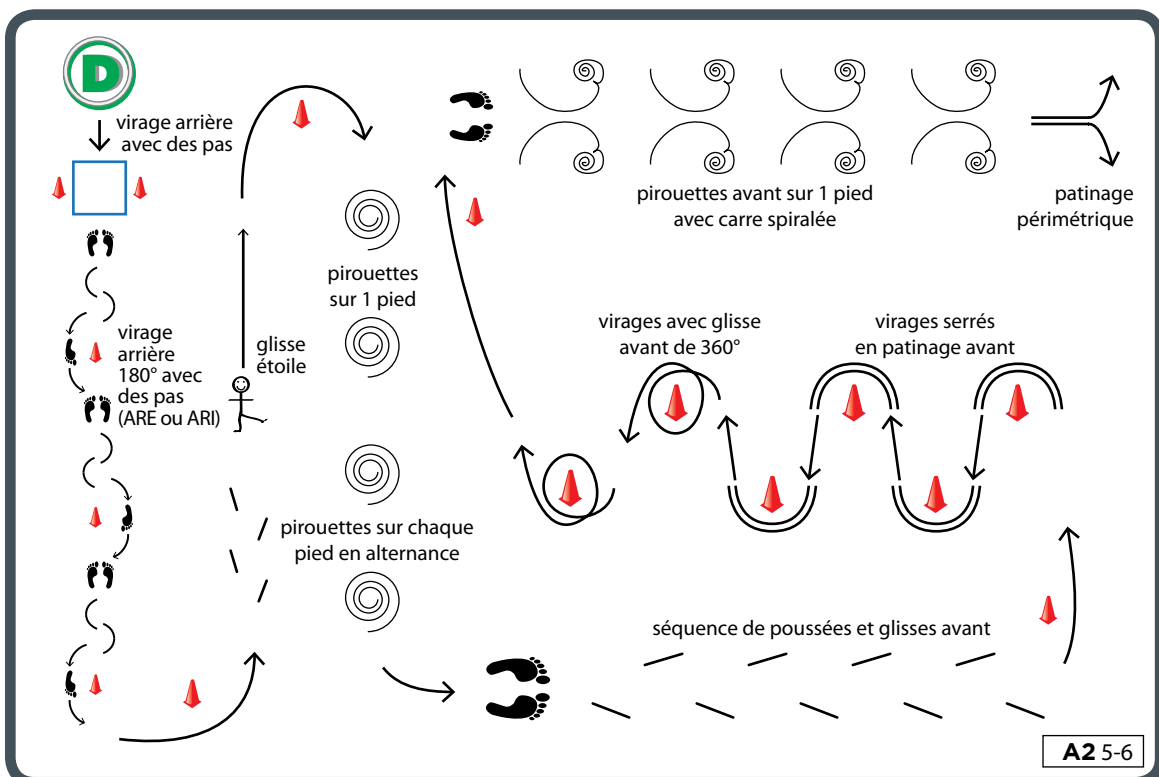
Prochaine leçon : *Nous allons exécuter des sauts et apprendre d'autres virages.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*

Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ (A2 5-6)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Agilité** (A3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 1 | ÉTAPE 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Saut sur deux pieds• Virage sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Virage arrière sur deux pieds• Virage avec glisse de 180 degrés• Saut avant sur deux pieds |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexions des genoux sur place – flexion, redressement, flexion• Glisse avant sur deux pieds• Virages, avec aide• Sauts sur place• Aider les patineurs au besoin | <ul style="list-style-type: none">• Glisses avant sur deux pieds• Virages, avec aide• Glisses avant sur deux pieds, en position assise |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Flexion du genou | <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution |
|--|--|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Leçon de révision• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés | <ul style="list-style-type: none">• Leçon de révision• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*

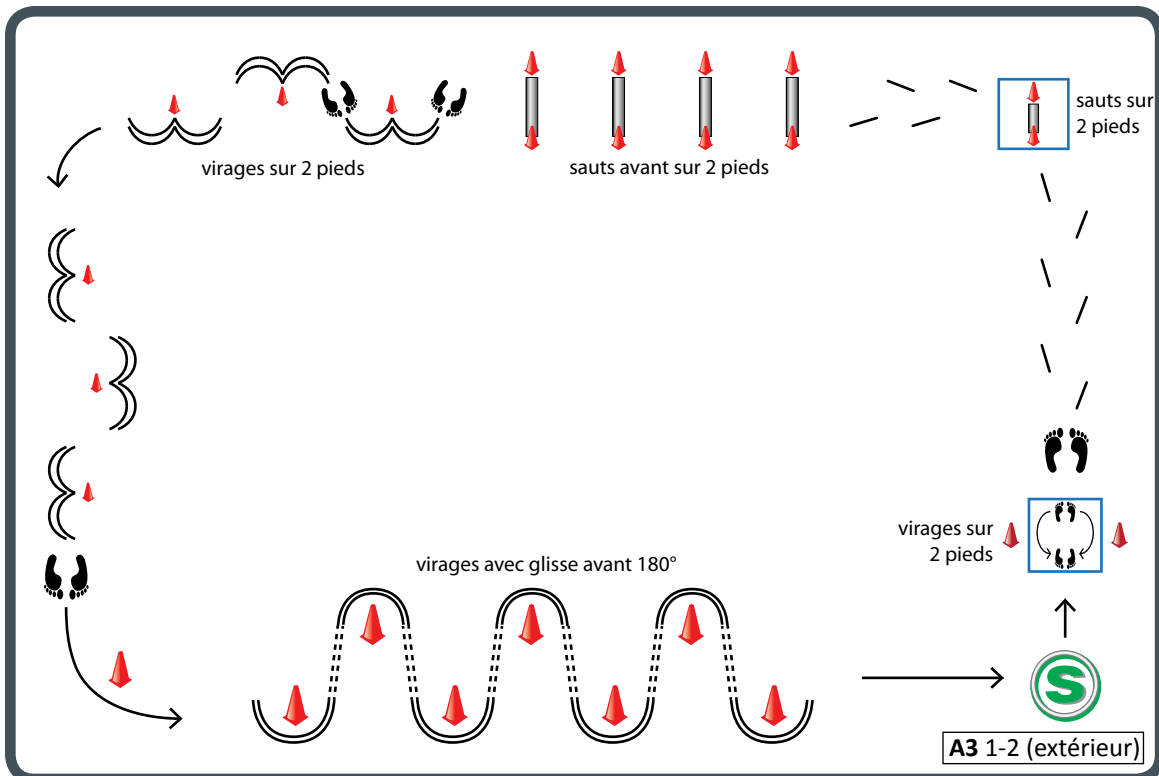
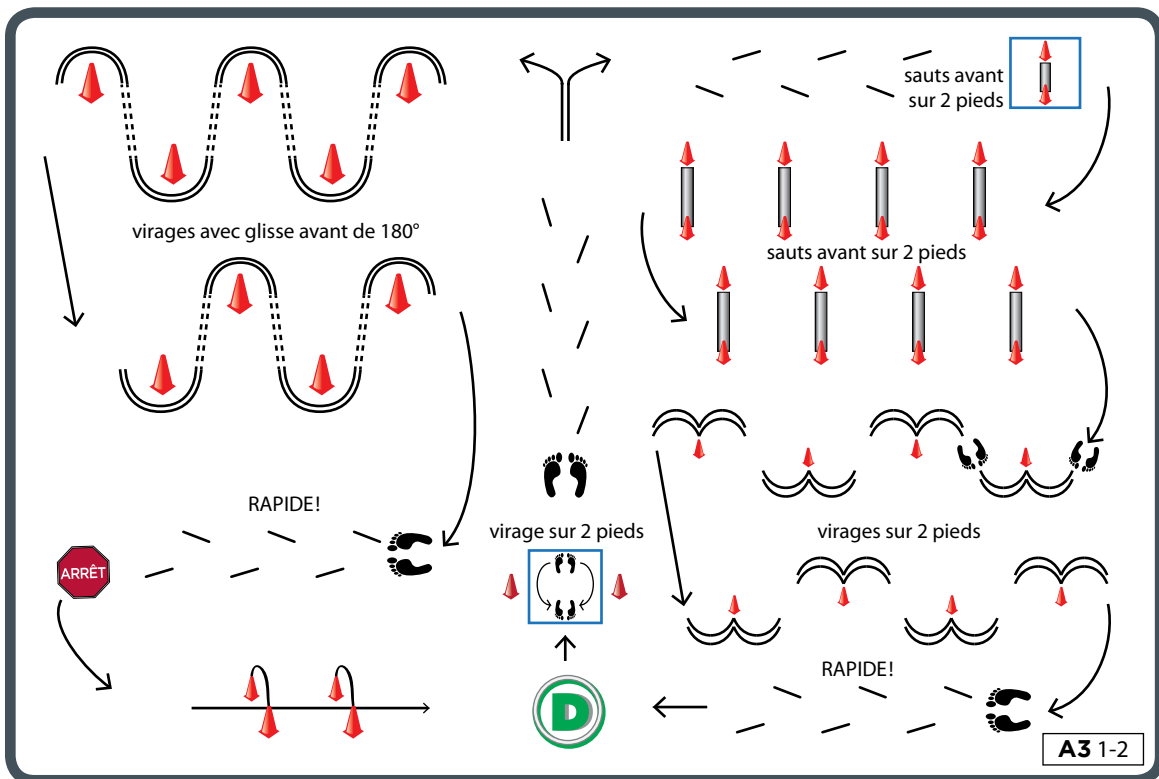
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*

Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ (A3 1-2)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Agilité** (A3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 2 | ÉTAPE 3 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Virage arrière sur deux pieds• Virage avec glisse de 180 degrés• Saut avant sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant de 360 degrés avec des pas• Saut arrière sur deux pieds |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Glisses avant sur deux pieds• Virages, avec aide• Glisses avant sur deux pieds, en position assise | <ul style="list-style-type: none">• Sauts avant sur deux pieds• Virage sur place de 360 degrés avec des pas |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution | <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution |
|--|--|

Notes:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. | <ul style="list-style-type: none">• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*

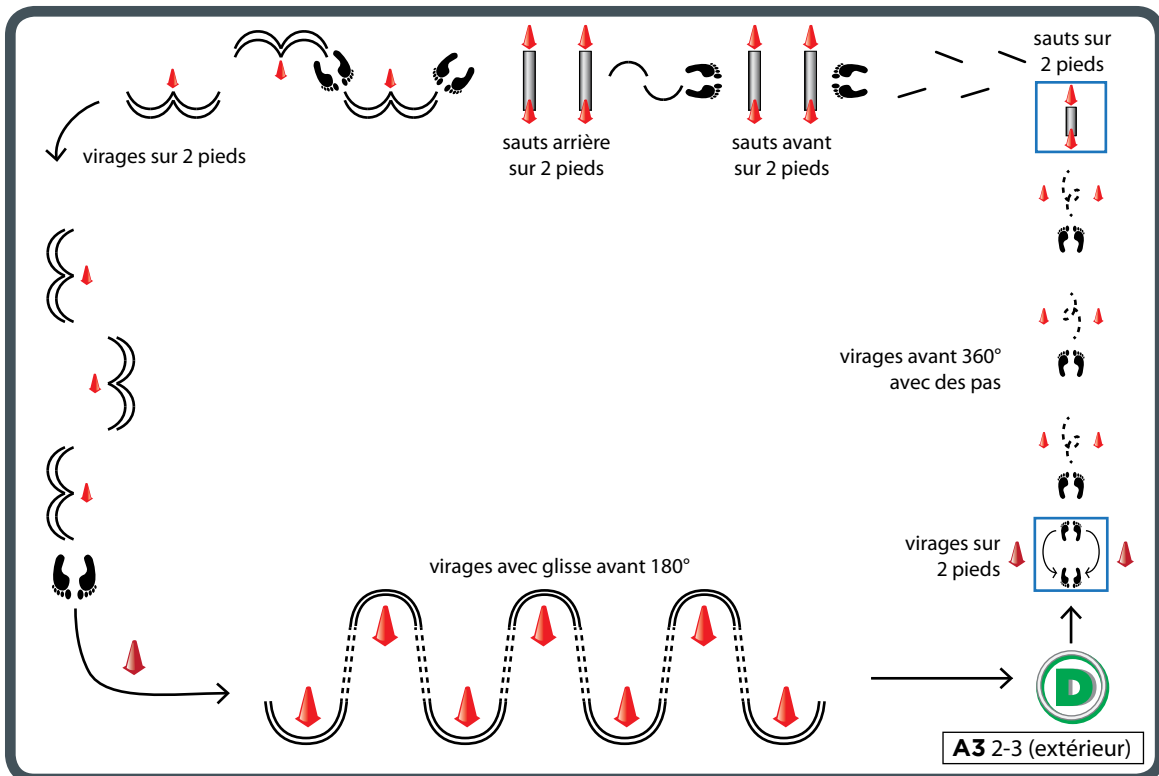
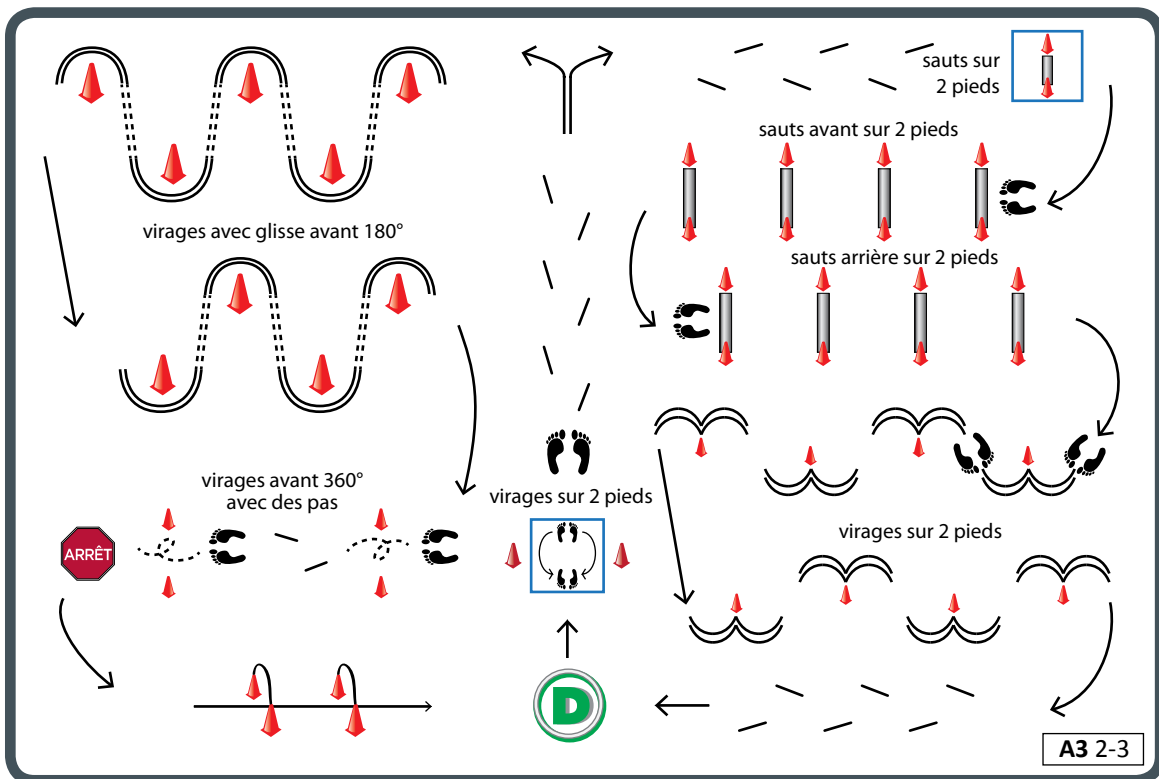
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*

Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ (A3 2-3)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Agilité** (A3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 3 | ÉTAPE 4 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant de 360 degrés avec des pas• Saut arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur deux pieds, d'avant à arrière• Saut sur deux pieds, d'arrière à avant |

Progressions

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sauts avant sur deux pieds• Virage sur place de 360 degrés avec des pas | <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Glisses avant sur un pied• Virage sur un pied, avec aide• Saut avant sur deux pieds• Saut arrière sur deux pieds |
|--|---|

Points d'enseignement

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution | <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution |
|--|--|

Notes

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. | <ul style="list-style-type: none">• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. |
|--|--|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*

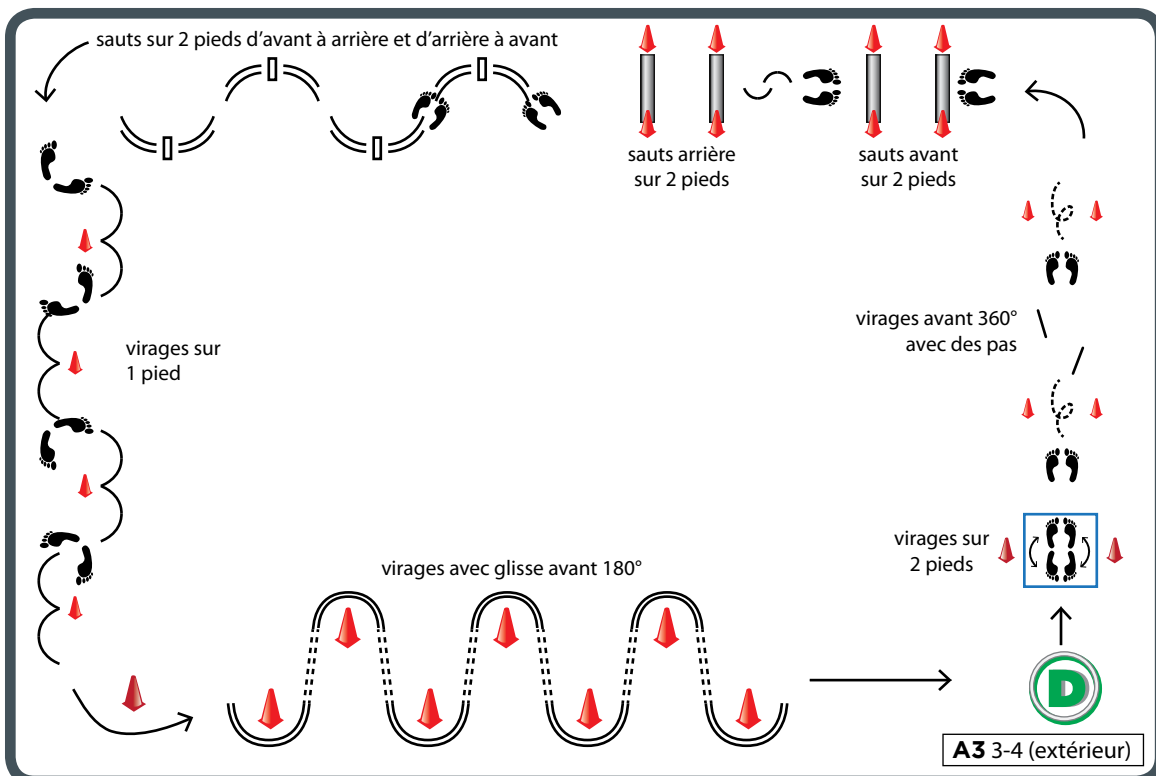
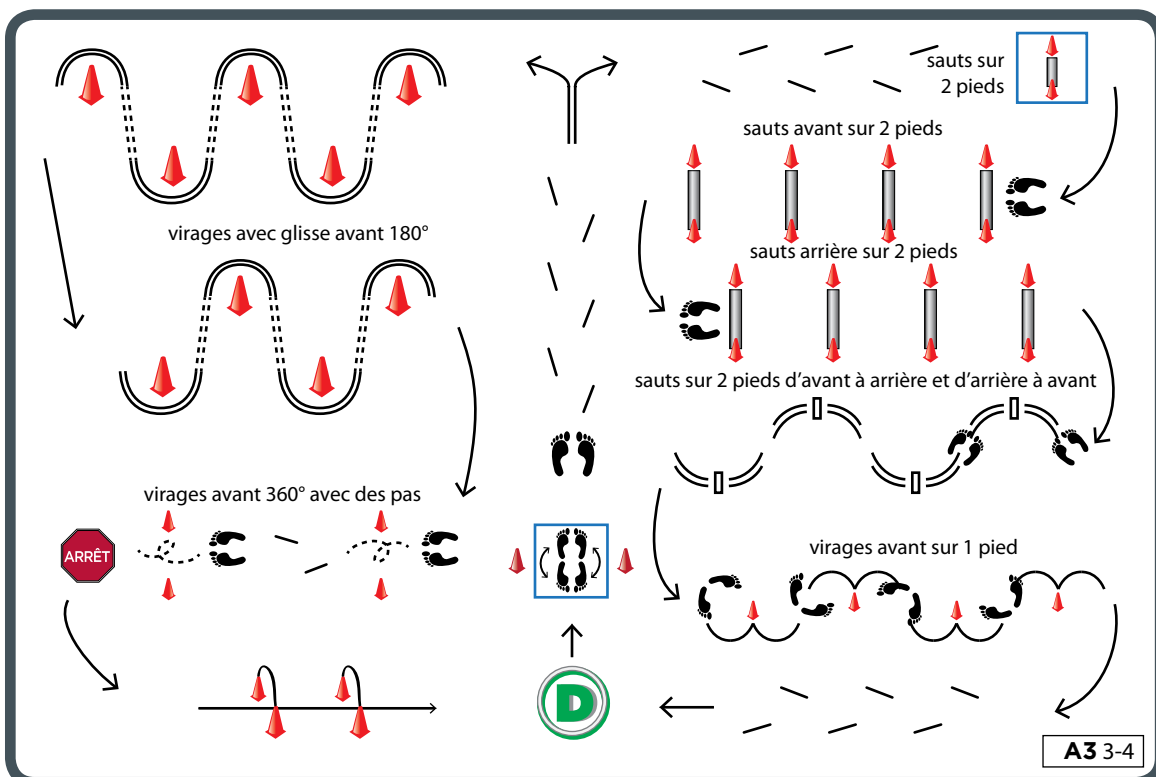
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*

Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ (A3 3-4)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Agilité** (A3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez et en apprendre de nouvelles.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 4 | ÉTAPE 5 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur un pied• Saut sur deux pieds, d'avant à arrière• Saut sur deux pieds, d'arrière à avant | <ul style="list-style-type: none">• Saut puissant avant• Virage serré en patinage avant |

Progressions

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Virage avant sur deux pieds• Glisses avant sur un pied• Virage sur un pied, avec aide• Saut avant sur deux pieds• Saut arrière sur deux pieds | <ul style="list-style-type: none">• Faire au ralenti le mouvement du saut puissant• Avec aide• Lent, puis progressivement plus rapide• Glisses sur deux pieds, sur une courbe |
|---|--|

Points d'enseignement

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Bon mouvement du genou• Bonnes vitesse et évolution | <ul style="list-style-type: none">• Flexion, redressement, flexion pendant le virage• Rythme et synchronisation des mouvements du saut |
|--|---|

Notes

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Encourager le développement de l'habileté• De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés• Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone. | <ul style="list-style-type: none">• Aider les patineurs à exécuter les virages avec pivot en patinant devant eux, en répétant des mots clés et en faisant la démonstration du mouvement correct du genou. |
|--|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*

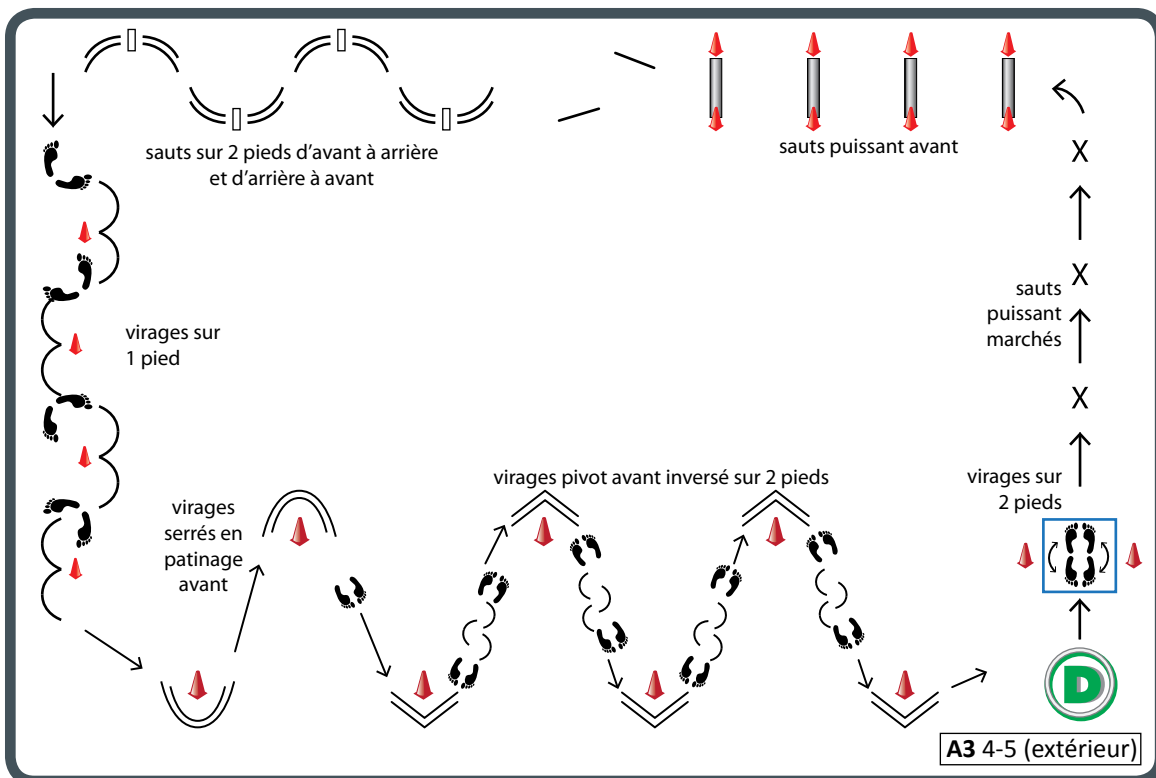
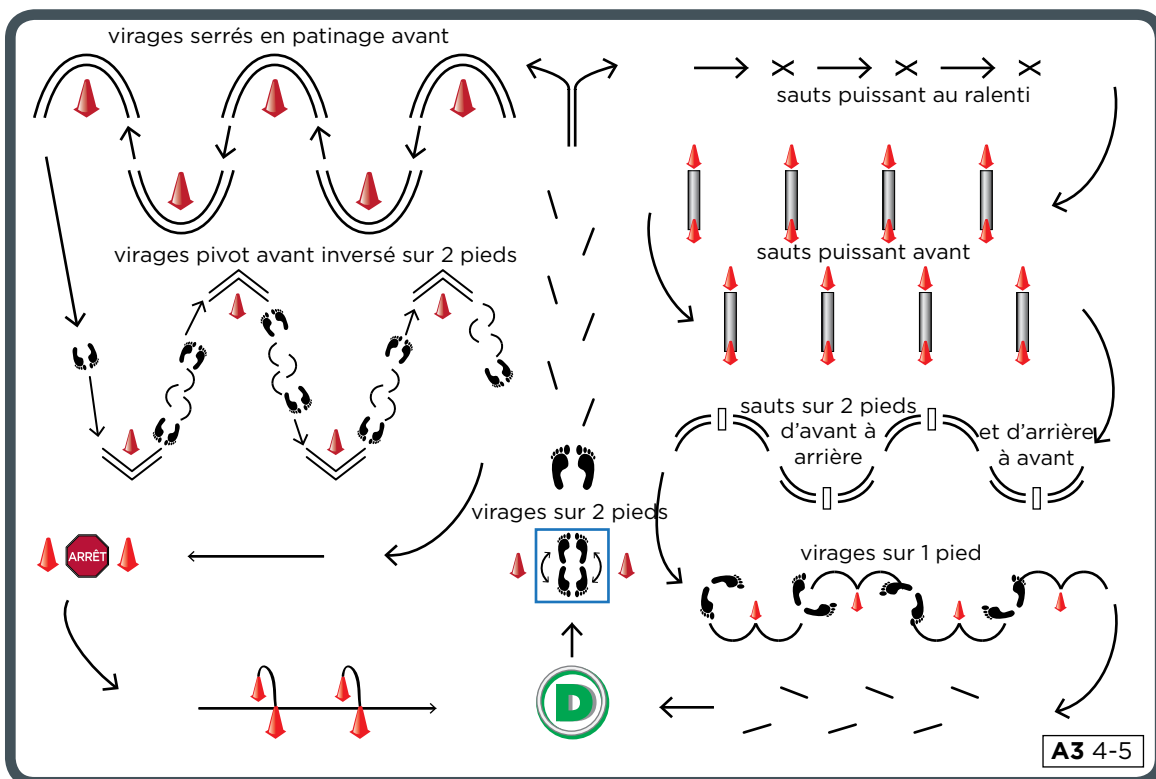
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*

Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ (A3 4-5)





PATINAGE CANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : **Agilité** (A3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés déjà apprises et en apprendre de nouvelles.*

Objet de la leçon

| ÉTAPE 5 | ÉTAPE 6 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Saut puissant avantVirage serré en patinage avant | <ul style="list-style-type: none">Saut puissant avec rotationSaut arrière piquéVirage pivot avant inversé sur deux piedsVirages multiples sur deux pieds |

Progressions

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Faire au ralenti le mouvement de saut puissantAvec aideSauts et virages lents, puis progressivement plus rapides | <ul style="list-style-type: none">Sauts de 180 degrés sur deux piedsSauts avec aideTorsion sur placeVirage pivot, avec aideDémonstration |
|--|--|

Points d'enseignement

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Flexion, redressement, flexion pendant le virageRythme et synchronisation des mouvements du saut | <ul style="list-style-type: none">Bon mouvement du genouMaîtriseÉquilibre |
|---|---|

Notes

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Aider les patineurs à exécuter les virages avec pivot en patinant devant eux, en répétant des mots clés et en faisant la démonstration du mouvement correct du genou. | <ul style="list-style-type: none">Consacrer du temps à la démonstration du saut piqué arrière. Permettre aux patineurs qui portent des patins de hockey de s'appuyer sur toute la surface de la lame.L'image reflétée est une bonne méthode de démonstration des virages multiples sur deux pieds. |
|---|---|

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*

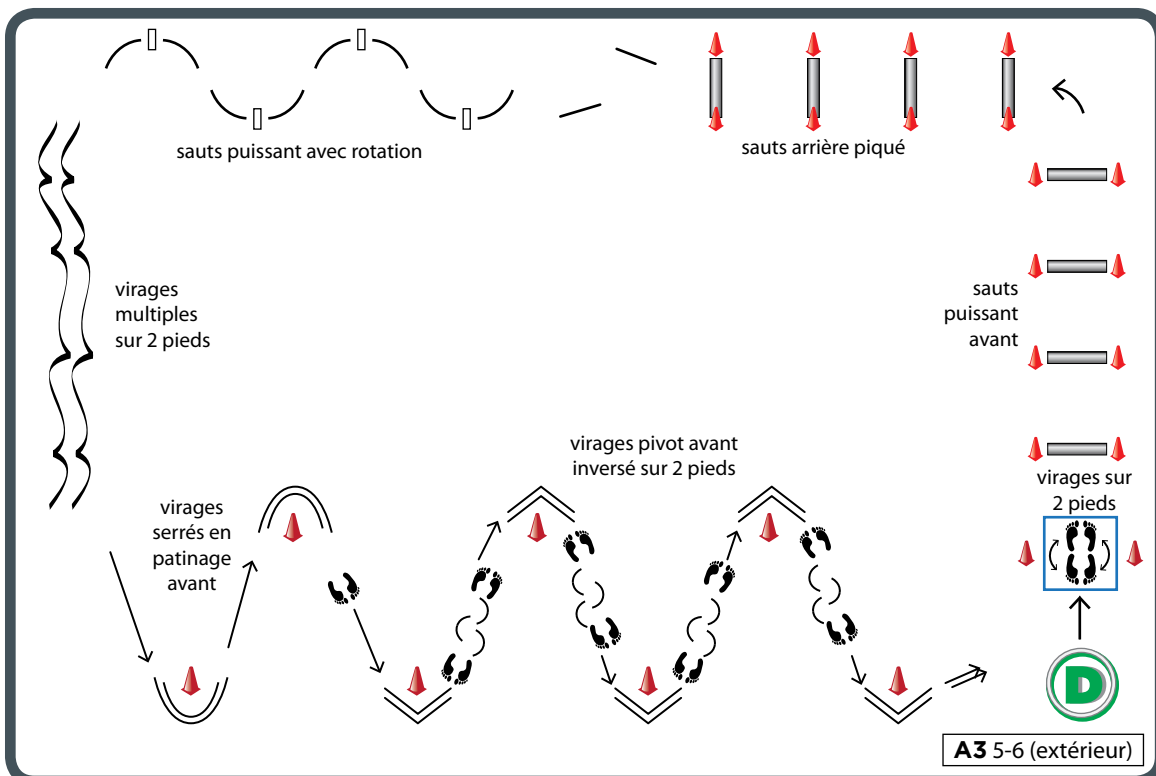
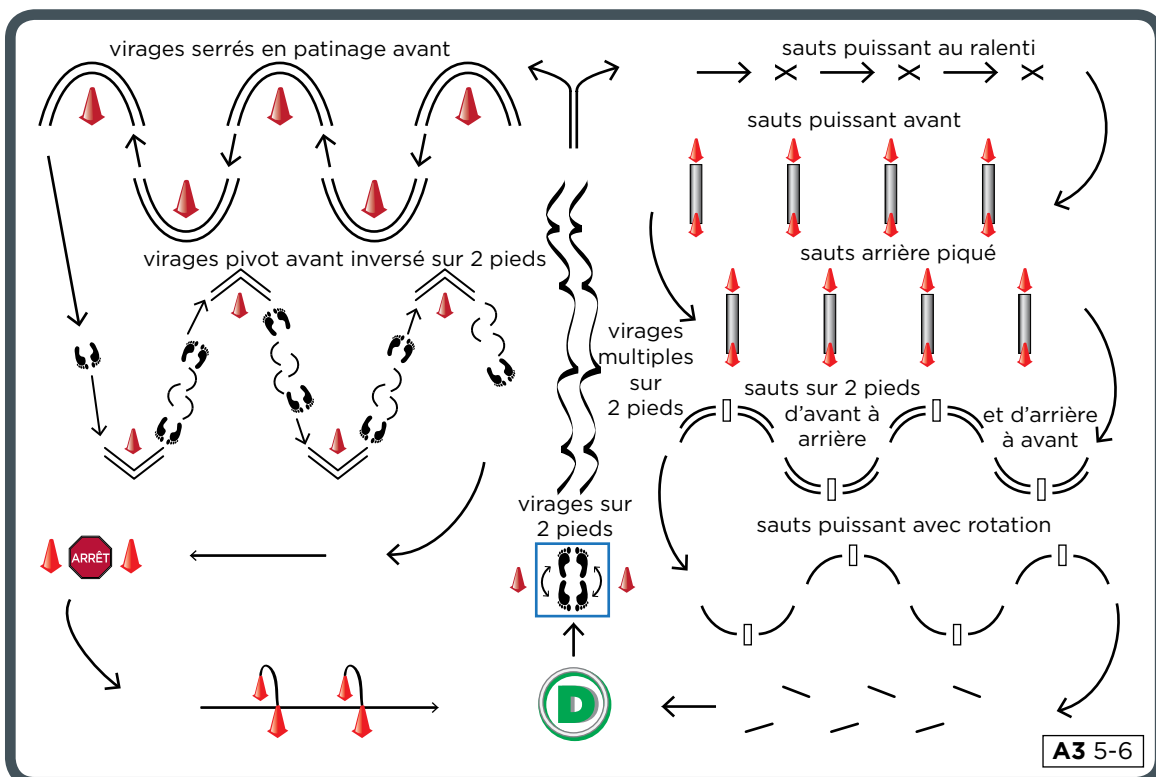
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*

Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ (A3 5-6)



VARIANTES PÉDAGOGIQUES EN FONCTION DES DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE OU GROUPES CIBLES

Patinage Plus s'adresse à de nombreux groupes d'âge et groupes cibles différents. Les entraîneurs enseignent généralement à des patineurs :

- D'âge préscolaire - approximativement de 3 à 5 ans
- Du groupe principal – approximativement de 5 à 12 ans
- Adolescents – approximativement de 13 à 18 ans
- Adultes – approximativement de 18 ans et plus
- Ayant des besoins spéciaux – les âges varient

Les entraîneurs doivent adapter la prestation du programme en fonction du groupe d'âge à qui il s'adresse. Les principes généraux énumérés ci-dessous vous aideront à adapter le programme en fonction des besoins des différents groupes.

Sans égard à l'âge, les patineurs apprennent à leur propre rythme. Le but principal de Patinage Plus est d'encourager le développement des domaines fondamentaux. Peu importe aussi l'âge des participants, l'entraîneur doit faire en sorte que l'acquisition des habiletés se déroule dans un contexte amusant, agréable et encourageant.

PATINAGE PLUS POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

Comment les enfants d'âge préscolaire apprennent-ils?

- Quand ils sont prêts à le faire. Ils ont besoin de se sentir à l'aise et parfois de regarder la démonstration de l'habileté avant de l'essayer.
- Par la répétition. Les répétitions, tant durant la séance de patinage qu'au cours de la semaine, accélèrent l'apprentissage des enfants.
- Selon leur maturité, physique, cognitive et émotive. Certains enfants sont plus précoces.
- Par le jeu et le plaisir. Le jeu rend le processus d'apprentissage plus efficace.

- Par la musique. Une musique rythmée et adaptée à l'âge des patineurs peut servir de signaux sonores en plus d'établir un environnement d'apprentissage agréable et interactif, et de développer le rythme et la synchronisation des mouvements de patinage.
- Par le verbal. Encouragez les enfants à verbaliser ce qu'ils font. Posez-leur des questions et encouragez-les à nommer les mouvements qu'ils exécutent afin qu'ils les mémorisent.

Stratégies des entraîneurs qui enseignent à ce groupe d'âge

- Faites preuve de beaucoup de patience, adressez-leur des paroles douces et encourageantes et des félicitations, et faites du renforcement positif.
- Placez plusieurs fois la même habileté dans le circuit afin que les patineurs puissent la répéter.
- Répétez souvent le même plan de leçon.
- Présentez les habiletés avec animation :
 - Ajoutez des effets sonores pour les sauts ou les pas... « Marchons comme un dinosaure... Boom, Boom, Boom ».
 - Identifiez les habiletés par des illustrations, par exemple un « flamant rose » pour la glisse sur un pied.
 - Assurez-vous que les circuits contiennent des images éloquentes, comme un « ruisseau » pour indiquer un saut.
- Utilisez des chants gestuels pour les périodes d'échauffement et de récupération, ainsi que pour les activités en groupe.
- Aménagez des circuits animés qui contiennent beaucoup de matériel pédagogique visuel, d'accessoires et de dessins.
- Mettez à l'horaire des activités en groupe amusantes (faire des bulles, lancer des ballons, jouer avec un cerceau, etc.).
- Expliquez aux parents que les jeux visent à développer la confiance des patineurs et à les aider à rester en équilibre et à faire les mouvements (par ex., se pencher pour ramasser un ballon sur glace et le lancer est un exercice qui enseigne et favorise l'équilibre).

- Considérez la possibilité d'abrégier la durée de la séance pour ce groupe d'âge (par ex., une séance de 30 minutes), car les patineurs de ce groupe d'âge ont généralement une courte durée d'attention.
- Utilisez des mots simples et faciles à comprendre.
- Souriez tout le temps!

Techniques d'enseignement invisibles

- La proximité – restez près d'un participant difficile et affectez un AP à ce patineur, si possible.
- Le toucher – la prise à mi-bras est moins menaçante.
- Nom du patineur – pour l'identification, par ex., « Mathieu, c'était magnifique! Beau travail! »
- Les gestes – les applaudissements, les pouces en l'air, les tapes dans les mains.
- Un AP ou l'entraîneur devrait s'occuper d'un patineur qui pleure à part du groupe et le ramener dans le groupe quand il est prêt à assister à la suite de la leçon.

Compte tenu des capacités d'apprentissage différentes des patineurs de ce groupe d'âge, certains patineurs auront besoin d'apprendre les habiletés de Pré-Patinage Plus tandis que d'autres pourront acquérir les habiletés des domaines fondamentaux et franchir les étapes plus rapidement. Il est de la plus haute importance d'organiser le programme en conséquence.

Exemple d'un format de séance de Patinage Plus pour des enfants d'âge préscolaire

Séance de 30 minutes :

- Échauffement de 10 min :
 - Aider les patineurs à entrer sur glace pour participer à période d'échauffement au son de la musique. Les activités peuvent comprendre :
 - de nombreux mouvements des bras pour élever le rythme cardiaque;
 - des mouvements sur place comme la marche, les torsions, les tapes dans les mains et les flexions des genoux;
 - des habiletés qui nécessitent de petits mouvements comme la marche avant et arrière et les sauts sur deux pieds.

- Leçon de 10 min donnée par l'entraîneur de Patinage Canada :
 - L'entraîneur aménage un petit circuit pour encourager les patineurs à bouger et à apprendre les habiletés. Il est avantageux et parfois nécessaire d'avoir recours à des AP en extra, compte tenu du niveau des patineurs. Enseignez les habiletés de Pré-Patinage Plus et de l'étape 1.

- Activité en groupe de 10 min et récupération :
 - Organisez des activités qui favorisent le mouvement, par exemple :
 - des chants gestuels;
 - faire des bulles que les patineurs doivent essayer d'attraper sur glace;
 - faire rouler un cerceau sur le côté (comme une roue) et l'attraper;
 - éparpiller des jouets en peluche sur glace et encourager les patineurs à les lancer à travers un cerceau que l'AP ou l'entraîneur tient dans les airs. Les entraîneurs et AP devraient se déplacer pendant l'exercice afin de forcer les patineurs à bouger pour les rattraper.
 - Pendant la dernière activité, ramasser rapidement les objets sur glace et faire quelques courts étirements avant de terminer la séance.

Les patineurs d'âge préscolaire pourraient également se joindre à un programme existant de Patinage Plus (par exemple le groupe principal des patineurs) ou encore avoir leur propre programme.

Si vous souhaitez ajouter un groupe de Pré-Patinage Plus aux séances du groupe principal, désignez clairement une station sur glace (par ex., la zone de jeu) qui accueillera les patineurs du groupe de Pré-Patinage Plus. Il est important de veiller à ce que les patineurs du groupe principal puissent se déplacer facilement à l'écart de la zone désignée. Ce scénario a pour avantages de faciliter la rotation des patineurs durant la séance et d'intégrer les deux groupes au même horaire de séances.

Dès que les patineurs sont capables d'exécuter les habiletés préliminaires de Patinage Plus, ils peuvent entreprendre celles des étapes 1 et 2.

PATINAGE PLUS POUR LE GROUPE PRINCIPAL

Patineurs

- Les capacités des patineurs de ce groupe vont de se tenir debout et se déplacer prudemment, sans aide, à de très bonnes habiletés de base de patinage.
- Ils sont dans le système scolaire et peuvent donc fonctionner dans un contexte d'enseignement, écouter les directives de l'enseignant et socialiser dans le groupe.
- Ils sont, pour la plupart, des apprenants visuels qui ont besoin de regarder la démonstration d'une habileté avant de l'essayer.
- Ils ont besoin de leçons structurées, mais ils aiment également s'entraîner et réviser les habiletés par eux-mêmes.
- Ils apprennent à différents rythmes – il ne faut pas exiger des apprenants plus lents d'avoir une performance au-delà de leurs capacités au risque qu'ils ne deviennent insouciants, fassent des erreurs et vivent de la frustration. Par ailleurs, il ne faut pas ralentir les apprenants plus rapides au risque qu'ils ne s'ennuient et ne perdent tout intérêt.

Activités

- Les patineurs aiment la routine (par ex., des parties de la séance qui se déroulent dans un certain ordre), à condition que les activités soient variées.
- La plupart des patineurs aiment les chants gestuels. Toutefois, n'oubliez pas que les patineurs plus âgés pourraient s'estimer trop grands pour ce genre d'activité.
- Les circuits doivent être conçus de sorte à contenir de nombreuses occasions d'entraînement.
- Les entraîneurs doivent veiller à consacrer beaucoup de temps aux patineurs individuels afin de répondre aux besoins particuliers de chacun. Mettez au défi les apprenants plus rapides et faites preuve de patience avec les apprenants plus lents.

PATINAGE PLUS POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

Patineurs

- Les capacités des patineurs de ce groupe vont de se tenir debout à de très bonnes habiletés générales de patinage.
- Leurs attentes quant à un programme de mise en forme ou de sport pourraient être élevées et très pointues, par exemple :
 - Avantages sur le plan des occasions de socialisation et de conditionnement physique
 - Apprentissage des habiletés correctement et dans un environnement sans danger
 - Amélioration des habiletés de patinage
 - Séance active et remplie
 - Entraîneurs qualifiés
 - Programme bien organisé
 - Environnement convivial, sans danger
 - Prix abordable et bon rapport coût/avantages
 - La participation suscite des sentiments positifs sur soi-même et d'appartenance à un groupe
 - Reconnaissance des résultats
 - Encouragements venant des membres du groupe

Comment les adolescents et les adultes apprennent-ils?

- Les patineurs de ce groupe ont des habiletés individuelles variées, selon leur niveau d'entrée, leur motivation, leur degré de confiance en soi, leur condition physique et leur équipement de patinage.
- Ils apprennent principalement par l'entraînement individuel. La plupart des adolescents et des adultes aiment s'exercer aux nouvelles habiletés en solitaire ou avec leurs pairs, et ne demander de l'aide que lorsqu'ils en ont besoin.

- Les adolescents et les adultes sont généralement centrés sur les objectifs. Il est toutefois important que l'entraîneur s'assure que les adultes se fixent des objectifs raisonnables et qu'ils acquièrent les nouvelles habiletés dans un ordre progressif de difficulté (du plus facile au plus difficile). Les adolescents ont différentes raisons de s'inscrire au programme et des objectifs divers. Leurs attentes pourraient être élevées. Il est préférable de fixer les objectifs avec chaque patineur.
- Par des activités amusantes qui sont des expériences d'apprentissage précieuses qui permettent aux adultes de relaxer. Les activités amusantes peuvent se dérouler sur glace ou hors glace.
- Par la musique qui aide à créer un environnement d'apprentissage positif. La musique favorise aussi l'exécution rythmée et synchronisée des habiletés.
- Par la communication avec les autres participants. La possibilité de socialisation est un facteur important de décision de s'inscrire à la session de patinage.

Comment enseigner aux apprenants adolescents et adultes?

- Offrez un environnement d'apprentissage axé sur la coopération. Utilisez des méthodes d'enseignement en groupe, de travail d'équipe et de jumelage des participants.
- Les adultes comprennent le pourquoi des choses et tirent profit de longues périodes d'entraînement non structuré pour apprendre « comment » exécuter l'habileté.
- Communiquez de façon affirmative, honnête et directe, tout en faisant preuve de patience. Évitez de surcharger les participants.
- Faites largement appel à la musique pour rendre les séances d'entraînement plus intéressantes.
- Utilisez un grand éventail de matériel pédagogique stimulant pour les adultes, par exemple des gadgets comme des cônes, des ballons de type « Nerf », des chapeaux, etc.
- Tenez les fiches de rendements des progrès à jour et distribuez des récompenses pour les « efforts louables ».
- Ne ménagez pas les encouragements et les éloges. Efforcez-vous de toujours trouver quelque chose de positif et faites de

l'humour.

- Les adolescents et les adultes sont aptes à comprendre une habileté décrite en termes pratiques, techniques et théoriques.
- Faites des démonstrations et rappelez les règles de sécurité.
- Les descriptions techniques devraient porter sur l'exécution et non sur le résultat; rappelez aux participants que la perfection n'est pas une exigence.
- Remettez aux participants des feuillets d'information ou encore indiquez-leur des sites Web qui leur donneront des conseils supplémentaires.
- Suscitez l'enthousiasme des participants. L'enthousiasme et l'attitude positive sont la clé de la motivation et du succès.

Autres considérations

- Si le groupe de patineurs adolescents et adultes exprime le désir de participer à la planification de la séance de patinage, l'entraîneur pourrait discuter dans le vestiaire du plan de la séance et des habiletés qui seront vues au cours de celle-ci.
- Planifiez longtemps d'avance (la musique, les cônes et l'équipement) et ayez une très bonne idée du déroulement et du format du programme (utilisation de la glace, nombre de patineurs, nombre de répétitions, blocs de temps et objectifs de performance).
- Utilisez le temps hors glace, après la séance sur glace, pour faire une récapitulation et socialiser avec le groupe. Offrez du café et visionnez les bandes vidéo des patineurs.
- Donnez de l'information pertinente aux patineurs adultes, par exemple, sur la nutrition, le soin des pieds, l'équipement, la psychologie du sport, l'apprentissage chez les adultes, les autres sports, les arts, les Jeux olympiques, les vêtements de sport et les compétitions et autres événements à venir.
- Donnez de l'information au sujet du club, de la section et de Patinage Canada. Les patineurs adultes pourraient décider de s'investir dans certains domaines, par exemple, le jugement des épreuves, ou encore commander des articles à la boutique en ligne.

Les activités

- Les adolescents et les adultes aiment connaître les bases théoriques en rapport avec une habileté enseignée. Donnez des explications et utilisez des termes qui sont adaptés à des apprenants adultes.
- Les adultes aiment aussi s'amuser. Organisez des circuits et des activités qui conviennent à l'âge des participants.
- Il se pourrait que des adultes refusent de faire les sauts et les pirouettes de certaines étapes. Soyez sensibles à leurs besoins tout en leur donnant du soutien et en faisant preuve de souplesse.

Exemple de déroulement d'une séance

Structure générale de la séance

- Échauffement de 10 à 15 min – Mouvements généraux comme la double godille pour la rotation des bras, des slaloms, des poussées-élans accompagnées de mouvements des bras et des jambes (élévation des genoux et pompes des bras, etc.).
- Leçon de 30 à 40 min – Les patineurs se présentent aux différentes stations aménagées sur glace pour s'entraîner aux habiletés qu'ils ont besoin d'exercer pour leur niveau. Chaque station devrait être aménagée de sorte à indiquer la liste des habiletés auxquelles les patineurs s'exerceront par eux-mêmes. L'entraîneur reste dix minutes à chaque station et dessine un circuit d'entraînement des habiletés.
- Activité en groupe de 5 à 10 min et récupération – L'activité en groupe peut prendre la forme de patinage sur une autoroute à quatre voies le long de la patinoire. Les patineurs s'exercent aux courbes, mouvements de transition, virages et à la puissance de patinage ou font des exercices de vitesse. La séance se termine par quelques tours de la patinoire en position d'étirement (par ex., allongées, arabesques, étirements des ischio-jambiers, etc.).

Les patineurs adultes et adolescents pourraient aussi participer aux séances de Patinage Plus du groupe principal, soit en étant intégrés aux groupes existants s'ils sont peu nombreux ou en faisant bande à part dans un groupe distinct. Le groupe fait la rotation des stations, comme les autres groupes.

PATINEURS AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX

- Il est important de respecter des normes minimales de prestation du programme, par exemple en ce qui a trait au nombre de patineurs par entraîneur. Toutefois, selon la nature du handicap, il se pourrait qu'un AP ou un bénévole doive se consacrer entièrement à un seul patineur.
- Certains aspects de la prestation du programme nécessiteront peut-être d'être adaptés pour répondre aux besoins de ces athlètes, compte tenu de leurs capacités. Par exemple :
 - Horaire – des séances de plus courte durée, en fonction de la durée de concentration des participants.
 - Une rétroaction individuelle plutôt que collective, selon le niveau de compréhension.
 - Un entraînement individuel plus court si les patineurs ont besoin d'être continuellement guidés ou supervisés.
 - Du matériel pédagogique et des accessoires différents – des accessoires plus grands et plus faciles à manipuler si les habiletés motrices globales sont sous-développées ou si la personne a un handicap visuel.
 - Des activités d'apprentissage simples, sans danger et faciles à comprendre.
 - Plus de mouvement et moins d'explications – Les patineurs apprennent en observant et en exécutant. Il faut donc faire de bonnes démonstrations et limiter au minimum les instructions verbales.

- Démarches d'information et de formation
 - Nous encourageons les entraîneurs de Patinage Canada qui aimeraient enseigner à des athlètes des Olympiques spéciaux ou à des athlètes ayant des besoins spéciaux à poursuivre leur formation. Olympiques spéciaux Canada donne des cours généraux du PNCE communs à tous les sports. Communiquez avec l'administrateur des cours du PNCE de votre section pour obtenir des renseignements détaillés. Les entraîneurs de Patinage Canada pourront, à la suite de leur formation, mieux orienter le travail des assistants de programme et des bénévoles de leur club. Les communautés offrent également divers types de séminaires et de séances d'information à l'intention des assistants de programme et des bénévoles.
- La finalité ultime est l'intégration des athlètes ayant des besoins spéciaux. Toutefois, ce ne sont pas tous les athlètes de ce groupe qui sont en mesure de participer à un programme d'intégration totale ou qui désirent le faire. Ils pourraient avoir le sentiment de ne pas être à leur place en raison de leur âge, de leur taille ou encore de leurs capacités. Dans ce cas, il est préférable de créer des groupes séparés, mais intégrés à l'horaire courant. Une autre option consiste à grouper les athlètes ayant des besoins spéciaux dans un premier temps et à les intégrer au groupe régulier quand ils sont prêts à le faire. Rappelons toutefois que certains patineurs ayant des besoins spéciaux ne pourront jamais être intégrés à un groupe régulier et que la seule option est l'enseignement dans un groupe distinct.

