

Journée des Petits Super Héros de la Glace



Rassemblement sportif et convivial pour les jeunes licenciés des clubs des Sports de Glace.



Rédactrices : BERTHET Anaïs, GOLLIN Myrtille

Contributeurs Version 2024/2025 : Christèle COL PRADIER, Ludovic DEVILLE, Nathalie ROBERT, Sylvain ROUX, Alexis SODOGAS, Géraldine ZIMMERMANN

Présentation

La journée des "Petits Supers Héros de la Glace" est la première étape du dispositif fédéral « A la Conquête des Talents ».

Il s'agit d'un rassemblement sportif et convivial pour les jeunes licenciés entre 5 et 10 ans des clubs des Sports de Glace affiliés à la FFSG. Cette journée peut être organisée à n'importe quel moment de la saison par les ligues, les comités départementaux ou en l'absence de CD, sur des regroupements de clubs locaux.



Objectifs

- Proposer un format de rencontre accessible aux jeunes enfants durant les premières années de pratique du patinage.
- Faire découvrir les différentes facettes des Sports de Glace.
- Leur donner envie de poursuivre la pratique du patinage à travers le plaisir de la glisse.
- Favoriser les échanges entre les différentes disciplines des Sports de Glace sur le territoire à travers un événement convivial et festif.
- Proposer une action de formation continue des entraîneurs à travers des exemples d'ateliers sur glace et hors glace et des échanges.



Philosophie de la rencontre

Lors de cet événement, les enfants pourront découvrir toutes les facettes des Sports de Glace à travers différents ateliers sur glace et hors glace. À chaque atelier, ils gagneront un "Super Pouvoir" et, à l'issue de tous les ateliers, ils se verront remettre un Diplôme de "Super Héros de la Glace" ainsi que des cadeaux (facultatif). Il n'y a pas de juge ni de classement. Les enfants sont invités à se dépasser par rapport à eux-mêmes et non par comparaison aux autres.



Participants

Les "Supers Héros" s'adressent aux enfants licenciés des clubs des Sports de Glace de la FFSG et âgés de 5 à 10 ans. Il n'y a pas de niveau minimum et les enfants peuvent être issus de différentes disciplines : patinage de vitesse, patinage artistique, danse sur glace, curling etc. Tous les Sports de glace sont les bienvenus ! En fonction du nombre de participants, l'organisateur peut se réserver le droit de limiter le nombre d'inscrits.



Encadrement

La journée est organisée par chaque ligue ou Comités Départementaux ou regroupements de clubs, avec le soutien de la DTN (un cadre technique peut être présent sur un rassemblement dans chaque région). Pour une parfaite organisation, la ligue pourra mettre à disposition ses bénévoles, (et/ou CD, et/ou clubs) + le Référent Régional + ETR + 1 Cadre Technique DTN (sur un rassemblement). Les moyens humains mobilisés permettront d'accueillir les participants, de coordonner le planning, d'assurer la logistique et l'intendance et la réussite du projet.

Les enfants seront encadrés tout au long de la journée par des professionnels et/ou des bénévoles des clubs présents. Chaque atelier pourra être supervisé par un entraîneur diplômé d'État ou en formation (stagiaires DEJEPS et BPJEPS) ; il pourra être assisté par un initiateur fédéral, BF1 ou BF2.



Organisation

Les enfants seront divisés en petits groupes (maximum 10 enfants par groupe). Il est conseillé de regrouper les enfants par âge et niveaux à peu près équivalents. Afin de favoriser les échanges, il est également préférable de constituer des groupes mixtes, avec différents clubs et disciplines représentés. Durant la journée, les groupes tournent sur les différents ateliers, chaque atelier durant environ 30 minutes. La FFSG propose 6 (à 7 avec l'atelier précision) ateliers, 3 sur glace et 3 (à 4) hors glace, chaque atelier faisant appel à des habiletés différentes. À l'issue de chaque atelier, les enfants gagnent un "Super Pouvoir" du nom de l'atelier matérialisé par un petit badge imprimé en carton. Il n'y a pas d'évaluation ou de classement, si l'enfant participe à l'atelier, il gagne automatiquement son "Super Pouvoir".



Les ateliers

Ateliers sur glace

Pour les ateliers sur glace, la patinoire est divisée en trois tiers. Chaque partie est matérialisée pour des raisons de sécurité.

1. Le Super Pouvoir de la Vitesse : petites courses et relais sur glace.
2. Le Super Pouvoir de l'Équipe : figures et formes réalisées ensemble.
3. Le Super Pouvoir de l'Équilibre : parcours ludiques mettant en jeu les habiletés transversales du patinage (équilibre, propulsion, rotation, impulsion et freinage).

Des fiches descriptives précises des ateliers seront envoyées à chaque Ligue pendant le 1^{er} trimestre 2024.

Ateliers hors glace

Pour les ateliers hors glace, l'organisation reste similaire (un entraîneur référent par atelier). En fonction du lieu de l'événement, les ateliers hors glace peuvent se dérouler dans des salles de danse, des gymnases ou tout type de salles permettant aux enfants d'évoluer sans risque.

1. Le Super Pouvoir de la Force : parcours de motricité mettant en avant les qualités de vitesse, de coordination et d'explosivité.
2. Le Super Pouvoir des Émotions : jeux de mimes et d'expression corporelle pour exprimer et transmettre des émotions.
3. Le Super Pouvoir de la Musique : découverte et expérimentation de différentes rythmiques sur la base de petits jeux en musique.
4. Le Super Pouvoir de la Précision : apprentissage du tir à la cible avec balles et cerceaux.



Exemple de planning de la journée

- 9H30 : Accueil des patineurs et des entraîneurs.
- 10H-12H : Ateliers (rotation des groupes sur glace et hors glace).
- 12h15-13h15 : Déjeuner des patineurs et des entraîneurs (inclus dans l'inscription).
- 13H30-15H : Suite des ateliers (rotation des groupes sur glace et hors glace).
- 15H15-16H : Petite(s) démonstration(s) de sportif(s) de Haut Niveau de la Ligue (facultatif) et Cérémonie de remise des diplômes des "Supers Pouvoirs" à tous les enfants.

Le planning doit être adapté en fonction des heures de glace et des salles disponibles, ainsi que du nombre d'enfants présents (nombre de groupes).



Annexes

- Annexe 1 : Fiche d'inscription et courrier d'accompagnement (exemple type).
- Annexe 2 : Tableaux de répartition groupes et de planning de la journée (exemple type).
- Annexe 3 : Diplôme type de Super Héros de la Glace (prêt à imprimer).
- Annexe 4 : Badges « Super Pouvoirs » (prêts à imprimer).
- Annexe 5 : Exemple de budget prévisionnel (exemple type).
- Annexe 6 : fiches descriptives des ateliers sur glace et hors glace.



Annexe 1 : Fiche d'inscription et courrier d'accompagnement

Ces modèles sont donnés à titre d'exemple.

Vous pourrez les adapter aux spécificités de votre organisation.

Fiche d'inscription

Petit Super Héros de la Glace

Date :

Lieu :

Club :

Nom du responsable du club :

Téléphone :

Mail :

	NOM, Prénom	Date de naissance	N° de licence	Niveau du patineur (lame / glaçon)	Repas midi souhaité (OUI / NON)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Courrier d'accompagnement

Mesdames et Messieurs les Présidents de Club,

La ligue « REGION » / ou le comité départemental des Sports de Glace de « DEPARTEMENT », / ou le club "NOM", a le plaisir de vous inviter à la journée des « Petits Supers Héros de la Glace », un événement sportif qui s'adresse aux plus jeunes licenciés.

La journée des « Petits Supers Héros de la Glace » se déroulera à « LIEU » le « DATE » dans une ambiance conviviale et festive.

Véritable action de promotion, tous les sports de glace sont les bienvenus ! Il n'y a pas de niveau minimum et les enfants sont issus de différentes disciplines : patinage de vitesse, patinage artistique, danse sur glace, etc...

Les « Petits Supers Héros de la Glace » s'adressent aux enfants licenciés des clubs des Sports de Glace de la région « REGION », âgés de moins de « X » ans.

Les enfants seront encadrés tout au long de la journée par des entraîneurs des Sports de Glace diplômés d'Etat et assistés par des initiateurs fédéraux (BF1 et BF2). Les entraîneurs des clubs présents et/ou leurs initiateurs bénévoles, sont les bienvenus également dans l'encadrement s'ils le souhaitent.

Si aucun encadrant de votre club ne peut se déplacer, les patineurs pourront être pris en charge dans des petits groupes et encadrés par des professionnels diplômés.

Lors de cet événement les enfants pourront découvrir toutes les facettes de nos Sports de Glace, à travers différents ateliers sur glace et hors glace. Sans juge ni classement, les enfants sont invités à se dépasser au cours de différents ateliers, à la suite desquels leur sera validé une qualité, sans pour autant qu'il n'y ait de mise en concurrence.

A chaque atelier ils gagneront un « Super Pouvoir » représentant des habiletés développées par les différents Sports de Glace : vitesse, équilibre, force, souplesse, expression, musicalité. Les ateliers seront adaptés à l'âge et au niveau des patineurs. A l'issue de la journée, ils se verront remettre un Diplôme de « Petits Super Héros de la Glace » (*ainsi que des goodies*).

Cette année, les patineurs participeront à « x » ateliers sur glace et « x » ateliers hors glace.

S'agissant de l'organisation de cette journée, il convient de noter le matériel à prévoir par le patineur, à savoir : une tenue de sport (tenue d'entraînement), des gants, une paire de patins, un casque, une paire de baskets et une gourde d'eau.

Nous prévoyons un accueil à "HEURE" et une fin à "HEURE". Les horaires exacts seront communiqués dans la semaine précédant l'événement.

A des fins de bonne organisation, nous vous invitons à nous retourner le formulaire d'inscription, que vous trouverez, en pièce jointe, dûment complété, au plus tard le « DATE ».

Nous organisons également la possibilité de déjeuner sur place, soit sur réservation, soit en se munissant d'un pique-nique. Les repas seront à régler sur place. Merci toutefois de nous indiquer, avec les inscriptions, le nombre de repas souhaités (enfants / adultes) afin de pouvoir prévoir le nombre de convives.

Dans l'attente de vous de vous accueillir pour cet événement, nous vous prions de recevoir nos salutations sportives.

Le Président/la Présidente de ligue (ou CD ou Club)

Annexe 2 : Organisation d'une journée type

(planning, groupes, rotation)

Planning de la journée

Voici des exemples types pour l'organisation de votre journée. Ils sont donnés à titre indicatif et devront être adaptés aux créneaux de glace et de salle dont vous disposerez.

Exemple 1 : Journée complète : 2 créneaux de glace (1x2h + 1x1h30) / 30' par ateliers

9H30 : Accueil des patineurs et des entraîneurs.

10H-12H : Ateliers (rotation des groupes sur glace et hors glace).

12h15-13h15 : Déjeuner des patineurs et des entraîneurs (inclus dans l'inscription).

13H30-15H : Suite des ateliers (rotation des groupes sur glace et hors glace).

15H15-16H : Petite(s) démonstration(s) de sportif(s) de Haut Niveau de la Ligue (facultatif) et Cérémonie de remise des diplômes des "Supers Pouvoirs" à tous les enfants.

Exemple 2 : ½ journée : 1 créneau de glace (1x2h) / 20' par ateliers

8h00 : Accueil des patineurs et des entraîneurs.

8h30 - 10h30 : Ateliers (rotation des groupes sur glace et hors glace).

10h45 - 11h15 goûter.

11h30 - 12h30 : Suite des ateliers hors glace (il peut y avoir 2 ateliers "Force" et 2 ateliers "Emotions" par exemple afin de passer 2 groupes à la fois par ateliers).

12h45 - 13h15 : Cérémonie de remise des diplômes des "Supers Pouvoirs" à tous les enfants.

Tableau de répartition des groupes

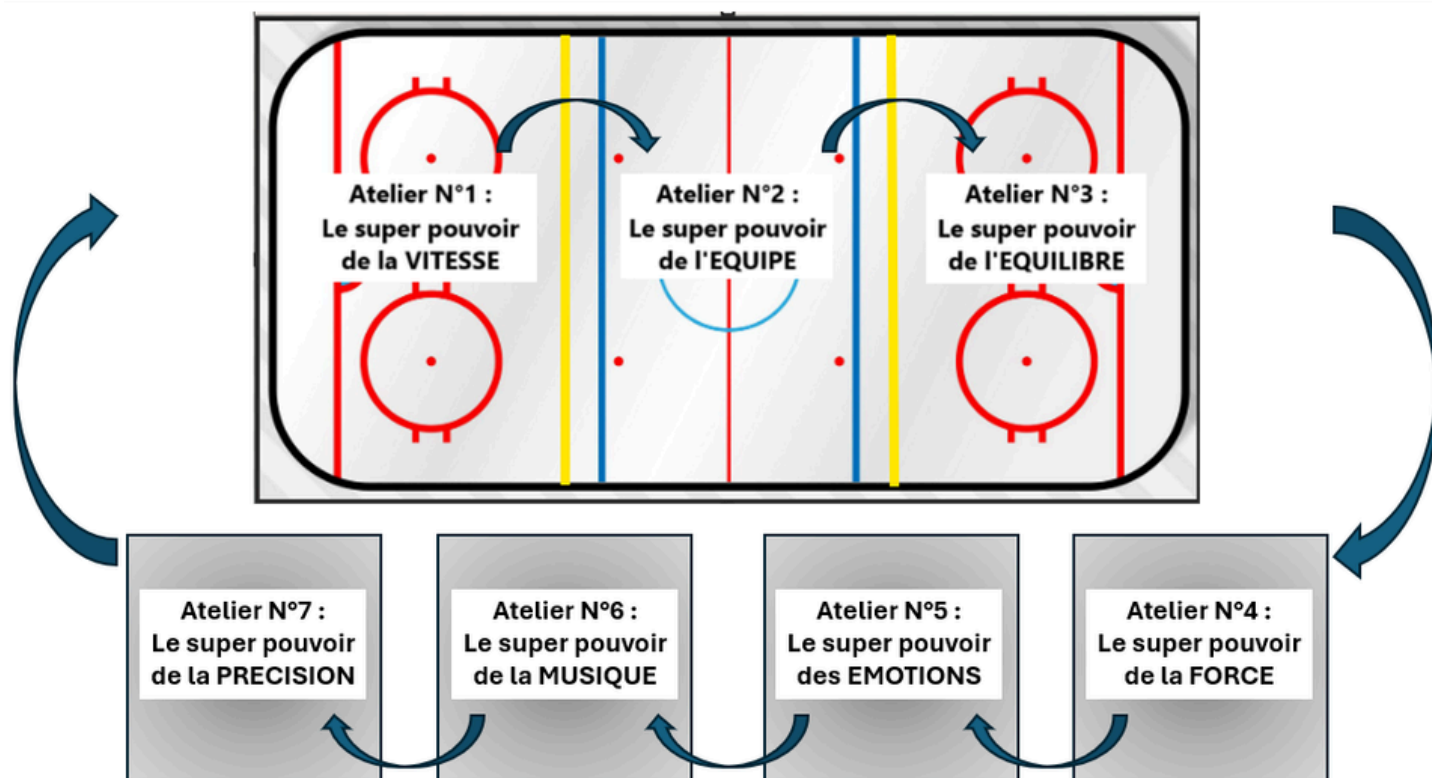
"Coach référent du groupe* :

**le coach référent du groupe accompagne le même groupe tout au long de la journée (il "chaperonne" les enfants et peut ainsi voir tous les ateliers)"*

	Nom, prénom	Date de naissance	club
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Rotation des groupes

La rotation des groupes et l'ordre des ateliers ci-dessous est donnée à titre indicatif et doit s'adapter à votre organisation. Le nombre d'ateliers proposés reste libre.



Annexes N° 3 et 4 : diplômes et badges “Petits Super Héros”

Un kit numérique prêt à imprimer est disponible sur le site de la FFSG

<https://www.ffsportsdeglace.fr/super-heros-de-la-glace/>

Annexe N°5

Construction budget prévisionnel

CHARGES	
POSTES	MONTANTS
Location glace	
Location salle	
Achat petit matériel	
Location matériel	
Communication, impression documents	
Gouters	
Frais déplacements	
Salaire ou vacation encadrant diplômé	
Divers	
...	
...	
TOTAL	

PRODUITS	
POSTES	MONTANTS
FFSG - convention unique	400€/ligue *
Liges fonds propres	
Partenaires organisateurs	
Collectivités	
Action PSF 2025	
Divers	
...	
...	
TOTAL	

*Forfait quel que soit le nombre d'événement

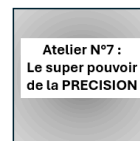
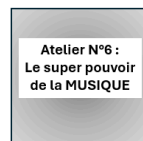
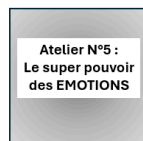
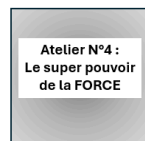
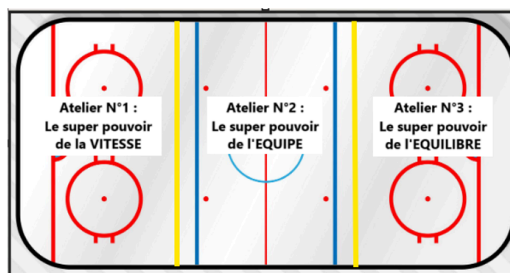
Annexe N°6

Les ateliers sur glace

- 1- Le super pouvoir de la VITESSE
- 2 - Le super pouvoir de l'EQUIPE
- 3- Le super pouvoir de l'EQUILIBRE

Les ateliers hors glace

- 4- Le super pouvoir de la FORCE
- 5- Le super pouvoir des EMOTIONS
- 6- Le super pouvoir de la MUSIQUE
- 7- Le super pouvoir de la PRECISION



Ordre des ateliers à adapter en fonction de votre organisation et lieu de pratique.

Le nombre d'ateliers proposés reste libre.

Le nombre de situations pédagogiques par ateliers est donné à titre indicatif.

FICHE N°1 (sur glace)

Le super pouvoir de la VITESSE

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Zone 1 de la patinoire	Casques, gants, Chronomètre, Plots	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : Parcours individuel

Réaliser plusieurs passages sur le parcours : possibilité d'évolution à chaque passage ou en fonction du niveau des patineurs. Indiquer un repère pour le départ du patineur suivant de façon à limiter le temps d'attente. Objectifs : donner des conseils pour améliorer l'efficacité de propulsion.

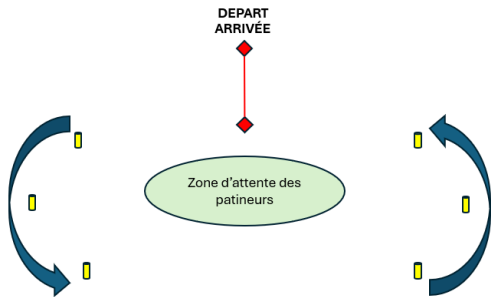
SECURITE : Contrôler la vitesse des patineurs par les consignes (ex : limiter le nombre de croisés dans le virage) et prévoir un espace suffisant entre le virage et la balustrade en cas de chute.

	<p>1- Prise d'élan</p> <p>2- Glisser en position de la "petite boule" (position basse du patineur de vitesse), la ligne de plot passe entre les patins</p> <p>Variante : Enchaîner des citrons / slalom sur 1 ou 2 pieds</p> <p>3- Glisser dans le sens du virage les 2 pieds en carre</p> <p>Variante : pousser uniquement avec la jambe droite / enchaîner les croisés</p> <p>4- Accélération en marche avant</p> <p>Variante : déplacement en marche arrière</p> <p>5- Retournement</p> <p>6- Accélération et freinage avec arrêt aux plots rouge</p>
--	--

SITUATION PEDAGOGIQUE N° 2 : Course chronométrée

Chaque patineur effectue plusieurs courses sur 1 tour avec pour objectif d'effectuer le meilleur temps possible.

SECURITE : Contrôler la vitesse des patineurs par les consignes (ex : limiter le nombre de croisés dans le virage) et prévoir un espace suffisant entre le virage et la balustrade en cas de chute. La zone de repos est située à l'intérieur de la piste.



Réaliser des courses individuelles (ou en petit groupe) afin de réaliser le meilleur temps possible. L'entraîneur annonce le temps à chaque passage.

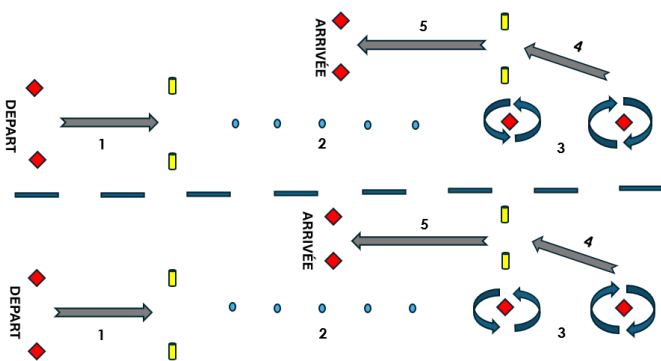
Objectif : réaliser le meilleur temps / améliorer son chrono à chaque passage.

Il est possible de faire partir les patineurs de chaque côté afin de réaliser des courses en poursuite (permet de passer plus de patineurs à la fois).

SITUATION PEDAGOGIQUE N°3 : Slalom en parallèle

Répartir les patineurs en 2 groupes. Effectuer le slalom en parallèle. Le départ du patineur suivant se fait lorsque le patineur précédent a passé la ligne d'arrivée. Les ateliers sont proposés à titre d'exemple.

SECURITE : L'espace après la ligne d'arrivée permet aux patineurs de ralentir progressivement avant la balustrade.



1. Prise d'élan
2. Slalom 2 pieds
3. Tourner autour des 2 plots rouge (1 fois dans un sens, 1 fois dans l'autre)
4. Déplacement arrière (à adapter en fonction du niveau) et retournement entre les plots jaunes
5. Accélération

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Ces ateliers permettent d'appréhender un nouvel environnement, de nouveaux déplacements et des sensations de glisse avec l'objectif de recherche d'autonomie. L'approche ludique et pédagogique est privilégiée.

Déficiences auditives : Même pratique que les valides.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides.

Prévoir un jeune accompagnateur « guide » veillant à la sécurité et la bonne efficacité de l'utilisation de matériel (couleur, taille...) lors des mises en situation de parcours, de courses proposées.

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides, avec ou sans guide, suivant les capacités de chacun.

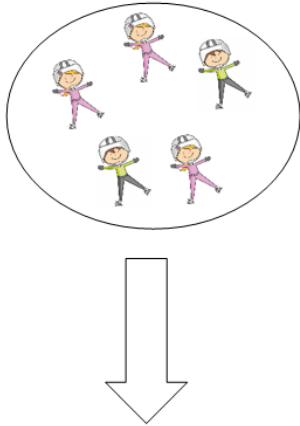
Déficiences motrices : Proposition d'utilisation de déambulateurs spécifiques, de chaises ludiques, du maintien du fauteuil de vie sur glace et/ou d'utilisation de luges dédiées pour les déplacements dans un cadre d'autonomie.

FICHE N°2 (sur glace)

Le super pouvoir de l'EQUIPE

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Zone 2 de la patinoire	/	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : patiner ensemble en équipe



Sur une largeur de piste, les patineurs se déplacent ensemble à la même vitesse et dans le même sens.

Encourager chacun à rester attentif aux mouvements des autres patineurs, pour garder une homogénéité dans la vitesse et les directions.

Cela peut être dans un déplacement en ligne, sur un cercle ou de manière libre.

L'éducateur ou un chef d'équipe donne les consignes de rythme et de trajectoire.

Une fois que le groupe est bien coordonné dans les déplacements d'ensemble, ajoutez des attitudes simples (lever de la main droite, équilibre sur un pied, se déplacer avec une allure fière ou réservée, ...).

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : patiner ensemble en ligne



Créer 2 lignes de 2 à 4 patineurs. Ils devront s'accrocher par les épaules.

Sur une largeur de piste ils devront réaliser des poussées avant de manière synchronisée sur un rythme donné. L'encadrant donne le rythme en tapant dans ses mains en étant visible de tous. Chaque claquement de mains = 1 poussée.

SITUATION PEDAGOGIQUE N°3 : échange de ligne par équipe

Refaire le même exercice en faisant passer la deuxième ligne devant la première. Pour cela, des indicateurs sonores et/ou visuelles devront être donnés aux enfants par l'encadrant :

- Taper le rythme des poussées de manière régulière
- Deux tapes consécutives vont indiquer aux enfants qu'ils doivent glisser sur deux pieds les bras le long du corps

Une fois les enfants raccrochés, reprendre le rythme traditionnel des poussées. Si la surface de glace le permet, il est possible d'échanger plusieurs fois les lignes. Variantes de l'exercice 1 possible

SITUATION PEDAGOGIQUE N°4 : entrecroisement + cercle

Créer deux lignes de 2 à 4 patineurs qui vont partir cette fois ci face à face et se croiser. Garder le même code pour se croiser.

Une fois le croisement fait, les enfants vont former un cercle en se donnant la main. L'encadrant donne la direction dans laquelle ils vont tourner pour former le cercle.

Variante 1 : le cercle peut commencer en avant puis les enfants peuvent se retourner pour le continuer en arrière.

Variante 2 : un élément technique peut être rajouté dans le cercle, ex : tout le monde en petite boule, en cigogne voir en arabesque.

Variante 3 : on peut combiner l'exercice 2 avec l'exercice 3 : c'est à dire qu'une fois que la ligne de derrière est passée devant, on enchaîne directement avec le cercle.

SITUATION PEDAGOGIQUE N°5 : Roue



Placer les patineurs en roue. Deux prises en main possibles : soit à l'épaule comme pour patiner en ligne soit les mains croisées (cf. photo)

La roue peut être réalisée en avant ou en arrière. Puis en avant, un freinage et repartir en arrière.

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Ces ateliers permettent d'appréhender un nouvel environnement, de nouveaux déplacements et des sensations de glisse avec l'objectif de recherche d'autonomie. L'approche ludique et pédagogique est privilégiée.

Déficiences auditives : Même pratique que les valides.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides.

Prévoir un ou plusieurs jeunes accompagnateurs « guide ».

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides, avec ou sans « guide », suivant les capacités de chacun.

Déficiences motrices : Proposition d'utilisation de déambulateurs spécifiques, de chaises ludiques, du maintien du fauteuil de vie sur glace et/ou d'utilisation de luges dédiées pour les déplacements.

A partir de la situation n°2 - Pas d'obligation de se tenir les épaules (possibilité de se tenir les mains, les bras, ou d'être sans attache) : recherche du maintien de la ligne, des lignes et/ou du cercle en déplacement, les uns à côté des autres, avec en variante l'ajout de différents mouvements...

FICHE N°3 (sur glace)

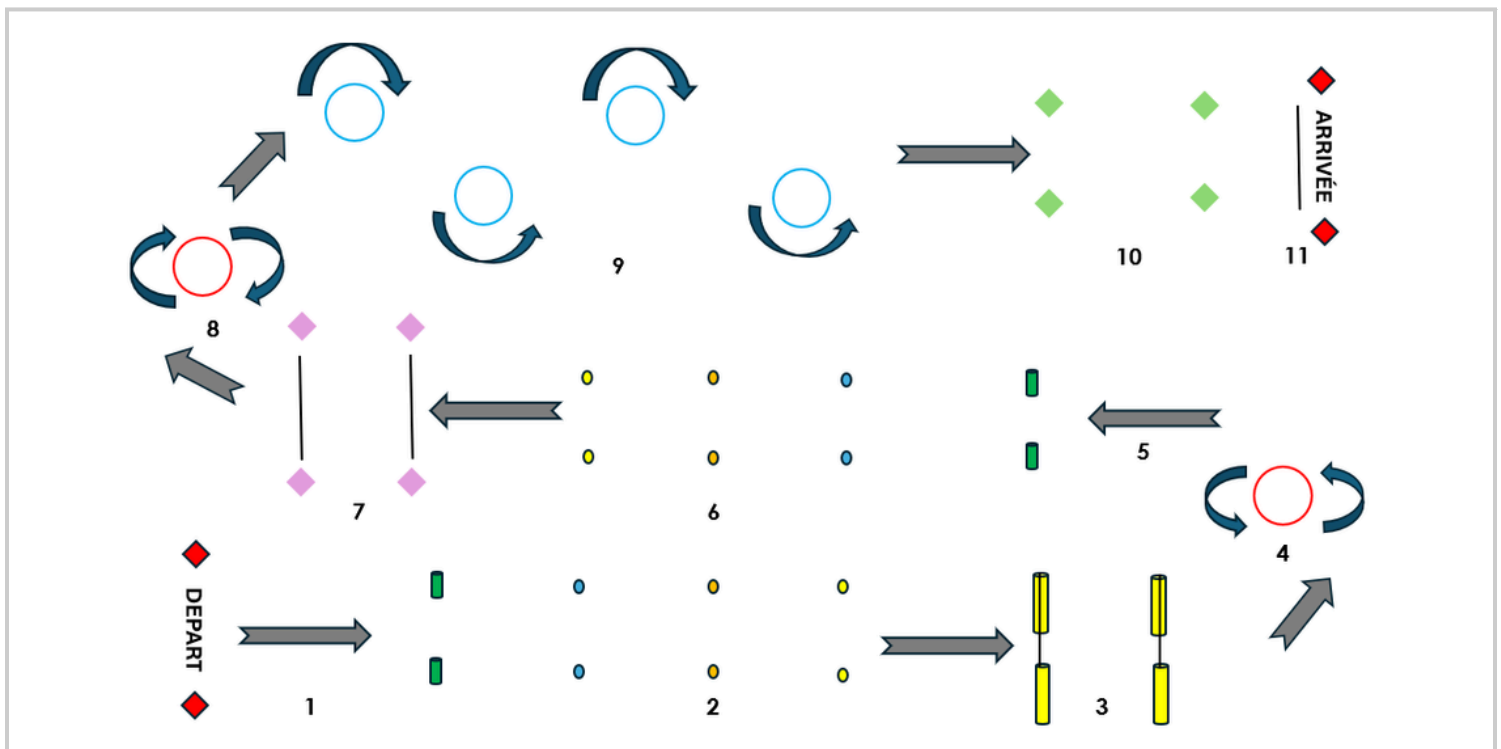
Le super pouvoir de l'EQUILIBRE

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Zone 3 de la patinoire	plots, cerceaux, barres et supports (« ponts »), feutre type « Posca »	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

Conseils généraux pour le bon déroulement des situations pédagogiques :

- Bien matérialiser le départ et l'arrivée du parcours.
- Organiser le retour à la fin du parcours (comment revenir au départ) à utilisation du POSCA par exemple pour « tracer » le chemin du retour.
- Prendre le temps de bien démontrer chaque exercice aux enfants puis le faire une 1ère fois tous ensemble à faible vitesse (« reconnaissance »)
- Ensuite laisser les enfants évoluer dans le parcours en respectant des espaces suffisants entre chacun.
- Commencer par la version la plus simple et complexifier ensuite les exercices si besoin (exemples de variantes ci-dessous).
- Possibilité aussi de faire le parcours dans l'autre sens (commencer par l'arrivée)

PARCOURS EQUILIBRE :



SITUATION PEDAGOGIQUE N°1: PARCOURS NIVEAU 1

1. Prise de vitesse en marche avant + se mettre sur 1 pied (« cigogne ») à partir des plots verts.
2. Glisse en équilibre, appui pied gauche (« cigogne »). Objectif : aller le plus loin possible (niveau 1 : plots bleu, niveau 2 : plots orange, niveau 3 plots jaune)
3. Passage sous la barre en flexion (« petit bonhomme »)
4. Rotation vers la gauche autour du cerceau en levant le pied intérieur
5. Prise de vitesse en marche avant + se mettre sur 1 pied (« cigogne ») à partir des plots verts.
6. Glisse en équilibre, appui pied droit (« cigogne »). Objectif : aller le plus loin possible (niveau 1 : plots bleu, niveau 2 : plots orange, niveau 3 plots jaune)
7. Sauts 2 pieds en avant, au niveau des plots et en passant au-dessus du trait dessiné sur la glace au feutre
8. Rotation vers la droite autour du cerceau en levant le pied intérieur
9. Slalom en levant le pied extérieur au niveau du cerceau
10. Glisse en position « Petit Prince »
11. Freinage parallèle

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : PARCOURS NIVEAU 2

Exemples de variantes du parcours (complexification)...

Variantes exercices 1-2 et 5-6 : prise d'élan et cigogne en arrière.

Autre variante 2 et 6 : remplacer la cigogne par une arabesque en avant (pied droit puis pied gauche).

Variante 3 : Passage sous la barre en flexion sur 1 pied (« cafetière »)

Variantes 4 et 8 : Rotation autour du cerceau avec des croisés avant

Variante 7 : Sauts ½ tour avant-arrière puis arrière-avant, ou autre variante : pas de géant

Variante 9 : Lobes en dehors avant

Variante 10 : Glisse en position « Fente »

Variante 11 : freinage parallèle sur 1 pied

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Ces ateliers permettent d'appréhender un nouvel environnement, de nouveaux déplacements et des sensations de glisse avec l'objectif de recherche d'autonomie.
L'approche ludique et pédagogique est privilégiée.

Déficiences auditives : Même pratique que les valides.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides. Prévoir un jeune accompagnateur « guide ».

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides, avec ou sans « guide », suivant les capacités de chacun.

Déficiences motrices : Modifier, simplifier, et/ou adapter les éducatifs proposés en fonction des capacités de chacun.

FICHE N°4 (hors glace)

Le super pouvoir de la FORCE

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Salle de sport	Plots, mini haies, échelle de rythme, cerceaux (2 couleurs différentes), chronomètre	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : Echauffement

Déplacements en avant et en arrière de différentes façons (sur les pointes de pieds, en flexion, en sautant...)

Exemple ludique : la marche des animaux (saut de lapin, saut de grenouille, pas de fourmi, saut de kangourou, marche de l'ours, marche du crabe, marche de la girafe...)

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : Parcours de motricité

Parcours de motricité mettant en avant les qualités de vitesse, de coordination et d'explosivité. Les enfants peuvent commencer par s'entraîner sans chronométrage puis ils peuvent faire des passages chronométrés avec l'objectif d'améliorer leur temps.

Des pénalités de temps peuvent être données en cas d'erreur (exemple : se tromper de pieds dans les cloches pieds).

ARRIVEE

DEPART

1

2

3

4

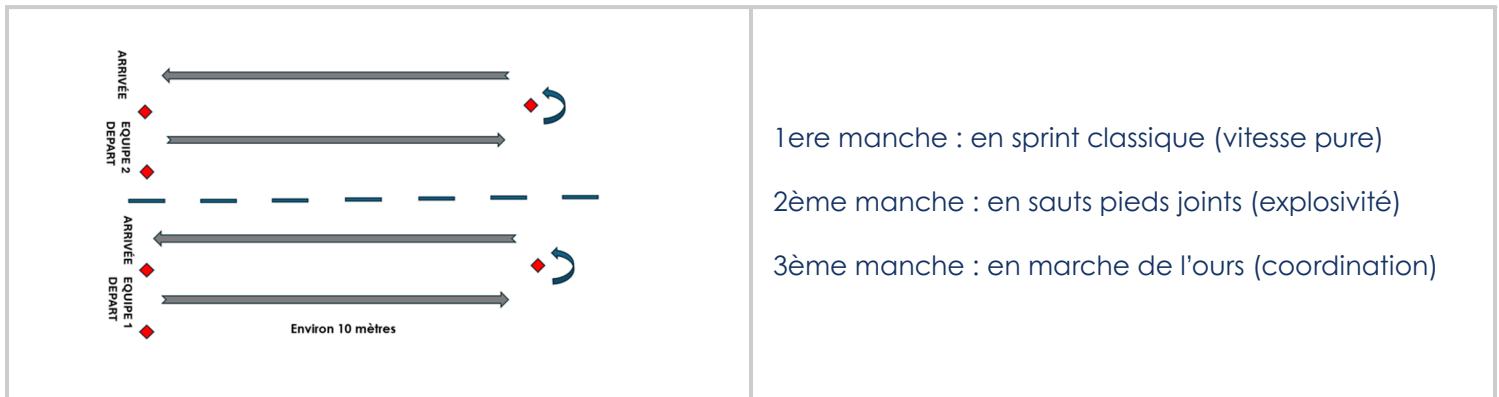
5

1. Vitesse des appuis - échelle de rythme (exemple : appui 2 pieds intérieur de l'échelle/ appui 2 pieds à l'extérieur, les pieds se déplacent l'un après l'autre)
2. Sauts 2 pieds joints - petites haies
3. Sprint - contourner le plot
4. Coordination - Cloches pieds dans les cerceaux (exemple : saut cloche pied gauche dans les cerceaux verts et cloche pied droit dans les oranges)
5. Déplacement en pas chassé en passant à l'extérieur de chaque plots

SITUATION PEDAGOGIQUE N°3 : Course en Relais

Constituer des équipes de 4 à 6 enfants.

Exemple avec 2 équipes :



ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Déficiences auditives : Même pratique que les valides.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides. Prévoir un jeune accompagnateur « guide ».

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides, avec ou sans « guide », suivant les capacités de chacun.

Déficiences motrices :

Déplacements sur différentes distances en ligne droite, en slalom(s), contournement(s) de plot(s).

Modifier, simplifier, et/ou adapter les exercices proposés en fonction des capacités de chacun.

FICHE N°5 (hors glace)

Le super pouvoir des EMOTIONS

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Salle de sport	carte "émotions" + enceinte (facultatif)	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : La marche des émotions

Tous ensemble (enfants + éducateur), marcher dans la salle en occupant l'espace et changer sa façon de se déplacer en fonction d'une émotion. L'éducateur donne une émotion (exemples : joie, tristesse, colère, sérénité, peur, amour).

Variante : un enfant donne une émotion .

Remarque : le fait de faire tous ensemble permet aux enfants les plus timides de rentrer dans la situation avec moins d'appréhension. L'éducateur a un rôle moteur donc il est important qu'il participe aussi.

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : Le mime des émotions

A partir des émotions vues dans la situation n°1, faire tirer au sort une carte représentant une émotion à un enfant qui va la mimer (sans faire de bruit) et essayer de la faire deviner aux autres enfants (ou l'éducateur propose discrètement une émotion à l'enfant).

SITUATION PEDAGOGIQUE N°3 : « L'appel »

Citer un camarade par son prénom avec l'intonation d'une émotion et/ou une expression du visage.

SITUATION PEDAGOGIQUE N°4 : « Le téléphone arabe des émotions »

Objectif : Transmettre et reproduire une expression du corps.

Les enfants et l'éducateur forme une ronde. Les enfants ferment les yeux. L'éducateur touche l'épaule de l'enfant se trouvant à sa gauche qui ouvre les yeux, observe l'éducateur exprimer une émotion puis touche l'épaule de son camarade à sa gauche qui lui-même ouvre les yeux et observe l'enfant n°1 qui essaie de reproduire la même émotion que celle qu'il a vu sur l'éducateur.

Continuer ainsi de suite (enfant 2 vers enfant 3, enfant 3 vers enfant 4) jusqu'à la fin de la ronde. Essayer de transmettre la même émotion le long de la ronde.

Le nombre d'enfant par ronde peut varier.

SITUATION PEDAGOGIQUE N°5 : Danse – émotion

L'éducateur monte une petite chorégraphie en rapport avec une musique et l'émotion recherchée.

Il peut aussi laisser les enfants improviser sur une musique et une émotion (improvisation +/- guidée selon le groupe).

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Quel que soit la déficience, même pratique que les valides, prévoir si besoin un jeune accompagnateur suivant les capacités de chacun.

FICHE N°6 (hors glace)

Le super pouvoir de la MUSIQUE

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Salle de sport	enceinte de musique portable	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : Rythmique

Appropriation de la musique par la découverte et l'expérimentation de différents rythmiques, sur la base de petits jeux ou exercices en musique.

Sur un support musical :

- Marcher lentement ou/et rapidement, sur les temps forts d'une musique
- Puis enchaîner une suite de pas simple, sur les temps forts d'une musique
- Puis ajouter une gestuelle simple à reproduire sur les temps forts de la musique, en coordination avec la suite de pas ou la marche
 - Variantes sur un tempo binaire puis ternaire
 - Variantes sur des changements de rythmes enchainés
 - Possibilité d'utiliser des instruments, ou d'utiliser son corps (mains et pieds) pour marquer le tempo de la musique

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : Improvisation gestuelle

Improvisation gestuelle sur un support musical : Exploitation et compréhension corporelle d'un style de musique

- Fermer les yeux et produire une gestuelle spontanée en lien avec la musique, à l'arrêt, en utilisant uniquement le haut du corps – Possibilité de guider la gestuelle avec un thème (joyeux, triste, etc.)
- Ouvrir les yeux, même exercice en introduisant des pas ou de la marche
 - Variantes sur des styles de musiques différents
 - Variantes sur des rythmes différents
 - Variantes en groupe ou individuellement

Critères de bonne réalisation pour les deux situations pédagogiques :

- Etre en rythme sur différents tempos
- Exprimer la musique sur différents styles

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Déficiences auditives : Même pratique que les valides. Réaliser les rythmes "observés" de déplacement(s) d'un sportif ou du groupe dans sa globalité ; créer une suite gestuelle lente et/ou rapide.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides. Prévoir un jeune accompagnateur « guide » .

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides avec ou sans « accompagnateur », suivant les capacités de chacun.

Déficiences motrices : Adapter les déplacements au(x) rythme(s) proposé(s) selon les capacités de chacun.

Variante : mobilité, du corps, d'un bras, ... lente et/ou rapide selon les possibilités de chacun, à l'arrêt ou en déplacement sur le(s) rythme(s) proposé(s).

FICHE N°7 (hors glace)

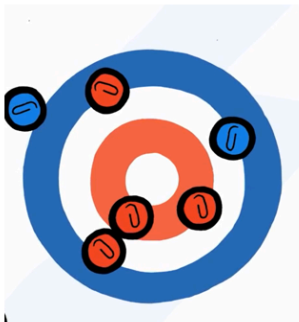
Le super pouvoir de la PRECISION

Ressource humaine	Espace	Matériel	Organisation	Durée
1 éducateur	Salle de sport	Piste de curling mobile*	Définir l'espace de pratique pour optimiser la sécurité	20 à 30 minutes

* Précautions lors de l'utilisation du matériel :

- Utiliser un sol plat (éviter le carrelage, les gravillons, etc.)
- Ne pas marcher sur la cible (toile fragile)
- Adapter la force du lancer et les trajectoires / utiliser les poignées
- Matérialiser la zone de lancer

SITUATION PEDAGOGIQUE N°1 : la cible



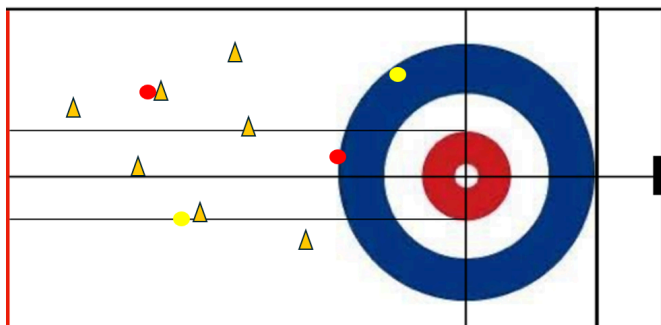
Lancer les pierres d'une même couleur, tâcher d'atteindre le centre de la cible.

Chaque fois qu'une pierre touche la cible (du centre jusqu'à la bordure) => 1 point

Variantes :

- Réduire ou augmenter la distance entre l'espace de pratique et la cible
- Positionner 1 ou 2 essais par jeu

SITUATION PEDAGOGIQUE N°2 : L'obstacle



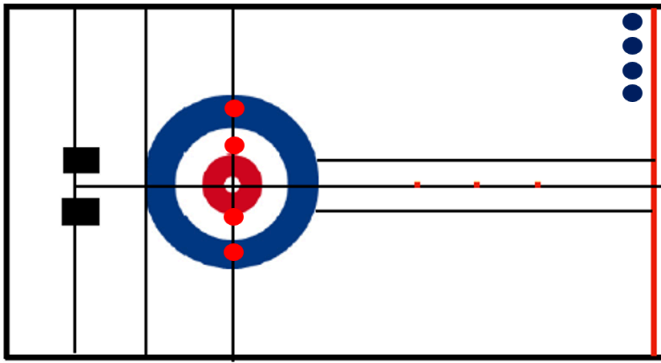
Lancer les pierres d'une même couleur, atteindre la cible avec des obstacles sur la trajectoire.

Chaque fois qu'une pierre touche la cible (du centre jusqu'à la bordure) => 1 point

Variantes :

- Réduire ou augmenter la distance entre l'espace de pratique et la cible
- Positionner 1 ou 2 essais par jeu

SITUATION PEDAGOGIQUE N°3 : Tir de précision



Placer les pierres rouges sur la ligne centrale de la cible.

Avec les pierres bleues, faire sortir (ou toucher) les pierres rouges de la cible.

Chaque fois qu'une pierre rouge est sortie (ou touchée) de la cible => 1 point.

Variantes :

- Réduire ou augmenter la distance entre l'espace de pratique et la cible
- Positionner 1 ou 2 essais par jeu

ADAPTATIONS PARA SPORTS DE GLACE

Déficiences auditives : Même pratique que les valides.

Déficiences visuelles : Même pratique que les valides.

Prévoir un jeune accompagnateur « guide » pour l'aide au lancer vers le centre de la cible ; accompagner, décrire les actions de jeu.

Déficiences intellectuelles : Même pratique que les valides, avec ou sans guide, suivant les capacités de chacun.

Déficiences motrices : Même pratique que les valides, lancer assis (fauteuil de vie, chaise) si besoin, adapter les distances de lancer selon les capacités de chacun.

“ Bonnes pratiques, sur glace et hors glace, à tous les super petits héros”

Nous souhaitons remercier nos contributeurs à la rédaction de ces fiches ateliers :

Anaïs BERTHET

Clémence CHAMEL

Ludovic DEVILLE

Mérovée EPHREM

Magali ESCROUZAILLE

Sophie GOLAZ

Myrtille GOLLIN

Nathalie ROBERT

Sylvain ROUX