

Patinage sur glace



Mes compétences en patinage sur glace

Cycle 3



Mes progrès au cours des séances de patinage sur glace



I. Je glisse

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
a) à vitesse constante sur une ligne droite :	avec une aide	sur 2 appuis	en avant sur un appui en arrière en changeant les appuis
b) en slalomant :	avec une aide	en glissant sans enchaîner les actions	en utilisant des prises de carres

II. Je me propulse

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
a) en accélérant sur une ligne droite :	en marchant (sans prise de carres)	. en avant avec une prise de carres sur un pied et en glissant sur l'autre . en arrière en restant sur 2 appuis	. les bras se balancent du même côté que la jambe d'appui  . en arrière en alternant les appuis en croisant
b) en accélérant sur une ligne courbe :	en piétinant	en tournant sans croiser les patins	

III. Je m'arrête

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Avec une prise de carres	en diminuant ma vitesse	dans un espace délimité	après une course rapide dans un espace délimité

IV. Je vire, je me retourne

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je vire sur une trajectoire :	ample en croisant mes patins tout en décrivant un « 8	réduite en croisant mes patins tout en décrivant un « 8	minimale en croisant mes patins tout en décrivant un « 8
Je me retourne en effectuant une rotation de 180° :	en piétinant	en restant équilibré	en conservant ma vitesse

V. Je saute

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
a) avec un élan :	à petite vitesse	à vitesse moyenne	à grande vitesse
c) avec une réception :	Instable	sur un ou deux pieds	équilibrée sur deux pieds



Mes compétences en patinage sur glace

		En avant	En arrière
I. Je glisse	a) sur un appui, puis en changeant les appuis		
	b) en slalomant en utilisant des prises de carres.		
II. je me propulse :	a) en accélérant sur une ligne droite et en amplifiant ma poussée.		
	b) en accélérant sur une ligne courbe en croisant		
III. je m'arrête :	a) après une course rapide dans un espace délimité		
IV. je vire :	a) en suivant une trajectoire de faible rayon en étant fléchi		
	b) en croisant mes patins tout en décrivant un « 8 »		
Je me retourne :	c) en effectuant une rotation de 180° en conservant ma vitesse		
V. je saute :	a) avec un élan à grande vitesse		
	b) avec une réception équilibrée sur deux pieds		



= Je colorie les patins lorsque la compétence de fin de cycle est acquise en avant



= Je colorie les patins lorsque la compétence de fin de cycle est acquise en arrière

