





Freinage

Freinage

 <p>21. Je ralentis en chasse-neige dans un espace limité. 21. Je ralentis en chasse-neige dans un espace limité.</p>	 <p>22. Au signal, je m'arrête en chasse-neige. 22. Au signal, je m'arrête en chasse-neige.</p>
 <p>23. Je m'arrête en parallèle dans un espace limité. 23. Je m'arrête en parallèle dans un espace limité.</p>	 <p>24. Au signal, je ralentis et je m'arrête en freinage parallèle. 24. Au signal, je ralentis et je m'arrête en freinage parallèle.</p>

Impulsion

Impulsion

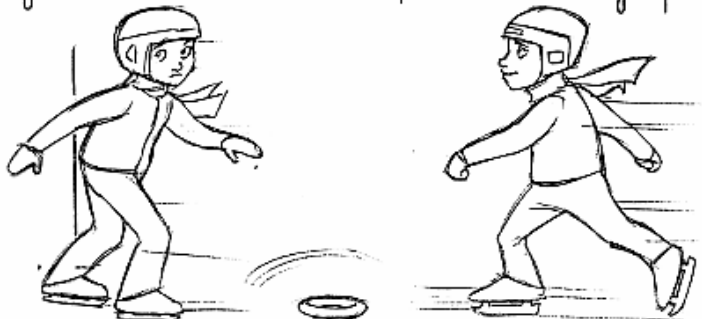
17. Je glisse, je saute par dessus un objet posé au sol et je glisse.

17. Je glisse, je saute par dessus un objet posé au sol et je glisse.



18. Je saute d'avant en arrière par dessus un objet posé au sol.

18. Je saute d'avant en arrière par dessus un objet posé au sol.



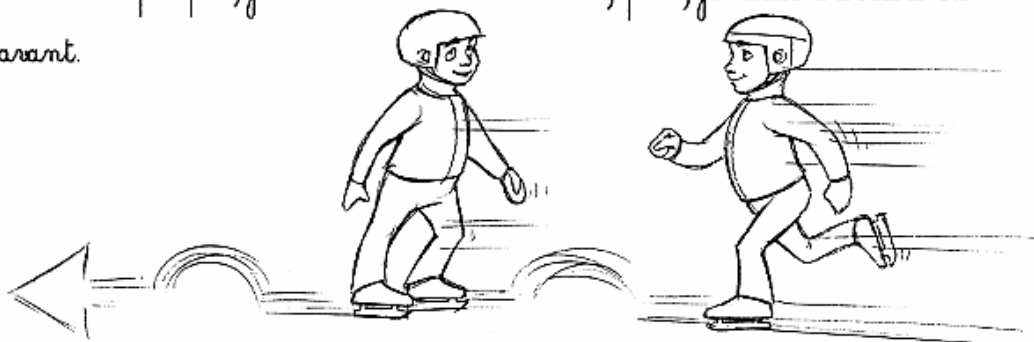
19. Au signal, je saute d'arrière en avant.

19. Au signal, je saute d'arrière en avant.



20. A chaque plot, je saute d'avant en arrière, puis, je saute d'arrière en avant.

20. A chaque plot, je saute d'avant en arrière, puis, je saute d'arrière en avant.



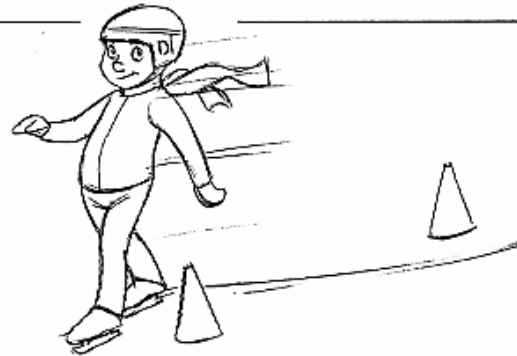
Rotation

Rotation



12. Je patine et au signal, j'effectue deux toupies.

12. Je patine et au signal, j'effectue deux toupies.



13. Je pousse et je glisse en virant à chaque plot à droite puis à gauche.

13. Je pousse et je glisse en virant à chaque plot à droite puis à gauche.



14. Je pousse et je slalome en glissant entre cinq plots.

14. Je pousse et je slalome en glissant entre cinq plots.

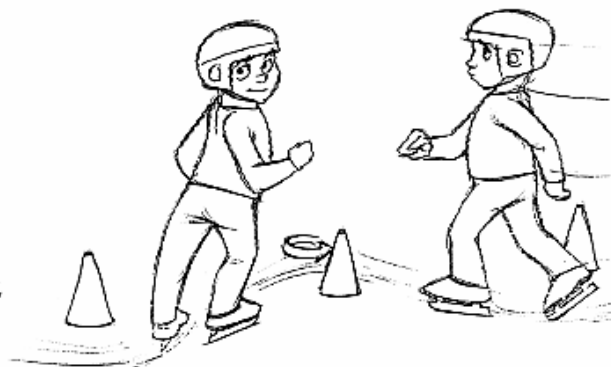


15. Je slalome en effectuant un virage complet autour des cerceaux.

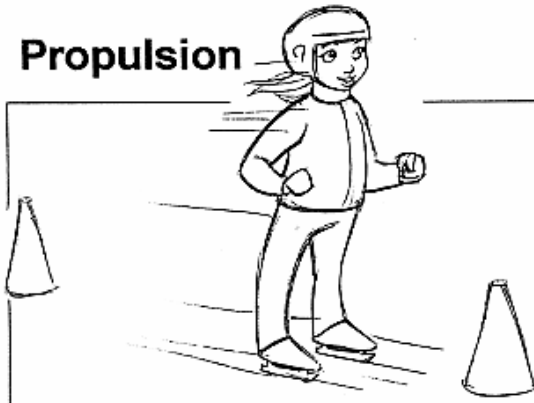
15. Je slalome en effectuant un virage complet autour des cerceaux.

16. Je slalome en alternant des demi-tours d'avant en arrière et d'arrière en avant.

16. Je slalome en alternant des demi-tours d'avant en arrière et d'arrière en avant.

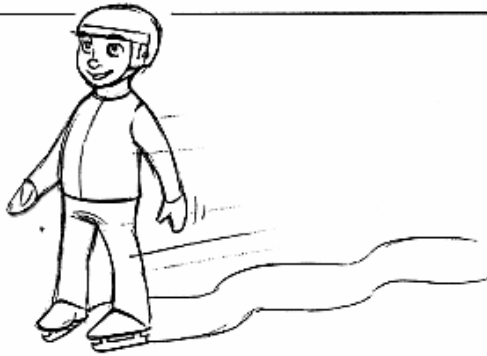


Propulsion



6. Je pousse et je glisse d'un plot à l'autre.

6. Je pousse et je glisse d'un plot à l'autre.



8. Je pousse et je fais trois citrons.

8. Je pousse et je fais trois citrons.



10. Je pousse et je glisse autour d'un cerceau : "le virage", à droite puis à gauche.

10. Je pousse et je glisse autour d'un cerceau : "le virage", à droite puis à gauche.

Propulsion



7. Je pousse et je glisse accroupi : "la chaise".

7. Je pousse et je glisse accroupi : "la chaise".



9. Je glisse sur un pied entre deux crosses : "la cigogne".

9. Je glisse sur un pied entre deux crosses : "la cigogne".



11. je recule avec l'aide d'un camarade.

11. je recule avec l'aide d'un camarade.

Equilibre

Equilibre



1. Je ramasse un objet sans tomber.

1. Je ramasse un objet sans tomber.



2. Je transporte un objet d'un endroit à un autre.

2. Je transporte un objet d'un endroit à un autre.



3. Je passe sous un obstacle.

3. Je passe sous un obstacle.



4. Je zigzague d'un plot à l'autre.

4. Je zigzague d'un plot à l'autre.



5. Je passe entre deux crosses en levant un pied.

5. Je passe entre deux crosses en levant un pied.

Quand j'arrive à la patinoire -

1



Je vais chercher mes patins à glace.

Je vais chercher mes patins à glace.

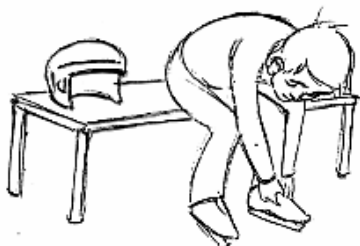
2



J'enlève mes chaussures.

J'enlève mes chaussures.

3



Je m'assois et je mets mes patins dans le bon sens.

Je m'assois et je mets mes patins dans le bon sens.

4



Je mets le casque.

Je mets le casque.

5



J'attache mon blouson.

J'attache mon blouson.

6



Je mets mes gants.

Je mets mes gants.

Activités de glisse : cycle 2

Mon livret de patinage sur glace



École

Année scolaire /

Nom :

Prénom :

Ecole des Arènes – Rue Ménigne-Saube-le-Bile – 64 100 BAYONNE

Téléphone : 05 59 59 37 37

Mél : ce.ienanglet@ac-bordeaux.fr

Télécopie : 05 59 59 41 48