Situations pour enseigner le patinage (ESF mémento)

Objectif spécifique : se déplacer en terrain vallonné en intégrant un transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre

Terrain légèrement descendant, présence de rails pour le demi-pas de patineur

Situations	Variables
Demi-pas de patineur :	
• Lever un ski et l'orienter vers l'extérieur puis le reposer dans la trace	• Proposer des repères au sol (fanions, jalonnettes) pour marquer le rythme d'exécution
• Lever un ski et l'orienter vers l'extérieur, puis le poser à plat sans charger l'appui avec le poids du corps	• Poser des piquets au sol qui indiquent le degré d'ouverture par rapport à la vitesse de déplacement
• Poser un ski divergent sur la neige suivi d'un très léger temps de glisse et retour du ski dans la trace. Au retour, le pied divergent peut venir au contact du pied de glissée	• Enchaîner progressivement des demi-pas sans ramener le ski à chaque fois dans le rail
	• Alterner du côté d'ouverture tous les X pas
Pas de *patineur :*	
• Départ skis faiblement divergents. Balancement du corps à droite et à gauche s'accompagnant d'une orientation de la tête vers le ski de glissée	• Equilibration sur les deux skis après chaque ouverture
• Pas de patineur avec les mains sur les hanches, exagérer le placement du corps au-dessus du ski de glisse	•Amener les deux mains du côté du ski de glissée (sur les cuisses par exemple), ou au-dessus du ski de glissée (en cachant la spatule)
• Pas de patineur en tenant ses bâtons à la manière d'un guidon de vélo, en orientant ses bâtons perpendiculaires au ski de glissée	• Exagérer les temps de glisse tous les X pas, tous les pas...
• Pas de patineur en superposant le bâton opposé au-dessus du ski de glissée, les bâtons étant tenus par leur milieu	• Pas de patineur les yeux fermés (amélioration des sensations d'équilibre)
Pas de *patineur alternatif :*	
• Pas de patineur sans bâtons, buste redressé. Rechercher progressivement l'amplitude du geste qui va amener au balancer coordonné des bras	• Passer progressivement d'un terrain plat à une côte
• Pas de patineur alternatif en plantant les bâtons sans exercer de poussées sur ceux-ci (accompagnement du mouvement des jambes)	•Au début de la progression, partir d'une montée en ciseaux et introduire progressivement des temps de glisse
• Adopter à l'arrêt la position du pas de patineur alternatif bras et jambes en opposition ; puis départ dans la côte en conservant cette coordination	
• Réaliser au plat des pas de patineur avec balancer alternatif des bras : enchaîner sur cette coordination des pas de patineur alternatifs en côte en plantant les bâtons	

Objectif spécifique : exploiter la glisse après un travail de propulsion

Terrain plat ou légèrement montant, nécessitant une propulsion pour se déplacer

Situations	Variables
Demi-pas de patineur :	
• Réaliser des propulsions divergentes sur un ski, le ski de glissée étant dans une trace. Venir progressivement en appui avec le poids du corps sur le ski divergent.	• Alterner le côté de propulsion
• Réaliser des propulsions divergentes sur un ski. Le ski de glissée étant dans une trace. Exagérer le décalage du buste au-dessus de l'appui	• Mettre des repères au sol (rythme d'exécution régulier puis irrégulier)
• Sur une trace courbe, réaliser des propulsions divergentes avec le ski extérieur à la courbe en décalant le poids du corps au-dessus de l'appui. Réaliser une poussée de bâtons au début de la courbe puis à la fin	• Varier les terrains d'évolution : d'un terrain plat à un terrain légèrement montant par exemple
• Réaliser des demi-pas avec simulation du travail des bras sans bâtons. Frapper dans les mains au moment de la pose du ski	
• Réaliser successivement un demi-pas de patineur associant une poussée simultanée des bras, puis une poussée divergente d'une jambe seule	
• Bâton posé horizontalement sur les avants-bras élevés en avant. Contrôler le transfert latéral du buste de manière à ce que le bâton reste positionné à chaque demi-pas de patineur	
• Travail complet (des bras et des jambes synchronisé) suivi d'une poussée simultanée pour se rééquilibrer avant le cycle suivant	

Pas *de patineur :*

- Pas de patineur en position basse (flexion importante des articulations des membres inférieurs, enroulement du buste, bassin en rétroversion). Actions propulsives fréquentes
- Après un nombre de pas déterminé, ou à l'intérieur d'une zone matérialisée, se laisser glisser le plus loin possible
- Patiner en venant croiser le ski libre au-dessus du ski de glissée avant chaque impulsion
- Effectuer des pas de patineur avec pendule dynamique des bras
- Enchaîner des pas de patineur en ligne droite avec des pas tournants sur un cercle
- Sur un terrain montant, pas de patineur en insistant sur les actions propulsives des jambes, le buste occupant une position centrale et redressée
- Par deux, patiner l'un derrière l'autre en imitant les mouvements du prédécesseur (respect des temps de glisse)
- Par deux, tirer un partenaire à l'aide des bâtons, ou le pousser, mains au niveau des épaules

Varier les terrains d'exécution

Conserver sa vitesse sur terrain irrégulier

Varier les rythmes d'exécution

Patiner en suivant une trajectoire courbe, slalom, cercle, huit...

Course poursuite en patinage sur un circuit matérialisé

Pas *de patineur 2 temps :*

- Effectuer X pas de patineur sans planter les bâtons. Puis planter les bâtons toujours du même côté tous les 4 pas au début, puis tous les 2 pas. L'action des bras ne fait qu'accompagner le geste sans exercer de force sur les bâtons
- Simuler le planter de bâtons : frapper dans les mains au moment où le ski droit -ou gauche- est posé au sol pour travailler la synchronisation, ou bâtons tenus par leur milieu...
- Avec un seul bâton, coordonner le planter avec la pose du ski correspondant : bâton droit, ski droit pendant X pas, puis bâton gauche, ski gauche pendant X pas
- Réaliser des pas de patineur 2 temps en plantant les bâtons au niveau de fanions placés par le moniteur, plus ou moins espacés en fonction de la vitesse de déplacement
- Pas de patineur 2 temps en cercle. Le planter de bâtons a lieu sur le ski extérieur

Varier les terrains et les rythmes d'exécution

Travailler sur une piste en léger dévers : le planter de bâtons a lieu du côté du ski amont

Changer de côté de planter de bâtons tous les 4 cycles, 3 cycles...

Départ arrêté en terrain montant skis écartés et bâtons planter

Suivre un skieur qui effectue des changements de rythme, des changements de planter de bâtons ou des alternances de pas

Pas *de patineur 1 temps :*

- Synchronisation : sans les bâtons, pas de patineur en tapant sur les cuisses au moment où chaque ski est posé sur la neige. Puis même exercice en frappant dans ses mains à l'avant du corps entre 2 poses de skis

- Exercices de synchronisation avec les bâtons tenus par leur milieu, en simulant le planter entre 2 poses de skis

- Avec les bâtons, alternance de 4 pas de patineur avec un pas de patineur 1 temps

- Réaliser des pas de patineur 1 temps de faible amplitude (conservation de l'équilibre) : augmenter progressivement l'amplitude du geste

- Varier les terrains et les rythmes d'exécution 'Au début, le skieur peut venir se rééquilibrer sur 2 skis après chaque temps de glisse

- Pas de patineur 1 temps en cherchant à réaliser de longues phases d'équilibre sur un ski

- Pas de patineur 1 temps en ramenant le ski libre à côté du ski de glisse avant d'être posé sur la neige

- Pas de patineur 1 temps avec planter de bâtons et action des bras retardée (augmentation des temps de glisse sur un ski)

- Réaliser des pas de patineur en effectuant 2 poussées de bâtons par ski de glissée

- Après une prise d'élan sur terrain plat, effectuer des pas de patineur 1 temps en légère côte

- Sprints en pas de patineur 1 temps : élever la fréquence gestuelle pour un objectif de propulsion

- Effectuer un parcours varié en pas de patineur 1 temps comprenant de nombreux changements de direction ainsi que des alternances de relief

- Varier les terrains selon l'objectif visé : sur du plat ou une légère descente, travailler l'équilibre et la précision.

Lors d'une montée, travailler le regroupement et la précision

Pas de *patineur combiné :*

- Synchronisation : patiner sans les bâtons en comptant « 1, 2, 3 » dans sa tête : « 1 » correspondant à la pose d'un ski, « 2 » à la simulation du planter des bâtons (en frappant dans ses mains), « 3 » à la pose de l'autre ski

- Synchronisation : patiner avec un bâton tenu à l'horizontale devant soi. Monter le bassin jusqu'à hauteur des épaules lors de la 1ère propulsion de jambe, redescendre les épaules jusqu'au bassin lors de la 2e propulsion de jambe

- Même exercice avec les bâtons tenus par leur milieu qui oscillent le long du corps (simulation du travail de bras de plus grande amplitude)

- Réaliser des pas de patineur combinés de faible amplitude (conservation de l'équilibre) : augmenter progressivement l'amplitude du geste

- Alterner les côtés d'exécution du pas de patineur combiné (à plat, puis terrains en dévers)

- Enchaîner des pas de patineur 2 temps (en montée) avec des pas de patineur combinés (terrain glissant)

- Réaliser des pas de patineur combinés sur un cercle, ou un huit : coordonner la propulsion bras+jambe sur le ski extérieur au virage

- Varier les terrains et les rythmes d'exécution

- Pas de patineur combiné en cherchant à exagérer les phases d'équilibre sur chaque ski

- Pas de patineur combiné en ramenant le ski libre à côté du ski de glisse avant d'être posé sur la neige (faire toucher les chaussures)

- Varier les terrains selon l'objectif visé : sur du plat ou une légère descente, travailler l'équilibre et la précision. Lors d'une montée, travailler le regroupement et la précision