

GRILLE D'HABILITÉS CHAMPION DU PATIN



Organisation-Préparation

Je m'organise bien au CPE pour me préparer (aller chercher mon linge à mon casier, m'habiller seul, attendre au vestiaire que mon éducatrice m'appelle).

J'écoute les consignes de sécurité dans l'autobus (rester assis).

Je suis capable d'enlever mon équipement qui est dans mon sac.

Je réussis à mettre mes patins seuls.

J'ai du plaisir à patiner.

J'ai besoin que mon éducatrice me motive à patiner.

J'ai de l'endurance à patiner pendant toute la période (30 minutes).

Je suis actif sur la glace.

Je participe aux activités que l'éducatrice me propose

Je suis capable d'enlever tout seul mes patins.

Je range moi-même mon équipement dans mon sac.

La présence de mon parent

M'aide... ou Me dérange...

HABILITÉ AVEC UNE CHAISE

Je me tiens debout avec appui (dos droit).

Je me déplace en marchant avec appui.

Je me déplace en donnant des poussées latérales avec appui.

Je me relève en tenant mon appui.

Je suis une ligne droite avec mon appui (ligne bleue).

Je suis un rond avec une chaise Ex : cercle de la mise au jeu.

Je me relève sans appui:

Je plie une jambe. Avec mes deux mains, Je pousse sur mon genou pour me lever.

Je me relève sans appui:

Je plie une jambe. Avec mes deux mains, Je pousse sur mon genou pour me lever.

Je me déplace sur 5 pieds sans appui.

GRILLE D'HABILITÉS CHAMPION DU PATIN



NIVEAU 1 OURSON

GRILLE D'HABILITÉS CHAMPION DU PATIN



NIVEAU 2 PANDA

HABILITÉ SANS CHAISE

- Je me déplace en patinant.
- Je contourne un objet en patinant.
- Je passe sous un portique en patinant.
- Je suis capable de prendre un objet sur la glace sans tomber et me déplacer.
- Je suis capable d'enjamber un objet sans tomber.
- Je patine en regardant en avant.
- Je me sers de mes bras pour chercher son équilibre.
- Je suis capable de changer de direction en tournant.
- Je glisse sur une jambe avec les bras en avant.
- Je me déplace en glissant et en regardant les deux mains en avant.
- Je débute les poussées latérales pour me déplacer.

HABILITÉ (BONNE ÉQUILIBRE)

- Je patine en donnant des poussées latérales.
- Je patine plus vite tout en gardant en demeurant en contrôle. Je tombe moins sur la glace.
- Je suis capable de me lancer sur le ventre et de me relever.
- Je suis capable de sauter par-dessus les obstacles en patinant.
- Je suis capable de freiner :
 - Chasse-neige \wedge - Latérale ==
- J'apprends à patiner de reculons.
- Je marche - - - - Je glisse _____
- Je suis capable en restant debout ou en patinant de fléchir le tronc par en avant et par en arrière, de faire une rotation du tronc, lever une jambe, sautiller tous en conservant l'équilibre.
- Je saute sur place 2 fois sans tomber.
- Je suis capable de donner des coups de pied sur un ballon sans tomber.
- Je fais le tour du cercle de mise au jeu en donnant des poussées latérales.
- Je suis capable de patiner vite pour ensuite me laisser glisser sur un pied (faire les 2 pieds).
 - sur 1 mètre -sur 2 mètres.

GRILLE D'HABILITÉS CHAMPION DU PATIN



NIVEAU 3 PINGOUIN