

LA PATINOIRE par Victorine, Louis, Isalys et Aliénor

Nous avons fait cinq séances de patinoire et non sept parce qu'ils devaient refaire la glace.

A chaque début de cours, on faisait un échauffement : on devait bouger les poignets, la tête, les bras, faire cinq squats et avancer et taper des pieds de plus en plus vite puis on montait sur la glace.



On commençait par se mettre sur la ligne bleu foncé. On devait faire des allers-retours en faisant des citrons en avançant et en sautant sur la ligne rouge. On a appris à freiner, à avancer, tout ça en un cours !



A la deuxième séance, on a appris à faire le petit bonhomme et à la troisième séance, on a fait un parcours. On avançait deux par deux, on s'arrêtait, on passait par-dessus une barre un pied l'un après l'autre et on repartait puis quand on était à côté des barres jaunes, on faisait le cygne, c'est-à-dire qu'on tenait sur une lame de patin. Ensuite, on faisait le petit bonhomme puis on tournait, on slalomait et on patinait à reculons.



A la quatrième séance, on a fait une initiation au hockey avec un bâton et un anneau et à la dernière séance, il y avait de la musique et on faisait ce qu'on voulait !

Merci aux accompagnateurs qui nous ont aidés à mettre nos patins et merci aux moniteurs de la patinoire !

