

Trois éléments essentiels pour apprendre à patiner

Quelque 570 000 enfants jouent au hockey au Canada, et ce sport continue de faire partie de l'identité nationale des Canadiens. Participer à des activités centrées sur le hockey, quelles qu'elles soient, représente une partie importante de la vie quotidienne des collectivités canadiennes. De nombreuses familles planifient leurs fins de semaine en fonction des matchs et des pratiques de hockey. Suivez ces trois conseils simples pour améliorer les habiletés de patinage de base de votre enfant :

Agilité : Nous savons tous qu'on n'apprend pas à patiner sans tomber quelques fois ; il est donc important de savoir se relever rapidement ! Demandez aux patineurs de s'exercer à se mettre en position debout.

D'abord, dites-leur de s'agenouiller, puis de se relever en position de patinage de base. Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en les faisant commencer sur le ventre, puis à genoux en s'aidant de leurs coudes, puis debout.

Équilibre : L'équilibre est une autre aptitude essentielle à acquérir lorsqu'on apprend à patiner.

Un moyen simple d'aider les enfants à y parvenir est de leur demander de parcourir la patinoire en gardant les mains sur les hanches et en levant les genoux jusqu'à la taille, à la façon d'une « marche militaire ».

Coordination : Une fois que les patineurs ont acquis une certaine stabilité sur la glace, le temps est venu d'intégrer des habiletés plus difficiles qui requièrent de la coordination. Groupez les patineurs en équipes de deux et remettez une balle de tennis à chaque paire. Demandez aux équipes de rouler la balle d'une personne à l'autre, à trois ou quatre mètres de distance. Les patineurs devraient être en mesure de se pencher pour ramasser la balle et de se relever en position de base lorsqu'ils l'ont attrapée.

Ces conseils pour apprendre à patiner sont fournis par Vive le hockey RBC en partenariat avec Hockey Canada. RBC est fière d'offrir des programmes d'enseignement du patinage partout au pays en vue de transmettre les rudiments du patinage, et est déterminée à permettre aux enfants de développer l'assurance et les aptitudes nécessaires pour être heureux, en santé et actifs toute leur vie.