

Cahier pratique 23: Patinage

Comment garder l'équilibre sur une lame de quelques millimètres? Maîtriser courbes et petites pirouettes avec assurance? Découvrez quelques idées pour glisser tel un artiste...

Parmi les capacités de coordination, l'équilibre occupe une place centrale. Et ce aussi bien dans le sport que dans la vie quotidienne. On le retrouve en effet dans chaque séquence de mouvement. Car bouger, c'est contrôler un déséquilibre pour retrouver un nouvel équilibre.

L'acquisition de nouveaux mouvements, leur combinaison, passent obligatoirement par cette maîtrise. L'équilibre est particulièrement sollicité lorsque la surface d'appui est réduite. C'est le cas sur des patins!



Pour tous les goûts

Le patinage offre un champ d'application très vaste: il permet d'élargir le répertoire moteur par l'acquisition de nouveaux mouvements propres à la glisse et il offre aussi une expérience en plein air bienvenue! L'apprentissage des mouvements clés – glisser, sauter, tourner – s'avère très motivant pour les débutants grâce aux nouvelles sensations que procure la glisse et aux progrès rapides des premiers pas.

Les plus avancés se concentreront sur le perfectionnement et la combinaisons d'éléments de plus en plus complexes. En outre, l'expression artistique et la créativité trouvent un terrain idéal dans cette activité. Les leçons sur la glace constituent à coup sûr une expérience particulière pour les enfants et les jeunes. Une occasion à ne pas manquer donc et à préparer de manière optimale!

Technique en soutien

L'apprentissage technique – sous forme de jeu ou de séquences analytiques – occupe une place de choix en patinage. Seule la maîtrise d'éléments clés permet de progresser et de gagner en assurance. C'est pourquoi vous trouverez dans ce cahier des modules techniques qui complètent les séquences de jeux et d'exercices.

Grâce à cette alternance d'accents ludiques, techniques et cognitifs, les patineurs affinent peu à peu la représentation du mouvement, élément incontournable pour acquérir une certaine stabilité et progresser régulièrement.

[Cahier pratique 23: Patinage \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO