

Patinage sur glace – Patiner et freiner en avant: Sans matériel

Nul besoin d'accessoires sophistiqués pour proposer des exercices attrayants. La preuve avec ces exemples qui ne nécessitent aucun matériel annexe.

Patiner en avant d'une bande à l'autre dans la largeur de la patinoire et retour:

- Tout en avançant, frapper un rythme donné avec ses mains.
- Idem, mais frapper deux fois ses mains dans le dos.
- Se déplacer librement et se taper mutuellement dans les mains lorsqu'on rencontre un autre camarade.
- Avant la prochaine poussée, toucher le genou et l'épaule correspondante.
- Compter jusqu'à trois avant d'effectuer la prochaine poussée.
- Tout en avançant, exécuter une tâche motrice avec les bras proposée par l'enseignant.
- Pendant la phase de glisse, s'accroupir plusieurs fois et toucher la glace avec la main droite, la gauche, les deux mains.
- Idem, mais en frappant les mains au-dessus de la tête lors du redressement.
- Idem, mais en levant une jambe lors du redressement et en glissant sur une jambe.
- Prendre de l'élan, placer les deux pieds l'un à côté de l'autre et glisser. Déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Idem, mais tendre la jambe libre vers l'avant et la ramener (doser le mouvement au niveau du genou).
- Idem, mais tendre la jambe latéralement.
- Idem, mais effectuer des mouvements avec le pied de la jambe libre (tendre, fléchir, tourner).
- Idem, mais en alternant flexions et extensions de la jambe libre.



Variantes

- Effectuer les exercices par deux en avançant côte à côte.
- Par deux: A montre un exercice à B et inversement.

Éléments de base (technique)

→ [Patiner en avant](#)

→ Freiner en avant

Source: Ina Jegher, cheffe de sport J+S Patinage sur glace; Lea Seiler, monitrice J+S Patinage artistique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO