

Patinage sur glace – Tourner / Changer de direction: Twist

Les exercices suivants permettent au patineur de reconnaître le mouvement de pivot du patin. Les rotations exigent peu de résistance sur la glace.

Les enfants se placent côte à côte sur le cercle en regardant vers le centre. Leurs pieds sont serrés et parallèles, le poids du corps se situe sur l'avant des patins (sans mettre de pression sur les pointes).

- Fléchir légèrement les bras et les balancer de manière relâchée de droite à gauche, avec le buste et les épaules. Les patins tournent aussi naturellement.
- Idem, mais en laissant « pendre » les bras, les hanches donnant l'impulsion à droite et à gauche. Les patins suivent le mouvement avec le moins de résistance possible sur la glace. On se déplace lentement vers l'arrière.
- Idem, mais les épaules/bras et les hanches/patins tournent dans le sens contraire: hanches/patins à gauche, épaules/bras à droite. Le twist (danse) sert de métaphore pour illustrer le mouvement.
- Se tenir par les épaules et faire tourner les patins uniquement à droite et à gauche (demi-tour). Le regard reste dirigé vers le centre. L'enseignant donne le rythme des rotations en frappant dans les mains ou en annonçant oralement les changements. C'est au moment bref du délestage que s'effectue la rotation des patins (demi-tour). Il est important de bien rythmer cet exercice afin de garantir un passage constant entre flexion/extension et les rotations qui s'ensuivent.
- Idem, mais individuellement.
- Prendre l'élan et glisser sur le cercle, pieds parallèles et serrés. Orienter le buste vers l'intérieur. Simultanément, déplacer le bras intérieur vers l'arrière et le bras extérieur vers l'avant, délester (extension) et effectuer un demi-tour. Immédiatement après le demi-tour, faire un contre-mouvement (comme le twist) au niveau du buste et des bras pour stopper la rotation. Glisser en arrière sur le cercle.
- Idem, mais sans contre-mouvement après la rotation. Continuer à tourner dans le même sens.
- Idem, mais seulement sur une jambe et tourner (pied intérieur ou extérieur). Poursuivre la rotation ou la stopper en effectuant le mouvement de contre-rotation au niveau du buste et en poursuivant en arrière sur une jambe, sur la carre.



Élément de base (technique)

→ [Tourner / Changer de direction](#)

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