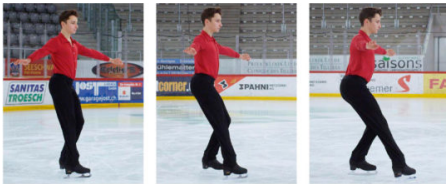


# Patinage sur glace – Eléments de base: Freiner en avant

Le demi-chasse-neige avant est la forme la plus simple pour freiner. Le mouvement est presque identique au chasse-neige classique sur les skis.



**Exécution:** Se déplacer vers l'avant, ramener les pieds l'un à côté de l'autre et glisser. Placer le poids du corps sur un pied. Poser l'autre patin vers l'avant, de biais et presser légèrement sur la carre intérieure comme pour chasser la glace devant soi. Augmenter la pression sur la glace pour freiner.

**Avancés:** Ce mouvement peut aussi se faire avec les deux patins tournés vers l'intérieur (chasse-neige). Pour cela, repousser les deux talons vers l'extérieur en les délestant. Cet exercice demande beaucoup de feeling et une bonne capacité de différenciation (plutôt difficile pour les débutants).

→ [Exercices](#)

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