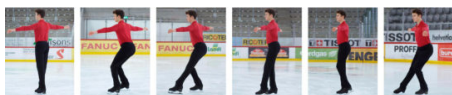


Patinage sur glace – Eléments de base: Patiner en arrière

Le patinage arrière est souvent associé aux déplacements en courbe. Patiner en arrière en ligne droite se pratique rarement, c'est pourquoi on peut tout de suite commencer en suivant les lignes du cercle.



Position de base: L'apprentissage du déplacement arrière est analogue à sa variante en avant, à une différence près: la position des pieds est inversée au départ (V à l'envers): les talons sont écartés, les pointes de pied serrées (avec un petit espace entre le bout des patins). Le poids du corps se situe plutôt sur la plante du pied.

Exécution: Déplacer le poids du corps sur le pied droit. Se repousser avec le pied gauche en utilisant la carre intérieure que l'on éloigne de soi vers l'avant. Commencer à glisser sur le pied droit. Ramener ensuite le pied gauche vers la pointe du droit et faire de même avec l'autre pied.

Débutants: Effectuer de petits transferts du poids d'une jambe à l'autre jusqu'à ce que les patins se mettent à glisser. Important: déplacer le poids du corps latéralement d'une jambe sur l'autre (le mouvement n'a aucune similitude avec la marche arrière sur le sol).

→ [Exercice](#)

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