

Patinage sur glace – Eléments de base: Patiner en avant

L'acquisition de cette technique représente l'entame et la base du déplacement sur la glace avec des patins. C'est le fondement de tous les sports de glace.



Position de base: Jambes fléchies, pieds en position de V (talons serrés, pointes de pied vers l'extérieur). Bras écartés et tendus vers l'avant. Poids du corps réparti équitablement sur les deux pieds. Regard dans la

direction de déplacement.

Exécution: Fléchir les jambes. Déplacer le poids du corps sur le pied gauche et presser la glace avec le pied droit (carre intérieure) pour se propulser vers l'avant, sur la gauche (la poussée s'effectue légèrement vers l'arrière et en diagonale). Glisser sur le pied gauche. Tendre les jambes en amenant simultanément le pied droit vers le talon gauche. Ramener talon contre talon. Idem avec l'autre jambe en se repoussant vers la droite. Avant chaque poussée, il est indispensable de fléchir les jambes et de rapprocher les deux talons.

Débutants: Effectuer simplement de petits pas en position de V. Important: toujours placer le poids du corps sur la jambe d'appui (métaphore: se dandiner comme un pingouin).

→ [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