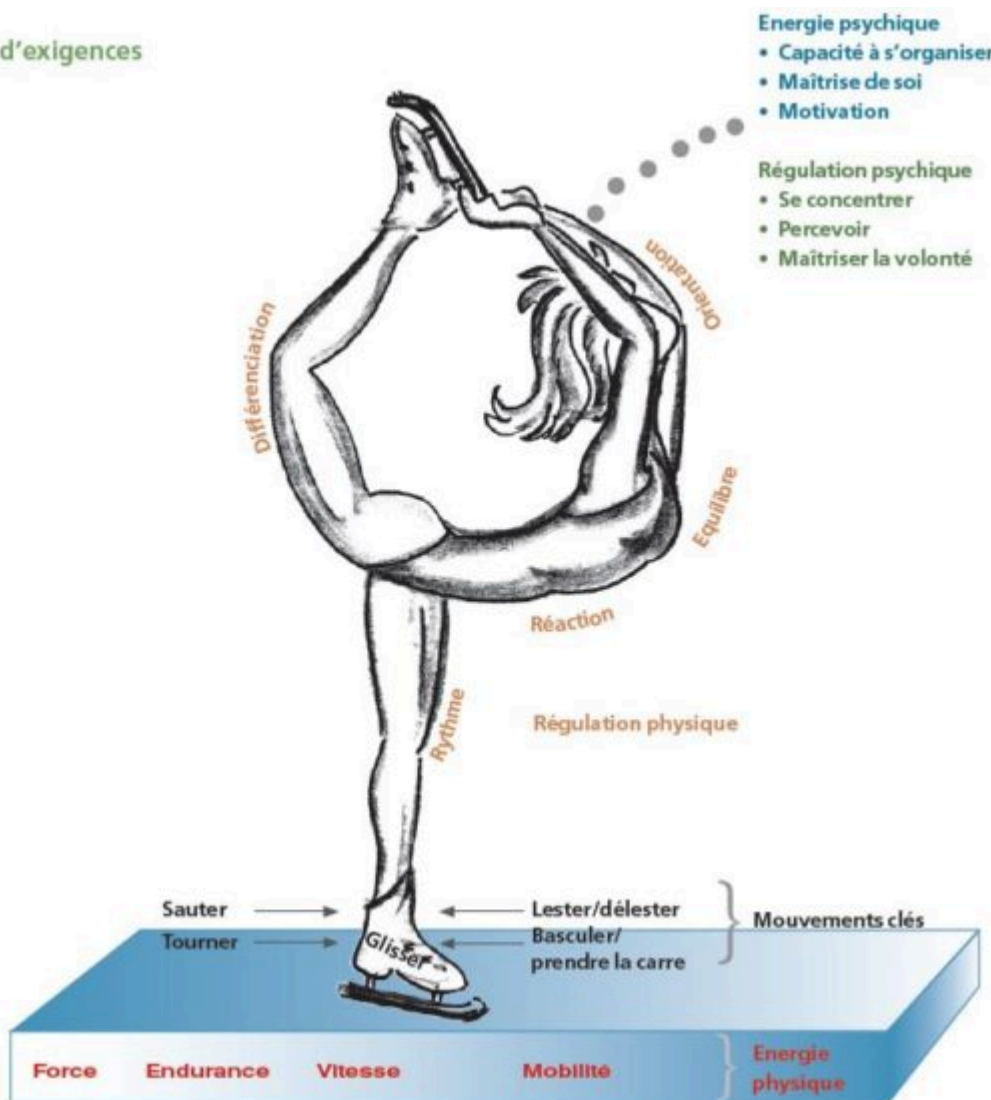


Patinage sur glace: Rester en équilibre

Dans le cadre d'une formation de base motrice complète et diversifiée, il est judicieux de choisir aussi bien les formes de patinage imposées que libres. Le patinage permet de développer et d'entraîner les compétences clés de l'éducation au mouvement.

Profil d'exigences



Le patinage offre une opportunité idéale de solliciter et d'entraîner l'équilibre dynamique. Tout comme pour les disciplines telles que le ski, le roller inline et le ski de fond, la recherche constante d'équilibre est l'un des principaux défis.

Les mouvements clés de la formation motrice de base tels que glisser et dérapper trouvent un terrain d'application idéal sur la glace. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important d'exercer ces schémas moteurs fondamentaux. En grandissant, les enfants se tournent vers des formes plus spécifiques au patinage.

→ Sport des enfants – Forme de base «Glisser/déraper»

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