

# Patinage sur glace – Eléments de base: Chassé avant

Cet élément s'avère indispensable pour se repousser énergiquement sur la ligne d'un cercle et générer de la vitesse. Le mouvement ressemble à celui de la trottinette sur route avec une grande différence cependant: la poussée s'effectue latéralement sur la glace.



**Exécution:** Prendre quelques pas d'élan le long d'un cercle (choisir le rayon adéquat), puis glisser, pieds parallèles. Tendre les bras latéralement à hauteur des hanches. Fléchir les genoux puis repousser le pied extérieur de côté et légèrement vers l'arrière. Chercher la résistance de la glace. Après la poussée, soulever le pied (ce qui arrive naturellement en se penchant à l'intérieur du cercle) et le ramener près du pied d'appui. L'inclinaison du corps reste constante. Répéter le mouvement depuis le départ.

**Remarque:** Le pied intérieur reste toujours en contact avec la glace et glisse passivement.

**Débutants:** Garder les genoux fléchis durant tout le mouvement.

→ [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