

# Patinage sur glace – Chassé arrière: En arrière sur le cercle

Les exercices suivants facilitent l'acquisition du chassé arrière et la phase de glisse sur la carre extérieure et intérieure.

- Chassé arrière en alternance avec le patinage arrière le long du cercle.
- Idem, mais 4x chassé puis 2x patinage arrière (gauche/droite).
- Prendre l'élan avec le chassé. Placer ensuite les pieds en parallèle et glisser sur le cercle en inclinant le corps vers l'intérieur. Soulever la jambe extérieure et glisser sur la carre extérieure du patin intérieur.
- Idem, mais en soulevant la jambe intérieure et en glissant ainsi sur la carre intérieure du pied extérieur.
- Glisser sur le cercle en soulevant une jambe (**cigogne**) et effectuer des rotations arrière avec le bras intérieur.



**Remarque:** Les variantes proposées pour le chassé avant (voir «[Scooter](#)») conviennent aussi pour le chassé arrière.

## Élément de base (technique)

→ [Chassé arrière](#)

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