

## Patinage sur glace – Petits jeux: Electron libre

Dans cette forme ludique de concours, il s'agit avant tout d'entraîner sa vitesse et sa technique de freinage.

Les enfants forment un cercle en se tenant par les mains. Un électron tourne autour du noyau et touche un de ses éléments dans le dos. Ce dernier démarre dans le sens opposé.

Dès qu'ils se rencontrent, ils freinent, se tapent dans les mains et repartent en sens inverse. Le premier qui rejoint la place libre a gagné. Le perdant repart pour un tour en choisissant un prochain adversaire.



---

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**