

# Patinage sur glace – Chassé avant: Scooter

Ce petit inventaire d'exercices facilite l'apprentissage du chassé avant et de la phase de glisse sur la carre extérieure ou intérieure.

- Patiner en avant le long d'un cercle. Au signal de l'enseignant, pousser uniquement avec le pied extérieur. Placer ensuite le pied extérieur à côté du pied d'appui et glisser, puis reprendre le patinage avant.
- Effectuer quatre poussées avant le long du cercle. Placer ensuite les pieds parallèlement et se repousser 4x en chassé avant. Alternier patinage avant et chassé.
- Avancer en chassé le long du cercle en gardant les genoux fléchis.
- Idem, mais sous forme de concours: qui est capable d'accélérer le tempo?
- Idem, mais en respectant le tempo dicté par l'enseignant ou un camarade qui tapent Idem, en essayant de suivre le tempo qui s'accélère constamment (taper toujours plus vite dans les mains).



## Variantes

- Patiner en avant en huit (évent. sprayer ou dessiner le huit sur la glace). Prendre son élan, poser les patins l'un à côté de l'autre et soulever le patin extérieur (phase de glisse sur la carre extérieure du patin proche du cercle). Au milieu du huit, glisser sur les deux patins, reprendre un peu d'élan et glisser le plus longtemps sur la jambe d'appui.
- Idem, mais en soulevant le pied intérieur et en glissant ainsi sur la carre intérieure du pied extérieur.

## plus facile

- Alternier chassé avant et deux pas d'élan.
- 2x chassé à droite puis 2x chassé à gauche (petit slalom).

## plus difficile

- Glisser le plus longtemps possible sur un patin.
- Soulever la jambe libre jusqu'à l'horizontale.
- Ajouter des mouvements avec les bras ou de petits exercices supplémentaires.
- Effectuer la cigogne sur la carre.

**Matériel:** Spray hydrosoluble pour dessiner le huit (important: discuter au préalable avec le responsable de la glace)

---

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**