

Patinage sur glace – Patiner et freiner en arrière: Marche arrière

Attention: les déplacements arrière requièrent une organisation sans faille afin de limiter le risque de collisions. Les élèves devraient si possible toujours se déplacer dans la même direction et ne pas se dépasser.

Les idées suivantes sont au service des déplacements et freinages arrière:

- Se déplacer par deux, face à face, en se tenant les mains. A patine en avant, B en arrière. Inverser les rôles.
- Idem, mais A freine légèrement afin que B perçoive mieux la résistance de la glace et qu'il exerce une plus grande pression pour se repousser. Inverser les rôles.
- Idem, mais A se laisse tracter par B qui patine en arrière. A garde les pieds parallèles et glisse passivement. Inverser les rôles.
- Idem, mais A annonce «Freine!» et B doit s'arrêter le plus vite possible. Inverser les rôles.



Eléments de base (technique)

→ [Patiner en arrière](#)

→ [Freiner en 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