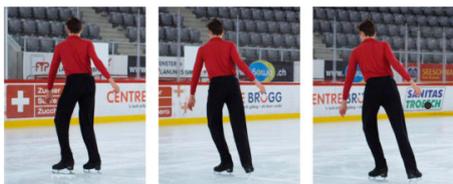


## Patinage sur glace – Eléments de base: Freiner en arrière

Pouvoir s'arrêter rapidement et de manière efficace est particulièrement important en patinant en arrière. Le champ visuel étant réduit lors de ce type de déplacement, la leçon doit par conséquent être bien conçue (risque de collision).



Exécution:

Sans les dents des patins (voir série d'images ci-dessus):  
Mouvement analogue au demi-chasse-neige avant à une différence près: le pied qui freine est tourné vers l'extérieur. Le

patineur cherche la résistance de la glace en plaçant le patin de biais vers l'arrière, légèrement sur la carre intérieure (presque sur la lame).

- Avec les dents des patins: Glisser en arrière, pieds parallèles sur les lames. Transférer progressivement le poids du corps vers l'avant jusqu'à ce que les dents «griffent» la glace. Il est aussi possible de tendre une jambe vers l'arrière pour freiner avec un seul patin.

→ [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