

Patinage sur glace: Pour une pratique en toute sécurité

Le patinage offre un champ d'application très vaste: il permet d'élargir le répertoire moteur par l'acquisition de nouveaux mouvements propres à la glisse et il offre aussi une expérience en plein air bienvenue!

Le patinage sur glace regroupe cinq disciplines principales: patinage artistique, danse sur glace, patinage synchronisé, patinage de vitesse et short track.

Le patinage sur glace convient à tout âge: il améliore la coordination et l'endurance, favorise la souplesse et renforce la musculature.

Nos conseils pour une pratique en toute sécurité:

- Article: [Conseils de sécurité](#)
- Moyen didactique: [Abécédaire des formes fondamentales](#)
- Exercices: [Des premiers pas au concours](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO