

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	La patinage artistique : un sport qui mérite d'être découvert par les jeunes
<b>Autor:</b>	Jegher, Angelina
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998452">https://doi.org/10.5169/seals-998452</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le patinage artistique: un sport qui mérite d'être découvert par les jeunes

Angelina Jegher

Traduction: Evelyne Carrel et Françoise Staebler

*Le patinage artistique est un sport fort spectaculaire. Mais même s'il éveille la sympathie, même si la plupart des localités disposent, à l'heure actuelle, d'une patinoire, sa pratique n'appelle pas que des réactions positives. Ceci dit, l'essentiel est de donner aux jeunes la possibilité de le découvrir et de faire en sorte que l'enseignement qui leur est dispensé dans ce domaine soit de qualité. Qu'il soit bien clair que – on pourrait en dire autant d'autres sports – ce n'est pas en «poussant» l'enfant, dès son plus jeune âge, à tracer des figures parfaites sur la glace que l'on va développer sa psychomotricité. Au degré élémentaire surtout, la pédagogie du patinage artistique repose sur la diversité. Angelina Jegher donne, ci-après, son avis sur ce sujet et un choix d'exemples sans doute très utiles pour les enseignants. Angelina Jegher, «Ina» pour les intimes, est née à Bâle en 1958. Maîtresse d'éducation physique, elle est aussi, depuis 1982, membre de l'Association suisse des maîtres de patinage (ASMP) et expert J+S. (Y.J.)*

## Les atouts du patinage

- La «glissade», peu importe sa nature, procure presque toujours un sentiment d'ivresse. Elle doit donc occuper une place de choix dans l'éducation des jeunes, grâce à la pratique du ski et du patinage. Par rapport à la première, cette dernière activité présente l'avantage d'offrir, en règle générale, des installations (patinoires) plus facilement accessibles puisque plus proches de l'école ou de la maison.
- En forçant ses adeptes à se tenir sur des lames étroites, le patinage contribue à développer, dans une large mesure, l'équilibre (dynamique), qui est une faculté essentielle pour l'apprentissage d'autres sports.
- L'assistance mutuelle, indispensable lors de nombreux exercices basés sur l'équilibre, contribue à initier à la vie sociale.
- Sport de salle et de plein air, le patinage est un sport d'hiver particulièrement attrayant.

## Le patinage et le sport d'élite

Aujourd'hui, seul un entraînement dur, quotidien et à long terme permet d'entrevoir la possibilité de maîtriser les «triples», les pirouettes ultra-rapides et les combinaisons de pas à cadence élevée. En tant que sport d'élite, le patinage a suivi une évolution analogue à celle de la gymnastique artistique; et la façon dont il est pratiqué actuellement, il faut bien le reconnaître, est loin de faire de lui un sport modèle pour la jeunesse. Certes, les évolutions d'un couple tel que Torville/Dean est un régal pour les yeux. Mais il est bien évident qu'une per-

formance de ce niveau ne peut et ne doit en aucun cas servir d'exemple pour fixer l'objectif que se propose d'atteindre l'enseignement élémentaire du patinage artistique aux enfants. Et pourtant, c'est justement, hélas, l'erreur souvent commise encore par de trop nombreux parents et entraîneurs. Ce qu'il faut viser en priorité, lorsque l'on a charge d'enfants, c'est de chercher à éveiller d'abord, chez eux, la joie de se mouvoir sur la glace puis, par la suite, d'entretenir ce plaisir par l'introduction d'exercices stimulants. Cette conception est la seule chance qu'a le patinage de s'imposer comme un «sport sans limite d'âge par trop précoce».

## Planification de l'enseignement

«Quoi? Pourquoi? Comment?» sont trois interrogations qui devraient servir de fil conducteur à tous les maîtres pour planifier leur enseignement. Axée sur la pratique, la prise en compte équitable de ces éléments permet d'obtenir une réussite optimale des leçons. C'est un fait que, dans l'enseignement du sport, on met l'accent, en règle générale, sur le choix de la méthode et des divers exercices. Le contenu d'une unité d'enseignement, contenu différencié et motivé (le «quoi?»), repose trop souvent sur l'acquisition d'une «virtuosité pure» (saut de trois, axel, etc.). Or, il est bien préférable de rechercher une «virtuosité fondée sur la capacité» (Hotz, 1984). Quant à la question du «pourquoi?», qui devrait pourtant présider à l'acte pédagogique, elle n'occupe souvent qu'accidentellement les praticiens. Il paraît essentiel que tous les maîtres de sport consacrent plus ou moins d'énergie aux découvertes faites dans l'enseignement du mouvement et l'entraînement.

## Importance des facultés de coordination dans l'apprentissage du patinage

Le développement des facultés de coordination des mouvements est le champ d'apprentissage principal du patinage artistique, comme de tous les autres sports jugés sur l'aisance, l'harmonie, la grâce et la précision d'exécution.

La coordination des mouvements consiste à exécuter le «bon» mouvement au «bon» moment. Elle dépend de nombreuses facultés qui englobent la capacité de décision, les capacités d'adaptation, d'évolution et de perception, le sens du rythme, de l'équilibre et de l'orientation, le contrôle



des réactions enfin. Le patinage artistique exige essentiellement un sens aigu de l'orientation dans l'espace, et de l'équilibre. La faculté de différencier les sensations est, elle aussi, capitale. La compréhension globale du mouvement n'est possible qu'à celui qui parvient à saisir et à assimiler consciemment une à une les impressions données par les sens. Dans la pratique, il s'agit donc d'offrir à l'élève le plus grand nombre d'occasions d'acquérir ces trois facultés de coordination. La différenciation sensorielle peut très bien lui être inculquée à l'aide du principe méthodologique de «l'expérience des contraires»: il accomplit, par exemple, un exercice une première fois les yeux grands ouverts, puis les yeux fermés; dans les deux cas, il rapporte au maître les différences qu'il a constatées dans l'exécution des mouvements. Enfin, il est naturellement possible, aussi, d'«aiguiser» les facultés requises par des heures intercalées d'exercices de virtuosité...

## Formulation des objectifs

La formulation des objectifs visés par l'enseignement, qui détermine les différentes étapes de la planification des leçons – préparation de possibilités didactiques, choix d'exercices appropriés, etc. – est étroitement liée à la délimitation du champ d'apprentissage. «Les objectifs de l'enseignement sont des descriptions du comportement final visé. Elles doivent faire ressortir clairement ce que les élèves devraient être à même de réaliser au terme du processus d'apprentissage.» (Egger, 1978.) Les objectifs de l'enseignement dépendent aussi de différents facteurs tels que l'âge, le degré d'apprentissage, l'environnement

social et les conditions locales. Le développement des facultés, décrit au paragraphe consacré à la planification de l'enseignement, devrait également être pris en compte dans la formulation des objectifs visés. Il ne s'agit donc pas d'atteindre exclusivement des buts tels que la maîtrise du saut de trois, par exemple, mais, au stade initial surtout, de rechercher l'accumulation d'expériences variées dans l'exécution de mouvements. Il est aussi important de faire en sorte que l'objectif à atteindre ne soit pas seulement connu du maître, mais aussi de l'élève.

## La gamme des exercices

Les buts fixés, le niveau des élèves, le nombre et l'âge de ces derniers ainsi que leur situation déterminent le choix des exercices. Sur la glace, il n'est pas rare que le manque de place, par exemple, vienne imposer des limites dont la planification de la leçon doit tenir compte. Au fond, il s'agit de garder à l'esprit la citation suivante: «Quels sont les exercices qui facilitent le plus l'apprentissage? Sous quelle forme doivent-ils être enseignés? Où doit se situer le dosage de l'effort?» (Hotz, 1983.)

## Principe méthodologique: variation/combinaison

Pour satisfaire à l'exigence de diversification posée par l'enseignement, maître et élèves doivent être en mesure de varier et de combiner les mouvements sans nuire à leur parfaite exécution.

La variation d'un mouvement ou d'un élément de mouvement implique que la structure (motif de base) reste identique, alors que la forme, le contexte, etc., peuvent

être modifiés. La combinaison consiste à lier entre elles deux structures différentes (motifs de base). La variation du motif de base permet d'affermir le mouvement; elle précède toujours la combinaison, qui n'est possible qu'une fois le mouvement assuré. Faute d'observer ces règles, la combinaison conduit à la confusion des différents mouvements.

## Exemples

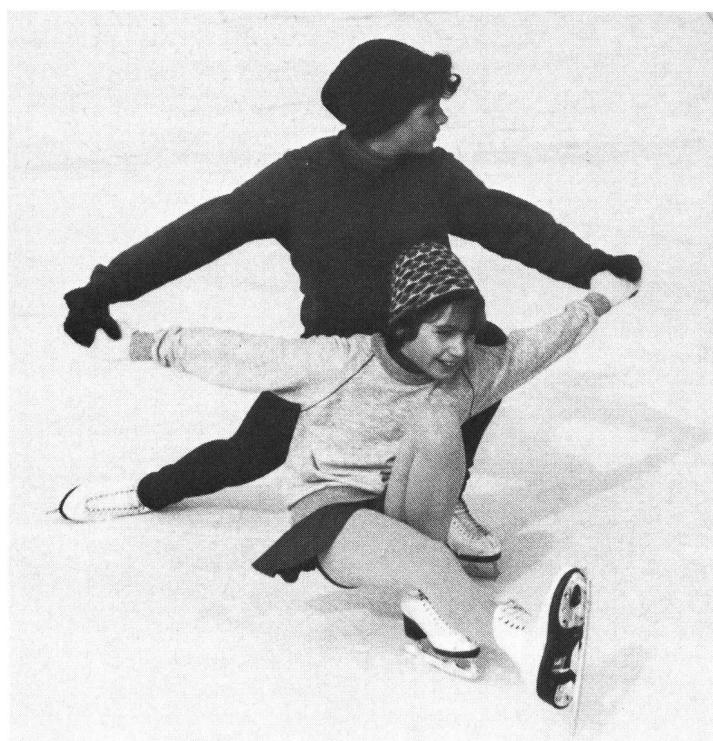
- Varier l'élan aboutissant à un saut de trois:
  - tenir la courbe arrière extérieure
  - tenter le saut à partir du patinage en avant
  - sauter à partir d'une combinaison de pas
  - prendre un élan normal les yeux fermés, etc.
- Rechercher les mouvements de bras possibles pour passer au patinage en avant.
- Combiner le patinage en avant avec l'exécution de pas sur la pointe des patins et le freinage.

## Activités de base en patinage

En patinage, on distingue cinq activités de base:

- patiner
- patiner sur les carres
- tourner
- sauter
- lester/délester.

La première étape de la formation élémentaire devrait consister à exercer ces activités en les diversifiant autant que possible, pour que l'élève accumule des expériences variées du mouvement.



## Le premier degré et quelques-uns de ses objectifs possibles

(1re à 3e année scolaire)

L'élève devrait être capable:

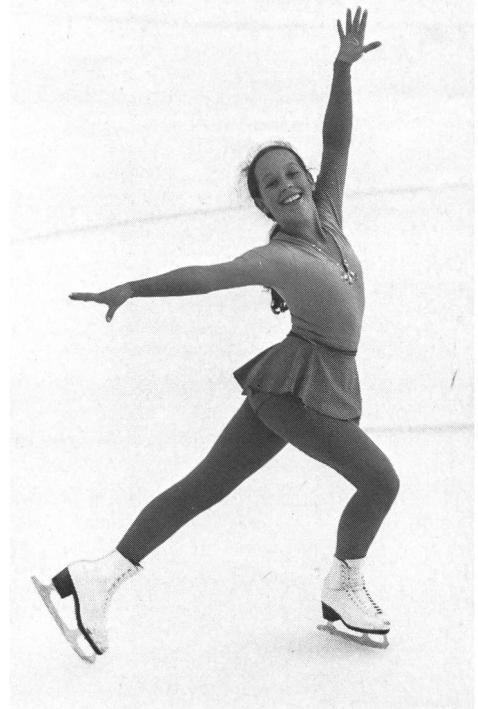
- de glisser sur un seul patin jusqu'à l'arrêt
- de lier deux éléments ou deux figures simples
- d'enchaîner des demi-cercles à gauche et à droite
- de patiner en arrière
- de réaliser un cercle complet (fermé!)
- de tourner de toutes les manières possibles sur un seul patin
- de bien sentir la différence qui existe entre les carres
- de convertir la vitesse d'un déplacement en avant en saut
- de décrire un mouvement ou une figure simple
- de reproduire correctement un rythme de 4/4
- de réaliser diverses tâches motrices avec un partenaire
- d'accomplir une pirouette sur deux patins
- de patiner en avant en accélérant jusqu'à atteindre une grande vitesse
- de réussir le manège en avant
- de décrire un cercle (quasiment rond!)
- de réussir la «cafetières»
- de faire un saut de trois élémentaire.

## Le deuxième degré et quelques-uns de ses objectifs possibles

(4e à 6e année scolaire)

L'élève devrait être capable:

- de faire un saut de trois de façon soignée
- de réussir plusieurs cercles complets sur une même trace
- d'imiter une suite de pas simples
- de réussir le manège en arrière
- de passer du patinage arrière au patinage avant
- d'effectuer un arc de cercle pendant la durée d'une phrase musicale
- de patiner convenablement en arrière sur un rythme de 4/4
- de conduire une polonaise
- de faire divers mouvements de bras tout en réalisant le manège en avant
- de réussir trois rotations en pirouette sur un pied
- de réussir le manège en avant en l'adaptant à un rythme donné
- de résoudre des tâches motrices de création à un niveau élémentaire
- de transférer les principes fondamentaux du patinage aux jeux sur glace ou à des formes jouées
- de concevoir et d'exécuter sans aide une suite de figures
- de patiner en manège en avant et en arrière avec un partenaire
- d'amorcer un «salchow»
- de patiner en arrière sur une carre
- de passer ou de sauter par-dessus de petits obstacles en patinant en arrière.



## Exemples relatifs à l'entraînement des capacités de coordination

Domaine d'apprentissage	But de l'apprentissage	Matière	Méthodologie
Capacités d'équilibre et de différenciation	Patiner sur une jambe	Patiner côté à côté et se passer un gant par-dessous la jambe intérieure (extérieure)	Exercice par couples
Capacités d'orientation et de contrôle du mouvement	Stabiliser le saut de trois	Attraper, pendant le saut, une balle au vol	Exercice complémentaire
Capacité de réaction à un signal acoustique	Réagir à un signal acoustique	Patiner librement; au signal donné, aller toucher une ligne bleue ou rouge	Exercice à exécuter seul
Capacité d'orientation et de différenciation	Recueillir des informations kinesthésiques sur le déroulement du mouvement	Exécuter un saut de trois en gardant les yeux fermés	Elimination de l'analyseur visuel; variations sur un thème
Capacités d'orientation et de différenciation	Recueillir des informations kinesthésiques sur le déroulement du mouvement	«B» garde les yeux fermés; «A» le tient aux hanches et le guide	Par couples
Capacités de suivre un rythme, de s'adapter et de transposer	Créer et assimiler des mouvements sur une musique donnée	Sur une musique aux phrases musicales bien dessinées, patiner en carre extérieure avant; donner une impulsion à chaque temps fort de la phrase musicale	Seul ou par groupes
Capacités d'équilibre et d'orientation	Acquérir le sens de la position (dans l'environnement physique)	Imiter les mouvements d'un avion dans la tempête	Utiliser la métaphore comme procédé didactique (exécuter une tâche motrice de façon imagée)
Capacités de réaction à un signe et de contrôle du mouvement	Réagir aussi vite que possible à un signe donné	Placer des ficelles sur une ligne; deux par deux, les élèves se tiennent à cinq mètres d'une ficelle et essaient de l'attraper dès que le maître a donné un signe de la main	Par couples et, peut-être, sous forme de concours
Capacité de différenciation sensorielle	Acquérir l'expérience dynamique du mouvement	Patiner d'abord lentement, puis accélérer fortement la cadence	Vivre deux aspects différents d'un même élément
Capacités d'équilibre et de contrôle du mouvement	S'habituer à patiner sur un pied	Passer de la «cafetièrre» à l'avion	Expérimenter des combinaisons de mouvements

## Activité de base: «patiner»

Contenu	Organisation/matériel/remarques
- Patiner autant que possible en ligne droite - Patiner en faisant des serpentin - Patiner très lentement - Patiner très vite - Patiner en gardant les yeux fermés, mais autant que possible en ligne droite (vérifier qui a dévié le moins) - Prendre de l'élan, glisser sur les deux patins et flétrir les genoux de façon à pouvoir toucher la glace avec les mains - Patiner en avant, jambes fortement tendues - Se baisser et se relever tout en avançant - Se baisser et se relever dix fois en traversant la patinoire - Patiner en serpentant, d'abord sur les deux patins, puis sur un seul - Patiner le plus loin possible en gardant les yeux fermés, d'abord sur les deux patins, puis sur un seul - S'arrêter le plus vite possible à un signal donné - Produire différents bruits tout en patinant - Dessiner de grands et de petits ovales sur la glace - Prendre un long élan et glisser sur une jambe jusqu'à l'arrêt complet	Chacun pour soi  Par couples, sous forme d'exercice ou de concours  Egalement sous forme de concours Seul ou par couples



## Activité de base: «les carres»

Contenu	Organisation/matériel/remarques
- Patiner en contournant différents obstacles - «A» tient «B» aux hanches et le pousse en serpentant - Prendre de l'élan et glisser sur les deux patins en déportant progressivement le poids du corps sur un côté - Même exercice, mais en soutenant le mouvement avec les bras tendus en croix (l'avion) - Sur un patin, décrire un cercle jusqu'à l'arrêt complet - Patiner en décrivant des cercles de différentes grandeurs - Patiner alternativement en ligne droite et en tournant - Sans impulsions intermédiaires, décrire un cercle en modifiant son rayon  - «A» patine et «B» tente de rester constamment sur son côté droit - Sans jamais lever un patin, se mettre progressivement en mouvement - Patiner en slalomant de toutes les façons possibles - Patiner en passant progressivement de la carre intérieure sur la carre extérieure sans que les pieds quittent la glace	Construire éventuellement un parcours Par deux ou par trois Demander aux élèves de raconter ce qu'ils ont ressenti Seul, à deux l'un derrière l'autre ou en groupe (l'escadrille)  Demander aux élèves ce qu'ils doivent faire pour réussir l'exercice  En groupe Par couples

## Activité de base: «tourner»

Contenu	Organisation/matériel/remarques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patiner le long d'un parcours avec changements de direction</li> <li>- Décrire de petits cercles autour d'objets posés sur la glace</li> <li>- «A» patine en décrivant des serpentins (virages plus ou moins serrés); «B» le suit (changer les rôles soit librement, soit à l'ordre du maître)</li> <li>- Les élèves se placent sur la glace de manière à former un parcours de slalom: le dernier se met à patiner en slalomant et vient se placer devant, etc.:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Accentuer les virages</li> <li>b) Accélérer l'allure</li> </ul> </li> <li>- «A» joint les pieds et repose en équilibre sur les deux patins, bras tendus de côté; deux élèves viennent se placer sous ses bras et le poussent en vrillant</li> <li>- Prendre de l'élan et glisser sur les deux patins en se baissant, se relevant, etc.</li> <li>- Même exercice, mais en tournant d'avant en arrière pendant la phase d'extension</li> </ul>	<p>Ne pas encore passer d'avant en arrière</p> <p>Par couples</p> <p>En groupe</p> <p>Pirouette passive sur les deux pieds (à trois)</p> <p>Premier élément des rotations</p>

## Activité de base: «sauter»

Contenu	Organisation/matériel/remarques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre appui avec les mains contre la bande et sauter d'un pied sur l'autre</li> <li>- Même exercice, mais sauter en gardant les pieds joints</li> <li>- Sans appui, sauter du pied gauche sur le pied droit</li> <li>- Toujours sans appui, sauter d'un pied sur l'autre le plus souvent possible</li> <li>- Frapper des mains lors de chaque reprise de contact avec le sol</li> <li>- Sauter par-dessus les lignes de la surface de hockey sur glace, en prenant successivement appel sur les deux pieds et sur un seul pied (saut de course)</li> <li>- Exécuter un saut de grenouille chaque fois que le maître frappe des mains</li> <li>- Jouer aux «grenouilles dans l'étang»</li> <li>- Les grenouilles jouent, deux à deux, à la poursuite</li> <li>- Sauter le plus haut possible</li> <li>- Sauter en écartant les jambes en l'air</li> <li>- Sauter en prenant appel et en retombant sur le pied gauche</li> <li>- Sauter par-dessus différents petits obstacles</li> <li>- Exécuter de petits sauts d'une pointe sur l'autre</li> <li>- Construire un parcours d'obstacles à franchir en sautant</li> <li>- «A» exécute plusieurs sauts successifs, «B» doit les reproduire</li> <li>- Courir sur la glace à petits pas</li> <li>- Sauter et plier les jambes en l'air</li> <li>- Exécuter toutes sortes de sauts (imagination)</li> <li>- Sauter sans flétrir les jambes à l'impulsion</li> <li>- Passer le plus rapidement possible de la position accroupie à la position debout, jambes tendues</li> <li>- Sauter le plus haut possible</li> <li>- Enchaîner les sauts</li> <li>- Sauter le plus loin possible</li> </ul>	<p>L'appui doit être parfaitement frontal</p> <p>En essaim</p> <p>Imiter les bruits ambients</p> <p>Par deux ou par trois</p> <p>Par deux</p> <p>Cet exercice et les suivants peuvent être assortis de tâches complémentaires</p>

## Activité de base: «lester/délester»

Contenu	Organisation/matériel/remarques
- Se baisser en fléchissant les genoux, toucher la glace avec les mains: lever une jambe en avant	En essaim
- Lever les bras et se mettre en extension sur la pointe des patins: lever une jambe, puis l'autre, etc.	En essaim
- De la station sur les patins: s'affaler jusqu'à ce que les mains touchent la glace	Demander aux élèves ce qu'ils ressentent
- Imiter l'éléphant	
- Patiner genoux fléchis et corps replié, se relever et continuer en faisant la cygogne	Dans laquelle de ces deux positions est-il plus facile de garder l'équilibre?
- Garder les deux pieds parallèles et tourner d'avant en arrière (lester, délester, lester); tourner d'abord pendant la phase de flexion, puis pendant la phase d'extension	Pendant laquelle de ces deux phases tourne-t-on le plus facilement? ■