

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Les enfants et les adolescents face au patinage artistique  
**Autor:** Meyer, Heidi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998086>

### **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:** 08.02.2026

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



## Les enfants et les adolescents face au patinage artistique

Heidi Meyer, responsable de la branche sportive J+S Patinage  
Traduction: Dominique Balmer

Le patinage artistique est un sport très spectaculaire. L'exemple des patineurs de compétition peut susciter, chez les enfants, une envie irrésistible de faire comme eux. Chez certains, cette fascination est telle qu'elle les pousse à s'entraîner régulièrement. Nombre d'entre eux se rendent cependant bien vite compte que leurs parents – et eux-mêmes – devront faire de gros sacrifices s'ils veulent réellement progresser, et finissent par se tourner vers un autre sport. Aux yeux du grand public, le patinage artistique est exclusivement un sport de compétition. Dommage, car on peut aussi patiner pour son plaisir, sans triples sauts et autres pirouettes acrobatiques.

Citons aussi le «precision skating», un sport d'équipe, ainsi que le patinage de vitesse, qui font tous deux appel à des facultés très différentes de celles que doit posséder un bon patineur artistique, et qu'il convient donc de considérer comme de véritables options.

### **Les effets du patinage artistique pratiqué comme sport de compétition sur le développement de l'enfant**

Le patinage artistique est un sport qui demande beaucoup de technique et une faculté très développée de la coor-

dination des mouvements, un sport dans lequel expression personnelle et interprétation de la musique choisie jouent également un rôle essentiel.

Le fait que le patinage artistique dit «amateur» soit pratiqué au plus haut niveau par des sportifs qui sont pour la plupart encore des enfants ou des adolescents a beaucoup nui à sa réputation. Les connaissances que l'on a du développement physique et psychique de l'enfant, de ses facultés de coordination et d'assimilation justifient néanmoins un début précoce. Il faut aussi savoir que les sauts difficiles sont abordés avec plus de respect au fur et à mesure que l'enfant grandit et qu'il ne lui est alors plus possible de les exercer avec la même désinvolture.

Les athlètes que l'on retrouve en tête des classements sont de plus en plus jeunes, surtout chez les féminines. Il est donc particulièrement important que la forme sportive, c'est-à-dire la condition tant physique que psychique, soit acquise progressivement et repose sur



des bases solides. Si l'on néglige de tenir compte du développement naturel de l'enfant et si, par exemple, on n'accorde pas suffisamment d'attention à son bien-être, à son repos et à son goût du jeu, les conséquences fâcheuses sont inévitables. Lorsqu'un entraînement intensif sur la glace vient s'ajouter à un programme scolaire ennuyeux, ce danger existe bel et bien. Pour toutes ces raisons, il est capital que la motivation vienne de l'enfant lui-même. Les parents, les éducateurs et les entraîneurs ont, quant à eux, pour tâche de veiller à ce que le développement des facteurs qui sont à la base de la performance sportive se fasse correctement. En effet, ils doivent faire le nécessaire pour préserver la motivation de l'enfant et pour qu'aucune atteinte ne soit portée à sa santé. Le patinage artistique est un sport très complet, raison pour laquelle il n'a jamais été prouvé qu'il soit responsable de blessures particulières. L'entraînement intensif fait cependant souvent ressortir les faiblesses physiques de l'athlète, au point qu'elles peuvent finir par devenir un véritable problème.

Etant donné que la pratique du patinage artistique doit commencer très tôt si l'on veut arriver à faire de la compétition, et que le plus haut niveau est généralement atteint pendant la puberté encore, les troubles de croissance se transforment souvent en maux dont on aurait tort de sous-estimer la gravité.

Du point de vue médical, il est important de faire travailler les muscles du



ped. A force d'être serré pendant des heures dans un carcan forcément rigide pour permettre de sauter correctement, le pied devient paresseux et ses muscles finissent par s'affaiblir. Il importe

donc de combattre cette tendance en marchant le plus possible pieds nus et, durant l'entraînement complémentaire, en faisant des exercices de renforcement.



## Ecole et patinage

De nombreuses classes vont régulièrement à la patinoire, ce qui est réjouissant. La joie, l'intérêt et la concentration qui se lisent sur le visage des enfants font plaisir, tout comme l'enthousiasme avec lequel ils jouent et s'exercent. Dommage que bien des enseignants n'emmènent jamais leurs élèves à la patinoire de peur qu'ils s'y ennuiant. On parviendrait peut-être à les faire changer d'avis si on leur proposait des cours de perfectionnement mis au point en collaboration avec des clubs, des moniteurs J+S et des entraîneurs. Il se pourrait que quelques conseils et idées suffisent à redonner envie aux maîtres de se rendre à la patinoire. Faire entrer le patinage dans le programme des sports scolaires facultatifs serait une autre possibilité d'initier les enfants à ce sport fascinant, une possibilité qui existe déjà dans bien des communes. Il ne faut par ailleurs pas oublier que l'on doit commencer par savoir patiner pour devenir un jour un bon hockeyeur!

Aller patiner avec ses élèves devient problématique dès l'instant où il n'y a pas de patinoire artificielle à proximité.





surtout l'hiver, une existence assez solitaire. Vu sous cet angle, le fait de s'entraîner régulièrement en groupe a l'avantage de promouvoir l'esprit d'équipe au sein d'un club.

## Contenus de l'entraînement

Le patinage artistique demande un très grand travail au niveau de la coordination des mouvements. L'importance du développement précoce du sens de la coordination chez les patineurs est incontestée. Weineck estime, en substance, qu'elle connaît son développement le plus rapide entre l'âge de sept ans et le début de la puberté et que c'est donc de la façon dont elle aura été travaillée à ce moment que dépendra son développement ultérieur.

Le jeu sous différentes formes se prête merveilleusement à la poursuite de cet objectif. Un entraînement qui ne porterait que sur la technique négligerait les multiples autres facettes de ce sport très complet. Les exemples pratiques donnés ci-après ont pour but d'encourager toutes les personnes concernées à réaliser leurs propres idées en matière de développement de la coordination des mouvements.

En patinage, il vaut ainsi la peine de travailler sa forme pour préparer la saison. Une bonne condition physique permet, en effet, d'améliorer sensiblement les performances. L'endurance est une qualité accessible à l'enfant. Mais il importe de l'aborder sous la forme de jeux (course au renard par exemple). Les autres facteurs de condition physique importants sont la souplesse articulaire et musculaire et la vitesse.

La force, par contre, n'a pas à être développée spécialement. Durant les premières années de la scolarité obligatoire, on veillera tout particulièrement à fortifier la musculature du tronc, afin de prévenir les dommages dus à une mauvaise tenue. A cet âge, la fortification gé-

Dans ce cas, l'occasion de découvrir la glace se présentera peut-être en camp de ski ou durant la semaine de sport.

Beaucoup de patinoires sont trop exigües. Dans le meilleur des cas les écoles ont, à leur disposition, un secteur réservé où les maîtres peuvent donner leur cours tranquillement. Sinon, il leur faudra prendre patience et... faire un peu plus de discipline! Mais le jeu en vaut la chandelle. Y a-t-il, en effet, meilleur endroit que la glace pour s'initier aux sensations de la «glisse» (équilibre dynamique)? L'idéal serait, bien sûr, de commencer le patinage dès les premières classes primaires. Il ne faut en tout cas pas attendre l'âge où peuvent apparaître les premières barrières psychologiques. Chez certains, elles transforment l'apprentissage du patinage en un véritable calvaire. Il serait souhaitable qu'une plus grande place soit réservée au patinage à l'école. Ce sport permet, comme je l'ai déjà dit, de développer la coordination des mouvements chez l'enfant, sa créativité et sa sociabilité (les plus forts aident les plus faibles, formes de jeu adaptées).

## Un entraînement à la mesure de l'enfant

Les enfants ont un sens du jeu très développé. Il est important d'en tenir compte lors de la conception des entraînements. L'idéal, pour eux, est d'apprendre à patiner en groupe, ce qui leur

permet de découvrir et d'apprendre la technique en jouant, justement, tout en ayant la possibilité d'observer, de comparer et de se mesurer avec des camarades du même âge. Les patineurs de compétition devraient d'ailleurs continuer de fréquenter une leçon hebdomadaire de ce type, leçon qui comprenne des éléments ludiques (jusqu'à l'âge de 12 ans). Ensuite, elle pourrait être transformée en entraînement de créativité et de style.

Une fois qu'il a atteint un certain niveau, le patineur doit être entraîné individuellement. Cette forme de travail exige beaucoup de concentration et une grande indépendance. Etant donné que l'entraînement absorbe presque la totalité de son temps libre, le patineur mène,

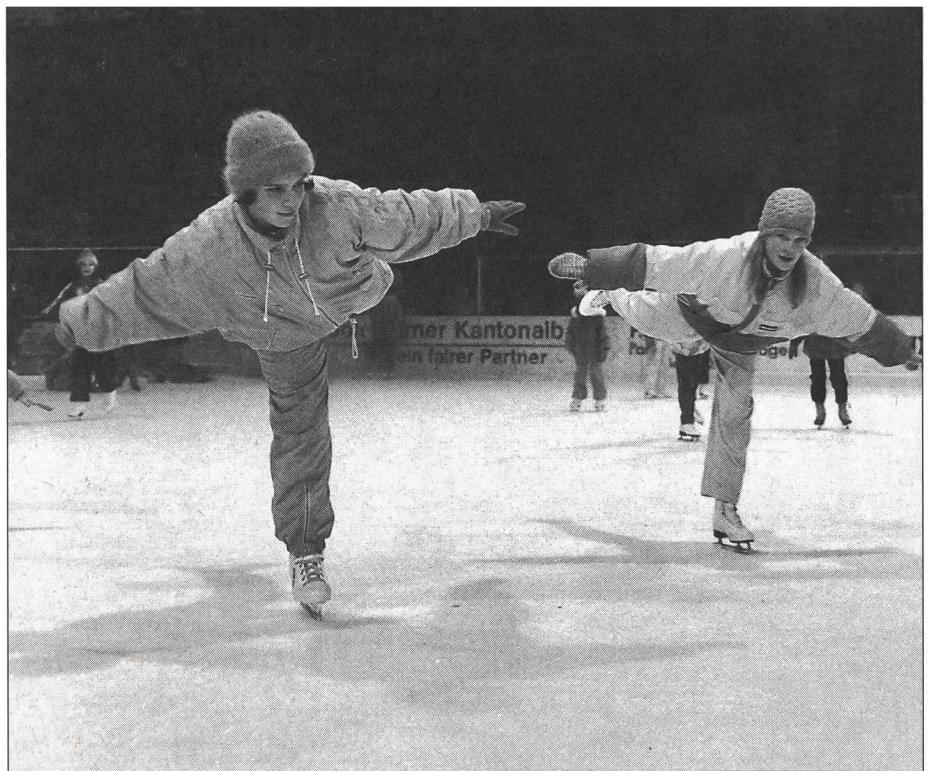




nérale du corps doit se faire exclusivement de manière dynamique, par le seul poids du corps, donc sans charges additionnelles. Vers la fin de la scolarité obligatoire, on peut commencer à utiliser modérément des sacs de sable. Le renforcement de la musculature du tronc devient alors partie intégrante de l'entraînement.

## Conception de l'entraînement

Les entraînements destinés aux enfants doivent avant tout être variés, leur capacité de concentration étant limitée. Il est bon qu'ils puissent aussi pratiquer d'autres sports au cours de la phase transitoire. Grâce à eux, on parvient à prévenir les déséquilibres musculaires. En pratiquant des sports complémentaires, l'enfant élargit son répertoire et devient apte, ainsi, à maîtriser plus rapidement de nouvelles suites de mouvements. Il n'est par conséquent pas souhaitable de faire dispenser les patineurs de la gymnastique scolaire.



### Entraînement de la coordination des mouvements sur la glace

(Légendes:

D = débutants; A = avancés)

#### Equilibre D:

- De la position de l'avion: lancer le ballon en l'air et le rattraper ou le faire rebondir sur la glace;
- Faire rebondir la balle sur une raquette de «soft tennis» (aussi en suivant un parcours pas trop difficile);
- Tenir un objet en équilibre sur le revers de la main, sur la tête, etc. (aussi en suivant un parcours pas trop difficile).

#### Equilibre A:

- A deux, de la position de l'avion l'un à côté ou l'un derrière l'autre: se lancer le ballon (l'un en avant, l'autre en arrière);
- Même exercice, avec un ballon et sans poser la deuxième jambe;
- Slalomer sur une jambe, en avant et en arrière.

#### Réactions D:

- Boule et Bill, jeu par groupes de deux: le moniteur raconte une histoire; à chaque fois qu'il prononce par exemple le nom de «Boule», ce dernier

s'élance pour franchir une ligne tracée au préalable devant Bill; il recoit un point par escapade réussie;

- Le gendarme et les voleurs (en déterminant la tâche à faire).

#### Réactions A:

- Jeu de poursuite par deux: tout le monde circule librement sur la glace, à un coup de sifflet, le patineur N° 2 se met à la poursuite du patineur N° 1 jusqu'à ce qu'il parvienne à le toucher; à deux coups de sifflet, le jeu est inversé (cet exercice est très intense; il peut aussi se faire à l'aide de signaux optiques ou tactiles);
- Le serpent se mord la queue; jeu par groupes de quatre à six, les enfants se donnent la main: celui qui est tout devant essaie d'attraper celui qui est à la queue; lorsqu'il y est parvenu, il se met lui-même à la queue, etc.

#### Travail du rythme D:

- Adapter le patinage, les pas chassés et les pas croisés en avant et en arrière, seul ou à deux, au rythme donné;
- Le patineur N° 1 effectue, par exemple, des pas chassés à un rythme régulier; le N° 2 les exécute une fois plus vite ou la moitié moins vite.

#### Travail du rythme A:

- Le moniteur donne le rythme en tapant dans ses mains, les patineurs cherchent les enchaînements qui conviennent;
- Les patineurs essaient d'adapter une suite de pas donnée à la musique jouée (varier les rythmes).

#### Différenciation D:

- Tous les patineurs se tiennent par les épaules: ils patinent en avant, en arrière, plus vite, plus lentement, mais sans jamais sortir du rang;
- Les pieds joints: sauter le plus haut ou le plus loin possible.

#### Différenciation A:

- Exécuter un saut simple en modifiant la position des bras;
- Reculer sur une jambe, puis tourner en avant en se laissant lentement glisser sur les carres (commencer très lentement).

#### Orientation D:

- A deux: le patineur N° 1 patine, les yeux fermés, en avant, en arrière, en croisant et en effectuant des chassés, alors que le patineur N° 2 veille à éviter les collisions;
- Terminer une pirouette, pieds joints et en regardant son partenaire;
- Les yeux fermés, franchir un parcours marqué à l'aide de plots (le patineur N° 2 accompagne le patineur N° 1 pour des raisons de sécurité).

#### Orientation A:

- Les yeux fermés: exécuter une pirouette sur une jambe (prévoir des intervalles suffisants ou faire l'exercice à deux, afin d'éviter les collisions);
- Exécuter un saut à différents endroits;
- Jeux par équipes, tels que balle à la ligne, etc. (avec ballon ou frisbee). ■