

# Club de Patinage de Sion

Votre lettre d'informations



## Une p'tite dernière !

Par Jean-François NIGOU

Pour clore cette belle saison, nos compétitrices sont parties faire une dernière compétition à Lugano en catégorie SIS « Breitensport ».

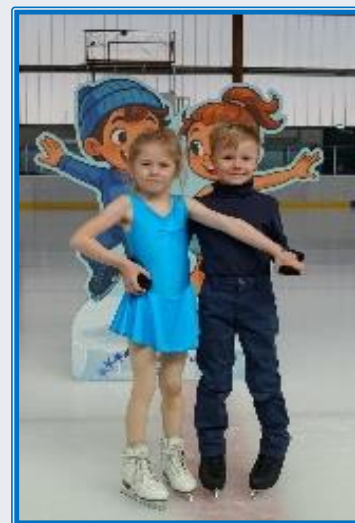
Une occasion pour nos patineuses de se confronter à des compétitrices dans des catégories non Romande, qui regroupent des athlètes avec un bel éventail de compétences obligeant les nôtres à se dépasser pour viser un bon placement.



Et dans ce groupe, **Elena** a conquis une quatrième place, **Mila** la sixième, **Nour** la douzième et **Elise** la quatorzième.

**Natalie** nous a accompagnés pour les derniers conseils...

**Noémie** s'est placée à la quatrième place de son groupe.



## AGENDAS

### COMPETITIONS

- 11-12.04.26 : Trophée du lac à Lugano

### EVENEMENTS

- 24.06.26 : Assemblée Générale

**Votre newsletter de juin arrivera après notre AG donc fin juin !**

# Assemblée Générale.

Par Jean-François NIGOU

Le Club de patinage de Sion organise son assemblée générale le **mercredi 24 juin 2026 à 18h00** et sera suivi d'un apéritif.

Cet événement obligatoire dans la vie d'un club est l'occasion pour les adhérents de rencontrer les membres du comité mais surtout d'être acteur dans les choix proposés, les actions menées.

C'est également le moment idéal pour avoir des réponses aux questions que vous vous posez, des explications sur certains points incompris et de proposer des idées pour le bien de l'association.

**C'est pour cela que votre présence est très importante et que nous comptons sur vous pour y participer.**



# Vos patins.

Par Jean-François NIGOU

Le patin est un élément majeur de notre activité et ne doit pas être choisi à la légère.

Il est impératif qu'il soit de bonne qualité afin de garantir la protection des articulations du pied, il doit être adapté à la morphologie du pied de chaque patineuse et être bien ajusté (ni trop serré ni trop grand).

L'aiguisage des lames est aussi d'importance pour une bonne qualité de patinage, des prises de carres précis et des freinage efficaces.

Je ne peux que vous recommander de vous adresser à des professionnels dans ce domaine pour la location ou l'acquisition de ce matériel de grande importance.

*Quelques adresses sur notre site internet rubrique « Infos Pratiques » !*

# Le Off Ice !

Par Jean-François NIGOU

Depuis la fin du stage de Pâques notre chère patinoire de Sion est fermée et la glace a disparu pour quelques mois.

D'ici à notre retour sur glace, fin août, début septembre, je vous propose pour les plus motivé(e)s ou les plus courageux(ses) d'effectuer quelques exercices concoctés par nos coachs afin de conserver tout ce qui a été acquis lors de la saison. Cela regroupe un ensemble d'ateliers visant à développer la tonicité musculaire, l'endurance, l'équilibre et la souplesse.

Avec leur accord, je joins en fin de cette newsletter une proposition de travail à faire régulièrement pendant la pause inter-saison.

**On ne lâche rien !**



# Programme de Préparation physique

## Force

Exercice	Séries
<b>Siège contre le mur</b> (dos contre mur, jambes 90°)	2 × 1-2 min
<b>Fente – jambe droite devant</b> (mains sur hanche)	2 × 1 min
<b>Fente – jambe gauche devant</b> (mains sur hanche)	2 × 1 min
<b>Cigogne – jambe gauche</b> (mains sur hanche, talon levé)	2 × 30 sec
<b>Cigogne – jambe droite</b> (mains sur hanche, talon levé)	2 × 30 sec
<b>Pont au sol – hanches hautes</b> (couché sur le dos)	2 × 1 min
<b>Ouverture scapulaire</b> (avec élastique)	3 × 10 rép.

Sous-total Force : 9-10 min

## Gainage

Exercice	Séries
<b>Planche – face</b> (sur les mains)	2 × 1:30-2 min
<b>Planche – côté gauche</b>	2 × 1 min
<b>Planche – côté droit</b>	2 × 1 min

<b>Sit-ups classiques</b>	2 × 20 rép.
<b>Swimming</b> (allongé sur ventre, battements bras/jambes)	2 × 40 sec
<b>Superman</b> (battements avec haut du corps)	2 × 40 sec
<b>Superman</b> (battements avec jambes)	2 × 40 sec

Sous-total Gainage : 12-14 min

## Explosivité

Exercice	Séries
<b>Corde à sauter</b> (intervalle 45/15 sec, jambes tendues)	5 min
<b>Sauts doubles</b> (2 pieds → 1 pied)	2 × 6 essais

Sous-total Explosivité : ~7 min

## Endurance

Exercice	Séries
<b>Course à pied</b> (léger-soutenu)	15–20 min

Sous-total Endurance : 15–20 min

## Souplesse

Exercice	Séries
----------	--------

<b>Frog – grenouille</b>	2 × 1 min
<b>Grand écart – latéral</b>	2 × 1 min
<b>Grand écart – jambe droite devant</b>	2 × 1 min
<b>Grand écart – jambe gauche devant</b>	2 × 1 min
<b>Étirement du mollet contre le mur</b>	2 × 45 sec

Sous-total Souplesse : 10 min

---

**Durée totale du programme** : ~ 60 minutes

**Remarque** : Du repos actif (30s à 1 min) entre chaque section est conseillé.