

## DESCRIPTIONS ET NORMES DE PERFORMANCE DES HABILITÉS PATINAGE PLUS

Pour que l'élément soit considéré réussi, le patineur doit exécuter l'élément selon la description et répondre aux normes de performance.

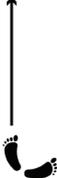
\*Tous les éléments identifiés par un astérisque peuvent être réussis même s'il y a une chute à condition que les normes de performance soient toujours respectées.

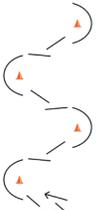
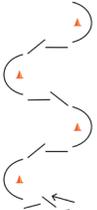
### ÉLÉMENTS PRÉ-PATINAGE PLUS (OPTIONNEL)

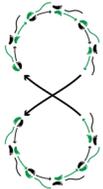
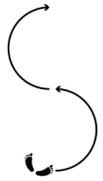
HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
<b>TOMBER ET SE RELEVER</b>	En position debout, le patineur fléchit les genoux / chevilles et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille, puis redresse un genou et place le pied devant lui. Le patineur effectue un transfert du poids sur le pied avant et s'appuie d'une ou des deux mains pour faire une pression sur la glace ou sur le genou avant afin de se relever en position debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tombe de manière contrôlée</li> <li>Se relever sans aide</li> </ul>
<b>ÉQUILIBRE SUR LES DEUX PIEDS</b>	Le patineur est en position debout et immobile, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et le poids du corps est réparti également sur les deux pieds, sans aide.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rester en équilibre sur les deux pieds durant au moins trois secondes, sans aide</li> </ul>
<b>PATINAGE AVANT</b>	Le patineur patine vers l'avant, sans aide, en utilisant un mouvement de marche ou de poussées, tout en maintenant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patinage en avant, pour une distance d'environ 13 mètres (1/2 de largeur de la patinoire)</li> </ul>
<b>FAIRE DE LA NEIGE</b>	En position debout, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et perpendiculaires par rapport à la direction du mouvement, le patineur fléchit les genoux / chevilles et glisse un pied ou les deux pieds vers l'extérieur en appliquant une pression suffisante sur la glace pour raser la glace. Il ramène ensuite les deux pieds ensemble de manière contrôlée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercer une pression suffisante pour raser la glace sur le pied gauche ou droit, au choix du patineur</li> </ul>
<b>PATINAGE ARRIÈRE</b>	Le patineur patine vers l'arrière, sans aide, en utilisant des mouvements de marche ou de poussées, tout en gardant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patinage arrière, pour une distance d'environ 9 mètres (1/3 de largeur de la patinoire)</li> </ul>
<b>TORSION SUR DEUX PIEDS</b> 	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux / chevilles et fait une rotation des épaules et des hanches d'environ 90 degrés d'un côté et fait une rotation de 180 degrés, sur place, dans l'autre sens. L'accent est mis sur le mouvement « flexion, redressement, flexion » (allègement du poids sur la lame).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patineur doit exécuter la torsion sur deux pieds dans les deux directions</li> </ul>
<b>MARCHE ET ROTATION DE 360 DEGRÉS</b> 	Le patineur alterne le transfert du poids d'un pied à l'autre tout en traçant sur place une rotation complète. Entraîne les deux sens. Les patineurs n'ont besoin d'exécuter qu'une seule direction pour la norme. Remarque : il ne s'agit pas de marcher autour d'un cercle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécution de 360 degrés en marchant 1 fois dans la direction au choix du patineur</li> </ul>
<b>SAUT À DEUX PIEDS</b>	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux/chevilles et applique une pression sur la glace. Le patineur pousse sur la glace de manière à soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ, les genoux/chevilles fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, saut, flexion ».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un saut</li> </ul>

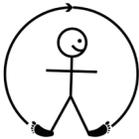
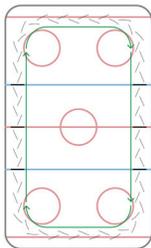
## ÉQUILIBRE

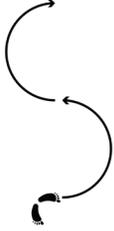
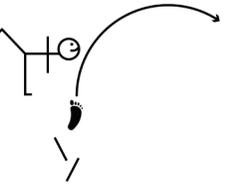
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE	
<b>ÉQUILIBRE - ÉTAPE 1</b>	<b>TOMBER ET SE RELEVER</b>	Debout, en position immobile ou en mouvement, le patineur fléchit les genoux/chevilles et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille puis redresse un genou et place le pied devant lui. Il effectue un transfert du poids sur le pied devant et s'appuie d'une ou de deux mains pour exercer une pression sur le genou avant ou sur la glace et se relève en position équilibrée debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tombe de manière contrôlée</li> <li>• Se relever sans aide</li> </ul>	
	<b>SÉQUENCES DE POUSSÉES ET GLISSES AVANT</b> 	En patinage avant, le patineur effectue, sans aide, une séquence de poussées et de glisses consécutives (G, D, G, D, G, D). Des glissements de deux pieds entre les poussées sont acceptables et attendus à ce niveau. Les poussées en utilisant le côté de la lame doivent être enseignées et encouragées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinage avant environ 13 mètres (1/2 de la largeur de la glace)</li> </ul>	
	<b>GLISSE AVANT SUR DEUX PIEDS</b> 	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur deux pieds tout en gardant une posture droite en amenant les pieds dans une position de repos à la largeur des hanches, tout en continuant d'avancer. Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien de la glisse durant au moins 1 seconde</li> </ul>	
	<b>GLISSE AVANT SUR DEUX PIEDS EN POSITION ASSISE</b> 	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds en position assise. La position assise est obtenue en permettant le haut du corps penché vers l'avant. Le patineur fléchit les genoux/chevilles dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise », par rapport à la glace.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien de la glisse durant au moins une seconde</li> </ul>	
	<b>ÉQUILIBRE - ÉTAPE 2</b>	<b>GODILLE AVANT</b> 	En patinage avant ou à partir d'une position immobile, le patineur fléchit les genoux / chevilles et joint les talons. Les pieds tournés vers l'extérieur, le patineur fait une pression sur la glace pour amorcer un mouvement avant, pendant que les pieds s'ouvrent. Les pieds glissent vers l'extérieur pour créer des lobes/courbes. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules du patineur. En maintenant l'élan vers l'avant, les genoux/chevilles se soulèvent que le patineur rapproche les orteils pour fermer la godille et répéter la séquence. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute un minimum de 6 godilles consécutives</li> </ul>
		<b>GLISSE AVANT DE DEUX PIEDS À UN PIED</b> 	En patinage avant, le patineur amorce une glisse sur deux pieds pour un minimum d'une seconde puis transfère son poids sur un pied et continue de maintenir la glisse pour un minimum d'une seconde. Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe. Cette habileté doit être effectuée sur les deux pieds.  Exemple: patinage avant, glisse sur deux pieds et transfert sur le pied droit, patinage avant sur deux pieds et transfert au pied gauche.  Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute la glisse sur chaque pied</li> <li>• Maintien chaque glisse pour un minimum 1 seconde</li> </ul>

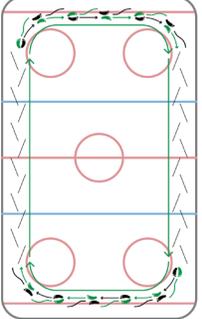
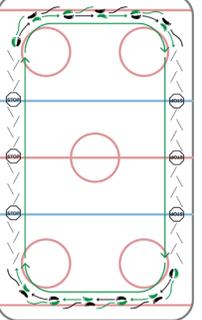
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 2	<b>SÉQUENCE DE POUSSÉES ET DE GLISSES AVANT</b> 	<p>En patinage avant, sans aide, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses (G/D/G/D/G/D). Les patineurs doivent démontrer les poussées en utilisant le côté de la lame. L'accent doit être mis sur des foulées régulières pour encourager le rythme. Des glissements de deux pieds entre les poussées sont acceptables et attendus à ce niveau. Une séquence est terminée lorsque le patineur effectue une poussée / glisse sur chaque pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute la séquence sur la largeur de la patinoire</li> <li>50% des poussées sont exécutées en utilisant le côté de la lame.</li> </ul>
	<b>FORWARD PATINAGE RAPIDE ET GLISSE AVANT SUR UN PIED</b> 	<p>En patinage avant, le patineur gagne autant de vitesse que possible et amorce une glisse sur un pied. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds. Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisse effectuée sur un pied au choix de patineur</li> <li>Maintien de la glisse pour un minimum de 2 secondes</li> </ul>
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 3	<b>POUSSÉE AVANT DE LA LAME EN POSITION STATIONNAIRE</b> 	<p>D'une position debout stationnaire, le patineur place les pieds en position en « T », en « V » ou en « L » (la forme ne doit pas nécessairement être précise). Il exerce une pression sur le pied arrière et fait une poussée du côté de la lame. Il effectue ensuite un transfert du poids sur le pied avant suivi d'une glisse sur ce pied. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre. Cette habileté doit être exercée sur les deux pieds. La glisse peut être effectuée sur une ligne ou une courbe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisse effectuée sur le pied au choix de patineur</li> <li>Maintien de la glisse pour un minimum de 2 secondes</li> </ul>
	<b>SLALOM AVANT SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds et amorce un circuit de bornes disposés en ligne droite. Il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et se faufile entre les bornes à l'aide d'un bon rythme du genou (flexion, redressement, flexion, redressement). Le patineur utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuit de slalom composé d'un minimum de 6 bornes.</li> </ul>
	<b>FORTES POUSSÉES AVANT SUR UN CERCLE</b> 	<p>En patinage avant autour d'un cercle, le patineur commence l'habileté en exécutant une glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. Le patineur exerce une pression du pied extérieur en poussant à l'aide du côté de la lame du pied extérieur pour effectuer une poussée qui se prolonge derrière le patineur à environ un angle de 30 degrés avant de quitter la glace. Le pied intérieur reste sur la glace. Le patineur glisse sur le pied intérieur pendant environ une seconde avant de revenir à la glisse sur les deux pieds. Il répète ce mouvement en fléchissant bien à chaque poussée. Donc, un petit glissement entre les poussées est autorisé et attendu. Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens, dans le sens horaire et sens contraire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un cercle complet dans les deux directions</li> <li>Un minimum de 75% poussées exécutées avec le côté de la lame</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 3	<b>CROISÉS MARCHÉS</b> 	<p>D'une position debout immobile, les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement, le patineur effectue un transfert du poids sur un pied et croise le pied par-dessus l'autre pied. En position de pieds croisés, le patineur décroise le pied traceur initial par derrière et revient à la position de départ, les pieds parallèles. Répéter. Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens pour permettre à chaque pied de se croiser. Il est accepté et attendu que le patineur maintient la position croisée pour s'assurer que l'équilibre et le contrôle sont atteints.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute une série d'un minimum de 4 croisées dans chaque direction</li> </ul>
	<b>GLISSE AVANT DE DEUX PIEDS À UN PIED SUR UNE COURBE</b> 	<p>En se déplaçant en patinage avant, sur une courbe, le patineur amorce une glisse sur deux pieds, puis transfère son poids sur un pied et continue à maintenir la glisse pour un minimum de deux secondes. Cette habileté doit être effectuée sur les deux pieds et les deux directions, dans le sens horaire et sens contraire, pour permettre l'introduction de carres extérieur et intérieur sur chaque pied.</p> <p>Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute la glisse sur chaque pied dans les deux directions</li> </ul>
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 4	<b>CROISÉS AVANT</b> 	<p>En patinage avant autour d'un cercle le patineur fait de fortes poussées. Le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position de pieds croisés. Le pied extérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied intérieur. Répéter. L'accent est mis sur l'action de « poussée, plier » ainsi que le « croisé et glisse » pour la stabilité et le développement futur de la puissance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute les croisés sur un cercle complet en chaque direction</li> <li>Minimum de 50% des croisés exécutés avec le côté de la lame</li> <li>Exécute une courte glisse en position croisés pour au moins un minimum de 50% de l'habileté</li> </ul>
	<b>SLALOM GÉANT AVANT INTÉRIEUR</b> 	<p>En patinage avant, le patineur amorce le parcours, placé en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute l'habileté avec un minimum de 6 bornes ou des courbes définies</li> </ul>
	<b>SLALOM GÉANT AVANT EXTÉRIEUR</b> 	<p>En patinage avant, le patineur amorce le parcours, placé en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. À chaque borne, il s'incline sur le pied extérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute l'habileté avec un minimum de 6 bornes ou des courbes définies</li> </ul>

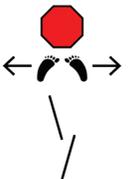
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 4	<b>ALLONGÉE AVANT (DRAG)</b> 	<p>Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux / chevilles et prend la position allongée(drag). Le genou avant est fléchi dans un angle de 90 degrés tandis que la jambe arrière est en pleine extension, le pied libre perpendiculaire à la ligne de déplacement (l'intérieur du pied le plus près de la glace). Le patineur peut se soutenir en posant les mains sur le genou. Cette habileté doit être exercée sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne position allongée(drag). Pied gauche ou droit, au choix du patineur</li> <li>Maintien de l'allongée(drag) pendant au moins 2 secondes</li> </ul>
	<b>ARABESQUE AVANT</b> 	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Le patineur fait un transfert du poids sur un pied et soulève la jambe en arrière, étendant la jambe. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés). Les arabesques à 85 degrés (légèrement plus bas que le niveau des hanches) seront permis. Cette habileté peut être effectuée sur une ligne droite ou une courbe. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien la position arabesque pendant au moins une seconde</li> <li>Pied droit ou gauche, au choix du patineur</li> </ul>
	<b>EXERCICE TOMBER ET SE RELEVER</b> 	<p>Le patineur accélère en déplacement avant, tombe de façon sécuritaire et maîtrisée sur la glace. Le patineur retrouve l'équilibre sur la glace, se relève et continue en patinage avant.</p> <p>Les patineurs sont encouragés à essayer des variantes de l'habileté (par exemple en tombant sur les fesses, en glissant sur le ventre, en faisant une pirouette sur les genoux, ou autre variante).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une fois en utilisant la méthode de choix du patineur</li> </ul>
	<b>DÉPART EN « V » EN PATINAGE AVANT</b> 	<p>En position immobile, le patineur place les pieds en « V ». Il exécute des pas courts et rapides en patinage avant (en courant en quelque sorte, les lames toujours en position en « V »). Allonger les foulées à chaque pas jusqu'à ce que le patineur réussisse à atteindre un rythme naturel de poussées et de glisses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécution de l'habileté à l'aide d'un bon rythme et d'accélération.</li> <li>Exécution d'au moins quatre pas/ pas courts consécutifs, les pieds en position en « V »</li> </ul>
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 5	<b>*CROISÉS AVANT SUR UN TRACÉ DE LA FIGURE 8</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 4, le patineur exécutera les croisés avant sur un tracé de figure 8. Comme cette habileté devrait être plus développée, on s'attend à ce que le patineur établisse un rythme constant de « pousser, croiser, pousser, croiser ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 tracé de la figure 8 complète avec un minimum de 50% de poussées du côté de la lame sur chaque cercle</li> </ul>
	<b>COURBES AVANT INTÉRIEURES</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 3, (position stationnaire) le patineur place les pieds en position en « T », en « V » ou en « L ». Le patineur pousse sur une courbe pour maintenir une glisse sur une carre intérieure pendant un demi-cercle. Le patineur répète cette action sur l'autre pied. Une ligne ou les bornes peuvent être utilisées comme référence. L'accent est mis sur les poussées du côté de la lame et l'équilibre sur un pied. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 4 carres consécutives avec les poussées du côté de la lame</li> </ul>

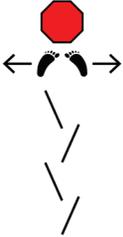
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
ÉQUILIBRE - ÉTAPE 5	<b>SÉQUENCE DE POUSSÉES ET GLISSES AVANT</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2, le patineur exécute cette habileté avec vitesse et rythme constant. La preuve de la production de la puissance doit être démontrée. Les poussées du côté de la lame sont obligatoires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le patineur se déplace sur toute la longueur de la patinoire</li> </ul>
	<b>GRAND AIGLE INTÉRIEUR</b> 	<p>En patinage avant, le patineur se place en position de grand aigle intérieur sur une petite courbe. Le pied avant trace une courbe sur une carre intérieur avant tandis que le pied arrière trace la même courbe, mais sur une carre intérieur arrière. Le corps s'incline dans la courbe avec les genoux pliés ou droits. Le patineur doit entraîner cette habileté dans les deux directions pour améliorer la position ouverte et la flexibilité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direction au choix du patineur</li> <li>Maintien de la position du grand aigle pendant au moins 1 seconde</li> </ul>
	<b>SLALOM AVANT SUR UN PIED</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2, slalom avant sur deux pieds, le patineur exécutera cette habileté sur un pied. Il exécute des changements de carres du début à la fin de l'habileté. Le patineur fait des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps. Les petits pas pendant l'habileté sont permis. Cette habileté doit être entraînée sur chaque pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer le circuit de slalom composé d'au moins 6 bornes sur le pied gauche ou droit, au choix du patineur.</li> </ul>
	<b>PAS CROISÉS LATÉRAUX COURUS</b> 	<p>En position immobile, le patineur place les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement. Cette habileté est la même que les croisés marchés de l'étape 3, mais le patineur exécute maintenant chaque croisé et pas en faisant un léger saut comme s'il courait. Le patineur garde les pieds parallèles et utilise les bras librement pour maintenir l'équilibre et la coordination.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 3 pas croisés latéraux courus consécutifs, direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>*PATINAGE AVANT PÉRIMÉTRIQUE ET SAUTS</b> 	<p>En patinage avant, le patineur exécute, autour de la patinoire, des séquences consécutives de poussées et de glisses en effectuant un saut de son choix aux lignes bleues, et à la ligne rouge. Le patineur peut exécuter divers sauts, par ex., un saut à deux pieds, un saut puissant, un saut de l'avant vers l'arrière ou autre saut. Cette habileté doit être exercée sur les deux directions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un circuit complet autour de la patinoire</li> <li>La direction au choix du patineur</li> </ul>

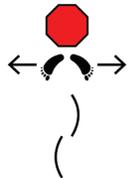
HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
<p><b>*CROISÉS AVANT AVEC PUISSANCE</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 4, on s'attend à ce que ces croisés soient effectués de manière forte et confiante avec des poussées du côté de la lame. L'habileté peut être exécutée selon un modèle en figure 8 ou sur des cercles séparés. Le patineur peut utiliser les bras librement pour maintenir l'équilibre et la coordination. La production de la puissance doit être évidente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum 1 cercle complet dans chaque direction</li> <li>Démontrer un minimum de 75% de poussées du côté de la lame.</li> </ul>
<p><b>COURBES AVANT EXTÉRIEURES</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 3 poussées stationnaire T, V, L, le patineur pousse sur une courbe pour maintenir une glisse sur une carre extérieure pendant un demi-cercle. Le patineur répète cette action sur l'autre pied. Une ligne ou les bornes peuvent être utilisées comme référence. L'accent est mis sur les poussées du côté de la lame et l'équilibre sur un pied. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 4 courbes avant extérieure consécutive avec les poussées du côté de la lame.</li> </ul>
<p><b>SLALOM AVANT SUR UN PIED</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2, slalom avant sur deux pieds, le patineur exécutera cette habileté sur un pied.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 4 changements de courbes / lobes / demi-cercles/ carres sur un pied</li> </ul>
<p><b>GLISSE AVANT SUR UN PIED EN POSITION ASSISE</b></p> 	<p>En patinage avant, le patineur peut glisser sur deux pieds pour établir son équilibre avant de déplacer leur poids sur un pied et d'étendre l'autre jambe / pied vers l'avant. Le patineur incline le haut du corps et fléchit les genoux/chevilles et descend en position assise. Le patineur se relève sur un ou deux pieds et termine en patinage avant. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectue la glisse avant dans la position assise d'un angle de 135 à 90 degrés par rapport à la glace sur un pied au choix du patineur</li> <li>Maintien la position assise pour un minimum 2 secondes</li> </ul>
<p><b>ARABESQUE AVANT SUR UNE COURBE OU UNE LIGNE DROITE</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 4, le patineur exécute cette habileté sur une courbe ou une ligne droite avec plus de vitesse, d'équilibre et d'extension.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectue l'arabesque avant sur le pied au choix du patineur</li> <li>Maintien la position pour un minimum de 1 seconde</li> </ul>

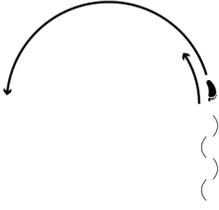
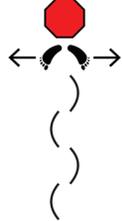
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
	<p><b>CROISÉS AVANT AVEC ACCÉLÉRATION</b></p> 	<p>À partir d'une position stationnaire, le patineur place ses pieds perpendiculairement à la direction de déplacement désirée. S'il se déplace à droite, il soulève le pied gauche et le croise sur le pied droit. Le patineur fait pivoter son corps pour faire face à la direction du déplacement et exécute une série de pas courts et rapides (voir départ en « V » identifiée en étape 4), avant d'allonger les foulées à l'aide d'un rythme soutenu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécutée 1 fois sur toute la largeur de la glace</li> <li>• La direction au choix du patineur</li> </ul>
	<p><b>*PATINAGE AVANT PÉRIMÉTRIQUE AVEC LES CROISÉS</b></p> 	<p>En patinage avant autour de la patinoire, le patineur exécute des séquences consécutives de poussées et de glisses et exécute les croisées sur toute la largeur. Le patineur doit démontrer la puissance et le contrôle partout. Les poussées de côté de la lame sont obligatoires et doivent être égales et consistantes. Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un circuit complet autour de la patinoire</li> <li>• La direction au choix du patineur</li> </ul>
	<p><b>* PATINAGE AVANT PÉRIMÉTRIQUE ET ARRÊTS</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée ci-dessus, le patineur ajoute un arrêt à chaque ligne bleue, rouge ou de but. Le patineur doit démontrer une variété d'arrêts au cours de son circuit. Les différents types d'arrêt comprennent, mais sans s'y limiter, le chasse-neige, de côté deux pieds, de côté un pied, l'arrêt arrière sur deux pieds ou un pied, etc. Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un circuit complet autour de la patinoire</li> <li>• La direction au choix du patineur</li> </ul>

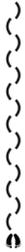
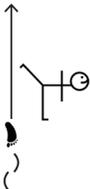
## MAÎTRISE

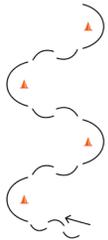
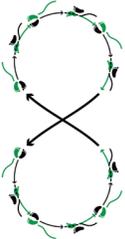
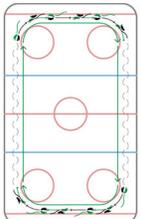
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 1	<b>FAIRE DE LA NEIGE À L'AIDE DE PAS DÉRAPÉS DE CÔTÉ</b> 	<p>Placer les pieds à la largeur des épaules, perpendiculairement à la direction du déplacement, le patineur se déplacera latéralement en faisant de la neige avec le pied qui avance. Le patineur fléchit les genoux / chevilles pour commencer. Un pied reste en place (stationnaire) tandis que le pied qui avance glisse latéralement en appliquant une pression vers le bas suffisante pour raser la glace. Après avoir déplacé le pied le plus loin possible, le poids est transféré à ce pied pour permettre au patineur de prendre le pied stationnaire et de revenir à la position de départ. Répéter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 4 pas dérapés consécutifs sur chaque pied.</li> </ul>
	<b>PATINAGE ARRIÈRE</b> 	<p>Le patineur avance vers l'arrière, sans aide, en utilisant une séquence de poussées / glisses consécutive (G / D / G / D / G / D) consistant en l'introduction de poussées « C » ou d'une action de transfert de poids définie. Les patineurs peuvent démontrer qu'ils se balancent côte à côte. Les patineurs doivent exécuter cette habileté avec les genoux / chevilles fléchis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patinage en arrière env. 13 mètres (1/2 de la largeur de la glace)</li> </ul>
	<b>GLISSE ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>Le patineur se déplace en patinage arrière et effectue une glisse sur les deux pieds en amenant ses pieds dans une position de repos à peu près à la largeur des hanches tout en continuant à reculer. La glisse peut être effectuée sur une ligne droite ou une courbe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien de la glisse pour un minimum de 1 seconde</li> </ul>
MAÎTRISE – ÉTAPE 2	<b>ARRÊT AVANT</b> 	<p>En patinage avant, le patineur effectue un glissement de deux pieds, fléchit les genoux / chevilles et utilise les pieds droit, gauche ou les deux pour appliquer une pression sur la glace dans un mouvement vers l'avant et vers l'extérieur, tout en tournant légèrement les orteils vers l'intérieur. Entraîner cette habileté sur le pied gauche, le pied droit et les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 arrêt complet au choix du patineur</li> <li>Présence évidente de neige produite durant l'arrêt</li> </ul>
	<b>GLISSE ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS EN POSITION ASSISE</b> 	<p>En patinage arrière le patineur exécute une glisse sur deux pieds et se met en position assise. Le patineur incline le haut du corps vers l'avant et fléchit les genoux / chevilles dans un angle de 135 à 90 degrés pour introduire à la position "assise"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien la glisse pendant un minimum de 1 seconde</li> <li>Démontrer une position assise dans un angle de 135 à 90 degré</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 2	<b>GLISSE ARRIÈRE DE DEUX PIEDS À UN PIED</b> 	<p>En patinage arrière le patineur exécute une glisse sur deux pieds puis transfère leur poids sur un pied et continue la glisse. La glisse peut être effectuée sur une ligne droite ou une courbe. Comme il s'agit d'une initiation de l'habileté, on s'attend à ce que les glissements soient initiés et non soutenus. Cette habileté doit être effectuée sur les deux pieds.</p> <p>Exemple: patinage arrière, glisse sur deux pieds et transfert sur le pied droit, patinage arrière sur deux pieds et transfert au pied gauche.</p> <p>Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté sur les deux pieds</li> </ul>
	<b>SÉQUENCE DE POUSSÉES ET DE GLISSES ARRIÈRE</b> 	<p>Le patineur avance vers l'arrière en utilisant une séquence de poussées / glisses consécutive (G / D / G / D / G / D) consistant de poussées « C » pour effectuer le patinage arrière. Le patineur peut garder les deux pieds sur la glace ou soulever un pied de temps à autre. Des glissements d'un pied ou de deux pieds entre les poussées sont acceptables et attendus. Il peut faire des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patiner par en arrière environ 13 mètres (1/2 de la largeur de la glace)</li> </ul>
MAÎTRISE – ÉTAPE 3	<b>ARRÊT AVANT PRÉCÉDÉ DE PATINAGE RAPIDE</b> 	<p>Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux/chevilles. En utilisant le pied droit, gauche ou les deux pieds, le patineur applique une pression sur la glace avec une force qui produit un arrêt rapide. Le patineur devrait s'entraîner à l'arrêt des pieds gauche et droit, et les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 2 différents arrêts complets</li> </ul>
	<b>GODILLE ARRIÈRE</b> 	<p>En patinage arrière ou en position immobile, le patineur fléchit les genoux / chevilles et joint les orteils. Les talons tournés vers l'extérieur, il exerce une pression sur la glace pour amorcer un mouvement arrière pendant que les pieds se déplacent vers l'extérieur. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules. En maintenant l'élan vers l'arrière, les genoux / chevilles se soulèvent alors que les patineurs déplacent leurs talons pour fermer la godille et répéter l'action. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum 6 godilles consécutives</li> </ul>
	<b>GLISSE ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS À UN PIED</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur amorce une glisse sur deux pieds pour un minimum d'une seconde puis transfère son poids sur un pied et continue à maintenir la glisse pour un minimum d'une seconde. Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe. Cette habileté doit être effectuée sur les deux pieds.</p> <p>Exemple: patinage arrière, glisse sur deux pieds et transfert sur le pied droit, patinage arrière sur deux pieds et transfert au pied gauche.</p> <p>Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe. Cette habileté doit être effectuée sur les deux pieds.</p> <p>Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté sur les deux pieds</li> <li>Maintien de chaque glisse pour un minimum de 1 seconde</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 3	<b>SÉQUENCE DE POUSSÉES ET DE GLISSES ARRIÈRE</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2, on s'attend à ce que le patineur exécute cette habileté avec plus de puissance et de vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute la séquence sur toute la largeur de la glace</li> </ul>
	<b>GLISSE ARRIÈRE SUR UN PIED RAPIDE</b> 	<p>En patinage arrière rapide, le patineur accélère et amorce une glisse sur un pied. Le glissement peut être effectué sur une ligne ou une courbe. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute la glisse sur le pied gauche ou droit, au choix du patineur</li> <li>Maintien la glisse pour un minimum de 2 secondes</li> </ul>
MAÎTRISE – ÉTAPE 4	<b>ARRÊT ARRIÈRE</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux / chevilles et exerce une pression sur la glace du pied droit ou gauche ou des deux pieds dans un mouvement arrière et extérieur tout en tournant légèrement les orteils vers l'extérieur. Les patineurs devraient s'entraîner les arrêts du pied gauche, du pied droit et des deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un arrêt complet au choix du patineur</li> <li>Doit faire de la neige pendant l'arrêt</li> </ul>
	<b>FORTES POUSSÉES OU TROTINETTE ARRIÈRE SUR UN</b> 	<p><b>Poussées:</b> En patinage arrière sur un cercle, le patineur glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. En utilisant le côté de la lame, le patineur applique une pression sur la carre intérieure du pied extérieur, en poussant vers l'avant et extérieur, en gardant le poids sur le pied intérieur et en soulevant le pied. Le patineur maintient cette glisse pendant environ une seconde avant de poursuivre la glisse sur les deux pieds. Répéter. L'accent est mis sur l'action « plier / pousser ».</p> <p><b>Trotinette:</b> En utilisant la description identifiée ci-dessus, le patineur effectue la poussée en gardant les deux pieds sur la glace. Au lieu de maintenir la glisse sur un pied, le patineur continue de répéter le mouvement de pousser. L'accent est mis sur l'action « plier / pousser ».</p> <p>Les fortes poussées ou la trotinette arrière sont toutes deux initiées à partir d'une poussée « C » vers l'arrière.</p> <p>Les entraîneurs ont la possibilité d'enseigner une ou les deux méthodes, car les deux sont considérées comme des progressions pour les croisées arrière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un cercle complet dans les deux directions</li> </ul>
	<b>SLALOM ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds en exerçant une pression sur la glace en fléchissant les genoux. Le patineur contourne les bornes du circuit du slalom en utilisant un rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement) avec une torsion / inclinaison du haut du corps pour naviguer à travers un parcours de slalom composé de bornes placées en ligne droite. Les bras sont utilisés librement pour aider à l'action de torsion du haut du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuit de slalom composé d'un minimum 6 bornes.</li> </ul>

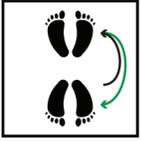
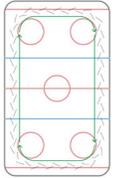
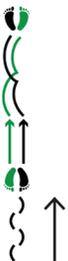
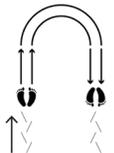
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 4	<b>GLISSE ARRIÈRE SUR UN PIED SUR UNE COURBE</b> 	<p>En patinage arrière sur un cercle ou courbe, le patineur accélère et amorce une glisse sur un pied. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds et chaque direction (sens aiguilles d’une montre et sens contraire) pour introduire les quatre carres arrière. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 glisse sur chaque pied</li> <li>• Maintien la glisse pour un minimum 4 secondes</li> </ul>
	<b>GLISSE AVANT SUR UN PIED, SOUTENU</b>	<p>En patinage avant, le patineur gagne autant de vitesse que possible à l’approche de la ligne bleue. À la ligne bleue, le patineur glisse sur un pied et maintient son glissement jusqu’à la ligne bleue suivante. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute sur le pied gauche ou droit, au choix du patineur</li> </ul>
	<b>EXERCICE DE VITESSE # 1</b>	<p>À partir d’une position immobile, le patineur patine vers l’avant de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins. On encourage le patineur à faire en alternance des poussées et des glisses égales sur chaque pied. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais doit garder la partie centrale du corps immobile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute cette habileté 1 fois</li> </ul>
MAÎTRISE – ÉTAPE 5	<b>ARRÊT AVANT DE CÔTÉ SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. Il tourne les pieds et le corps d’un côté (perpendiculaires à la ligne de déplacement) en exerçant une pression sur les lames pour créer un arrêt. Les pieds demeurent parallèles, placés à une distance maximale qui est égale à la largeur des épaules. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 arrêt complet en chaque direction</li> </ul>
	<b>ARRÊT ARRIÈRE EN PATINAGE RAPIDE</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l’étape 4, le patineur exécute cette habileté avec autant de vitesse que possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute un minimum de 2 arrêts différents (pied droit, pied gauche et / ou les deux pieds)</li> </ul>
	<b>CROISÉS ARRIÈRE</b> 	<p>À partir de fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur. Le pied en dessous pousse à l’extérieur du cercle et revient à la position de départ sur le cercle. Répéter. Le patineur peut soulever le pied de la glace pendant l’action de croisement ou le garder sur la glace. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute un cercle complet dans les deux directions</li> </ul>

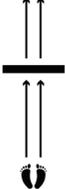
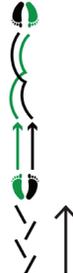
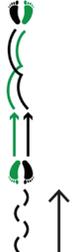
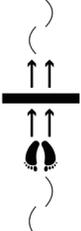
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 5	<b>SLALOM GÉANT ARRIÈRE INTÉRIEUR</b> 	Placer les bornes en ligne décalée, à environ 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage arrière et poursuit sur l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté avec un minimum de 6 bornes ou des courbes définies.</li> </ul>
	<b>SÉQUENCE DE POUSSÉES ET DE GLISSES ARRIÈRE</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 2, on s'attend à ce que le patineur exécute cette habileté avec plus de vitesse et de contrôle. Il faut démontrer la production de la puissance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté sur toute la longueur de la patinoire.</li> </ul>
	<b>ARABESQUE ARRIÈRE</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 4, pour arabesque avant, le patineur exécutera cette habileté en arrière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté sur le pied droit ou gauche, au choix du patineur</li> <li>Maintien la position pour un minimum 1 seconde</li> </ul>
	<b>EXERCICE DE VITESSE #2</b>	À partir d'une position immobile, le patineur patine vers l'avant, de la ligne des buts à la seconde ligne bleue, en 12 secondes ou moins. Il utilise de façon égale les deux pieds en alternant les séquences de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté dans le sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire, au choix du patineur</li> </ul>
	MAÎTRISE – ÉTAPE 6	<b>ARRÊT AVANT DE CÔTÉ SUR UN PIED</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 5, arrêt avant sur deux pieds, le patineur exécute cette habileté avec un pied en ramassant le pied le plus proche du sens de rotation.</p> <p>Exemple: Si le patineur s'arrête vers la gauche, le pied gauche soulève de la glace en produisant un arrêt du pied droit sur un carre intérieur.</p> <p>Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).</p> <p>S'arrêter avec la carre extérieure est acceptable mais pas prévu.</p>
<b>ARRÊT DE CÔTÉ SUR DEUX PIEDS EN PATINAGE RAPIDE</b> 		En utilisant la description identifiée à l'étape 5, le patineur exécute cette habileté avec plus de puissance et de vitesse, produisant un arrêt plus rapide.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un arrêt complet, dans les sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire, au choix du patineur</li> </ul>

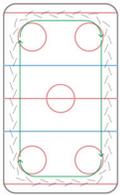
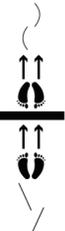
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
MAÎTRISE – ÉTAPE 6	<b>SLALOM GÉANT ARRIÈRE EXTÉRIEUR</b> 	Placer les bornes en ligne décalée, à environ 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, il s'incline sur le pied extérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage arrière et poursuit sur l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes. Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté autour d'un minimum de 6 bornes ou des courbes définies.</li> </ul>
	<b>CROISÉS ARRIÈRE SUR UN TRACÉ DE LA FIGURE 8</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 5, le patineur exécute cette habileté sur un tracé de la figure 8. L'accent est mis sur un rythme constant de « pousser, croiser, pousser, croiser ». La production de la puissance doit être évidente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer 1 tracé de la figure 8 complète</li> </ul>
	<b>*PATINAGE ARRIÈRE PÉRIMÉTRIQUE ET CROISÉES</b> 	En patinage arrière, le patineur patine autour de la patinoire en exécutant des séquences de poussées et de glisses consécutives le long des côtés (la longueur) et des croisés aux extrémités (la largeur) de la patinoire. Le patineur doit démontrer la création de puissance avec contrôle. Le patineur fait en alternance des séquences égales de poussées et de glisses. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un tour complet de la glace, direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire)</li> </ul>
	<b>SLALOM ARRIÈRE SUR UN PIED</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 5, le patineur exécute cette habileté en patinage arrière. Les petits pas sur la glace sont permis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 4 changements de carres / lobes / courbes</li> </ul>
	<b>PIROUETTE ARRIÈRE SUR UN PIED</b> 	La pirouette arrière peut commencer en position stationnaire ou à la suite d'une pirouette sur deux pieds, le patineur amorce une pirouette dans la direction de son choix sur une carre arrière extérieure (pirouette arrière). La carre n'a pas besoin d'être maintenu tout au long de la pirouette.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien la pirouette pour au moins 1 rotation sur le pied gauche ou droit au choix du patineur</li> </ul>
	<b>EXERCICE DE VITESSE #3</b>	À partir d'une position immobile, le patineur exécute en patinage avant un circuit complet du périmètre de la patinoire en 35 secondes ou moins. Le patineur fait en alternance des séquences égales de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécutee 1 fois au complet dans la direction au choix du patineur</li> </ul>

**NOTE :** Tous les exercices de vitesse à l'intérieur des éléments de Patinage Plus peuvent être chronométrés par un Assistant de Programme.

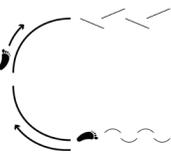
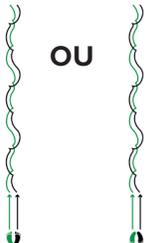
## AGILITÉ

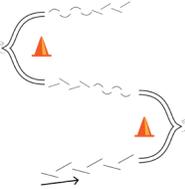
	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 1	<b>VIRAGE 180° STATIONNAIRE</b> 	<p>Le patineur est debout, le poids équilibré sur les deux pieds, les genoux / chevilles fléchis, avec leur poids uniformément réparti sur les deux pieds. Le patineur fait une rotation du haut du corps et du torse pour faire une rotation d'environ 90 degrés en appliquant une pression vers le bas. En redressant les genoux / chevilles (allègement), le patineur fait une rotation du bas du corps 180 degrés dans la même direction du haut du corps. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement » (allègement des lames). Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans la direction, au choix du patineur</li> </ul>
	<b>SAUT SUR DEUX PIEDS STATIONNAIRES</b>	<p>Debout, les genoux / chevilles fléchis, le patineur exerce une pression sur la glace. Le patineur fait une pression sur la glace de manière soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ, les genoux / chevilles fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement « flexion, saut, flexion ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut</li> </ul>
	<b>*PATINAGE AVANT PÉRIMÉTRIQUE</b> 	<p>En patinage avant, le patineur patine autour de la patinoire en utilisant une séquence de poussées / glisses consécutives (G / D / G / D / G / D). Les patineurs doivent démontrer qu'ils poussent avec le côté de la lame. L'accent doit être mis sur des poussées égales pour encourager le rythme. Des glissements de deux pieds entre les poussées sont acceptables et attendus à ce niveau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un tour complet de la patinoire dans la direction choisie par le patineur.</li> </ul>
AGILITÉ - ÉTAPE 2	<b>VIRAGE AVANT SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Le patineur fléchit les genoux / chevilles et fait une rotation du haut du corps et du torse vers l'intérieur de la courbe ou du sens de rotation souhaité. Il redresse les genoux / chevilles et déplace le poids vers le devant de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse arrière sur les deux pieds. Ce n'est pas nécessaire que la glisse à la sortie du virage soit maintenu à ce niveau. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux (allègement). Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).</p> <p>Il est préférable d'exécuter cette habileté sur une courbe; cependant, une ligne droite est acceptable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans chaque direction</li> </ul>
	<b>VIRAGE ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Le patineur fléchit les genoux / chevilles et fait une rotation du haut du corps et du torse vers l'extérieur de la courbe ou du sens de rotation souhaité. Il redresse les genoux / chevilles et déplace le poids vers l'arrière de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse avant sur les deux pieds. Ce n'est pas nécessaire que la glisse à la sortie du virage soit maintenu à ce niveau. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux (allègement). Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).</p> <p>Il est préférable d'exécuter cette habileté sur une courbe; cependant, une ligne droite est acceptable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans chaque direction</li> </ul>
	<b>VIRAGE AVEC GLISSE DE 180 DEGRÉS</b> 	<p>En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux / chevilles en s'inclinant dans la courbe de manière à créer un virage en « U » de 180 degrés. Une fois que le virage 180 degrés est complété, le patineur termine le virage en patinage avant. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans chaque direction (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire)</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 3	<b>SAUT AVANT SUR DEUX PIEDS</b> 	En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace. Il atterrit sur deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis, pour une glisse soutenue. Le patineur doit démontrer une glisse contrôlée à l'entrée et à la sortie. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux /chevilles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut</li> </ul>
	<b>VIRAGE AVANT RAPIDE SUR DEUX PIEDS</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 2, le patineur exécute cette habileté avec une action de virage rapide ainsi qu'une glisse soutenue à la sortie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans chaque direction</li> </ul>
	<b>VIRAGE ARRIÈRE RAPIDE SUR DEUX PIEDS</b> 	En utilisant la description identifiée à l'étape 2, le patineur exécute cette habileté avec une action de virage rapide ainsi qu'un glissement de sortie soutenu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage dans chaque direction</li> </ul>
	<b>VIRAGE AVANT DE 360 DEGRÉS, AVEC DES PAS</b> 	En patinage avant, le patineur effectue un virage de 360 degrés en faisant des pas (en alternance sur chaque pied) pour faire une rotation de 360 degrés, comme la marche 360 degrés en Pré-Patinage Plus. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). Le patineur doit maintenir son élan vers l'avant tout au long de ce virage. Cette habileté introduit le concept de transfert de poids nécessaire pour le développement futur du pas en « C ».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un virage complet de 360 degrés en gardant un élan constant durant le virage de 360 degrés</li> <li>Direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>SAUT ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS</b> 	En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace. Il atterrit sur deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis, pour une glisse soutenue. Le patineur doit démontrer une glisse contrôlée à l'entrée et à la sortie. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux /chevilles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 4	<p><b>*PATINAGE AVANT PÉRIMÉTRIQUE RAPIDE</b></p> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 1, le patineur exécute cette habileté avec plus de vitesse, de puissance et un rythme constant / uniforme. Les glissements de deux pieds entre les poussées ne sont plus acceptables pour ce niveau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un tour complet de la patinoire dans la direction choisie par le patineur</li> </ul>
	<p><b>VIRAGE AVANT SUR UN PIED</b></p> 	<p>En utilisant la description du virage sur deux pieds, identifiée à l'étape 2, le patineur exécute cette habileté à partir d'une position stationnaire et sur un pied. Cette habileté doit être entraînée sur chaque pied et sur chaque carre, pour s'assurer que le patineur est exposé aux quatre virages avant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Virage avant droit extérieur</li> <li>Virage avant gauche extérieur</li> <li>Virage avant droit intérieur</li> <li>Virage avant gauche intérieur</li> </ul> <p>Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 virage intérieur et 1 virage extérieur, le pied gauche ou droit, au choix du patineur</li> <li>Maintien la glisse à l'entrée et à la sortie du virage pour un minimum de 1 seconde</li> </ul>
	<p><b>VIRAGE ARRIÈRE DE 360 DEGRÉS, AVEC DES PAS</b></p> 	<p>En patinage arrière, le patineur effectue un virage de 360 degrés en faisant des pas (en alternance sur chaque pied) pour faire une rotation de 360 degrés, comme la marche 360 degrés en Pré-Patinage Plus. Cette habileté doit être entraînée dans les deux sens (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). Le patineur doit maintenir son élan vers l'avant tout au long de ce virage. Cette habileté introduit le concept de transfert de poids nécessaire pour le développement futur du pas en « C ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un virage complet de 360 degrés en gardant un élan constant durant le virage de 360 degrés</li> <li>Direction au choix du patineur</li> </ul>
	<p><b>SAUT SUR DEUX PIEDS, D'AVANT À ARRIÈRE</b></p> 	<p>En utilisant la même action que celle indiquée dans un virage avant sur deux pieds, le patineur amorce un glissement sur deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage arrière. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux / chevilles. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions. Il est préférable d'exécuter cette habileté sur une courbe; cependant, une ligne droite est acceptable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut dans la direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).</li> </ul>
	<p><b>SAUT SUR DEUX PIEDS, D'ARRIÈRE À AVANT</b></p> 	<p>En utilisant la même action que celle indiquée pour un virage arrière sur deux pieds, le patineur amorce un glissement sur deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage avant. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux / chevilles. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions. Il est préférable d'exécuter cette habileté sur une courbe; cependant, une ligne droite est acceptable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut dans la direction au choix du patineur</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 4	<b>PIROUETTE SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>Le patineur fléchit d'abord les genoux et bras s'étendent latéralement. Il amorce la pirouette sur deux pieds à l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit et les pieds à une distance égale à la largeur des hanches. Pendant la rotation, le patineur ramène les bras près du corps. La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds. Introduire la pirouette dans les deux directions et continuer à l'entraîner dans la direction choisie par le patineur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 2 rotations dans la direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>PIROUETTE ASSISE SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En utilisant la même action que celle indiquée pour une pirouette sur deux pieds, le patineur fléchit les genoux dans un angle d'environ 90 degrés en position assise. Le patineur peut étendre les bras en avant pour garder l'équilibre durant la rotation. La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 1 rotation dans la direction au choix du patineur</li> </ul>
AGILITÉ - ÉTAPE 5	<b>VIRAGE AVANT SUR UN PIED</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 4, le patineur doit exécuter cette habileté avec plus d'équilibre et de puissance. Les quatre virages doivent être entraînés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Virage avant droit extérieur</li> <li>Virage avant gauche extérieur</li> <li>Virage avant droit intérieur</li> <li>Virage avant gauche intérieur</li> </ul> <p>Idéalement, le pied libre doit être maintenu près de la jambe de patinage pour un meilleur équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 3 virages</li> <li>Chaque virage doit démontrer une glisse soutenue à l'entrée et à la sortie pour 1 seconde</li> </ul>
	<b>VIRAGE AVEC GLISSE AVANT DE 360 DEGRÉS</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2 - virage avec glisse de 180 degrés, le patineur maintient une glisse sur un cercle complet serré de 360 degrés. Le patineur a l'option de compléter cette habileté sur un ou deux pieds, en sortant en patinage avant. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute cette habileté dans chaque direction</li> </ul>
	<b>SAUT SUR UN PIED DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 4 – saut sur deux pieds d'avant à arrière, le patineur exécutera cette habileté sur un pied. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds et les deux carres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut sur un pied</li> <li>Le pied et la carre, sont au choix du patineur</li> </ul>
	<b>SAUT PUISSANT AVANT</b> 	<p>En patinage avant, le patineur balance une jambe vers l'avant en exerçant une pression sur la glace sur le pied de traceur avant de se propulser dans les airs. La jambe qui a basculé vers l'avant atterri sous le corps et transfère rapidement le poids au pied opposé pour effectuer une sortie avec une glisse avant. Le patineur peut faire la réception sur la pointe ou le plat de la lame avant d'effectuer une glisse avant. Cette habileté doit être entraînée sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute 1 saut. La jambe est au choix du patineur</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 5	<b>PIROUETTE SUR UN PIED</b> 	<p>D'une position stationnaire, à la suite d'une glisse avant, ou d'une pirouette sur deux pieds, le patineur commence avec flexion du genou et chevilles. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide de mouvements combinés du genou / cheville et de torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Les bras s'étendent latéralement et sont ramenés vers l'intérieur tout en maintenant une posture droite. Une pirouette avant ou arrière est acceptable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 2 rotations dans la direction, au choix de patineur</li> </ul>
	<b>PIROUETTE SUR CHAQUE PIED, EN ALTERNANCE</b>	<p>Le patineur amorce une pirouette de deux pieds ou un pied. Tout en conservant un équilibre raisonnable, il fait une rotation sur un pied, puis sur l'autre pied. Le déplacement de la pirouette est acceptable. Le nombre de rotations sur chaque pied n'est pas important, car cette habileté est une introduction à des pirouettes plus avancées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 2 rotations avec au moins 3 changements de pied</li> <li>Direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>VIRAGES SERRÉS EN PATINAGE AVANT</b> 	<p>En utilisant la description identifiée à l'étape 2 – virages avant avec glisse de 180 degrés, les patineurs exécutent cette habileté avec plus d'équilibre et de puissance. La technique de ce virage est identifiée comme suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le pied intérieur dirige dans la courbe et est maintenu légèrement en avant</li> <li>Le poids du patineur passe sur le pied arrière.</li> </ul> <p>Le virage est exécuté sur un petit rayon, au lieu d'arrêter et de repartir, à vitesse basse ou moyenne. Ces virages permettent aux patineurs de réagir aux situations changeantes de jeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 6 virages serrés en alternant les directions</li> </ul>
AGILITÉ - ÉTAPE 6	<b>PAS AVANT EN « C »</b> 	<p>À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre avant intérieure, tend le pied libre et le ramène du côté intérieur du pied traceur. Le pied libre en position de « T » ou de « L », a l'intérieur du pied traceur. Le patineur dirige l'orteil du pied libre vers l'extérieur et tourne le corps de manière à l'orienter vers l'arrière, tout en transférant le poids sur le pied libre. Le patineur sort du virage sur l'autre pied, sur une carre arrière intérieure. Les deux pas sont effectués sur la même courbe créant une forme en « C ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécution sur chaque pied</li> <li>Maintien la glisse pour un minimum 1 seconde à l'entrée et à la sortie du virage</li> </ul>
	<b>PAS ARRIÈRE EN « C »</b> 	<p>À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre arrière intérieure, tend le pied libre et le ramène du côté intérieur du pied traceur. Le patineur sort du virage sur l'autre pied, sur une carre avant intérieure. Les deux pas sont effectués sur la même courbe créant une forme en « C ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécution sur chaque pied</li> <li>Maintien la glisse pour un minimum 1 seconde à l'entrée et à la sortie du virage</li> </ul>
	<b>VIRAGES MULTIPLES SUR DEUX PIEDS</b> OU 	<p>En patinage avant ou arrière, le patineur amorce un glissement de deux pieds en ligne droite ou en courbe pour établir l'équilibre. Le patineur fléchit les genoux / chevilles et amorce une série de virages sur deux pieds similaires à un mouvement de « virage 3 / accolade ». Le patineur utilise la technique d'allègement du poids (flexion, redressement, flexion, redressement) en gardant les pieds parallèles. Le corps du patineur doit rester dans une direction tout au long de la série de virages. Cette habileté doit être entraînée dans les deux directions. Les patineurs peuvent prendre des poussées occasionnelles pour maintenir la fluidité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécute un minimum de 6 virages consécutive dans la direction au choix du patineur</li> </ul>

	HABILITÉ	DESCRIPTION	NORMES DE PERFORMANCE
AGILITÉ - ÉTAPE 6	<b>SAUT PUISSANT AVEC ROTATION</b> 	<p>À partir d'une position stationnaire, le patineur exécute une poussée sur une carre avant extérieure. En patinage avant le patineur balance les bras et la jambe libre, tout exerçant une pression sur la glace sur le pied de traceur avant de se propulser dans les airs. Le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit avec sur la carre arrière extérieure de l'autre pied. Présentez aux patineurs la position de réception. Présentez cette habileté dans les deux directions, mais entraînez le saut dans la direction au choix du patineur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 saut</li> <li>• Maintien la carre d'entrée et de la carre de sortie pour un minimum 1 seconde</li> </ul>
	<b>SAUT ARRIÈRE PIQUÉ</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur glisse en ligne droite ou sur une courbe, tend la jambe libre vers l'arrière et pique la pointe du pied fermement dans la glace. Il effectue un mouvement arrière, fait un transfert du poids à la pointe du pied suivi d'un saut vertical, sans rotation, dans les airs et atterrit sur le même pied ou pied opposé. Pied (G ou D) d'appel et de réception au choix du patineur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 saut</li> <li>• Maintien la carre de la réception pour un minimum 1 seconde dans la direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>SAUT ARRIÈRE DE 360 DEGRÉS SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds et amorce une glisse sur deux pieds pour l'équilibre. Le patineur fléchit les genoux / chevilles et se prépare pour le saut en exerçant une pression sur la glace et il tourne le haut du corps dans la direction opposée de la rotation. Le patineur exécute le saut en utilisant les bras, les hanches et les genoux pour compléter la rotation de 360 degrés et atterrit sur deux pieds en patinage arrière. La direction de la rotation, au choix du patineur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 saut avec un minimum de ¾ rotation effectuée dans les airs, la direction au choix du patineur</li> </ul>
	<b>PIROUETTE AVANT SUR UN PIED AVEC CARRE SPIRALÉE</b> 	<p>À partir d'une carre extérieure avant, le patineur exerce une pression sur la carre pour diminuer le rayon de la carre extérieure (en spirale) et se terminant par un virage trois. La pirouette est initiée sur une carre intérieure arrière en relâchant la pression en montant. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation puis sont ramenés près du corps pour augmenter la vitesse de rotation. Le patineur passe sur la carre arrière extérieure du pied libre et prend une position de réception qui met fin à la pirouette.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute un minimum de 2 rotations</li> </ul>
	<b>VIRAGE PIVOT AVANT INVERSÉ SUR DEUX PIEDS</b> 	<p>Établir un circuit de bornes décalées d'environ trois mètres de large. En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux / chevilles. Le corps orienté dans la direction du déplacement, les pieds pivotent rapidement sur une carre arrière en se déplaçant dans la direction opposée à l'entrée (comme dans un virage accolade). Le patineur fait une sortie en patinage arrière, puis fait un pas avant pour répéter le virage dans la direction opposée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute 1 virage dans les deux directions</li> </ul>