

PRÉ PATINAGE PLUS - NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIONNEL

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomber et se relever | <input type="checkbox"/> Avancer | <input type="checkbox"/> Reculer | <input type="checkbox"/> Marche de 360 degrés |
| <input type="checkbox"/> Garder l'équilibre sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Faire de la neige | <input type="checkbox"/> Faire une torsion sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Saut à deux pieds |

Attribution du ruban Pré Patinage Plus : _____

ÉLÉMENTS PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	<input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquences de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> Patinage arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage 180 degrés stationnaire <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds stationnaires <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 2	<input type="checkbox"/> Godille avant <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière Coches 3/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 3	<input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> Godille arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 4	<input type="checkbox"/> Croisés Avant <input type="checkbox"/> Slalom géant avant intérieur <input type="checkbox"/> Slalom géant avant extérieur <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) <input type="checkbox"/> Arabesque avant <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt arrière <input type="checkbox"/> Fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied, soutenu <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #1 Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 5	<input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Courbes avant intérieures <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et sauts Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière intérieur <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #2 Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360 degrés <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <input type="checkbox"/> Saut puissant avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 6	<input type="checkbox"/> Croisés avant avec puissance <input type="checkbox"/> Courbes avant extérieures <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied en position assise <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique avec les croisés <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et arrêts Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière extérieur <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #3 Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Pas avant en « C » <input type="checkbox"/> Pas arrière en « C » <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____

CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'ÉCUSSON DE L'ÉTAPE

Les trois certificats de mouvements fondamentaux (**équilibre, maîtrise, agilité**) doivent être attribués afin de recevoir un écusson d'étape.



Étape 1
Attribution
de l'écusson :



Étape 2
Attribution
de l'écusson :



Étape 3
Attribution
de l'écusson :



Étape 4
Attribution
de l'écusson :



Étape 5
Attribution
de l'écusson :



Étape 6
Attribution
de l'écusson :

COMMENTAIRES DE L'ENTRAÎNEUR(E) :

SIGNATURE DE L'ENTRAÎNEUR(E)

DATE

LE MEILLEUR DEPART POSSIBLE

Patinage Plus enseigne aux patineurs d'excellentes habiletés fondamentales pour tous les sports de glace, que ce soit le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse, la ringuette ou le patinage récréatif que l'on peut pratiquer tout au long de la vie.

ET ENSUITE?

PROGRAMMATION STAR 1-5

Le programme d'initiation au patinage artistique permet aux patineurs de tout âge d'acquérir les habiletés fondamentales du patinage artistique, dont les habiletés, le style libre, la danse sur glace, le patinage artistique et le patinage synchronisé.

PATINAGE INTENSIF PLUS

Le programme met l'accent sur la technique de patinage, au moyen de l'équilibre, de la maîtrise et de l'agilité, afin d'améliorer les habiletés de patinage des joueurs de hockey et de ringuette.