

ANNEXE PATINAGE PLUS 2018-2019

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS (pris directement du Manuel de Patinage Plus de Patinage Canada)

ÉTAPE 2

| | |
|--|--|
| <p>Séquence de glisses et de poussés avant (min de 6)</p> | <p>En patinage avant, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses égaux en utilisant le côté de la lame (G/D/G/D/G/D). Le patineur fait des mouvements libres des bras pour assurer une coordination optimale et un rythme naturel.</p> |
| <p>Virage avant de 360 degrés, avec des pas</p> | <p>En patinage avant, le patineur amorce un virage de 360 degrés en faisant des pas (en alternance sur chaque pied) et termine en patinage avant. Le patineur s'entraîne à cette habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident.</p> |
| <p>Godilles avant sur deux pieds (min. de 6)</p> | <p>En se déplaçant en patinage avant ou à partir d'une position immobile, le patineur fléchit les genoux 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. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules du patineur. Le patineur met fin à la godille en redressant les genoux et en rapprochant les orteils. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».</p> |
| <p>Slalom avant sur 2 pieds (5 bornes)</p> | <p>Placer les bornes en ligne droite. En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds. Il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et se faufile entre les bornes du circuit de slalom 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> |
| <p>Saut arrière sur deux pieds</p> | <p>En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et exerce une pression sur la glace. Il s'aide des bras et des genoux pour se propulser et quitter la glace des deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et reprend la position de départ, les genoux fléchis. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p> |
| <p>Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)</p> | <p>En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds, puis sur un pied. La glisse est exécutée en ligne droite ou sur une courbe. Cet exercice fait découvrir au patineur la sensation d'une glisse arrière sur un pied et du transfert du poids.</p> |
| <p>Glisse avant sur deux pieds en position assise</p> | <p>En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »</p> |

ÉTAPE 3

| | |
|---|--|
| <p>Pirouette assise sur deux pieds</p> | <p>Le patineur fléchit d'abord les genoux et étend les bras sur les côtés. À l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules, il amorce la pirouette sur deux pieds en gardant les pieds à une distance égale à la largeur des hanches et 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> |
| <p>Fortes poussées avant sur un cercle (dans un sens)</p> | <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, tout en gardant le poids sur le pied intérieur. 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 les genoux à chaque poussée.</p> |
| <p>Fortes poussées avant sur un cercle (dans l'autre sens)</p> | <p>Voir plus haut</p> |
| <p>Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)</p> | <p>En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds, puis sur un pied. La glisse est exécutée en ligne droite ou sur une courbe. Cet exercice fait découvrir au patineur la sensation d'une glisse arrière sur un pied et du transfert du poids.</p> |
| <p>Virage avant rapide sur deux pieds</p> | <p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou inférieure). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le devant de la lame tout en tournant les hanches et les pieds pour exécuter un virage rapide de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Il termine le virage en glisse arrière sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion du genou ».</p> |
| <p>Glisse arrière sur deux pieds en position assise</p> | <p>Patinage arrière suivi d'un mouvement de glisse sur deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps vers l'avant et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »)</p> |
| <p>Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)</p> | <p>Placer les bornes en ligne droite. En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds. Puis il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et contourne les bornes du circuit du slalom en rythmant bien le mouvement des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). Il utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.</p> |

ÉTAPE 4

| | |
|---|---|
| <p>Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)</p> | <p>D'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant, le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide de mouvements combinés du genou et de torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps.</p> |
| <p>Croisés avant (dans un sens)</p> | <p>Le patineur fait de fortes poussées sur un cercle puis croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position de pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame</p> |
| <p>Croisés avant (dans l'autre sens)</p> | <p>Voir plus haut</p> |
| <p>Arabesques avant (les deux pieds)</p> | <p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève la jambe en arrière. 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).</p> |
| <p>Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant</p> | <p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : 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. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p> <p>En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : 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. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p> |
| <p>Saut puissant avant (saut de lapin)</p> | <p>En patinage avant, le patineur balance la jambe libre en avant pour se propulser dans les airs, en avant du pied traceur. Le patineur atterrit en avant du pied libre et s'en sert pour effectuer une poussée sur la lame du pied traceur initial. Les bras aident le patineur à s'élancer dans les airs. Le patineur peut faire la réception sur la pointe ou le plat de la lame avant d'effectuer une glisse avant.</p> |
| <p>Séquence de poussés et de glisses arrière (minimum de 8 poussées)</p> | <p>Séquence de poussées et de glisses égales en patinage arrière (G/D/G/D/G/D) à l'aide du côté de la lame. Les flexions des genoux augmentent la puissance des poussées et la longueur des glisses. Le patineur n'est pas obligé de lever les pieds. Il doit démontrer un transfert de poids seulement</p> |

ÉTAPE 5

| | |
|--|---|
| Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix) | La pirouette arrière peut commencer en position stationnaire ou à la suite d'une pirouette sur 2 pieds. Le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide d'un mouvement du genou et d'une torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps. |
| Croisés arrière (dans un sens) | À partir de fortes poussées arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour glisser un peu sur les deux pieds en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame. |
| Croisés arrière (dans l'autre sens) | Voir plus haut |
| Slalom avant sur un pied (minimum 6 bornes) | Placer les bornes en ligne droite (l'habileté peut également être exécutée en l'absence de bornes). En patinage avant, le patineur glisse sur un pied, exerce une pression sur la glace et se déplace sur le circuit du slalom à l'aide d'un bon rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). L'habileté exige l'exécution de changements de carre. Le patineur peut faire des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps. |
| Saut puissant avec rotation (saut de valse). | D'une carre AVE, le patineur exécute une poussée du devant de la lame. Le patineur balance les bras et la jambe libre pour faire une rotation de 180 degrés dans les airs. Il atterrit avec maîtrise sur la carre ARE de l'autre pied (initiation à la position de réception). |
| Virage arrière de 360° avec pas | Le patineur commence en patinage arrière, effectue un virage complet à l'aide de pas (en alternant les pieds) et termine le virage en patinage arrière. Il doit s'entraîner à l'habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident. |
| Grand aigle intérieur | Glisses sur 2 pieds sur une courbe. Le pied avant trace une courbe sur une carre avant tandis que le pied arrière trace la même courbe, mais sur une carre arrière. Le patineur incline le corps à l'intérieur de la courbe, sur une carre intérieur, les genoux fléchis ou droits. Le patineur doit s'entraîner à cette habileté dans les 2 directions pour améliorer la position ouverte et la flexibilité |