Aide-mémoire

Normes de performance Pré-Patinage Plus

Pré-Patinage Plus

Habileté	Mots-clés
Tomber et se relever	Sans aide Équilibre
Équilibre sur les deux pieds	Sur deux pieds Sans aide 3 secondes
Patinage avant	1/2 largeur de la patinoire
Faire de la neige	Raser la glace Pied au choix ou les deux pieds
Patinage arrière	1/3 de la largeur de la patinoire
Torsion sur deux pieds	Flexion des genoux
Marche et rotation de 360 degrés	Équilibre Virage complet 180 Direction au choix
Saut à deux pieds	Pieds quittent la glace Équilibre

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 1

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-1	Tomber et se relever	Sans aide Équilibre
	Séquence de poussées et de glisses avant	4 poussées en alternant sur chaque pied Peut glisser sur 2 pieds entre les poussées
	Glisse avant sur deux pieds	Glisse au moins 1 seconde en ligne droite ou en courbe
	Glisse avant sur deux pieds en position assise	Flexion 135^0 à 90^0 Glisse au moins 1 seconde
Maîtrise-1	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté	4 pas dérapés consécutifs G et D
	Patinage ou marche arrière sur deux pieds	Transfert de poids 1/2 largeur de patinoire
	Glisse arrière sur deux pieds	Glisse au moins 1 seconde en ligne droite ou en courbe
Agilité-1	Virage sur deux pieds	Virage 180^0 dans les 2 sens Flexion des genoux
	Saut sur deux pieds	2 pieds quittent la glace ensemble Équilibre
	Patinage avant périmétrique	Rythme Direction au choix 1 tour

PATINAGEQUÉBEC

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 2

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-2	Godilles avant sur deux pieds	Flexion des genoux et chevilles 6 godilles consécutives
	Glisse avant de deux pieds à un pied	Glisse 1 seconde sur 2 pieds (ligne droite ou courbe) Glisse 1 seconde sur 1 pied (ligne droite ou courbe)
	Séquence de poussées et de glisses avant	Largeur de la patinoire au complet. Flexions et poussées Vitesse (progression de l'étape1)
	Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Glisse au moins 2 secondes en ligne droite ou en courbes G et D
Maîtrise-2	Arrêt avant	Arrêt complet (présence de neige) Arrêt au choix (D, G ou les deux)
	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Flexion 135^0 à 90^0 Glisse 1 seconde
	Glisse arrière de deux pieds à un pied	Transfert de poids Pas de maintien de glisse G et D
	Séquence de poussées et de glisse arrière	Transfert de poids Courtes glisses (sur 2 pieds par moment) 1/2 largeur de la patinoire
Agilité-2	Virage avant sur le 2 pieds	Virage complet 180^0 Glisse arrière pas obligatoire
	Virage arrière sur 2 pieds	Virage complet 180^0 Glisse avant pas obligatoire
	Saut avant sur 2 pieds	Glisse 2 pieds entrée et sortie avec flexion
	Virage avec glisse de 180^0	Équilibre, maîtrise et flexion Virage en « U » complet dans les deux directions

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 3

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-3	Poussées avant de la lame en position stationnaire	Glisse 2 secondes pour l'un des pieds Poussée du côté de la lame (pas de griffes) G et D (ligne droite ou sur une courbe)
	Slalom avant sur 2 pieds	Maîtrise et flexion 6 bornes
	Fortes poussées avant sur un cercle	Poussées avec la lame 1 cercle dans les deux directions
	Croisés marchés	2 côtés (G sur D et D sur G) 3 à 5 croisés Pieds parallèles et perpendiculaires à la ligne
	Glisse avant de 2 pieds à 1 pied sur une courbe	Équilibre et maîtrise Glisse de 3 secondes sur 1 pied sur une courbe G et D
Maîtrise-3	Arrêt avant précédé de patinage rapide	Équilibre et maîtrise 2 arrêts complets différents
	Godilles arrière sur 2 pieds	Flexion des genoux et chevilles 6 godilles consécutives
	Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied	Glisse 1 seconde sur 2 pieds Glisse 1 seconde sur 1 pied G et D (en ligne droite ou en courbe)
	Séquence de poussées et de glisse arrière	Transfert de poids Courtes glisses (sur 2 pieds par moment permis) Largeur de patinoire Pieds peuvent demeurer sur la glace
	Glisse arrière sur un pied	Glisse 2 secondes en ligne droite ou en courbe Équilibre . Pied gauche et droit

	Habileté	Mots-clés
Agilité-3	Virage avant rapide sur 2 pieds	Virage 180^0 en ligne droite ou en courbe Équilibre et maîtrise Direction au choix Petite hésitation acceptable à l'amorce
	Virage arrière rapide sur 2 pieds	Virage 180^0 en ligne droite ou en courbe Équilibre et maîtrise Direction au choix Petite hésitation acceptable à l'amorce
	Virage avant de 360^0 avec des pas	Virage complet de 360^0 Équilibre et maîtrise Rythme Direction au choix
	Saut arrière sur 2 pieds	Réception en équilibre sur 2 pieds Glisse avant et après le saut
	Patinage avant périmétrique rapide	Rythme sur chaque pied 2 directions

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 4

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-4	Croisés avant	Courte glisse en position croisés 50% des croisés 1 cercle complet dans les 2 directions
	Slalom AVI	Équilibre et maîtrise 6 bornes Circuit de 2,5 m de largeur
	Slalom AVE	Équilibre et maîtrise 6 bornes Circuit de 2,5 m de largeur
	Allongée avant (drag)	Position allongée 2 secondes G ou D Mains sur les genoux ou pas
	Arabesque avant	Position avec genou plus haut que la hanche 2 secondes G ou D
	Exercice tomber et se relever	Équilibre et maîtrise avec rythme
	Départ en « V » en patinage avant	Rythme et accélération 4 pas courus consécutifs en « V »
Maîtrise-4	Arrêt arrière	Arrêt complet au choix Raser ou faire de la neige
	Fortes poussées arrière sur un cercle	Poussées en « C » 1 cercle complet dans les deux directions
	Slalom arrière sur 2 pieds	Maîtrise et flexion 6 bornes
	Patinage rapide et glisses arrière sur 1 pied	Glisse de 4 secondes G et D en ligne droite ou en courbe
	Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à la ligne bleue	Patinage avant avec vitesse et équilibre Glisse sur 1 pied (G et D) ligne bleue à ligne bleue
	Exercice de vitesse #1	Patinage avant : ligne des buts à la 1re ligne bleue

	Habileté	Mots-clés
		9 secondes et moins
Agilité-4	Virage avant sur 1 pied	Glisse 1 seconde (avant et après) AVI et AVE G ou D
	Virage arrière de 360^0 avec des pas	Virage complet de 360^0 en alternant les pieds Équilibre et maîtrise Rythme à l'entrée et à la sortie Direction au choix
	Saut sur 2 pieds d'avant à arrière	Rotation complète de 180^0 Équilibre et maîtrise Glisse à l'entrée et à la sortie Direction au choix en ligne droite ou en courbe
	Saut sur 2 pieds d'arrière à avant	Rotation complète de 180^0 Équilibre et maîtrise Patinage à l'entrée et à la sortie Direction au choix en ligne droite ou en courbe
	Pirouette sur 2 pieds	2 rotations Direction au choix
	Pirouette assise sur 2 pieds	1 rotation assise Position assise 90 degrés Direction au choix

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 5

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-5	Croisés avant sur un tracé de la figure 8	50% des poussées avec la lame dans chaque direction Tracé complet 8 Rythme et synchronisation (poussées et croisés)
	Carres AVI	Équilibre et maîtrise Poussées puissantes du côté de la lame 4 carres consécutives
	Séquence de poussées et de glisses avant	Poussées avec la lame, pieds en alternance Puissance et vitesse Longueur de la patinoire
	Patinage avant périmétrique et sauts	Poussées avec la lame, pieds en alternance Équilibre et maîtrise Sauts au choix Direction au choix
	Gand aigle intérieur	Position 1 seconde Direction au choix
	Slalom avant sur 1 pied	Maîtrise et mouvements des genoux 6 bornes (non consécutifs) Sur 1 pied la plupart du temps (de petits pas sont permis entre les bornes) G ou D
	Pas croisés latéraux courus	3 pas courus consécutifs Direction au choix
Maîtrise-5	Arrêt avant de côté sur les 2 pieds	Arrêt complet Pieds parallèles 2 directions
	Arrêt arrière en patinage rapide	Accélération puis arrêt Arrêt avec la lame (neige) 2 arrêts complets différents (D, G ou les deux pieds)
	Croisés arrière	Courte glisse

	Habileté	Mots-clés
		50% de la position de pieds croisés 1 cercle complet dans les deux directions.
	Slalom ARI	Équilibre et maîtrise 6 bornes Circuit de 2,5 m de largeur
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Bon mouvement et rythme des genoux Vitesse Longueur de patinoire
	Arabesque arrière	2 secondes position genou plus haut que la hanche G ou D
	Exercice de vitesse #2	Patinage avant :ligne des buts à la 2^{e} ligne bleue 12 secondes et moins
Agilité-5	Virage avant sur un pied (virage3)	Glisse 1 seconde (avant et après) G et D AVI et AVE
	Virage avec glisse avant de 360^{0}	Virage de 360^{0} Équilibre et évolution Rectification du virage serré (acceptée) 2 directions
	Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière (3 sautés)	Équilibre et maîtrise Maintien de la carre de réception 2 secondes Carre extérieur ET intérieur . Pied gauche OU droit.
	Saut puissant avant (saut de lapin)	Élévation Équilibre
	Pirouette sur 1 pied	2 rotations sur 1 pied Équilibre et maîtrise Peut débuter sur 2 pieds
	Pirouette sur chaque pied, en alternance	Équilibre et maîtrise 3 changements de pied 2 rotations pour la pirouette au complet.
	Virages serrés en patinage avant	6 virages serrés Alternance de la direction

PATINAGEQUÉBEC

Aide-mémoire

Normes de performance Patinage Plus

Étape 6

	Habileté	Mots-clés
Équilibre-6	Croisés avant puissants	Maîtrise des 2 directions Lame . Inclinaison, équilibre et puissance
	Poussées-élans périmétriques avant et croisés	Maîtrise des 2 directions Rythme / Lame / 1 tour de glace
	Courbes AVE	Équilibre et maîtrise Poussées puissantes avec la lame 4 courbes consécutives
	Slalom avant sur 1 pied	Maîtrise et genoux 4 changements de carres / G ou D
	Tir au canard	Équilibre 2 secondes à angle de 135^0 à 90^0
	Patinage avant périmétrique et arrêts de côté	3 arrêts avec alternance de la direction 1 tour de patinoire
	Arabesque avant sur une courbe	Équilibre et maîtrise Glisse 3 secondes / position genou plus haut que la hanche pour 1 seconde G ou D / AVI ou AVE
	Croisés avant avec accélération	Fluidité / Accélération sur la largeur de la patinoire G sur D ou D sur G
Maîtrise-6	Arrêt avant de côté sur 1 pied	Arrêt complet G ou D
	Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide	Accélération avant l'arrêt Arrêt complet Pieds parallèles 2 directions
	Slalom ARE	Équilibre et maîtrise 6 bornes

	Habileté	Mots-clés
		Circuit de 2,5 m de largeur
	Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	50% des poussées avec la lame dans chaque direction Tracé complet 8 Rythme et synchronisation (poussées et croisés)
	Patinage arrière périmétrique et croisés	Maîtrise des 2 directions / Rythme Lame / 1 tour
	Slalom arrière sur un pied	Maîtrise et genoux 6 bornes Sur 1 pied la plupart du temps (de petits pas sont permis entre les bornes) : gauche OU droit
	Pirouette arrière sur 1 pied	1 rotation Direction au choix
	Exercices de vitesse #3	Tour complet de la patinoire en patinage avant 35 secondes ou moins
Agilité-6	Virage avant de 180^0 avec des pas (mohawk AVI)	Maîtrise Glisse 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie G et D
	Virage arrière de 180^0 avec des pas (mohawk ARE ou ARI)	Maîtrise Glisse 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie G et D / ARE ou ARI
	Virages multiples sur 2 pieds	Bonne technique allégement du poids - 6 VIRAGES Poussées occasionnelles
	Saut puissant avec rotation (saut de valse)	Maîtrise – Direction au choix Carre 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie
	Saut arrière piqué	Maintien de la carre de réception au moins 1 sec. G ou D pour l'appel et réception au choix du patineur
	Saut arrière de 360^0 sur les 2 pieds	Maîtrise – Direction au choix Rotation de 3/4 de tour acceptée
	Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée	2 rotations G ou D
	Virage pivot avant inversé sur les 2 pieds	Équilibre et maîtrise 2 directions