


# Aide-mémoire

## Normes de performance Pré-Patinage Plus

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

### Pré-Patinage Plus

Habilités	Mots-clés
Tomber et se relever	Sans aide <b>Manière contrôlée</b>
Équilibre sur les deux pieds	3 secondes
Patinage avant	1/2 largeur de la patinoire
Faire de la neige	Raser la glace Pied au choix
Patinage arrière	1/3 de la largeur de la patinoire
Torsion sur deux pieds : <b>Rotation haut du corps et hanches. Ex : rotation 90° vers la gauche et 180° vers la droite.</b>	Flexion des genoux 
Marche et rotation de 360°	<b>Direction au choix Équilibre</b>
Saut à deux pieds	Pieds quittent la glace

# Aide-mémoire

## Normes de performance Patinage Plus

### Étape 1

	Habilités	Mots-clés
Équilibre - 1	Tomber et se relever	Sans aide <b>Manière Contrôlée</b>
	Séquence de poussées et de glisses avant <b>Encourager et enseigner poussées de la lame</b>	1/2 largeur de la glace Peut glisser sur 2 pieds entre les poussées
	Glisse avant sur deux pieds	Glisse 1 seconde
	Glisse avant sur deux pieds en position assise	Flexion <b>135° à 90°</b> Glisse 1 seconde
Maîtrise - 1	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <b>Flexion et Pression</b>	4 pas jambe gauche G et 4 pas jambe droite D
	Patinage ou marche arrière sur deux pieds	<b>Transfert de poids</b> 1/2 largeur de patinoire
	Glisse arrière sur deux pieds	Glisse 1 seconde
Agilité - 1	Virage sur deux pieds	Virage <b>sur place</b> 180° Flexion des genoux <b>-direction au choix du patineur</b>
	Saut sur deux pieds	2 pieds quittent la glace ensemble Équilibre et plier les genoux
	Patinage avant périmétrique	Rythme 1 tour <b>avec poussées de la lame</b>

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

## Étape 2

	Habilités	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 <b>Pied libre près du pied patineur</b>	Glisse 1 seconde sur 2 pieds Glisse 1 seconde sur 1 pied ( <b>Sur chaque pied</b> )
	Séquence de poussées et de glisses avant	Largeur de la patinoire Flexions et poussées <b>50% des poussées avec le côté de la lame</b>
	Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Glisse 2 secondes <b>Pied au choix</b>
Maîtrise - 2	Arrêt avant	Arrêt complet (présence de neige) 1 Arrêt au choix
	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Flexion <b>135° à 90°</b> Glisse 1 seconde
	Glisse arrière de deux pieds à un pied <b>Pied libre près du pied patineur</b>	<b>Transfert de poids</b> G et D
	Séquence de poussées et de glisses arrière	<b>Transfert de poids</b> Courtes glisses (sur 2 pieds par moment) Plus de 1/2 largeur de la patinoire
Agilité - 2	Virage avant sur le 2 pieds	Virage complet 180° <b>Chaque direction</b> Glisse arrière <b>pas obligatoire</b>
	Virage arrière sur 2 pieds	Virage complet 180° <b>Chaque direction</b> Glisse avant <b>pas obligatoire</b>
	Virage avec glisse de 180°	Équilibre, maîtrise et flexion Virage en « U » complet <b>avec inclinaison</b> 2 directions
	Saut Avant sur 2 pieds	Glisse contrôlée entrée et sortie

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

## Étape 3

	Habilités	Mots-clés
Équilibre - 3	Poussées avant de la lame en position stationnaire <b>Plier avant de pousser avec les pieds rapprochés</b>	Poussée du côté de la lame (pas de griffes) Pied au choix : glisse 2 secondes
	Slalom avant sur 2 pieds	Maîtrise et flexion 6 bornes
	Fortes poussées avant sur <b>un cercle</b>	Poussées avec la lame <b>pour 75% des poussées</b> Deux directions
	Croisés marchés	2 côtés (G sur D et D sur G) : <b>Minimum 4 croisés</b> Pieds parallèles et perpendiculaires à la ligne
	Glisse avant de 2 pieds à 1 pied <b>sur une courbe avec le pied libre près du pied patineur</b>	Équilibre et maîtrise Glisse de 2 secondes sur chaque pied en alternance dans les deux directions ( <b>travail l'inclinaison</b> )
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
	Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied	Glisse 1 seconde sur 2 pieds Glisse 1 seconde sur 1 pied : G et D
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Transfert de poids. Plus de puissance qu'à l'étape 2 Largeur de patinoire
	Glisse arrière sur un pied avec vitesse	Glisse 2 secondes G ou D en équilibre
Agilité - 3	Virage avant rapide sur 2 pieds	Virage 180°, <b>chaque direction, glisse à la sortie</b>
	Virage arrière rapide sur 2 pieds	Virage 180°, <b>chaque direction, glisse à la sortie</b>
	Virage avant de 360° avec des pas	Virage complet de 360°. <b>direction au choix en se déplaçant vers l'avant avec rythme.</b>
	Saut arrière sur 2 pieds	Réception en équilibre sur 2 pieds Glisse avant et après le saut
	Patinage avant périmétrique rapide <b>Enseigner et encourager la poussée avec la lame</b>	Rythme <b>constant</b> sur chaque pied <b>1 tour complet (ou 2 demi-glaces)-direction au choix</b>

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

## Étape 4

	Habilités	Mots-clés
Maîtrise - 4	Croisés avant	Courte glisse <b>position croisée pour 50%</b> 50% des croisés <b>avec le côté de la lame</b> 1 cercle complet, 2 directions
	Slalom AVI : Glisses en courbes sur 1 pied avec possibilité de pousser entre chaque courbe.	Équilibre, maîtrise <b>et inclinaison</b> <b>6 bornes</b> Circuit de 2,5 m de largeur
	Slalom AVE Glisses en courbes sur 1 pied avec possibilité de pousser entre chaque courbe	Équilibre, maîtrise <b>et inclinaison</b> <b>6 bornes (glisse en courbes sur 1 pied)</b> Circuit de 2,5 m de largeur
	Allongée avant (drag)	Position allongée 2 secondes G ou D - <b>Peut</b> mettre les mains sur les genoux
	Arabesque avant	Position <b>1 seconde (genoux à la hanche ou plus)</b> Jambe au choix
	Exercice tomber et se relever	Équilibre et maîtrise <b>Méthode au choix (lire description et voir vidéo)</b>
	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, <b>OU, trottinette arrière sur un cercle</b>	Poussées en « C » 1 cercle complet, 2 directions
	Slalom arrière sur 2 pieds	Maîtrise et flexion 6 bornes (courbes) <b>(pas de cônes)</b>
	Patinage rapide et glisses arrière sur 1 pied <b>en courbe</b>	Glisse de 4 secondes G et D
	Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à la ligne bleue	Vitesse Équilibre- Pied au choix
	Exercice de vitesse #1	Ligne des buts à la 1 <sup>re</sup> ligne bleue 9 secondes et moins

<b>Agilité-4</b>	Virage avant sur 1 pieds	Glisse 1 seconde (avant et après) AVI et AVE ( <b>Pied au choix</b> ) <b>Pied libre près de la jambe de patinage</b>
	Virage arrière de 360° avec des pas	Virage complet de 360° Équilibre et maîtrise Rythme Direction au choix
	Saut sur 2 pieds d'avant à arrière	Rotation complète de 180° Équilibre et maîtrise <b>Patinage</b> à l'entrée et à la sortie Direction au choix
	Saut sur 2 pieds d'arrière à avant	Rotation complète de 180° Équilibre et maîtrise <b>Patinage</b> à l'entrée et à la sortie Direction au choix
	Pirouette sur 2 pieds	2 rotations
	Pirouette assise sur 2 pieds	1 rotation assise Position assise <b>environ</b> 90°

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

## Étape 5

	Habilités	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 du côté de la lame 4 carres consécutives
	Séquence de poussées et de glisses avant	Poussées <b>avec le côté de la lame obligatoire</b> <b>Preuve de puissance</b> 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 Sur 1 pied (de petits pas sont permis) 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 2 arrêts complets avec la lame (neige)
	Croisés arrière	1 cercle complet / 2 directions <b>Il faut démontrer une génération de puissance</b>
	Slalom ARI <b>Glisses en courbes sur 1 pied avec possibilité de pousser entre chaque courbe.</b>	Équilibre et maîtrise <b>6 bornes (glisse en courbes sur 1 pied)</b> Circuit de 2,5 m de largeur Équilibre et maîtrise
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Bon mouvement et rythme des genoux ( <b>transfert</b> ) Vitesse - Longueur de patinoire
	Arabesque arrière	Position <b>1 seconde (genoux hauteur de la hanche ou plus)</b> Jambe au choix
	Exercice de vitesse #2	Ligne des buts à la 2 <sup>e</sup> ligne bleue 12 secondes et moins
Agilité - 5	Virage avant sur un pied (virage 3)	Glisse 1 seconde (avant et après) G et D - AVI et AVE <b>Minimum 3 virages ( 3 sur 4)</b>
	Virage avec glisse avant ( <b>sur deux pieds</b> ) de 360°	Virage de 360° Équilibre et évolution 2 directions
	Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière (virage 3 sauté) ( <b>1 pied = réussite</b> )	Équilibre et maîtrise <b>Pied et carre au choix du patineur</b>
	Saut puissant avant ( <b>saut de lapin</b> )	Élévation, Équilibre Jambe au choix ( <b>travailler les deux</b> )
	Pirouette sur 1 pied	2 rotations sur 1 pied Équilibre et maîtrise
	Pirouette sur chaque pied, en alternance ( <b>pirouette avant-pirouette arrière-pirouette avant</b> )	Équilibre et maîtrise, 3 changements de pieds, 2 rotations chaque
Virages serrés en patinage avant	6 virages serrés (3 dans chaque direction)	

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**



**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**

## Étape 6

	Habilités	Mots-clés
Équilibre - 6	Croisés avant puissants	1 cercle complet dans chaque direction 75% des poussées avec <b>le côté de la lame</b> Inclinaison, équilibre et puissance
	Poussées-élans périmétrique avant et croisés	1 tour avec rythme - Direction au choix
	Courbes AVE	Équilibre et maîtrise- 4 courbes consécutives Poussées <b>du côté de la lame</b>
	Slalom avant sur 1 pied	Maîtrise et genoux 4 changements de carres / G ou D
	Glisse avant sur 1 pied en position assise	2 secondes en angle de 135° à 90°
	Patinage avant périmétrique et arrêts de côté	Doit démontrer variétés d'arrêts 1 tour de patinoire- direction au choix
	Arabesque avant sur une courbe <b>ou en ligne droite</b>	<b>Plus de vitesse</b> , d'équilibre et maîtrise Position 1 seconde - pied au choix
	Croisés avant avec accélération	Fluidité / Accélération sur la largeur de la patinoire
Maîtrise - 6	Arrêt avant de côté sur 1 pied	Arrêt complet. Pied au choix
	Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide	Accélération avant l'arrêt complet. Pieds parallèles Direction au choix
	Slalom ARE	6 bornes : peut mettre pied par terre entre les courbes - Équilibre et maîtrise
	Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	Tracé complet figure 8 Rythme et synchronisation (poussées et croisés)
	Patinage arrière périmétrique et croisés	1 tour -direction au choix avec rythme et puissance
	Slalom arrière sur un pied	Maîtrise et mouvement du genoux patineur. 4 Lobes - Petits pas permis G ou D
	Pirouette arrière sur 1 pied	1 rotation
	Exercices de vitesse #3	Tour complet de la patinoire en 35 secondes

<b>Agilité-6</b>	Virage avant de 180° avec des pas (mohawk AVI) Pas avant en C	Maîtrise Glisse 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie G et D
	Virage arrière de 180° avec des pas ( <b>mohawk ARI</b> ) Pas arrière en C	Maîtrise Glisse 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie G et D <b>ARI seulement</b>
	Virages multiples sur 2 pieds	Technique / 6 VIRAGES Poussées occasionnelles
	Saut puissant avec rotation (saut de valse)	Maîtrise Carre 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie
	Saut arrière piqué	Maintien de la carre de réception 1 seconde G ou D pour l'appel
	Saut arrière de 360° sur les 2 pieds	Maîtrise Rotation de $\frac{3}{4}$ 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

**Les écrits en rouge sont les changements d'exigences de réussite 2021-2022.**

**Les écrits en bleu sont des points importants dans la description des éléments (points techniques ou mots clés)**