

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 Manière contrôlée
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 : Rotation haut du corps et hanches. Ex : rotation 90° vers la gauche et 180° vers la droite.	Flexion des genoux 
Marche et rotation de 360°	Direction au choix Équilibre
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 Manière Contrôlée
	Séquence de poussées et de glisses avant Encourager et enseigner poussées de la lame	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 135° à 90° Glisse 1 seconde
Maîtrise - 1	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Flexion et Pression	4 pas jambe gauche G et 4 pas jambe droite D
	Patinage ou marche arrière sur deux pieds	Transfert de poids 1/2 largeur de patinoire
	Glisse arrière sur deux pieds	Glisse 1 seconde
Agilité - 1	Virage sur deux pieds	Virage sur place 180° Flexion des genoux -direction au choix du patineur
	Saut sur deux pieds	2 pieds quittent la glace ensemble Équilibre et plier les genoux
	Patinage avant périmétrique	Rythme 1 tour avec poussées de la lame

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 Pied libre près du pied patineur	Glisse 1 seconde sur 2 pieds Glisse 1 seconde sur 1 pied (Sur chaque pied)
	Séquence de poussées et de glisses avant	Largeur de la patinoire Flexions et poussées 50% des poussées avec le côté de la lame
	Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Glisse 2 secondes Pied au choix
Maîtrise - 2	Arrêt avant	Arrêt complet (présence de neige) 1 Arrêt au choix
	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Flexion 135° à 90° Glisse 1 seconde
	Glisse arrière de deux pieds à un pied Pied libre près du pied patineur	Transfert de poids G et D
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Transfert de poids 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° Chaque direction Glisse arrière pas obligatoire
	Virage arrière sur 2 pieds	Virage complet 180° Chaque direction Glisse avant pas obligatoire
	Virage avec glisse de 180°	Équilibre, maîtrise et flexion Virage en « U » complet avec inclinaison 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 Plier avant de pousser avec les pieds rapprochés	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 un cercle	Poussées avec la lame pour 75% des poussées Deux directions
	Croisés marchés	2 côtés (G sur D et D sur G) : Minimum 4 croisés Pieds parallèles et perpendiculaires à la ligne
	Glisse avant de 2 pieds à 1 pied sur une courbe avec le pied libre près du pied patineur	Équilibre et maîtrise Glisse de 2 secondes sur chaque pied en alternance dans les deux directions (travail l'inclinaison)
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°, chaque direction, glisse à la sortie
	Virage arrière rapide sur 2 pieds	Virage 180°, chaque direction, glisse à la sortie
	Virage avant de 360° avec des pas	Virage complet de 360°. direction au choix en se déplaçant vers l'avant avec rythme.
	Saut arrière sur 2 pieds	Réception en équilibre sur 2 pieds Glisse avant et après le saut
	Patinage avant périmétrique rapide Enseigner et encourager la poussée avec la lame	Rythme constant sur chaque pied 1 tour complet (ou 2 demi-glaces)-direction au choix

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

Agilité-4	Virage avant sur 1 pieds	Glisse 1 seconde (avant et après) AVI et AVE (Pied au choix) Pied libre près de la jambe de patinage
	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 Patinage 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 Patinage 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 environ 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 avec le côté de la lame obligatoire Preuve de puissance 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 Il faut démontrer une génération de puissance
	Slalom ARI Glisses en courbes sur 1 pied avec possibilité de pousser entre chaque courbe.	Équilibre et maîtrise 6 bornes (glisse en courbes sur 1 pied) Circuit de 2,5 m de largeur Équilibre et maîtrise
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Bon mouvement et rythme des genoux (transfert) Vitesse - Longueur de patinoire
	Arabesque arrière	Position 1 seconde (genoux hauteur de la hanche ou plus) Jambe au choix
	Exercice de vitesse #2	Ligne des buts à la 2 ^e 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 Minimum 3 virages (3 sur 4)
	Virage avec glisse avant (sur deux pieds) de 360°	Virage de 360° Équilibre et évolution 2 directions
	Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière (virage 3 sauté) (1 pied = réussite)	Équilibre et maîtrise Pied et carre au choix du patineur
	Saut puissant avant (saut de lapin)	Élévation, Équilibre Jambe au choix (travailler les deux)
	Pirouette sur 1 pied	2 rotations sur 1 pied Équilibre et maîtrise
	Pirouette sur chaque pied, en alternance (pirouette avant-pirouette arrière-pirouette avant)	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 le côté de la lame 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 du côté de la lame
	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 ou en ligne droite	Plus de vitesse , 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

Agilité-6	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 (mohawk ARI) Pas arrière en C	Maîtrise Glisse 1 seconde à l'entrée et 1 seconde à la sortie G et D ARI seulement
	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)