









**Note : Bien vérifier les exigences de réussite (3/3 ou 5/6), les nouvelles normes, (ex : 3 virages sur 4), et les essentiels (  ) représentent un élément obligatoire de réussite de la mise à niveau COVID Patinage Québec)**

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
<b>ÉTAPE1</b>	<input type="checkbox"/> Tomber et se relever  Séquences de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds  Glisse avant sur deux pieds en position assise	<input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté  Patinage arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds	 Virage 180 degrés stationnaire <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds stationnaires <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique
	Réussite = 4/4 Attribution du ruban : _____	Réussite = 3/3 Attribution du ruban : _____	Réussite = 3/3 Attribution du ruban : _____
<b>ÉTAPE2</b>	 <input type="checkbox"/> Godille avant <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied  Séquence de poussées et de glisses avant  Patinage rapide et glisse avant sur un pied	 <input type="checkbox"/> Arrêt avant  Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied  Séquence de poussées et de glisses arrière	 Virage avant deux pieds  Virage arrière deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds
	Réussite = 4/4 Attribution du ruban : _____	Réussite = 3/4 Attribution du ruban : _____	Réussite = 4/4 Attribution du ruban : _____
<b>ÉTAPE3</b>	<input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire  Slalom avant sur deux pieds  Portes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> Croisés marchés  <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe	<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  Séquence de poussées et de glisses arrière  Glisse arrière sur un pied rapide	<input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds  Virage avant de 360 degrés, avec des pas  <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide
	Réussite = 5/5 Attribution du ruban : _____	Réussite = 5/5 Attribution du ruban : _____	Réussite = 5/5 Attribution du ruban : _____
<b>ÉTAPE4</b>	 Croisés Avant  Slalom géant avant intérieur  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	<input type="checkbox"/> Arrêt arrière  Portes poussées ou trottinette arrière sur un cercle  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	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied  Virage arrière de 360 degrés, avec des pas  Saut sur deux pieds, d'avant à arrière  Saut sur deux pieds, d'arrière à avant  Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds
	Réussite = 5/7 Attribution du ruban : _____	Réussite = 5/6 Attribution du ruban : _____	Réussite = 5/6 Attribution du ruban : _____
<b>ÉTAPE5</b>	<input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8  Courbes avant intérieures  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	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide  Croisés arrière  Slalom géant arrière intérieur  Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #2	 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  Saut puissant avant  Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant
	Réussite = 5/7 Attribution du ruban : _____	Réussite = 6/7 Attribution du ruban : _____	Réussite = 6/7 Attribution du ruban : _____
<b>ÉTAPE6</b>	 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	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide  Slalom géant arrière extérieur <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisées <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied  Pirouette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #3	<input type="checkbox"/> Pas avant en « C » <input type="checkbox"/> Pas arrière en « C »  Virages multiples sur deux pieds  Saut puissant avec rotation  Saut arrière piqué  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
	Réussite = 6/8 Attribution du ruban : _____	Réussite = 6/8 Attribution du ruban : _____	Réussite = 6/8 Attribution du ruban : _____

Version Covid Patinage Québec (28/09/2021)

**NOTE :** Le nouveau document des Normes de Réussite de Patinage Canada est en vigueur et se retrouve dans la trousse.