



# PAINAGE PLUS

TROUSSE TECHNIQUE 2021-2022

.....  
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,  
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170  
patinage@patinage.qc.ca

[WWW.PATINAGE.QC.CA](http://WWW.PATINAGE.QC.CA)

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Volet Patinage Plus</b>	3
Clientèle visée	3
Circuit	3
Musique	3
Calcul des résultats	3
<b>Patinage Plus</b>	4
<b>PATINAGE PLUS (MES PREMIERS JEUX)</b>	5
Étape 3	5
Étape 2	5
<b>ÉTAPE 5 – NORME DE PERFORMANCE</b>	7
Étape 5 – Circuit - (option ligne rouge)	8
Étape 5 – Circuit - (option ligne bleue)	9
<b>ÉTAPE 4 – NORME DE PERFORMANCE</b>	10
Étape 4 – Circuit - (option ligne rouge)	11
Étape 4 – Circuit - (option ligne bleue)	12
<b>ÉTAPE 3 – NORME DE PERFORMANCE</b>	13
Étape 3 – Circuit - (option ligne rouge)	14
Étape 3 – Circuit - (option ligne bleue)	15
<b>ÉTAPE 2 – NORME DE PERFORMANCE</b>	16
Étape 2 – Circuit - (option ligne rouge)	17
Étape 2 – Circuit - (option ligne bleue)	18

## Volet Patinage Plus

Tous les événements du volet Patinage Plus (Patinage Plus et Mes Premiers Jeux) se dérouleront par circuit.

### Clientèle visée

Patineurs de niveau Patinage Plus, patinant sur des glaces Patinage Plus ou STAR en cours de groupe, semi-privé, et/ ou privés.

### Circuit

Lors de l'événement, la durée moyenne du circuit du patineur doit être de 1 minute 15 secondes.

### Musique

Les hôtes des compétitions peuvent mettre une musique d'ambiance lors des événements. En aucun cas la musique ne doit indiquer le temps de patinage.

### Calcul des résultats

Pour chaque catégorie, le résultat global de la performance décerné correspondra au total des éléments individuels calculé comme le STAR 1. Les évaluations des éléments se feront selon le tableau des Normes de Performance.

### Patinage Plus

#### Étape 5

**Étape :** Avoir réussi l'étape 5, mais pas plus.

**Âge :** Aucune limite d'âge

**Restrictions :**

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR.
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme.

**Éléments :** Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe B.

#### Étape 4

**Étape :** Avoir réussi l'étape 4, mais pas plus.

**Âge :** Aucune limite d'âge

**Restrictions :**

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR;
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme;
- Port du casque obligatoire

**Éléments :** Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe C.

### PATINAGE PLUS (MES PREMIERS JEUX)

#### Étape 3

**Étape :**

Avoir réussi l'étape 3, mais pas plus.

**Âge :**

Être âgé(e) de moins de 12 ans au 1er juillet qui précède la compétition.

**Restrictions :**

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR.
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme.
- Port du casque obligatoire

**Éléments :**

Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe D.

#### Étape 2

**Étape :**

Ne pas avoir réussi plus que l'étape 2.

**Âge :**

Être âgé(e) de moins de 12 ans au 1er juillet qui précède la compétition.

**Restrictions :**

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme
- Port du casque obligatoire

**Éléments :**

Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe E.

## ÉVÉNEMENT PATINAGE PLUS 2021-2022

---

1. Les filles et les garçons doivent être dans les mêmes groupes.
2. Les patineurs au Patinage Plus, en cours de groupe, au cours privé et/ou semi-privé doivent être dans les mêmes groupes. Aucune distinction entre les deux ne doit être faite.
3. Maximum de 8 patineurs par groupe.
4. Périodes d'échauffements de 4 minutes recommandées.
5. Les assistants de programme ou les entraîneurs peuvent être sur la glace pour les échauffements et lors du déroulement de l'événement. **Ils peuvent suivre les patineurs lors de leur évaluation tout le long du circuit, et ce, pour toutes les étapes.** Ils ne doivent en aucun cas déranger le déroulement.
6. Il pourra y avoir de la musique d'ambiance à la discrétion de l'hôte de la compétition. **En aucun cas la musique ne doit indiquer le temps de patinage.**
7. La description des éléments se retrouve en annexe.
8. Les vidéos des éléments se retrouvent également sur l'info Centre de Patinage Canada.
9. L'option de fin de circuit sur la ligne rouge ou la ligne bleue sera utilisée selon la vitesse du patineur, et/ ou la facilité de pratique sur une glace Platinage Plus à 3 zones.
10. Les clubs ne sont pas obligés d'offrir des heures supplémentaires pour la préparation de ces événements. La préparation peut se faire pendant une session de Patinage Plus.
11. Prendre note que les sessions de Patinage Plus peuvent avoir seulement 3 zones de travail.
12. Pendant les sessions de Patinage Plus, le nombre de groupes possibles est de 3 ou 6.

## ANNEXE B

### ÉTAPE 5 – NORME DE PERFORMANCE

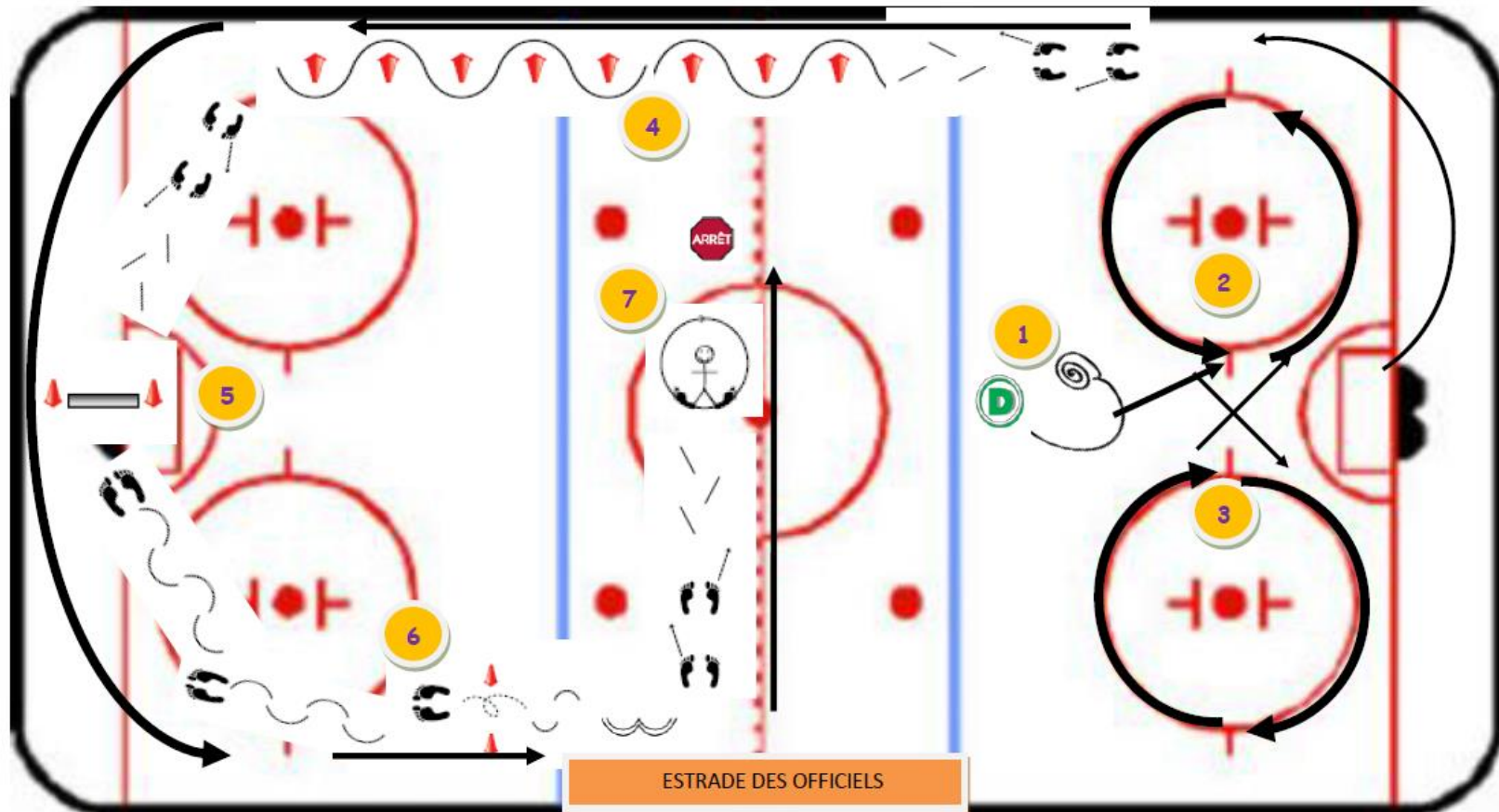
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation	Minimum une rotation.	Minimum deux rotations.
2	Croisés arrière (dans un sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 75 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 90 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés arrière (dans l'autre sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 75 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 90 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
4	Slalom avant sur un pied au choix	Exécution de 4 bornes minimum	Exécution de 4 bornes ou plus	Exécution de 6 bornes ou plus.
5	Saut puissant avec rotation (saut de valse)	Glisse à l'entrée et à la sortie	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins une seconde.	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins deux secondes avec projection.
6	Virage arrière de 360° avec pas	Levée des 2 pieds  Légère hésitation du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Levée des 2 pieds  Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Levée des 2 pieds  Excellente maîtrise et rythme à l'entrée et à la sortie du virage.
7	Grand aigle intérieur (direction au choix)	Maintien de la position pour moins d'une seconde (jambes fléchies permise)	Maintien de la position pour une seconde (jambes fléchies permise)	Maintien de la position pour plus d'une seconde (jambes fléchies permise)

## ANNEXE B

### Étape 5 – Circuit - (option ligne rouge)

#### Éléments évalués

1. Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés arrière (dans un sens)
3. Croisés arrière (dans l'autre sens)
4. Slalom sur un pied (minimum 6 bornes)
5. Saut puissant avec rotation (saut de valse). Patinage avant ou arrière avant le saut permis.
6. Virage arrière de 360° avec pas
7. Grand aigle intérieur (direction au choix)



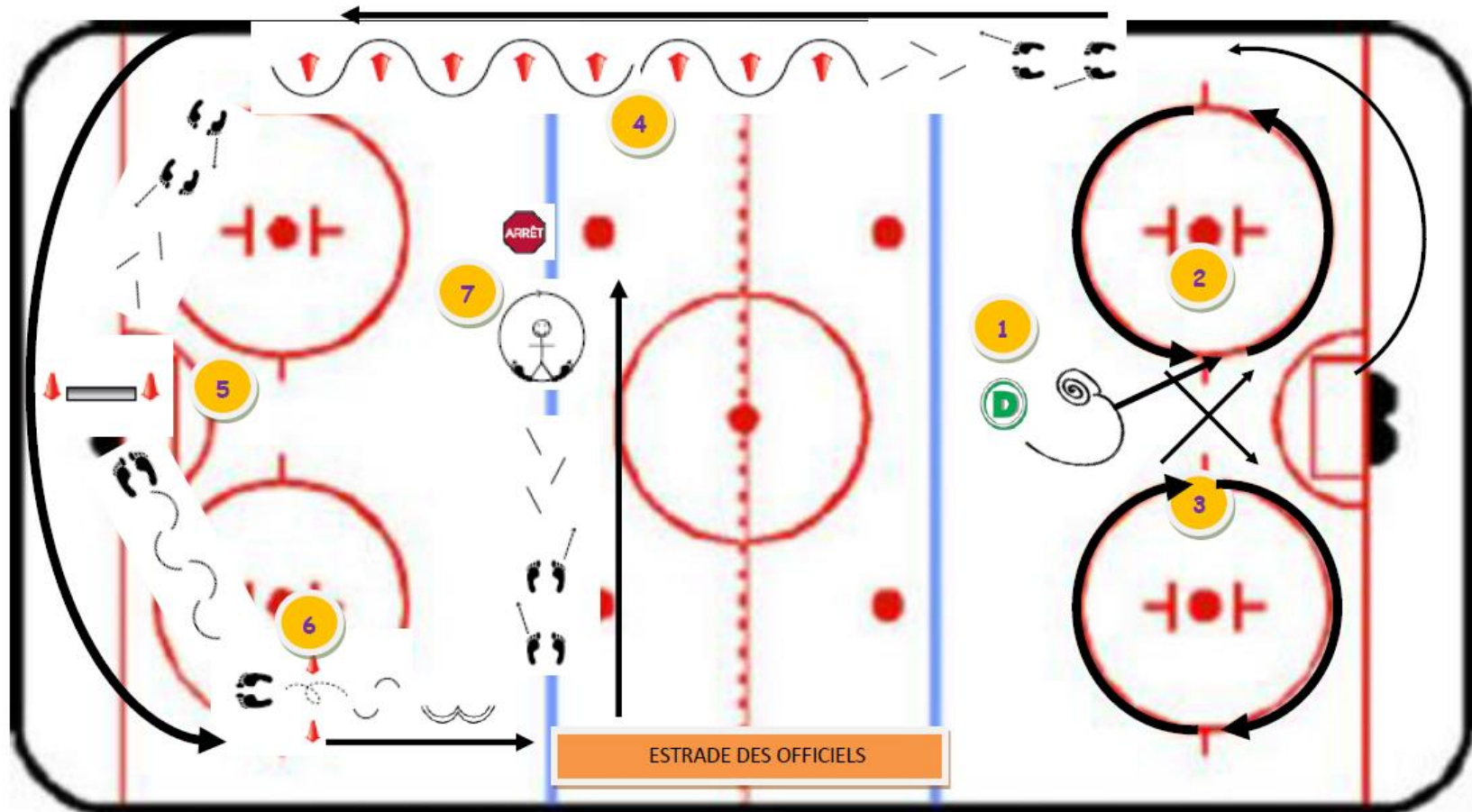


## ANNEXE B

### Étape 5 – Circuit - (option ligne bleue)

#### Éléments évalués :

1. Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés arrière (dans un sens)
3. Croisés arrière (dans l'autre sens)
4. Slalom avant sur un pied (minimum 6 bornes)
5. Saut puissant avec rotation (saut de valse). Patinage avant ou arrière pour faire le saut permis.
6. Virage arrière de 360° avec pas
7. Grand aigle intérieur (direction au choix)



## ANNEXE C

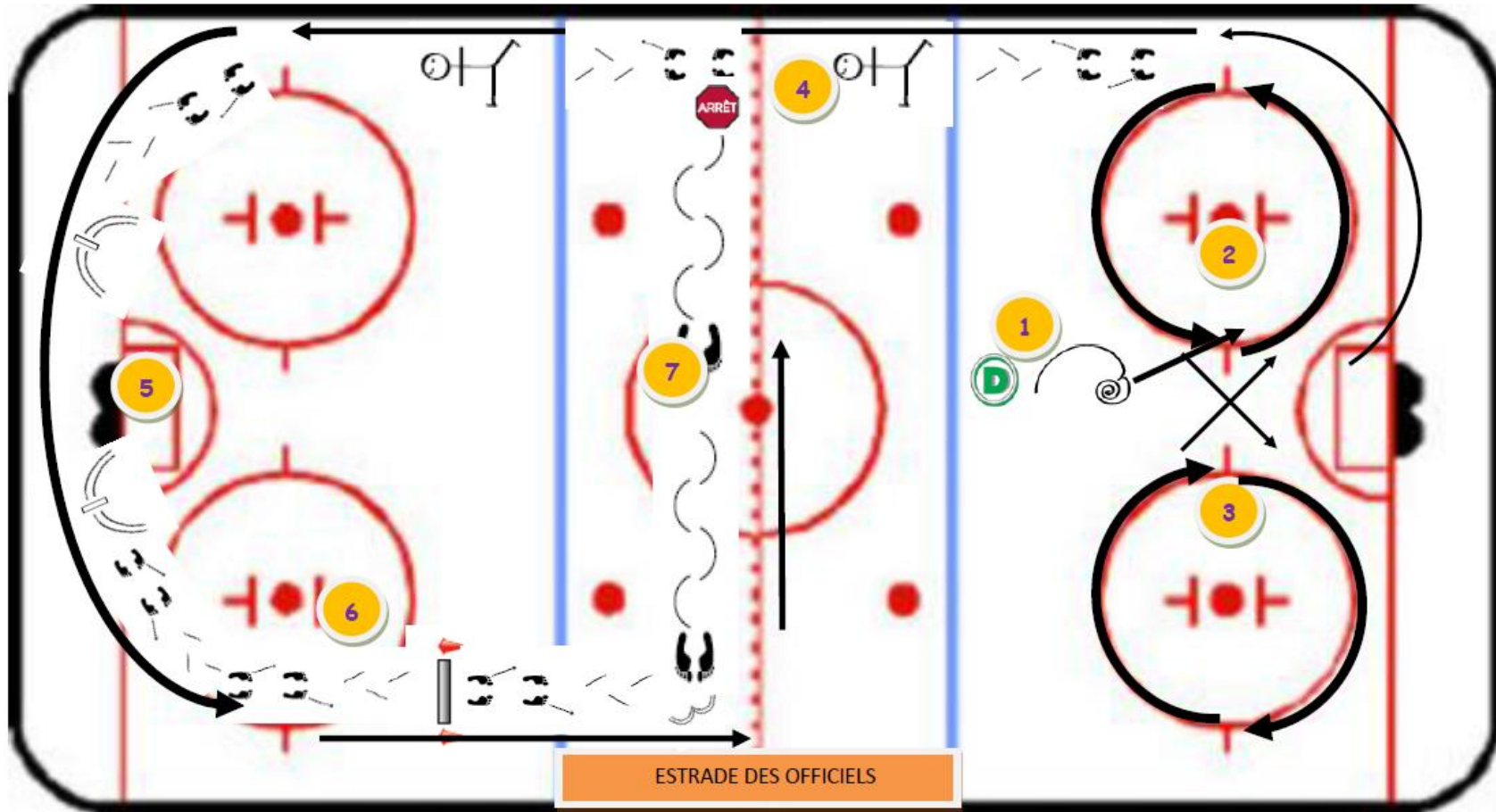
### ÉTAPE 4 – NORME DE PERFORMANCE

	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation	Minimum une rotation.	Minimum deux rotations.
2	Croisés avant (dans un sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 75 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 90 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés avant (dans l'autre sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 75 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 90 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
4	Arabesque avant (les deux pieds)	La jambe libre est élevée au niveau de la hanche (80°) pour une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre est élevée au niveau de la hanche (80°) pour plus d'une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre est élevée au niveau de la hanche (90°) pour plus de deux secondes et ce pour les deux arabesques.
5	Sauts sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant	Rotation pour un ou des deux sauts d'un peu moins de 180°, mais > 90°  Glisse à l'entrée et à la sortie pour un des deux sauts	Rotation complète de 180°, pour un des deux sauts.  Glisse à l'entrée et à la sortie pour un des deux sauts.	Rotation complète de 180° des deux sauts  Un excellent contrôle et glisse à l'entrée et à la réception des deux sauts
6	Saut puissant avant (saut de lapin)	Légère hésitation à l'entrée et/ou à la sortie du saut.  Élévation du saut réussi.  Maintien de l'équilibre	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut.  Élévation du saut réussi.  Maintien de l'équilibre	Balancement complet (bras et jambe libre) avec aucune hésitation.  Élévation du saut réussi.  Maintien de l'équilibre
7	Séquence de poussées et de glisse arrière (minimum 8 séquences)	25 % sans griffe. Léger transfert de poids  Les deux pieds peuvent rester sur la glace	50 % sans griffe Transfert de poids évident  Les deux pieds peuvent rester sur la glace	75 % sans griffe  Transfert de poids évident et glisse évidente Les deux pieds peuvent rester sur la glace

### Étape 4 - Circuit - (option ligne rouge)

#### Éléments évalués

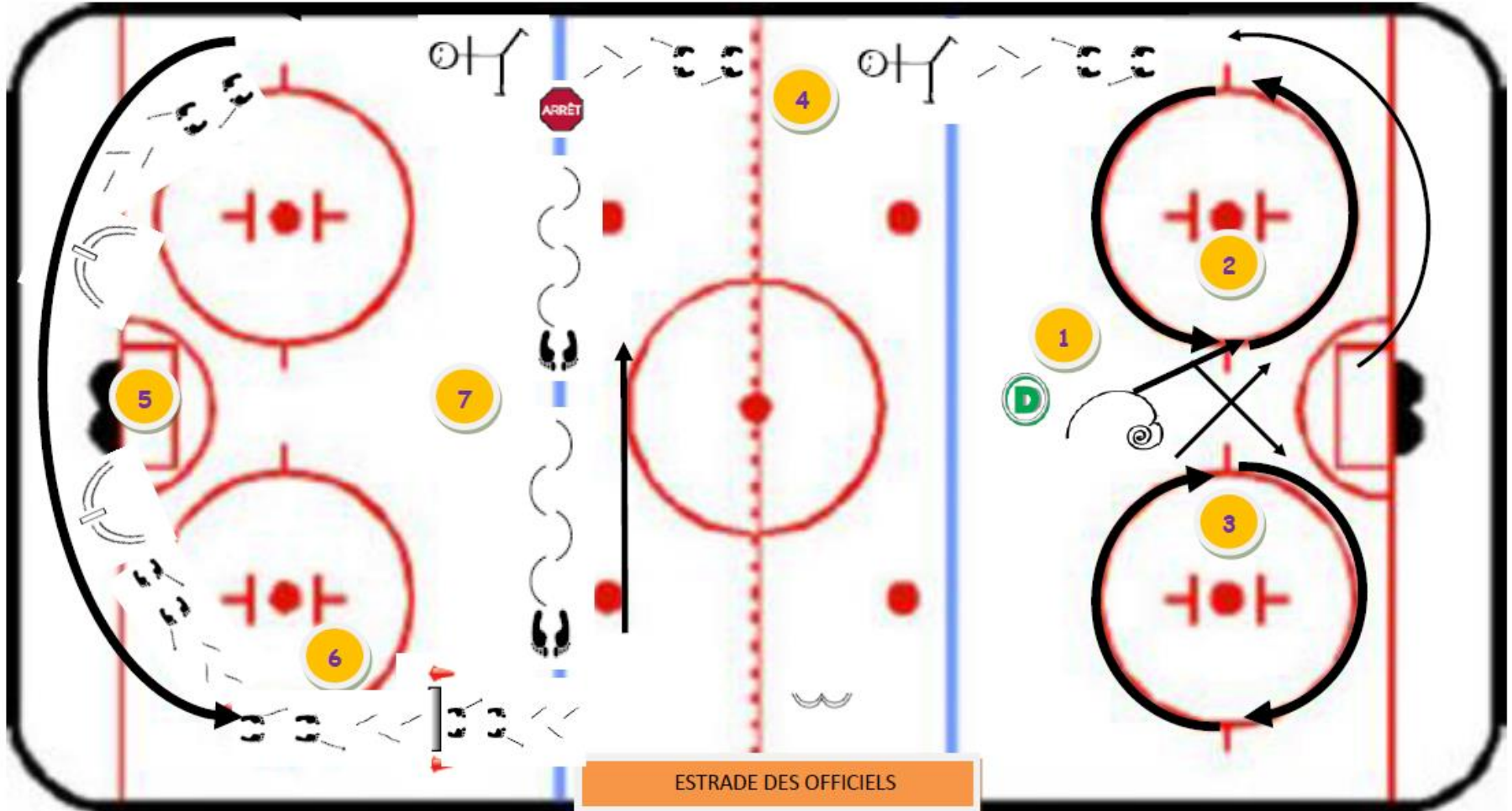
1. Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés avant (dans un sens)
3. Croisés avant (dans l'autre sens)
4. Arabesques avant (les deux pieds)
5. Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (un à la suite de l'autre en courbe : voir dessin)
6. Saut puissant avant (saut de lapin)
7. Séquence de poussées et de glisse arrière (minimum de 8 poussées)



## Étape 4 – Circuit - (option ligne bleue)

### Éléments évalués

1. Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés avant (dans un sens)
3. Croisés avant (dans l'autre sens)
4. Arabesques avant (les deux pieds)
5. Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (un à la suite de l'autre en courbe : voir dessin)
6. Saut puissant avant (saut de lapin)
7. Séquence de poussées et de glisse arrière (minimum de 8 poussées)



## ANNEXE D

### ÉTAPE 3 – NORME DE PERFORMANCE

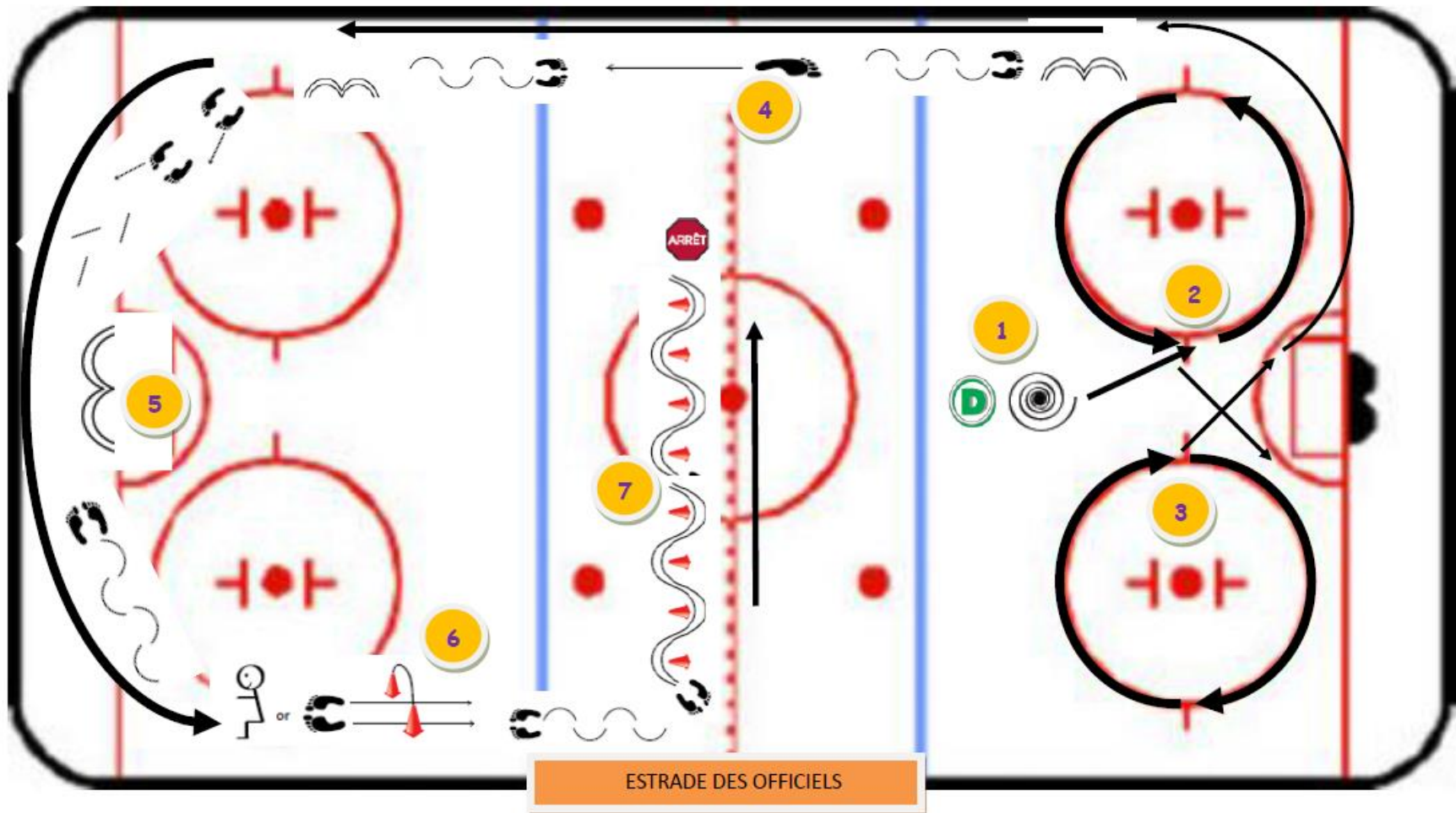
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette assise sur deux pieds	Moins d'une rotation  Angle de plus de 90° aux genoux	Minimum une rotation.  Angle de 90° ou moins aux genoux.	Minimum deux rotations.  Angle de 90° ou moins aux genoux.
2	Fortes poussées avant (dans un sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 75 % du temps avec maîtrise (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 90 % du temps avec maîtrise et rythme (poussées de la lame, genoux fléchis)
3	Fortes poussées avant (dans l'autre sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 75 % du temps avec maîtrise (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 90 % du temps avec maîtrise et rythme (poussées de la lame, genoux fléchis)
4	Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)	Maintien de chaque glisse une seconde.	Plus de 1 seconde sur un pied.	Plus de 3 secondes sur 1 pied
5	Virage avant rapide sur deux pieds	Virage complet de 180° Légère hésitation  Bon équilibre et maîtrise du début à la fin.	Virage complet de 180° Aucune hésitation  Bon équilibre et maîtrise du début à la fin.	Virage complet de 180° Glisse avant et après le virage  Aucune hésitation
6	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90°.  Maintien de la glisse durant une seconde.	Flexion des genoux = ou < 90° Maintien de la glisse durant une seconde	Flexion des genoux < 90°.  Maintien de la glisse pour plus d'une seconde.
7	Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou.  6 bornes exécutées.	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou au moins 75 % du temps  6 bornes exécutées	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou 90 % de l'exercice.  6 bornes exécutées

## ANNEXE D

### Étape 3 – Circuit - (option ligne rouge)

#### Éléments évalués :

1. Pirouette assise sur deux pieds
2. Fortes poussées avant sur un cercle (dans un sens)
3. Fortes poussées avant sur un cercle (dans l'autre sens)
4. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
5. Virage avant rapide sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds en position assise
7. Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)

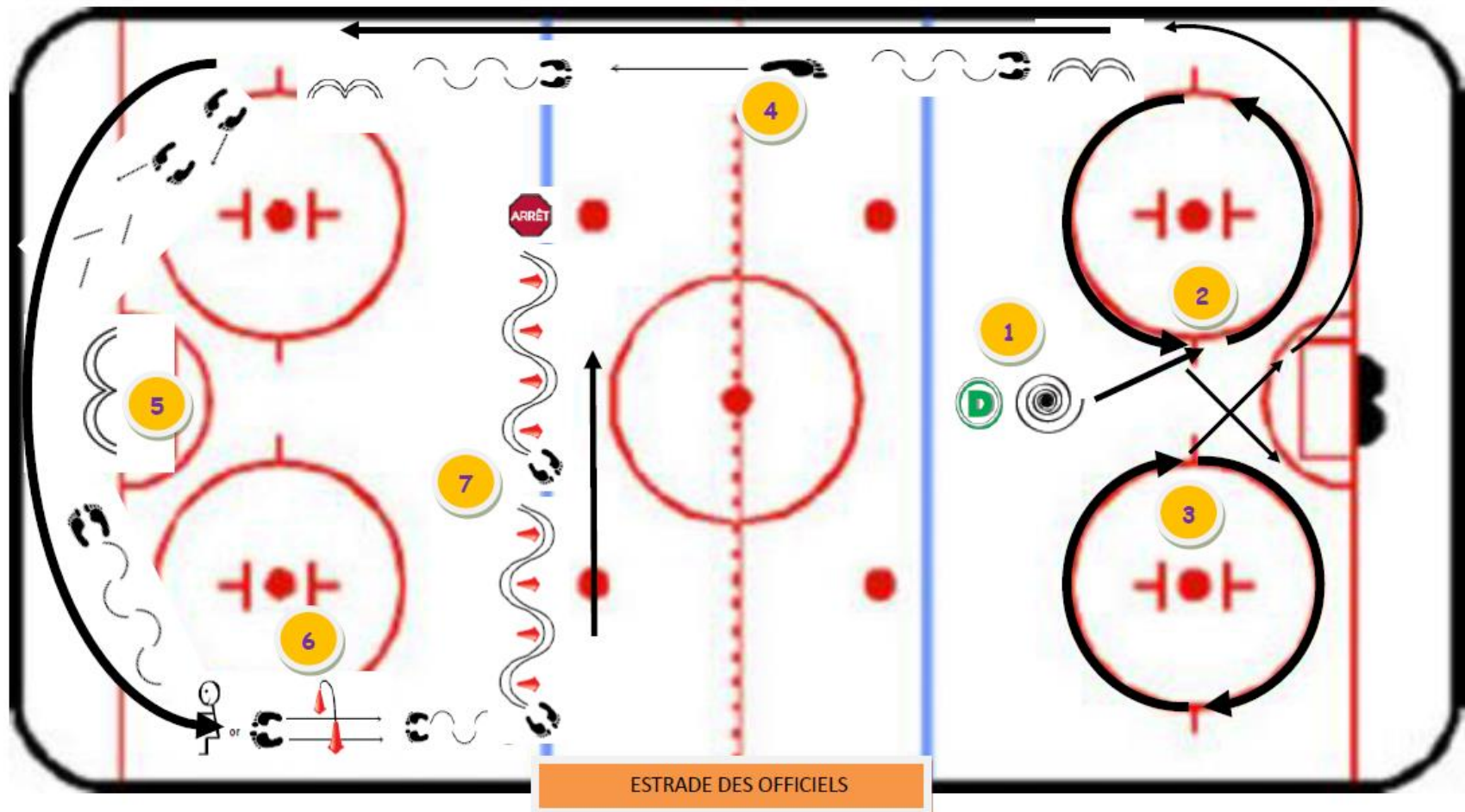


## ANNEXE D

### Étape 3 – Circuit - (option ligne bleue)

#### Éléments évalués :

1. Pirouette assise sur deux pieds
2. Fortes poussées avant sur un cercle (dans un sens)
3. Fortes poussées avant sur un cercle (dans l'autre sens)
4. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
5. Virage avant rapide sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds en position assise
7. Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)



## ANNEXE E

### ÉTAPE 2 – NORME DE PERFORMANCE

	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Séquence de poussées et de glisse avant (minimum de 8 poussées)	25 % sans griffe	50 % sans griffe	75 % sans griffe
2	Virage avant de 360°, avec des pas	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Légère hésitation du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Excellente maîtrise et rythme à l'entrée et à la sortie du virage.
3	Godilles avant sur deux pieds (minimum de 6)	Flexion évidente des genoux et des chevilles	Flexion évidente des genoux et des chevilles pour plus de 50 %	Flexion évidente des genoux et des chevilles pour 100 %
4	Slalom avant sur deux pieds (minimum de 5 bornes)	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux au moins 75 %	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux au moins 90 %
5	Saut arrière sur deux pieds	Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.	Flexion des genoux et balancement des bras. Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.	Flexion des genoux et utilisation des bras. Glisse <b>rapide sur les deux pieds</b> à l'entrée et à la sortie du saut.
6	Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)	Maintien de chaque glisse une seconde.	Plus de 1 seconde sur un pied.	Plus de 3 secondes sur 1 pied
7	Glisse avant sur deux pieds en position assise	Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. Maintien de la glisse durant au moins une seconde.	Flexion des genoux = ou < 90°. Maintien de la glisse pour plus de deux secondes.	Flexion des genoux < 90°. Maintien de la glisse pour plus de deux secondes.

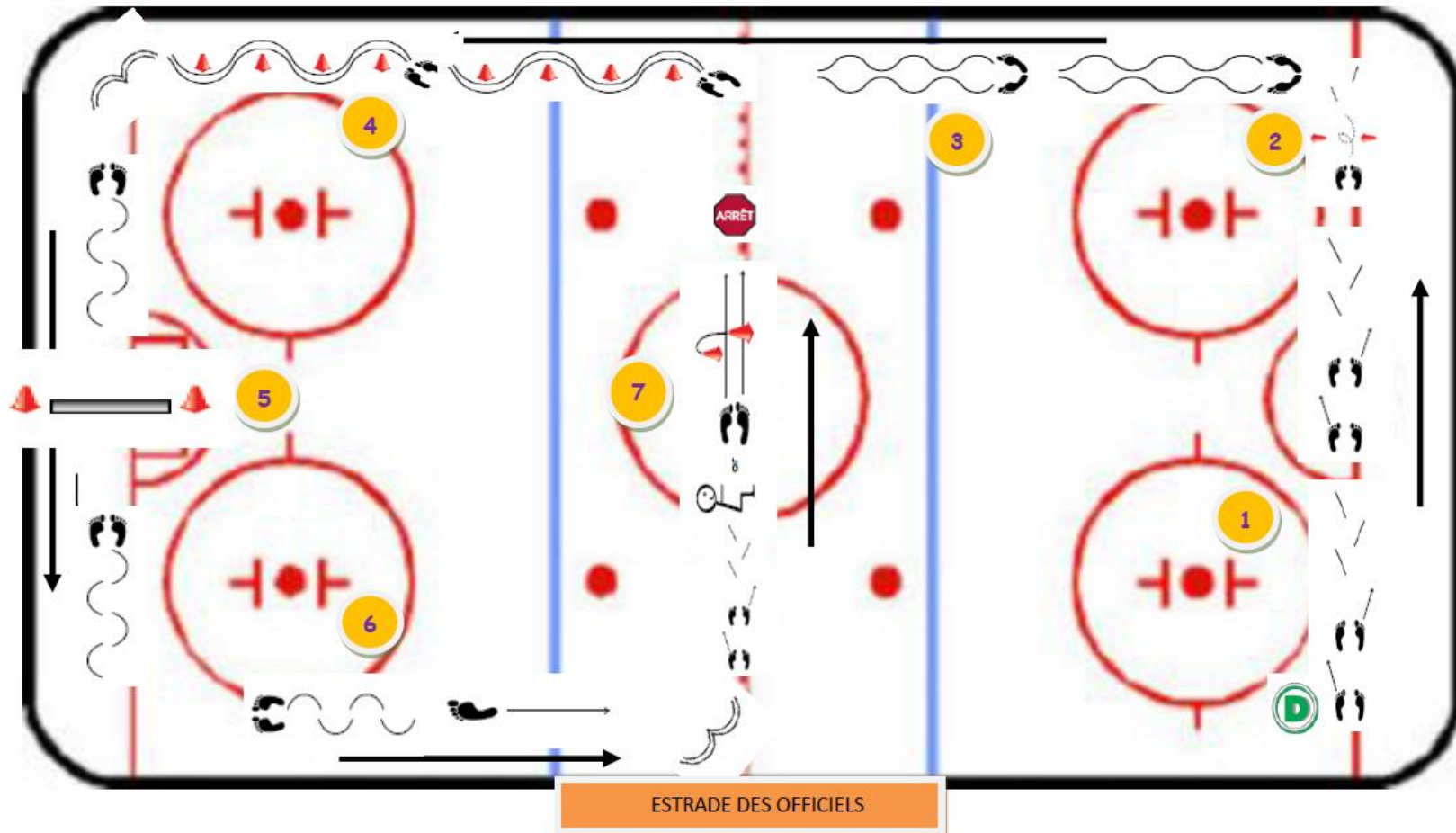


## ANNEXE E

### Étape 2 – Circuit - (option ligne rouge)

#### Éléments évalués :

1. Séquence de glisse et de poussées avant (min de 6)
2. Virage avant de 360 degrés, avec des pas
3. Godilles avant sur deux pieds (min de 6)
4. Slalom avant sur 2 pieds (5 bornes)
5. Saut arrière sur deux pieds
6. Glisse arrière de deux pieds à 1 pied (pied au choix)
7. Glisse avant sur deux pieds en position assise



## ANNEXE E

### Étape 2 – Circuit - (option ligne bleue)

#### Éléments évalués :

1. Séquence de glisse et de poussées avant (min de 6)
2. Virage avant de 360 degrés, avec des pas
3. Godilles avant sur deux pieds (min de 6)
4. Slalom avant sur 2 pieds (5 bornes)
5. Saut arrière sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
7. Glisse avant sur deux pieds en position assise

