



MEMO

DATE : Le 23 décembre 2022

À : Entraîneurs
Présidents régionaux
Clubs et écoles de patinage

SUJET : Le patinage synchronisé dans le Patinage Plus et le STAR !

Bonjour,

Patinage Canada a intégré le patinage synchronisé dans le STAR 1-5. Le synchro fait partie des disciplines de développement des patineurs à ce niveau au même titre que les autres. Vous n'en connaissez pas beaucoup sur le synchro mais vous désirez introduire des bases à vos patineurs? Voici un petit cours 101 d'exercices de synchro provenant d'un membre du comité des programmes de Patinage à Patinage Québec, Dominic Barthe et de notre consultante Joanne Godin.

1. Vous pouvez vous servir de ces exercices pour l'introduction du synchro, en activité de groupe lors de vos cours de Patinage Plus et/ou vos cours de groupe STAR.
2. Quoi de mieux pour débiter vos pratiques de spectacles !
3. Donner la possibilité à vos jeunes de réussir les tests STAR de Synchro, sans nécessairement faire partie d'une équipe.

Vous pouvez trouver des documents de références et vidéos sur le site de Patinage Canada. Voici les liens (cliquez sur le titre pour y accéder) :

[Guide de ressources STAR1-5](#)

Document explicatif sur le programme STAR 1-5. Il y a une section sur le Synchro.

[Feuilles d'évaluation tests de synchro STAR 2-3-4](#)

[Guide d'évaluation en fonction de la norme pour événements STAR](#) (Section sur le synchro inclus)

[Vidéos](#)

Le synchro dans votre club !

Voici des exercices qui démontrent les **4 formations de base** du patinage synchronisé, c'est-à-dire **la ligne, le cercle, la roue et le bloc**.

Les exercices suivants, 1 à 5 peuvent être faits au Patinage Plus et en STAR de groupe.

L'exercice 6 est un exercice enchaînant les 4 formations de base.

Les exercices peuvent se faire peu importe le nombre de patineurs. Ils deviennent plus intéressants lorsque les lignes sont le plus égales en nombre et en insérant des difficultés de pas et/ou rythme.

Exercice 1 : Une introduction

Placer vos patineurs, sans se tenir par les mains, 2 par 2 et faites-les patiner selon un rythme établi. De cette façon ils vont apprendre à patiner en même temps que leur ami(e) voisin. Vous pouvez faire la même chose avec 4 jeunes côte à côte.

Ensuite, ajouter la tenue par les mains, et/ou les épaules. (Le bras droit des patineurs passant derrière le bras gauche de l'autre patineur, les mains posées sur les épaules)

Voici des photos qui démontrent des positions de base de patinage un à côté de l'autre à explorer durant vos Patinage Plus (photo 1 et 2) ou groupes STAR.





Exercice 2 : La ligne

Placer vos patineurs en lignes parallèles et faites-les patiner par en avant.

Patinage Plus

- Vous pouvez commencer 2 par 2, puis 4 par 4, etc. (sans être attachés).
- Faites-les attacher. La prise aux épaules est suggérée. Ceci est plus facile si les jeunes prennent une pose « statue » sans bouger les pieds.
- Essayez de les faire patiner « ensemble », que ce soit au rythme de votre voix, de la musique, ou d'une percussion facile à suivre.
- Incorporer des notions tel que le respect de l'espace personnel et le maintien des distances.

Patinage STAR

- Une fois les patineurs sont capables de patiner ensemble sur un rythme en ligne droite, il est possible de leur faire essayer des pas plus complexe: des chassés AV, du patinage soviétique AV et AR, un saut de lapin, un drag, etc.
- Combiner du patinage avant et arrière à l'aide d'un pas en C AVI est un beau défi.

Exercice 3 : Le bloc

Le bloc est très similaire à la ligne. Il est composé de 3 et plus lignes plus courtes parallèles entre elles.

- Maintenir les distances
- Maintenir le rythme
- Une fois maîtrisé, ajoutez des complexités pour les Patineurs STAR.

Exercice 4 : Le cercle

Place vos patineurs en 1 grand cercle ou en plusieurs plus petits cercles (Patinage Plus)
Faites-les tourner dans les deux sens de rotations.



Patinage Plus

- La prise main à main est suggérée.
- Au niveau des pas, avec les très petits, la marche avant est très adaptée. Puis la trottinette avant et puis la trottinette arrière.
- À partir du moment où ils font de la trottinette, essayez de les faire patiner en synchro, que ce soit au rythme de votre voix, de la musique, ou d'une percussion facile à suivre.
- Un cercle qui tournera rapidement aura tendance à exploser, les patineurs doivent patiner vers le centre du cercle pour combattre cette force.
- Les patineurs devraient regarder dans la direction du patinage.

Patinage STAR

- Les patineurs de ce niveau devraient réussir à faire de la trottinette AR ou des croisés AR en synchro sur la musique.
- Les patineurs doivent maintenir le patinage « vers l'intérieur du cercle » afin de maîtriser la stabilité.

Exercice 5 : La roue

- Placer vos patineurs en 1 roue à 2, 3 ou 4 branches. Plus le nombre de patineur est petit par branche, plus c'est facile.
- La prise aux épaules dans les branches est suggérée. La prise au poignet au centre de la roue est optionnelle mais suggérée.
- Faites-les tourner dans le sens de votre choix.
- Au niveau des pas, avec les très petits, la marche avant est très adaptée.
- Les patineurs doivent patiner à différentes vitesses selon où ils se trouvent dans la roue, moins vite au centre, plus vite au bout.
- Une prise au sein de la branche est obligatoire. La prise entre les branches permet seulement aux branches d'être près l'une de l'autre.

Exercice 6 : On s’amuse. Un défi pour les groupes STAR.

- Les patineurs commencent en formation roue, dans le coin à droite des spectateurs.
- Ils sont attachés par les épaules, patinent par en arrière et la roue tourne en sens anti-horaire (image 1, point 1).
- Après quelques barres de 8 de croisés arrières, les patineurs passent de la formation roue à celle en cercle. Tous les patineurs tournent leurs épaules de façon à faire face au cercle et s’attachent par les mains (la prise aux mains forme un triangle vers le bas avec les bras des patineurs, c’est-à-dire que les patineurs patinent près l’un de l’autre).
- Chaque branche de la roue se déroulent donc et les patineurs essaient de patiner vers le centre du cercle pour que les 4 branches s’attachent dans un grand cercle
- (image 1, point 2).
- Les patineurs patinent donc par en arrière et le cercle tourne en sens anti-horaire avec la prise main à main (image 2, point 1).
- Après quelques barres de 8 de croisés arrières, les patineurs passent de la formation cercle à celle en ligne. Un patineur prédéterminé sort du cercle (en restant attaché à son ami de gauche) et patine le long de la bande opposée aux spectateurs. Le cercle se déroule donc en 1 ligne (image 2, point 2).

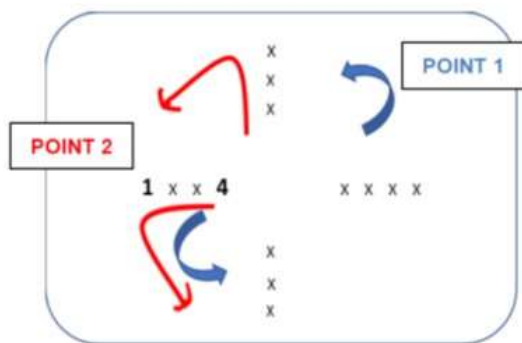


Image 1

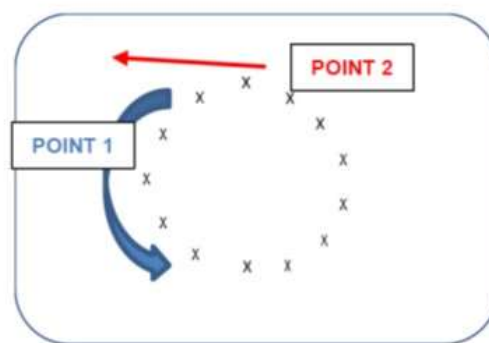


Image 2

- La ligne peut ensuite se diriger en patinage avant vers les spectateurs en restant parallèles à ceux-ci avec un petit « kick line » de votre création.
- La prise devrait être changée pour une prise à l'épaule lorsque les patineurs se retournent par en avant. Une prise plus solide aidera les patineurs à garder la ligne droite (image 3, point 1 et 2).
- Après 2 ou 3 barres de 8 de « kick line », les patineurs passent de la formation ligne à celle en bloc. À l'aide d'un pas en C anti-horaire et des croisés arrière, les patineurs forment 4 lignes avec une prise à l'épaule.
- Les lignes de 4 entrent chacune dans leur corridor de façon à placer 4 lignes parallèles entre elles, perpendiculaires aux spectateurs (image 4, point 1).
- Un pas DAVI de la part de tous et des pas en lignes droites se dirigeant vers la gauche des spectateurs ou bien du patinage soviétique complète l'exercice (image 4, point 2).

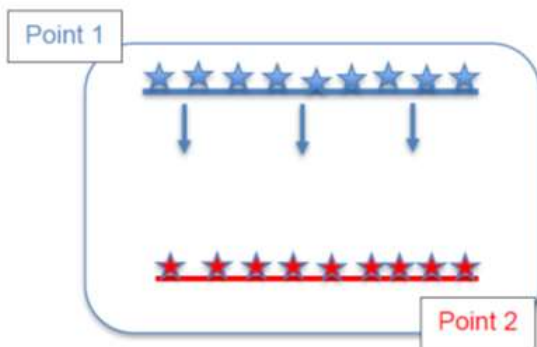


Image 3

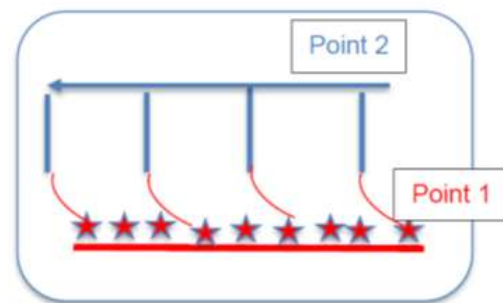


Image 4

Vous pouvez visionner plusieurs « chorégraphies » en utilisant le lien mentionné plus haut sur la vidéothèque de Patinage Canada.

Peu importe l'utilisation que vous ferez de ces exercices, ils sont importants pour le développement de nos jeunes.



Si nous voulons un patineur équilibré et motivé, nous devons faire en sorte d'introduire ce qui est un déterminant important pour les jeunes : le travail en équipe et le développement social.

Le synchro est notre discipline équipe et plus on patine, meilleur on devient !

Joanne Godin Consultante Patinage Canada

Dominic Barthe Entraîneur.