



**Skate Canada
Patinage Canada**

Guide de Ressources Pour L'évaluation du Patinage Synchronisé **2023-2024**

Remerciements

Patinage Canada aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution au projet et à la révision du programme Synchro STAR.

	STAR 1-5
Groupe de travail	Brett Hines Chris Stokes Kortney Storey Lindsay Hillier
Groupe-conseil	Nancy Alexander Lindsay Hillier Angela Malorni Alma Moir Carol Moir Chris Stokes
Employés	Monica Lockie Heather McMahon Aryana Shanab Amy Thiffault Shae Zukiwsky

Table des matières

Remerciements.....	1
Table des matières	3
Synchro	4
Aperçu	4
Équipe.....	5
Tenue	5
Contenu de synchro.....	6
Prises.....	6
Évaluations – élément en équipe	7
Descriptions, diagrammes et exigences obligatoires	7
STAR 2	7
STAR 3	10
STAR 4	13
Évaluation individuelle des patineurs.....	16
Exemple de feuille d'évaluation STAR 4 :	18
Critère d'évaluation.....	20
Normes d'évaluation	21
Déterminer l'évaluation globale	22
Calcul du résultat.....	22
Résumé des exigences de réussite	22
Logistique d'évaluation pour le patinage synchronisé	23
Format	23
Interruptions.....	23
Reprises	24
Termes et définitions.....	24
Définitions des prises	25

Synchro

Aperçu

Ce chapitre présente des renseignements sur le contenu et les exigences des évaluations pour le Synchro.

Vous y trouverez les informations suivantes :

- le contenu et les critères évalués;
- les descriptions, diagrammes et normes d'évaluation de chaque danse;
- les procédures d'évaluation et la logistique.

La discipline du synchro permet de travailler le développement de la technique d'éléments de patinage synchronisé. Elle fait appel à des habiletés de patinage et au travail d'équipe. Les éléments de synchro sont démontrés aux STAR 2, 3 et 4 afin de sensibiliser les participants à la technique nécessaire à l'élaboration du programme.

Note aux entraîneurs : Toutes les disciplines peuvent être pratiquées sur n'importe quelle session, il n'est pas obligatoire de les séparer en différentes sessions. Pour un accès facile d'entraînement, il est recommandé de permettre aux patineurs de travailler tous les domaines du contenu STAR dans une même session.

JUSTIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Le patinage synchronisé est la seule discipline de patinage impliquant plus de deux patineurs. Il présente aux patineurs un environnement d'équipe tout en favorisant la conscientisation, le travail d'équipe et le développement du patinage. Les patineurs apprendront les éléments de synchro qui incluront la synchronisation, la puissance, l'équilibre, le contrôle et l'orientation spatiale. Ces attributs profiteront à toutes les disciplines du patinage.

Le patinage synchronisé apporte également un élément d'interaction sociale dans un sport principalement individuel. Offrir aux patineurs l'occasion d'apprendre, de pratiquer et de développer des habiletés côte à côte encourage de nombreuses aptitudes à la vie quotidienne et fournit un environnement pour soutenir le moral, l'esprit sportif et le plaisir au sein du club.

STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT

Au niveau STAR, le patinage synchronisé peut être entraîné avec les autres disciplines. Lorsque les patineurs apprennent et travaillent des éléments, peu d'espace est utilisé sur la glace. Voici des exemples de stratégies d'entraînement :

- Offrir le synchro dans le cadre des cours de groupe réguliers
- Organiser un cours de synchro de 15 minutes avant une période de récupération
- Ajouter une station synchro lors d'une session
- Planifier une leçon de synchro sur une session partagée (ex : classe pirouette senior, leçon junior synchro)
- Faire une rotation du focus dans un horaire régulièrement programmé (ex : lundi 16h00 – 16h15 : Semaine 1 – classe de puissance, Semaine 2 – Mouvement créatif, Semaine 3 – carres et virages, Semaine 4 – synchro)



Équipe

Au niveau STAR 2 – 4, il n'est pas nécessaire de former une «équipe» traditionnelle de patineurs. Étant donné que tous les éléments de synchro doivent être exécutés par un groupe de patineurs, des équipes ou des groupes peuvent être formés selon différents formats, notamment :

- Un groupe de patineurs pendant une leçon
- Une session de patineurs (pourrait se diviser en petits groupes si le nombre est important)
- Une combinaison de groupes pour créer un groupe plus grand

Lors des évaluations STAR, les équipes ou groupes ne sont pas censés être formels, contraignants ou restrictifs.

Exigences de l'équipe / du groupe :

- Tous les patineurs doivent avoir réussi les **habiletés STAR 1**
- Minimum six patineurs, maximum 12 patineurs

Les entraîneurs peuvent utiliser des patineurs de niveau supérieur pour rencontrer le minimum de patineurs requis pour former une équipe / un groupe à des fins d'évaluation.

Remarque : La configuration de l'équipe ou du groupe peut changer à tout moment et n'a pas besoin de rester la même pour le parcours ou la session STAR.

Tenue

Les patineurs peuvent porter tout type de tenue de patinage pour les évaluations. Les évaluations en patinage synchronisé n'exigent pas que les patineurs portent une tenue assortie ou uniforme.

Contenu de synchro

Un aspect important du patinage synchronisé est la capacité des patineurs à créer des formes sur la glace qui bougent en patinant à l'unisson. Chacun de ces mouvements ou formes est identifié comme des éléments.

Synchro STAR 2 – 4 inclut les éléments suivants :

- Éléments linéaires
 - Ligne
 - Bloc
- Éléments pivotant
 - Bloc
- Éléments rotatifs
 - Roue
 - Cercle
- Entrecroisement



Le niveau STAR 4 inclut la combinaison de deux éléments identifiés liés par une transition.

Prises

Au niveau STAR 2, 3 et 4, les patineurs effectueront des éléments tout en se tenant les uns aux autres ou «avec prise». Toutes les prises sont autorisées. Pour plus d'informations, reportez-vous au tableau à la fin de ce document.



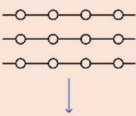
Chaque évaluation aura deux parties : une évaluation sur un élément d'équipe et une évaluation individuelle du patineur.

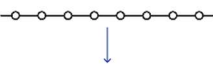
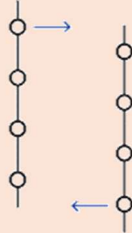
Évaluations – élément en équipe

Descriptions, diagrammes et exigences obligatoires

Remarque: Tous les exemples de performances inclus dans cette section ne sont que des exemples. On s'attend à ce que les entraîneurs indiquent à leur groupe / équipe les spécifications qui conviennent à leur environnement d'entraînement, à leurs capacités et au nombre de patineurs impliqués.

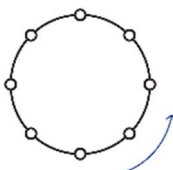
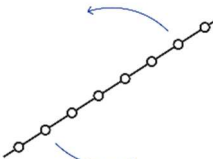
STAR 2

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 2	
Élément linéaire Bloc 	Définition : Un bloc est une formation créée avec au moins trois lignes parallèles de 2 patineurs ou plus par ligne. Dans une formation de blocs, les patineurs se déplaceront comme une unité. Exemples de blocs : ▪ Bloc carré (3x3) ▪ Bloc rectangulaire (3x2, 3x4) Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant (le patinage sur deux pieds n'est pas autorisé) ▪ Variété de pas Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : En position stationnaire, disposez les patineurs en blocs fermés (ex.: 3x2, 3x3, 3x4). En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs se déplaceront dans la formation de blocs en traversant la glace jusqu'à ce que la séquence de pas soit terminée. Le bloc doit rester en formation autant que possible en faisant attention à garder un espacement égal entre les patineurs et entre les rangées. Remarque : Si le nombre de patineurs dans le groupe / l'équipe ne permet pas à toutes les lignes d'être égales, il est acceptable qu'une ligne ait moins ou plus de patineurs. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum de la moitié de la couverture de glace - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 2	
Élément linéaire Ligne 	Définition : Formation d'une ou deux rangées / lignes droites qui se déplacent côte à côte ou l'une derrière l'autre. Les patineurs doivent être répartis en lignes aussi uniformément que possible. Les exemples comprennent : ▪ Ligne droite ▪ Lignes parallèles Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant (le patinage sur deux pieds n'est pas autorisé) ▪ Variété de pas Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : En partant d'une position stationnaire, placez les patineurs sur une ou deux lignes aussi égales que possible. En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs déplaceront la ou les lignes sur la glace jusqu'à ce que la séquence de pas soit terminée. La ou les lignes doivent rester droites et en formation autant que possible, en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs et entre les lignes s'il y a plus d'une ligne. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum de la moitié de la couverture de glace - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme
Entrecroisement 	Définition : Les entrecroisements sont des mouvements sur la glace où deux moitiés de l'équipe / du groupe se passent au travers simultanément. Les entrecroisements peuvent être effectués en utilisant seulement deux lignes et doivent inclure une préparation face à face. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant ▪ Une glisse sur deux pieds ou un pied au point d'entrecroisement (pi) ▪ Variété de pas REMARQUE: Les rotations ne sont pas autorisées au point d'entrecroisement. Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : En partant d'une position stationnaire, placez les patineurs en deux lignes égales se faisant face. En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs déplaceront les lignes l'une vers l'autre en prise. Au point d'entrecroisement, les patineurs lâcheront la prise et les deux lignes se croisent. Les patineurs reprendront la prise et effectueront les pas précédemment enseignés pour sortir de l'élément tout en maintenant la vitesse et l'évolution.

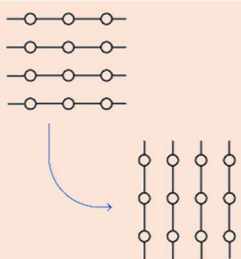
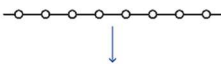
Exigences obligatoires :

- Répondre à la définition de l'élément
- 50% à l'unisson
- 50% ou plus de l'élément garde sa forme

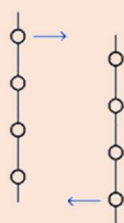
Élément/Exercice	CONTENU
STAR 2	
Élément rotatif (Roue ou cercle)  	Définition de l'élément : Le cercle est une manœuvre qui tourne autour d'un centre commun. Voici des exemples : ▪ Un cercle ▪ Deux cercles ▪ Trois cercles Cet élément ne doit pas dépasser trois cercles. Chaque cercle doit contenir au moins quatre patineurs. Une roue est une manœuvre où les rayons tournent autour d'un point de pivot. Les exemples comprennent : ▪ Roue à 2, 3 ou 4 rayons ▪ Roue parallèle Cet élément ne doit pas dépasser deux roues séparées. Chaque rayon doit contenir au moins trois patineurs. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant ou arrière ▪ Variété de pas et de virages Un seul élément rotatif, cercle ou roue, à réaliser pour l'évaluation (choix des entraîneurs). Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : Cercle : À partir d'une position stationnaire, placez les patineurs en cercle. En utilisant un ensemble de pas prescrit précédemment enseigné, les patineurs feront pivoter le cercle tout en maintenant la prise. Le cercle doit rester en formation autant que possible, tout en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs. Roue : À partir d'une position stationnaire, placez les patineurs en formation de roue. En utilisant un ensemble prescrit de pas précédemment enseignés, les patineurs feront tourner la roue tout en maintenant la prise. La roue doit rester en formation autant que possible, tout en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs et entre les rayons de la roue. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum de 720 degrés de rotation de l'élément (deux rotations complètes) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme

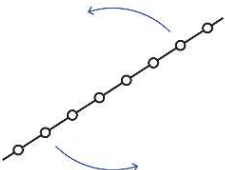
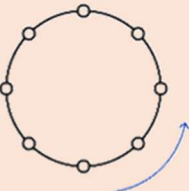


STAR 3

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 3	
Élément pivotant Bloc 	Définition : Un bloc pivotant doit répondre à la définition du bloc STAR 2. Lors de l'exécution, un centre commun sera établi pour faire pivoter le bloc. L'extrémité rapide du bloc doit pivoter autour de l'extrémité la plus lente. Le bloc doit pivoter d'au moins 90 degrés. Le centre commun peut rester stationnaire ou progresser le long de la glace. Les patineurs doivent maintenir une formation de bloc fermé tout au long. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant et arrière (patinage sur deux pieds non autorisé) ▪ Variété de pas et de virages Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, placez les patineurs en blocs fermés (ex.: 3x2, 3x3, 3x4). En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs déplaceront le bloc sur la glace et pivoteront (tourneront) au bout de la glace, jusqu'à ce que la séquence de pas soit terminée. Le bloc doit rester en formation autant que possible en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs et entre les rangées. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum d'une longueur de ½ glace - Stable tout le long (aucune chute) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme
Élément linéaire Ligne 	Définition : Cet élément est créé par des patineurs formant une ou deux rangées / lignes droites qui se déplacent côte à côte ou l'une derrière l'autre. Les patineurs doivent être répartis en lignes aussi uniformes que possible. Les exemples comprennent: ▪ Ligne droite ▪ Lignes parallèles Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant et arrière (patinage sur deux pieds non autorisé) ▪ Variété de pas et de virages Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire.

	Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs formeront une ou deux lignes (avec prise) qui seront aussi égales que possible. En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs déplaceront la ou les lignes sur la glace jusqu'à ce que la séquence de pas soit terminée. La ou les lignes doivent rester en formation autant que possible, en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs et entre les lignes s'il y a plus d'une ligne. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum d'une longueur de ½ glace - Stable tout le long (aucune chute) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme
--	---

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 3	
Entrecroisement 	Définition : Les entrecroisements sont des mouvements sur la glace où deux moitiés de l'équipe / du groupe se déplacent simultanément. Les entrecroisements peuvent être effectués en utilisant seulement deux lignes et doivent inclure une préparation face à face. Cet élément peut contenir: ▪ Patinage avant et arrière (patinage sur deux pieds non autorisé) ▪ Variété de pas REMARQUE: la rotation au point d'entrecroisement n'est pas autorisée. Cet élément peut commencer en patinage ou position stationnaire. Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs formeront deux lignes égales se faisant face. En utilisant un ensemble de pas prescrit précédemment enseigné, les patineurs déplaceront les lignes l'un vers l'autre en prise. Au point d'entrecroisement, les patineurs lâcheront la prise et les deux lignes se croisent. Les patineurs reprendront la prise et effectueront les pas précédemment appris pour quitter l'élément. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Stable tout le long (aucune chute) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme
Élément rotatif Roue	Définition : Une roue est une manœuvre où les rayons tournent autour d'un point de pivot. Les exemples comprennent : ▪ Roue à 2, 3 ou 4 rayons ▪ Roue parallèle Cet élément ne doit pas dépasser deux roues. Chaque rayon doit contenir au moins trois patineurs. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant et arrière

	▪ Variété de marches et de virages Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs formeront une roue. En utilisant un ensemble prescrit de pas précédemment enseignés, les patineurs feront tourner la roue tout en maintenant la prise. La roue doit rester en formation autant que possible, tout en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs et entre les rayons de la roue. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum de 720 degrés de rotation de l'élément (deux rotations complètes) - Stable tout le long (aucune chute) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme
Élément/Exercice	CONTENU
STAR 3	
Élément rotatif Cercle 	Définition de l'élément : Un cercle est une manœuvre qui tourne autour d'un centre commun. Les exemples comprennent : ▪ Un cercle ▪ Deux cercles ▪ Trois cercles Cet élément ne doit pas dépasser trois cercles. Chaque cercle doit contenir au moins quatre patineurs. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant et arrière ▪ Variété de pas et de virages Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs formeront un cercle. En utilisant un ensemble de pas prescrit précédemment enseigné, les patineurs feront pivoter le cercle tout en maintenant la prise. Le cercle doit rester en formation autant que possible, tout en faisant attention à un espacement égal entre les patineurs. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum de 720 degrés de rotation de l'élément (deux rotations complètes) - Stable tout le long (aucune chute) - 50% à l'unisson - 50% ou plus de l'élément garde sa forme



STAR 4

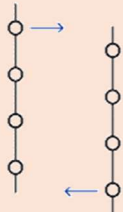
Élément/Exercice	CONTENU
STAR 4	
Exercice de transition #1	Définition : Un exercice comprenant les deux éléments identifiés, dans n'importe quel ordre, liés par des transitions. Cet élément doit comprendre : ▪ Élément linéaire ou élément pivotant - Bloc ▪ Élément rotatif - Cercle Transitions : la connexion d'éléments qui peuvent être constitués de séquence de pas variés et/ou complexes, pas de liaison, de mouvements et de formations qui incluent également les entrées et les sorties des éléments Les éléments de l'exercice de transition peuvent contenir : ▪ Patinage avant et arrière ▪ Variété de pas et de virages Cet exercice peut commencer en patinage ou en position stationnaire et doit contenir un mouvement continu (sans arrêt). Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs se placeront dans la première formation et exécuteront les pas précédemment enseignés pour exécuter cet élément. Les patineurs passeront ensuite au deuxième élément selon la chorégraphie donnée. Les patineurs patineront ensuite les pas précédemment enseignés pour exécuter le deuxième élément. Les entraîneurs ont la possibilité de créer des pas pour quitter le deuxième élément. Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum d'une longueur de ½ glace

Guide de ressources pour l'évaluation du patinage synchronisé

	- Stable tout le long (aucune chute) - 75% à l'unisson - 90% ou plus de l'élément garde sa forme
--	--

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 4	
Exercice de transition #2	Définition : Un exercice comprenant les deux éléments identifiés, dans n'importe quel ordre, liés par des transitions. Cet élément doit comprendre : ▪ Élément linéaire - Ligne ▪ Élément rotatif - Roue Transitions : la connexion d'éléments qui peuvent être constitués de séquences de pas variés et/ou complexes, pas de liaison, des mouvements et des formations qui incluent également les entrées et les sorties des éléments. Les éléments de l'exercice de transition peuvent contenir : ▪ Patinage avant (le patinage sur deux pieds n'est pas autorisé) ▪ Variété de pas Cet exercice peut commencer en patinage ou en position stationnaire et doit contenir un mouvement continu (sans arrêt) Exemple d'exécution : À partir d'une position stationnaire ou en patinage, les patineurs se placeront dans la première formation et patineront les pas précédemment enseignés pour exécuter cet élément. Les patineurs passeront ensuite au deuxième élément selon la chorégraphie donnée. Les patineurs patineront ensuite les pas précédemment enseignés pour exécuter le deuxième élément. Les entraîneurs ont la possibilité de créer des pas pour quitter le deuxième élément.

	Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Minimum d'une longueur de ½ glace - Stable tout le long (aucune chute) - 75% à l'unisson - 90% ou plus de l'élément garde sa forme
--	---

Élément/Exercice	CONTENU
STAR 4	
Entrecroisement 	Définition : Les entrecroisements sont des mouvements sur la glace où deux moitiés de l'équipe / du groupe se déplacent simultanément. Les entrecroisements peuvent être effectués en utilisant seulement deux lignes et doivent inclure une préparation face à face. Cet élément peut contenir : ▪ Patinage avant et arrière (patinage sur deux pieds non autorisé) ▪ Variété de pas et de virages REMARQUE : la rotation au point d'entrecroisement n'est pas autorisée. A ce niveau, les virages trois et les pas en C sont permis au point d'entrecroisement. Cet élément peut commencer en patinage ou en position stationnaire. Exemple d'exécution : En patinage, les patineurs formeront deux lignes égales. En utilisant un ensemble de pas prescrit précédemment enseigné, les patineurs patineront l'un vers l'autre en prise jusqu'à ce qu'ils se fassent face. Au point d'entrecroisement, les patineurs relâchent la prise et les deux lignes se

Élément de mouvement Arabesque	croisent. Les patineurs se remettront ensuite en prise et effectueront les pas précédemment appris pour quitter l'élément.
	Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Tous les patineurs doivent s'entrecroiser simultanément - Stable tout le long (aucune chute) - 75% à l'unisson - 90% ou plus de l'élément garde sa forme
	Définition : L'équipe / le groupe doit effectuer une arabesque non soutenue vers l'avant en couples, en petits groupes ou en tant qu'unité. Tous les patineurs doivent commencer l'élément en même temps. La position doit être maintenue pendant au moins trois secondes. Arabesque : Une position de glisse exécutée sur un pied avec la jambe libre étendue au-dessus du niveau de la hanche (y compris le genou et le pied). Cet élément commencera en patinage et sera exécuté avec les patineurs en prise. Une variété de prises peut être utilisée.
	Exemple d'exécution : En patinage, les patineurs se joindront à un autre patineur, à un petit groupe de patineurs ou à l'équipe / groupe complet. En utilisant un ensemble de pas prescrits précédemment enseignés, les patineurs effectueront une arabesque tout en maintenant la prise.
	Exigences obligatoires : - Répondre à la définition de l'élément - Tenir la prise (couple, petits groupes, toute l'équipe) - Stable tout le long (aucune chute) - 75% à l'unisson - 90% ou plus de l'élément garde sa forme

Évaluation individuelle des patineurs

Les évaluations individuelles des patineurs seront basées sur trois ou quatre critères qui seront évalués tout au long de la performance des éléments de l'équipe. La moyenne de la performance du patineur peut être tirée des séances d'entraînement ou de la journée d'évaluation proprement dite.

Vous trouverez plus d'informations sur cette partie de l'évaluation dans la section Processus d'évaluation.



Processus d'évaluation

Les évaluations Synchro STAR 2 - 4 comprendront à la fois une évaluation des éléments d'équipe et une évaluation individuelle des patineurs. Les éléments de l'équipe sont évalués à l'aide d'exigences obligatoires identifiées. Les évaluations individuelles des patineurs utilisent les mêmes critères que les autres disciplines (habiletés, style libre, danse et artistique).



Exigences obligatoires

Les exigences obligatoires sont énumérées en haut de chaque feuille d'évaluation et comprennent:

- **Définition de l'élément**
 - Tous les éléments doivent répondre à la définition identifiée pour chaque niveau STAR. Cela comprend des détails comme la couverture de glace ou la mesure de la rotation.
- **Unisson**
 - Chaque niveau STAR identifiera le pourcentage minimum d'unisson requis pour que l'élément réussisse. Le pourcentage requis augmente à chaque niveau STAR.
- **Forme et espacement**
 - Chaque niveau STAR identifiera le pourcentage minimum de forme et d'espacement corrects à démontrer pour chaque élément. Le pourcentage requis augmente à chaque niveau STAR.

Exemple de feuille d'évaluation STAR 4 :

Toutes les exigences obligatoires doivent être remplies pour que l'élément réussisse				
Exigences obligatoires *Élément doit être stable tout au long (aucune	DÉFINITION (D) :			
	Bloc: Répond à la définition, couvre au moins ½ glace.	Ligne: Répond à la définition, couvre au moins ½ glace.	Entrecroisement: Rencontre la définition, tous les patineurs	Élément rotatif: Rencontre la définition, rotation minimum de 720

Guide de ressources pour l'évaluation du patinage synchronisé

chute).			entrecroisent un autre patineur simultanément.	degrés.	
	UNISON (U) : L'équipe / le groupe doit exécuter l'élément avec un minimum de 75% d'unisson.				
	FORME et ESPACEMENT (SS) : Forme correcte 90% ou plus de l'élément. La plupart des patineurs étaient alignés et correctement espacés.				
Évaluation des éléments d'équipe					
Élément de l'équipe	D	U	SS	Réussi	Commentaires
Exercices de transition #1 Élément linéaire ou pivotant – Bloc Élément rotatif - Cercle				Oui: ☐ Non: ☐	
Exercices de transition #2 Élément linéaire – Ligne Élément rotatif – Roue				Oui: ☐ Non: ☐	
Entrecroisement				Oui: ☐ Non: ☐	
Élément de mouvement Arabesque				Oui: ☐ Non: ☐	
Exigence des éléments en équipe : ☐ 3 des 4 éléments réussis					
Maximum 1 reprise permise					

Un élément doit répondre aux trois exigences obligatoires pour être considéré comme réussi. Le nombre d'éléments réussis requis par niveau est identifié sur chaque feuille d'évaluation.

Veuillez noter: si l'une des exigences obligatoires n'est pas remplie, l'entraîneur évaluateur doit fournir un commentaire identifiant l'erreur.

Critère d'évaluation

Le tableau ci-dessous identifie les critères utilisés en patinage synchronisé pour l'évaluation individuelle des patineurs.

SYNCHRO		
Critère	Le critère permet une rétroaction sur :	Les erreurs qui seraient observées selon ce critère comprennent :
Précision	- Qualité de la bonne technique de patinage, y compris les poussées, les pas et les virages - Qualité de la technique de patinage synchronisé, y compris les prises, l'unisson et l'évolution	- Poussée avec les pointes ou poussée inefficace - Patinage sur deux pieds - Virages, pas de mauvaises qualités - Manque de constance dans les prises, l'unisson - Manque de puissance ou d'évolution
Tenue/Clarté	Qualité de la posture, des lignes du corps et des extensions des patineurs	- Faibles position du corps / stabilité du tronc - Mauvaises extensions - Bras incontrôlés
Puissance	- Utilisation variée de la puissance - La vitesse - Accélération - Évolution et glisse	- Patinage lent - Perte de l'élan / évolution tout au long de l'élément - Utilisation inefficace des genoux et des chevilles pour la production d'énergie
Position	Qualité de la posture tenue lors d'un mouvement	- Faible extension - Lignes du corps faibles



Normes d'évaluation

Des normes ont été identifiées pour chaque critère.

	STAR 2	STAR 3	STAR 4
Précision Technique de patinage et de synchronisation correcte, symétrie et forme des carres	Patinage : Les carres ont une certaine évolution. Les patineurs utilisent généralement la bonne technique de patinage et poussent avec le côté de la lame. Des poussées égales sur chaque pied se développent. Syncho : prise stable avec un peu de traction ou une perte de prise. Mouvement lent et prudent Quelques chocs ou une collision à pi (ENTRECROISEMENT)	Patinage : Le patineur utilise généralement la bonne technique de patinage et pousse du côté de la lame. Des poussées égales sur les deux pieds sont évidentes. Syncho : prise stable avec un peu de traction ou une perte de prise. Minimum de chocs ou une collision à pi (ENTRECROISEMENT)	
Tenue / Clarté Tenue et clarté	Le patineur a une tenue verticale qui se développe avec quelques ruptures de posture. La ligne du corps est raisonnable.	Le patineur a une tenue verticale raisonnable avec quelques ruptures de posture.	
Puissance Utilisation variée de la puissance, de la vitesse, de l'accélération, de l'évolution et de la glisse	La génération de vitesse se développe. Le patineur utilise généralement des poussées avec la lame.	La génération de la vitesse est adéquate. En général, les poussées sont faites avec la lame.	
Position Qualité des positions			Développement de la posture. Quelques légères ruptures de posture sont acceptables. Peut avoir une extension partielle de la jambe libre (arabesque).

Déterminer l'évaluation globale

Calcul du résultat

Si l'exigence relative aux éléments en équipe est remplie, pour réussir, un patineur doit satisfaire au nombre requis d'évaluations individuelles Argent (ou mieux) indiquées au bas de la feuille d'évaluation. Pour réussir avec mention, un patineur devra obtenir le nombre requis d'évaluations Or indiqué.

Exigence des éléments en équipe remplie:	☐ OUI ☐ NON	Il faut cocher oui pour une évaluation globale réussite ou mieux.
---	---	---

Enregistrez le nombre total d'évaluations individuelles Or, Argent ou Bronze des patineurs au bas de la feuille. Déterminez le résultat en faisant correspondre les totaux des cases Or et Argent avec l'exigence de l'évaluation pour réussir.

Résultat:		<u>Bronze</u>	<u>Argent</u>	<u>Or</u>
☐ Réussite avec honneur (2 des 3 critères d'évaluation au niveau or)	Total – Évaluation globale	0	2	1
☒ Réussite (2 des 3 critères d'évaluation au niveau argent ou mieux)				
☐ Reprise				

Résultat:		<u>Bronze</u>	<u>Argent</u>	<u>Or</u>
☒ Réussite avec honneur (2 des 3 critères d'évaluation au niveau or)	Total – Évaluation globale	1		2
☐ Réussite (2 des 3 critères d'évaluation au niveau argent ou mieux)				
☐ Reprise				

Résumé des exigences de réussite

Niveau		Exigences
STAR 2	Honneur	2/3 Or
	Réussite	2/3 Argent ou mieux
STAR 3	Honneur	3/3 Or
	Réussite	3/3 Argent ou mieux
STAR 4	Honneur	4/4 Or
	Réussite	4/4 Argent ou mieux

Logistique d'évaluation pour le patinage synchronisé

Format

Comme pour les autres disciplines STAR 1-5, le Synchro est idéalement évalué lors de séances d'entraînement régulières, pendant le cours régulier pour l'équipe ou le groupe.

Comme les évaluations Synchro diffèrent par sa nature des autres disciplines, il est possible d'évaluer plus d'un patineur à la fois si nécessaire. Le nombre maximal de patineurs à évaluer à tout moment est de trois.

Certaines stratégies comprennent:

Scénario à un entraîneur (plusieurs évaluations):

- Utilisez la feuille de suivi de l'évaluation individuelle des patineurs pour enregistrer les évaluations des patineurs au fur et à mesure des leçons.
- Le «jour de l'évaluation», évaluez chaque élément de l'équipe.
- Compiler les deux ensembles de résultats sur des feuilles individuelles attribuées à chaque patineur.
- Remettez les résultats à la prochaine session ou le lendemain.

Scénario à un entraîneur (quelques évaluations):

- Placez les patineurs à être évalués côte à côte dans les formations
- Faites exécuter chaque élément, enregistrez les résultats
- Si un élément doit être exécuté plus d'une fois en raison d'une reprise ou de la nécessité d'évaluer le prochain groupe de patineurs, les entraîneurs sont encouragés à enregistrer sur la feuille d'évaluation la meilleure performance de cet élément.

Scénario pour deux entraîneurs ou plus:

- Affectez chaque entraîneur à un groupe de patineurs.
 - Exécutez chaque élément, enregistrez les résultats.
- OU
- Affectez un entraîneur à l'évaluation des éléments d'équipe et un autre entraîneur aux évaluations individuelles des patineurs.

Interruptions

L'utilisation de séances régulières pour effectuer des évaluations augmentera les chances des patineurs de rencontrer une certaine «interférence» lors de l'exécution. Les entraîneurs évaluateurs sont invités à faire preuve de discrétion et de jugement en ce qui concerne les interférences liées aux autres patineurs sur la glace.

Par exemple, si un patineur fait obstacle à l'évaluation de l'équipe / du groupe lors de l'exécution d'un élément, l'entraîneur évaluateur peut autoriser l'équipe / le groupe à refaire l'élément ou ignorer l'interruption si elle était mineure.

Reprises

En synchro, les équipes / groupes peuvent reprendre des éléments si nécessaire pour obtenir un résultat de passage ou pour améliorer le résultat global (c.-à-d. Réussi avec honneurs). Les éléments choisis pour une reprise peuvent être sélectionnés en consultation avec l'équipe / le groupe et l'entraîneur. Chaque élément repris doit être un élément différent.

Le nombre de reprises autorisées pour chaque niveau se trouve sur la feuille d'évaluation.

Exemple:

Maximum 1 reprise permise

Termes et définitions

Terme	Définition
Ligne	Les patineurs forment une ligne ou deux lignes parallèles. Les patineurs doivent tenir un autre patineur en ligne. Les lignes doivent être aussi régulières que possible. Doit couvrir la moitié de la longueur de la glace ou comparable.
Bloc	Doit avoir au moins trois lignes. Les patineurs de chaque ligne se tiennent, mais les lignes suivantes ne sont pas connectées les unes aux autres. À mesure que le bloc avance, chaque patineur conserve sa position individuelle et les rangées et les colonnes doivent rester droites. Doit couvrir la moitié de la longueur de la glace ou une distance comparable.
Élément rotatif - Cercle	Tous les patineurs forment un cercle fermé. Chaque patineur tient chaque patineur adjacent. Doit avoir quatre patineurs dans chaque cercle. Si vous utilisez deux cercles, les cercles peuvent avoir un nombre différent de patineurs. Doit tourner 720 degrés dans une direction ou à une distance comparable si les deux directions de rotation sont utilisées.
Élément rotatif - Roue	Les patineurs forment une roue de deux ou plusieurs rayons. Les patineurs exécuteront la roue avec une prise. Chaque rayon doit avoir au moins 3 patineurs. Doit tourner 720 degrés dans une direction ou une distance comparable si les deux directions de rotation sont utilisées.
Entrecroisement	Une manœuvre dans laquelle deux lignes se croisent sur la glace. Deux lignes droites en mouvement avec les patineurs en prise, se rapprochent, juste avant de se frapper, les patineurs lâchent les bras et passent entre les patineurs de l'autre ligne. Après avoir passé, les patineurs reprennent leurs lignes.
Unisson	Le sens de «l'unité» où les mouvements, les positions des pieds, les lignes du corps et les positions de tous les patineurs correspondent ou sont synchronisés. Mouvement égal de tous les patineurs ensemble.
Formes et espacements	La justesse de la forme de l'élément et l'espacement régulier entre les patineurs.

Guide de ressources pour l'évaluation du patinage synchronisé

Prise	Définition
Main à main	Font face à la même direction - les patineurs font face dans la même direction et patinent côte à côte avec les bras tendus et les mains jointes

Définitions des prises

Guide de ressources pour l'évaluation du patinage synchronisé

Prise	Définition
	Font face à la direction opposée - les patineurs se font face tandis que l'un patine vers l'avant et l'autre vers l'arrière avec les bras tendus sur le côté Les patineurs joignent les mains avec un autre patineur ou des patineurs.
Attache avant ou arrière 	Il s'agit d'une prise main à main dans laquelle chaque patineur tient la main du "deuxième voisin" - en d'autres termes, au lieu de tenir la main de la personne la plus proche de vous, vous tenez la main de la personne suivante. Les bras sont croisés devant ou derrière.
Panier (<i>basket</i>) avant 	Tenez-vous en ligne, hanche à hanche. Étendez votre bras droit devant votre voisin de droite et prenez la main gauche de la personne à côté d'eux. La personne à votre gauche étendra son bras droit devant vous et tiendra la main gauche de la personne à votre droite. Maintenant, placez votre bras gauche sur le bras droit du voisin à votre gauche et saisissez la main de la personne juste au-delà. La personne à votre droite fera de même avec ses bras. Tous les bras doivent se croiser de la même façon. Main gauche avec paume tournée vers l'intérieur et main droite dessous avec paume tournée vers l'extérieur. La patineuse à la fin de la ligne prend la «dernière main libre» avec sa main extérieure.
Panier (<i>basket</i>) arrière 	Conformément au panier avant, mais les mains sont à l'arrière, une sur et une sous les patineurs voisins.

Guide de ressources pour l'évaluation du patinage synchronisé

Main à poignet 	Les mains de tous les patineurs sont placées sur les poignets de leurs voisins. Les prises sont identiques sur toute la longueur de la ligne.
Main à coude 	Les mains de tous les patineurs sont placées sur le coude de la personne d'un côté. Chaque patineur a un bras tendu et l'autre sur sa hanche permettant au patineur à côté de saisir son coude. Les prises sont identiques sur toute la longueur de la ligne.
Main à épaule 	Les mains de tous les patineurs sont placées sur l'épaule de la personne de chaque côté. Les bras se chevauchent (se croisent) de façon identique sur toute la longueur de la ligne.

Remarque: le tableau ci-dessus montre des exemples de prises, les variations des prises identifiées sont acceptables.