



CanSkate PatinagePlus

**Guide de Ressources
sur les plan de leçon et circuits de
Patinage Plus
août 2023**

Guide de ressources sur les plans de leçon et circuits:

Introduction

Le présent guide contient les plans de leçon et les circuits du programme Patinage Plus. Ce guide doit être utilisé conjointement avec le Guide de ressources de Patinage Plus. Les plans de leçon sont conformes à la configuration hebdomadaire décrite dans le Guide de ressources de Patinage Plus (exemple B1 1-2, B2 1-2, B3 1-2, etc.). Les plans de leçon et les modèles de circuit de Patinage Plus sont conçus pour être imprimés sur une page, qui doit être pliée pour permettre de les voir recto verso. Les entraîneurs peuvent donc avoir facilement la ressource à portée de main lorsqu'ils dessinent le circuit sur la glace.

Les circuits sont conçus de sorte que deux groupes se trouvent sur un circuit. Ceci est indiqué par ⓈA ou ⓈB (début A, début B). Remarque : à l'étape 4/5 et au-delà, il n'y a plus de modèle de circuit extérieur. Pour utiliser complètement le tiers de la glace, les patineurs à ce niveau utiliseront un grand circuit avec deux points de départ.

Lecture des plans de leçon

Éléments : il s'agit des éléments qui seront présentés ou enseignés pendant la leçon. Chaque plan de leçon compte quatre éléments (deux par étape). Par exemple, les éléments de B1 1-2 consistent à tomber et se relever, ainsi que la glisse avant sur deux pieds de l'étape 1, alors que l'étape 2 se compose de la godille avant et de la glisse avant sur deux pieds à un pied.

Points d'enseignement : voici les principaux points que les entraîneurs devraient encourager à propos de l'habileté à enseigner. Il est important que les AP sachent également quels sont ces points, afin qu'ils puissent les renforcer dans le circuit et durant l'entraînement. Par exemple, l'apprentissage du patinage avant à arrière sur 1 ou 2 pieds, en mettant l'accent sur « le mouvement de transfert du poids » pendant le virage, devrait être un point à enseigner. Il peut être décrit comme un mouvement « en bas, en haut, en bas ».

Progressions : les éléments de développement précédemment exécutés sont renforcés pour l'ajout de nouveaux éléments. Les progressions peuvent être des habiletés d'une ou de plusieurs étapes, inférieures au niveau actuel, ou des habiletés uniques pour aider à décomposer cet élément. Par exemple, pour les « croisés avant », les entraîneurs peuvent choisir d'utiliser une glisse avant sur deux pieds avec les pieds croisés pour apprendre aux patineurs à exécuter avec aisance avec le transfert de poids, allant de la poussée extérieure au coup sous-jacent du croisé. Pour d'autres leçons, les éléments peuvent être revus et, par conséquent, peuvent ne pas nécessiter beaucoup de progressions.

Mots clés : les entraîneurs conçoivent continuellement une « trousse d'outils » et les mots clés en font partie intégrante. Cette section a fourni quelques exemples de ce qu'un entraîneur pourrait utiliser pour un élément quelconque ou une progression donnée. Par exemple, « en bas, en haut, en bas, en haut... » peut servir pour le slalom sur deux pieds et le mouvement de transfert du poids nécessaire pour effectuer un virage ou une vrillette.

Exigences : norme attendue de l'élément en cours d'exécution. Pour obtenir une liste complète de toutes les normes pour chaque habileté, veuillez consulter le document de descriptions et d'exigences des habiletés de Patinage Plus.



Conseils : idées et suggestions pour la mise en œuvre du plan de leçon, qui peut prévoir les AP nécessaires et compter des idées de matériel pédagogique et d'accessoires.

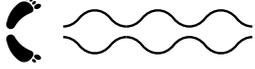
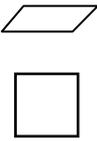
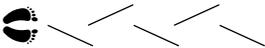
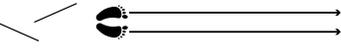
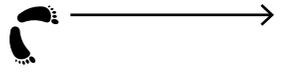
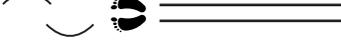
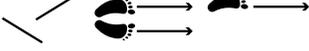
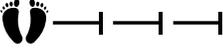
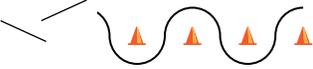
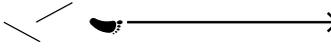
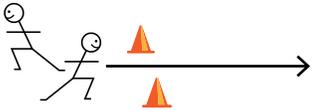
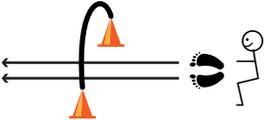
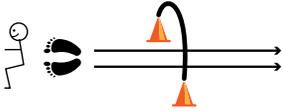
Remarque : les entraîneurs doivent prendre quelques secondes, à la fin de chaque leçon, pour montrer leur appréciation des efforts des patineurs, tout au long de la leçon, et leur rappeler les points clés des habiletés qu'ils ont apprises.

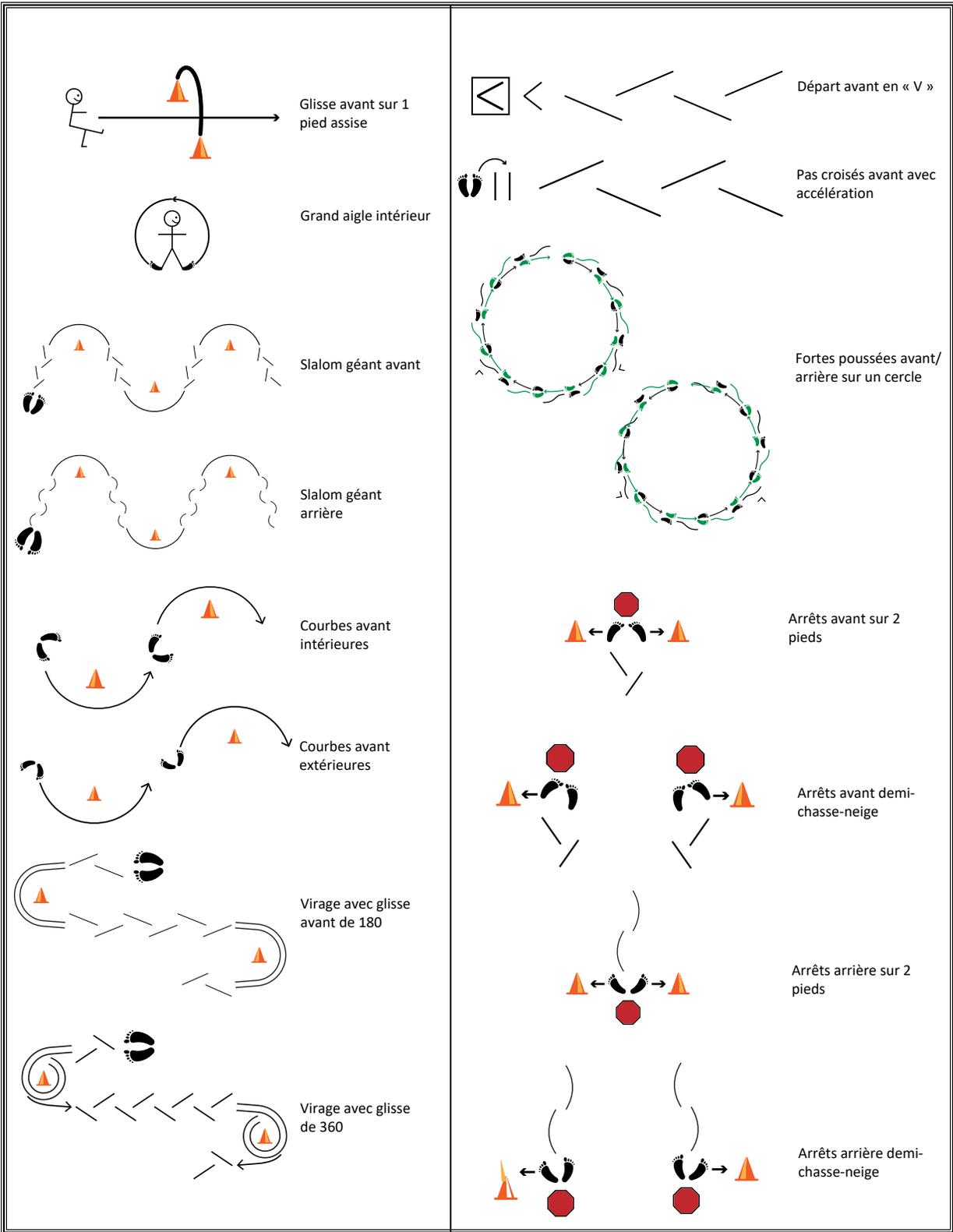
Auto-évaluation : on recommande qu'à la fin de chaque leçon, les entraîneurs prennent un moment pour évaluer leur efficacité et noter ce qui peut améliorer la prestation, ajouter un défi ou motiver.

Circuits : consulter le modèle de circuit qui accompagne chaque plan de leçon. La conception des circuits prévoit l'équilibre et la maîtrise aux extrémités de la surface de la glace (de la ligne bleue aux bandes aux extrémités) et l'agilité au milieu de la glace (entre les lignes bleues). Selon la dimension de la surface de glace, il est possible que les circuits doivent être modifiés. Par exemple, si deux voies ne peuvent se trouver entre les cercles de hockey et les bandes aux extrémités, le circuit doit être modifié pour mettre les deux voies entre les cercles et la ligne bleue. Il faudra donc changer le point de départ du circuit. Une légende des symboles et des diagrammes utilisés dans les modèles figure ci-dessous.

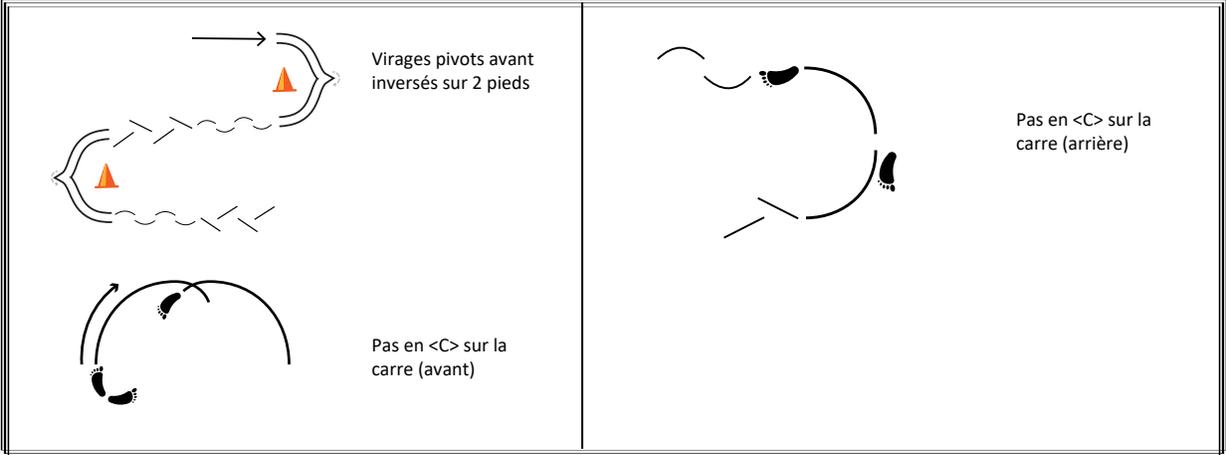


LÉGENDE

	Début du circuit		Godille avant
	Tomber et se relever OU exercice tomber et se relever Black outlined box indicates "Stationary" skill (AKA: skill progression)		Godille arrière
	Séquence de poussées et de glisses avant (débutants – insister sur la flexion et la poussée)		Slalom avant sur 2 pieds
	Séquence de poussées et de glisses arrière		Slalom arrière sur 2 pieds
	Glisses avant sur 2 pieds		Poussée avant de la lame stationnaire
	Glisses arrière sur 2 pieds		Croisés marchés
	Glisses avant sur 2 pieds à 1 pied		Faire de la neige à l'aide de pas dérapés
	Glisses arrière sur 2 pieds à 1 pied		Slalom avant sur 1 pied
	Glisses avant sur 1 pied		Slalom arrière sur 1 pied
	Glisses arrière sur 1 pied		Allongée (avant/arrière)
	Glisses avant sur 2 pieds en position assise		Arabesque avant
	Glisse arrière sur 2 pieds en position assise		Arabesque arrière



	<p>Arrêts avant de côté sur 2 pieds</p>		<p>Saut avant sur 2 pieds</p>
	<p>Arrêts avant de côté sur 1 pied</p>		<p>Saut arrière sur 2 pieds</p>
	<p>Pirouette (2 pieds, assise, 1 pied, avant/arrière, en alternance sur chaque pied)</p>		<p>Virage avant avec pas de 360</p>
	<p>Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée</p>		<p>Virage arrière avec pas de 360</p>
	<p>Virage avant sur 2 pieds</p>		<p>Saut sur 2 pieds, avant à arrière OU arrière à avant</p>
	<p>Virage arrière sur 2 pieds</p>		<p>Saut avant puissant sur un pied</p>
	<p>Virage avant sur 1 pied</p>		<p>Saut arrière piqué</p>
	<p>Saut sur 2 pieds, avant à arrière OU arrière à avant</p>		<p>Saut arrière sur 2 pieds de 360</p>
	<p>Saut puissant avec rotation</p>		<p>Virage avant à arrière sur un pied</p>
	<p>Virages multiples sur 2 pieds (avant/ arrière)</p>		

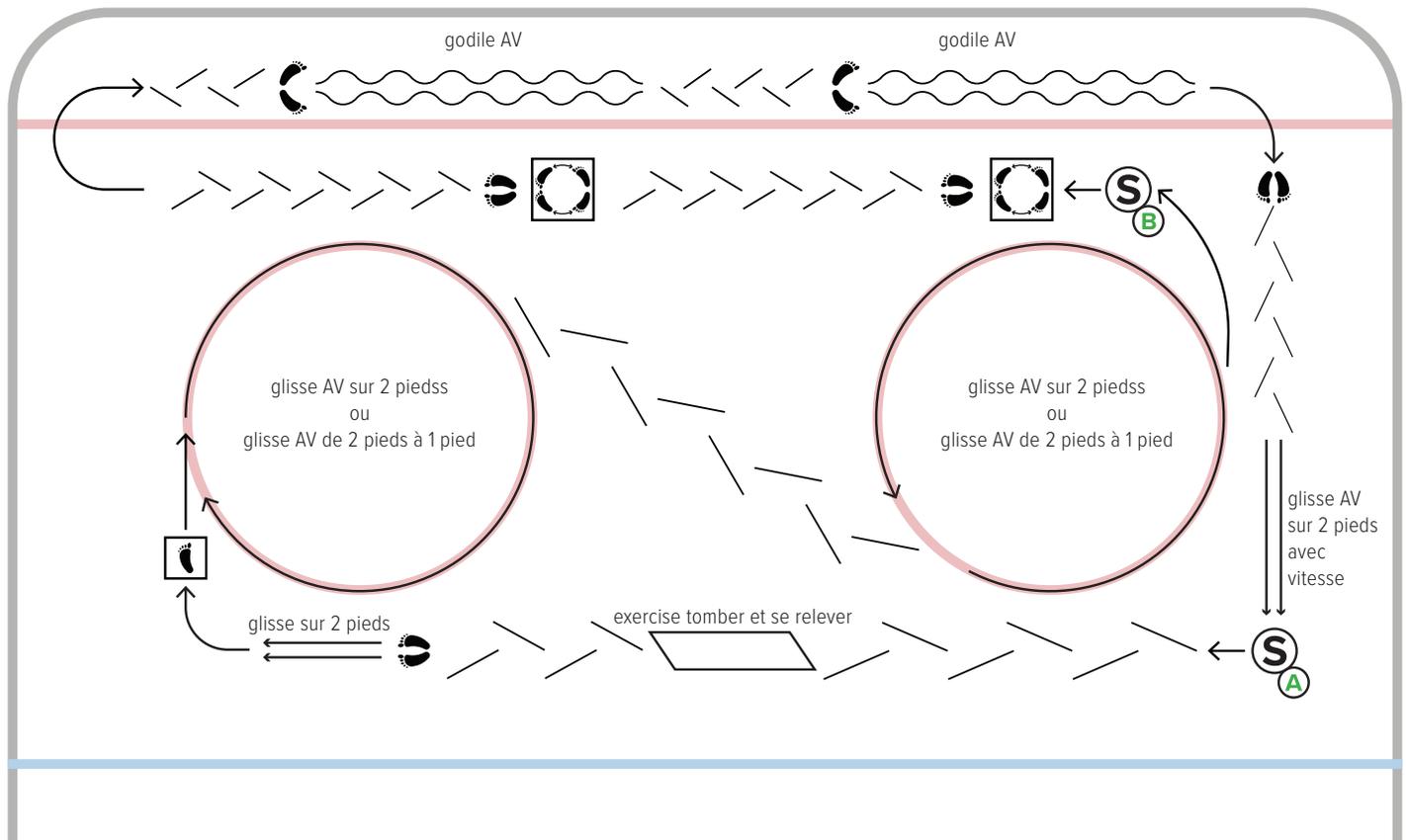




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Tomber et se relever Glisse avant sur deux pieds	Protéger la tête et les articulations en tombant Équilibre Yeux et tête relevés	Tomber et se relever avec aide Patinage avec aide Glisse sur deux pieds avec aide	« patiner, patiner, patiner et GLISSER... »	Chute : se relever de n'importe quelle façon Glisse avant sur deux pieds : glisse, ligne droite ou sur une courbe, d'au moins 1 seconde
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin, des cônes peuvent être utilisés pour encourager la foulée de la glisse.				
ÉTAPE 2				
Godille avant Glisse avant de deux pieds à un pied	Flexion des chevilles et des genoux pendant la godille – pieds à une distance égale à la largeur des épaules, équilibre, yeux et tête relevés	Godille sur place Godille lente Glisse avant sur deux pieds à un pied Glisse de deux pieds à un pied avec aide	Entrée et sortie, fléchissement et redressement ou chevilles/dents de pointe	Godille : au moins six godilles consécutives avec flexion des genoux et des chevilles Glisse avant de deux pieds à un pied : glisse sur chacun en ligne droite ou sur une courbe, d'au moins 1 seconde
CONSEILS : Placer un AP sur le cercle pour aider. Encourager les glisses avec aide sur les deux pieds pour apprendre aux patineurs à utiliser les carres extérieures. S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				

ÉQUILIBRE 1 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

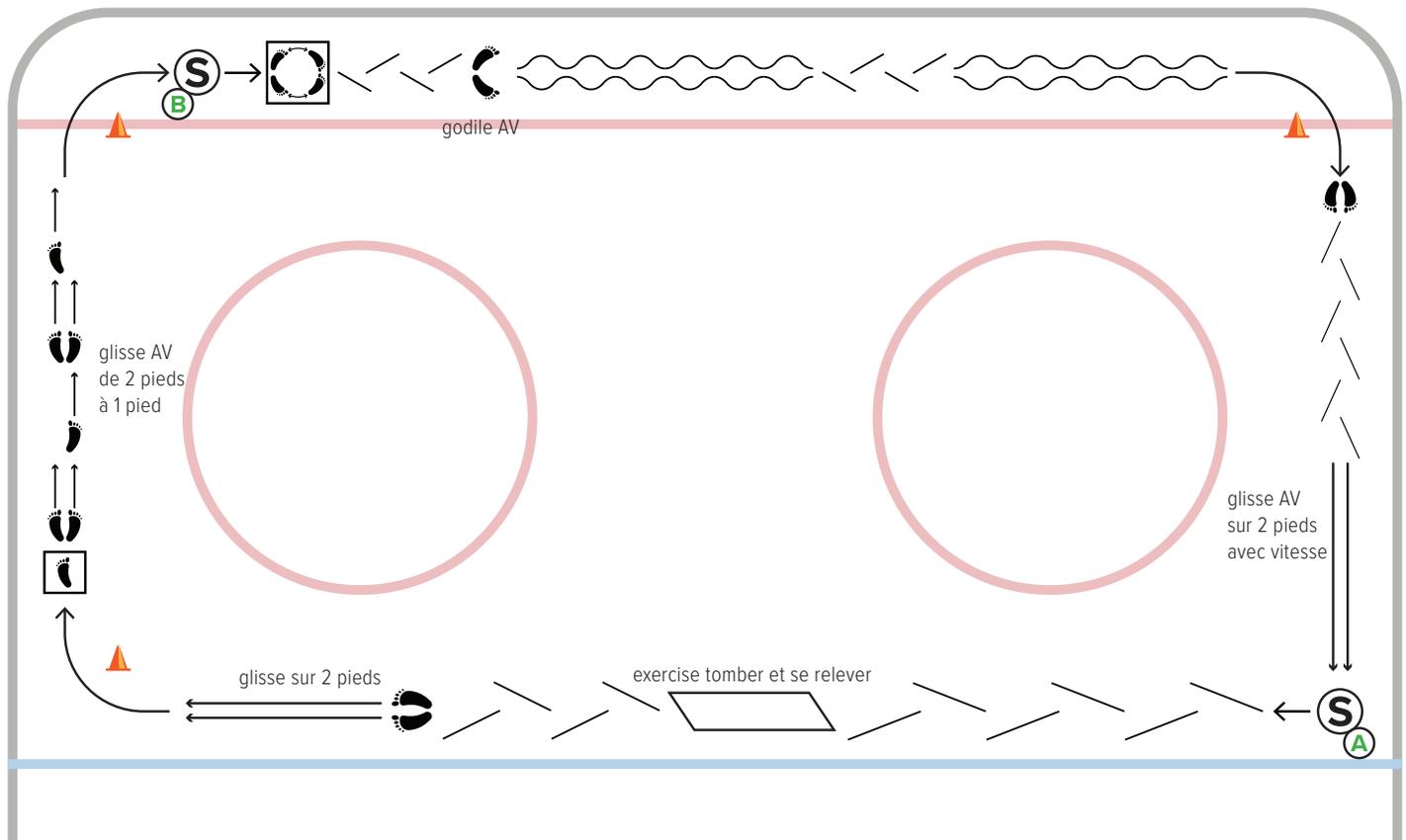




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Tomber et se relever Glisse avant sur deux pieds	Protéger la tête et les articulations en tombant Équilibre Yeux et tête relevés	Tomber et se relever avec aide Patinage avec aide Glisse sur deux pieds avec aide	« patiner, patiner, patiner et GLISSER... »	Chute : se relever de n'importe quelle façon Glisse avant sur deux pieds : glisse, ligne droite ou sur une courbe, d'au moins 1 seconde
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin, des cônes peuvent être utilisés pour encourager la foulée de la glisse.				
ÉTAPE 2				
Godille avant Glisse avant de deux pieds à un pied	Flexion des chevilles et des genoux pendant la godille – pieds à une distance égale à la largeur des épaules, équilibre, yeux et tête relevés	Godille sur place Godille lente Glisse avant sur deux pieds à un pied Glisse de deux pieds à un pied avec aide	Entrée et sortie, fléchissement et redressement ou chevilles/dents de pointe	Godille : au moins six godilles consécutives avec flexion des genoux et des chevilles Glisse avant de deux pieds à un pied : glisse sur chacun en ligne droite ou sur une courbe, d'au moins 1 seconde
CONSEILS : Placer un AP sur le cercle pour aider. Encourager les glisses avec aide sur les deux pieds pour apprendre aux patineurs à utiliser les carres extérieures. S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				

ÉQUILIBRE 1 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR

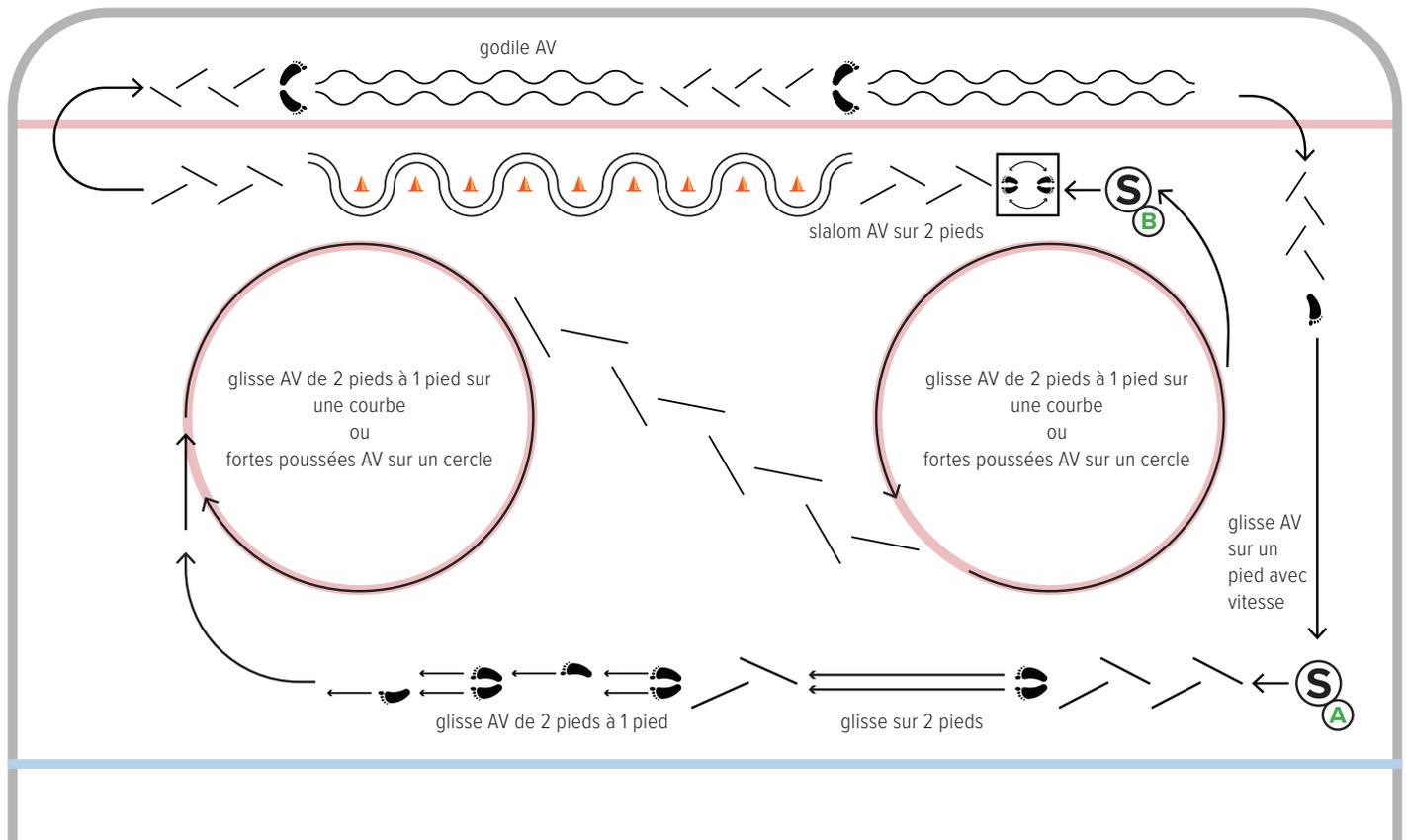




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Godille avant Glisse avant de deux pieds à un pied	Flexion des chevilles et des genoux pendant la godille – pieds à une distance égale à la largeur des épaules, équilibre, yeux et tête relevés	Godille sur place Godille lente Glisse avant sur deux pieds à un pied Glisse de deux pieds à un pied avec aide	Entrée et sortie, fléchissement et redressement ou chevilles/dents de pointe	Godille : au moins six godilles consécutives avec flexion des genoux et des chevilles Glisse avant de deux pieds à un pied : glisse sur chacun en ligne droite ou sur une courbe, d'au moins 1 seconde
CONSEILS : Placer un AP sur le cercle pour aider. Encourager les glisses avec aide sur les deux pieds pour apprendre aux patineurs à utiliser les carres extérieures. S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				
ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied sur une courbe Fortes poussées avant sur un cercle	Flexion des chevilles et des genoux, avec allègement de poids dans le slalom (flexion, redressement, flexion), équilibre, yeux et tête relevés, poussées du côté de la lame	Torsion sur place (sur deux pieds et un pied) Slaloms avec aide Glisse avant sur deux pieds à un pied en ligne droite Poussées avec aide	Flexion, redressement, flexion, redressement Compter la foulée de la glisse « un mille et un » Flexion, poussée, flexion, poussée	Slalom : au moins six cônes ou courbes définies Glisse avant de deux pieds à un pied : bon équilibre. Glisse sur un pied maintenue pendant au moins 2 secondes (les deux pieds) Poussées : cercle complet, poussées du côté de la lame
CONSEILS : Présenter le concept de la planche à roulettes (skateboarding), afin d'aider les patineurs à comprendre la technique exigée pour les poussées. Encourager le mouvement du haut du corps durant les slaloms pour renforcer le mouvement de torsion. Intégrer de grandes courbes pour les glisses.				

ÉQUILIBRE 1 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

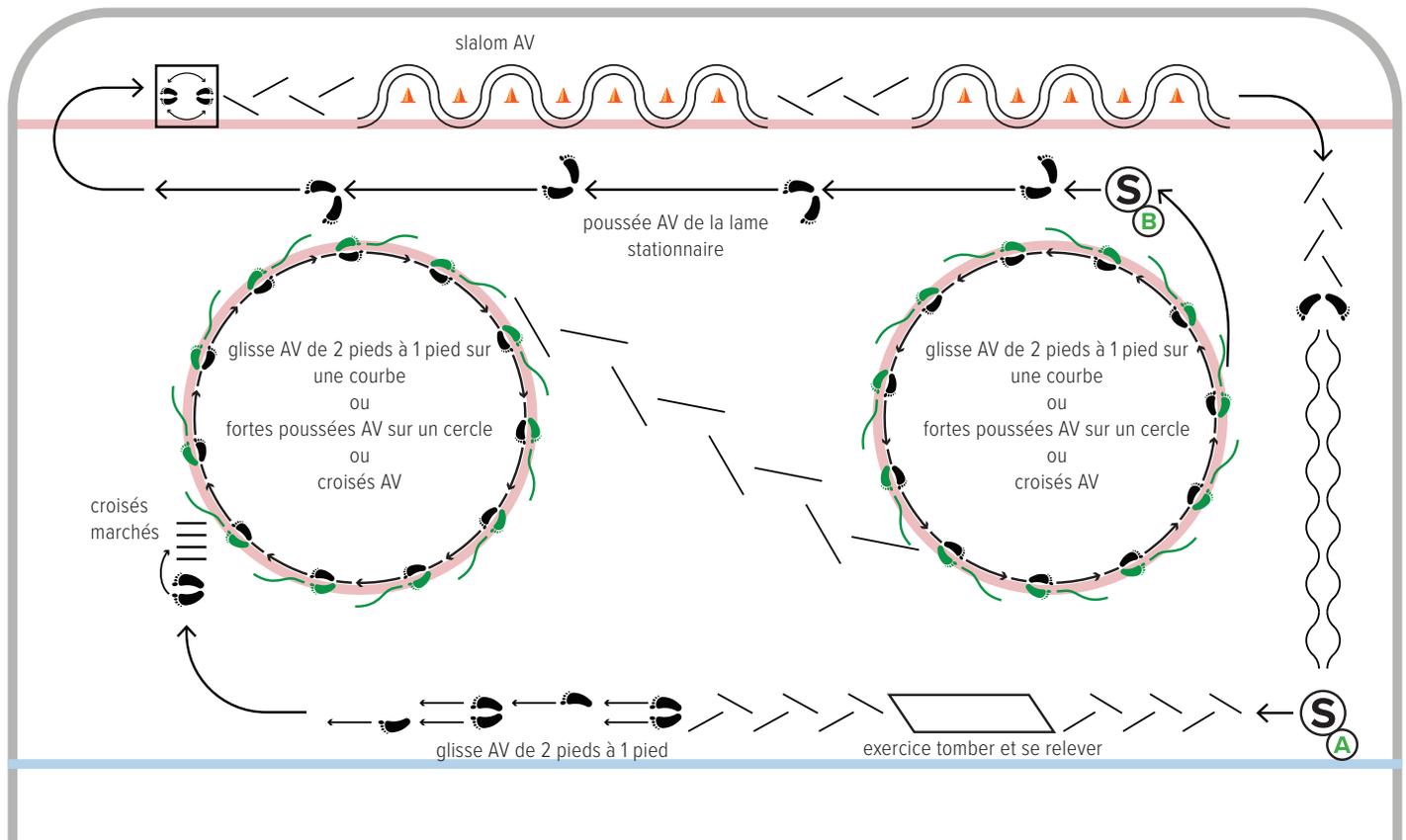




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied sur une courbe Fortes poussées avant sur un cercle	Flexion des chevilles et des genoux, avec allègement de poids dans le slalom (flexion, redressement, flexion), équilibre, yeux et tête relevés, poussées du côté de la lame	Torsion sur place (sur deux pieds et un pied) Slaloms avec aide Glisse avant sur deux pieds à un pied en ligne droite Poussées avec aide	Flexion, redressement, flexion, redressement Compter la foulée de la glisse « un mille et un » Flexion, poussée, flexion, poussée	Slalom : au moins six cônes ou courbes définies Glisse avant de deux pieds à un pied : bon équilibre. Glisse sur un pied maintenue pendant au moins 2 secondes (les deux pieds) Poussées : cercle complet, poussées du côté de la lame
CONSEILS : Présenter le concept de la planche à roulettes (skateboarding), afin d'aider les patineurs à comprendre la technique exigée pour les poussées. Encourager le mouvement du haut du corps durant les slaloms pour renforcer le mouvement de torsion. Intégrer de grandes courbes pour les glisses.				
ÉTAPE 4				
Exercice tomber et se relever Croisés avant	Équilibre, poussées de la lame, inclinaison dans le cercle	Lent, puis progressivement plus rapide Croisés marchés Poussées sur un cercle Croisés avec aide	Patinage, flexion, redressement flexion, poussée avec le côté de la lame, croisé et glisse	Exercice tomber et se relever : bon équilibre, maîtrise. Maintien du rythme vers l'avant. Croisés : petite glisse en position croisée pour au moins 50 % de l'habileté. Cercle complet effectué (dans les deux directions).
CONSEILS : Utiliser des cônes ou des nouilles pour indiquer où faire l'exercice tomber et se relever. Aider les patineurs avec l'équilibre (pourrait utiliser un bâton de hockey ou l'entraîneur/AP) pour soutenir le transfert de poids et le niveau de confort pour la position de pieds croisés, ce qui préparera les patineurs pour la poussée par en dessous dans les croisés de l'étape 5.				

ÉQUILIBRE 1 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

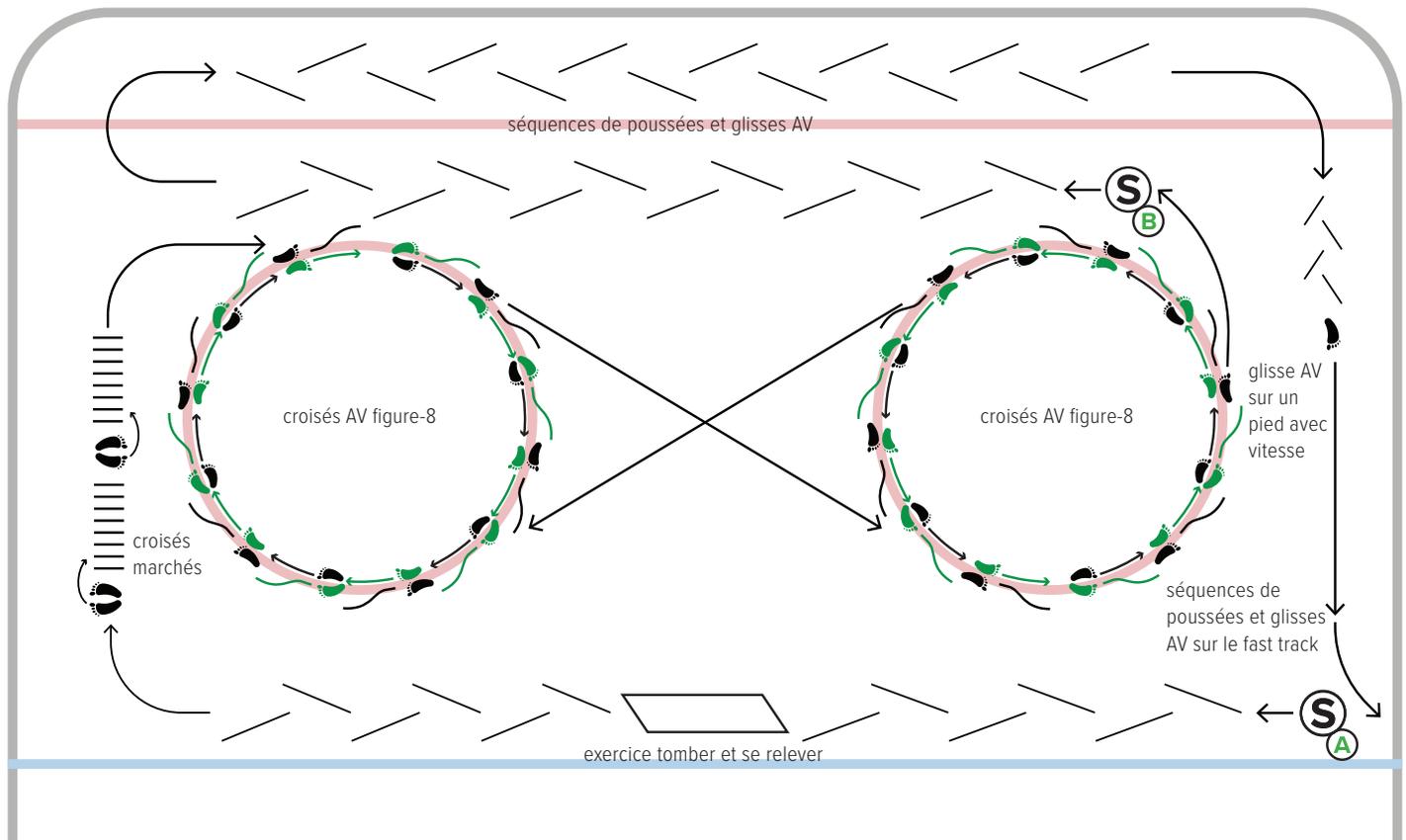




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Exercice tomber et se relever Croisés avant	Équilibre, poussées de la lame, inclinaison dans le cercle	Lent, puis progressivement plus rapide Croisés marchés Poussées sur un cercle Croisés avec aide	Patinage, flexion, redressement flexion, poussée avec le côté de la lame, croisé et glisse	Exercice tomber et se relever : bon équilibre, maîtrise. Maintien du rythme vers l'avant. Croisés : petite glisse en position croisée pour au moins 50 % de l'habileté. Cercle complet effectué (dans les deux directions).
CONSEILS : Utiliser des cônes ou des nouilles pour indiquer où faire l'exercice tomber et se relever. Aider les patineurs avec l'équilibre (pourrait utiliser un bâton de hockey ou l'entraîneur/AP) pour soutenir le transfert de poids et le niveau de confort pour la position de pieds croisés, ce qui préparera les patineurs pour la poussée par en dessous dans les croisés de l'étape 5.				
ÉTAPE 5				
Croisés avant sur un tracé de la figure 8 Séquence de poussées et de glisses avant	Poussées du côté de la lame, bonne technique de croisé, bon rythme des genoux et des chevilles	Croisés marchés, poussées sur un cercle, lentement puis progressivement plus rapide	Flexion, poussée poussée avec le côté, croisé et glisse (plus rapidement que l'étape 4)	Croisés avant : 50 % de l'habileté avec poussées de lame, tracé de la figure 8, bonne synchronisation. Séquence de poussées et de glisses avant : technique solide, côté de la lame, toute la longueur de la glace, sur chaque pied, en alternance.
CONSEILS : Exagérer les poussées du côté de la lame pour assurer la bonne technique et la compréhension. Laisser le haut du corps bouger naturellement pour permettre d'accéder pleinement la puissance.				

ÉQUILIBRE 1 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

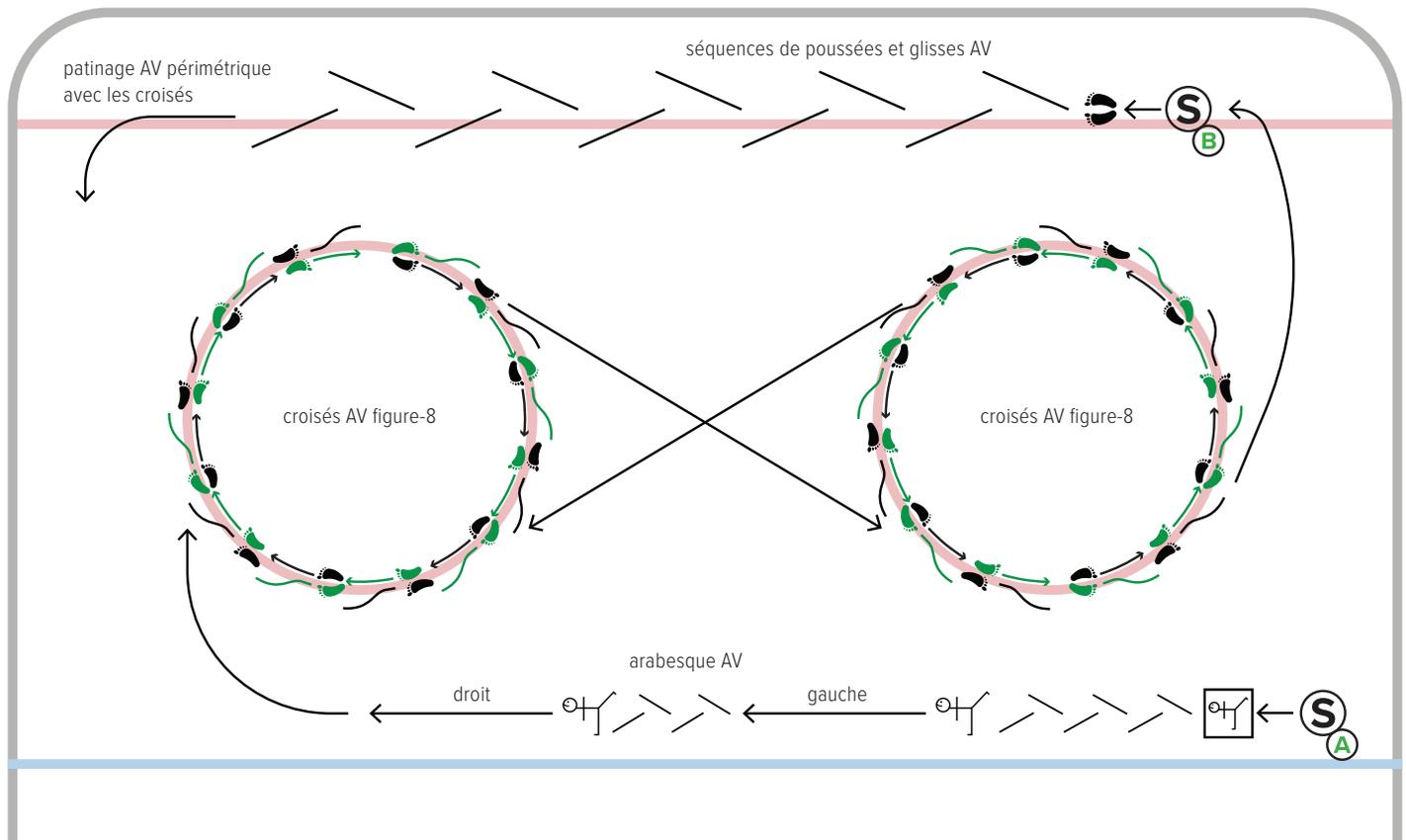




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Croisés avant sur un tracé de la figure 8 Séquence de poussées et de glisses avant	Poussées du côté de la lame, bonne technique de croisé, bon rythme des genoux et des chevilles	Croisés marchés, poussées sur un cercle, lentement puis progressivement plus rapide	Flexion, poussée poussée avec le côté, croisé et glisse (plus rapidement que l'étape 4)	Croisés avant : 50 % de l'habileté avec poussées de lame, tracé de la figure 8, bonne synchronisation. Séquence de poussées et de glisses avant : technique solide, côté de la lame, toute la longueur de la glace, sur chaque pied, en alternance.
CONSEILS : Exagérer les poussées du côté de la lame pour assurer la bonne technique et la compréhension. Laisser le haut du corps bouger naturellement pour permettre d'accéder pleinement la puissance.				
ÉTAPE 6				
Croisés avant puissants Arabesque avant Patinage avant périmétrique et croisés	Flexion des chevilles et des genoux Équilibre Foulées égales Puissance, accélération	Lent, puis progressivement plus rapide Arabesque sur place Arabesques avec aide Arabesque en ligne droite	Flexion, poussée équilibre, flexion, relever Côté de la lame	Croisés avant : habileté dans les deux sens avec le côté de la lame, poussée et bonne technique. Puissance raisonnable. Arabesque : ligne droite ou sur une courbe, au moins 1 seconde, 85 degrés ou plus.
CONSEILS : Laisser le haut du corps bouger naturellement pour permettre d'accéder pleinement à la puissance. Le patinage sur le périmètre pourrait être évalué pendant les tours du circuit rapide ou l'activité en groupe.				

ÉQUILIBRE 1 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

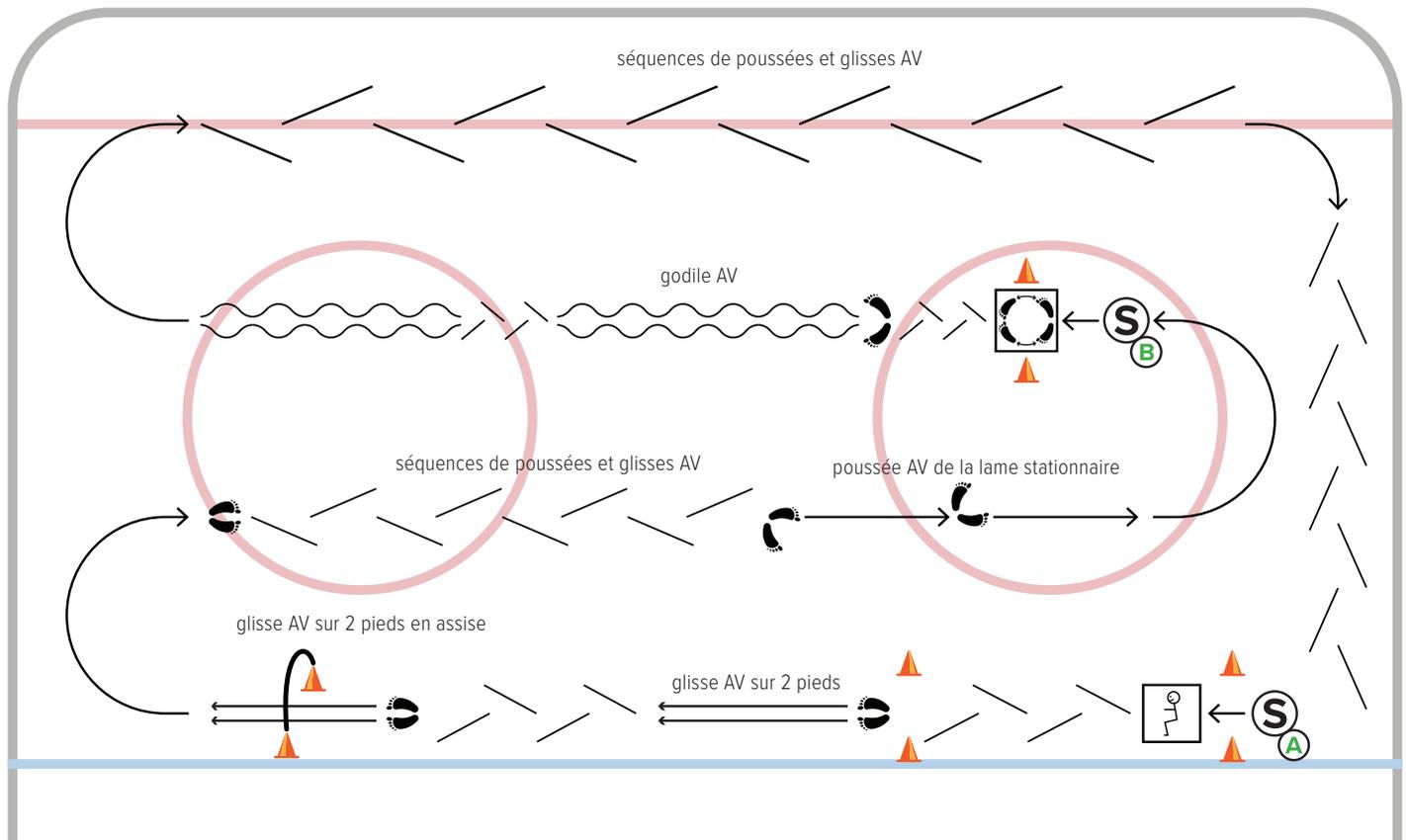




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisses avant sur deux pieds en position assise Séquence de poussées et de glisses	Équilibre Flexion des genoux et des chevilles Poussée du côté de la lame	Position assise stationnaire Poussées et glisses lentes et souligner la flexion qui précède la poussée	« Patiner, patiner, patiner et GLISSER... » Fléchir ensemble, pousser, fléchir ensemble, pousser...	Glisse avant sur deux pieds assis de 135 à 90 degrés ou plus pour prendre la position assise. Glisse pendant au moins 1 seconde, en ligne droite ou sur une courbe. Séquence de poussées et de glisses : effectuer au moins 50 % des poussées de la lame, sur chaque pied, en alternance.
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin, des cônes peuvent être utilisés pour encourager la foulée de la glisse. Des nouilles peuvent être utilisées pour encourager un fléchissement approprié des genoux pour la glisse en position assise.				
ÉTAPE 2				
Godille avant Séquence de poussées et de glisses avant	Flexion des genoux Dents de pointe vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement) Poussées du côté de la lame et flexion des genoux	Godille sur place Godille lente, puis progressivement plus rapide	Vers l'intérieur puis l'extérieur... fléchissement, extérieur, intérieur et redressement chevilles et dents de pointe Fléchir ensemble, pousser... Fléchir et pousser	Godille avant : au moins 6 godilles consécutives. Séquence de poussées et de glisses avant : l'exécuter sur toute la largeur de la glace, en utilisant la technique appropriée de poussée des lames.
CONSEILS : S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				

ÉQUILIBRE 2 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

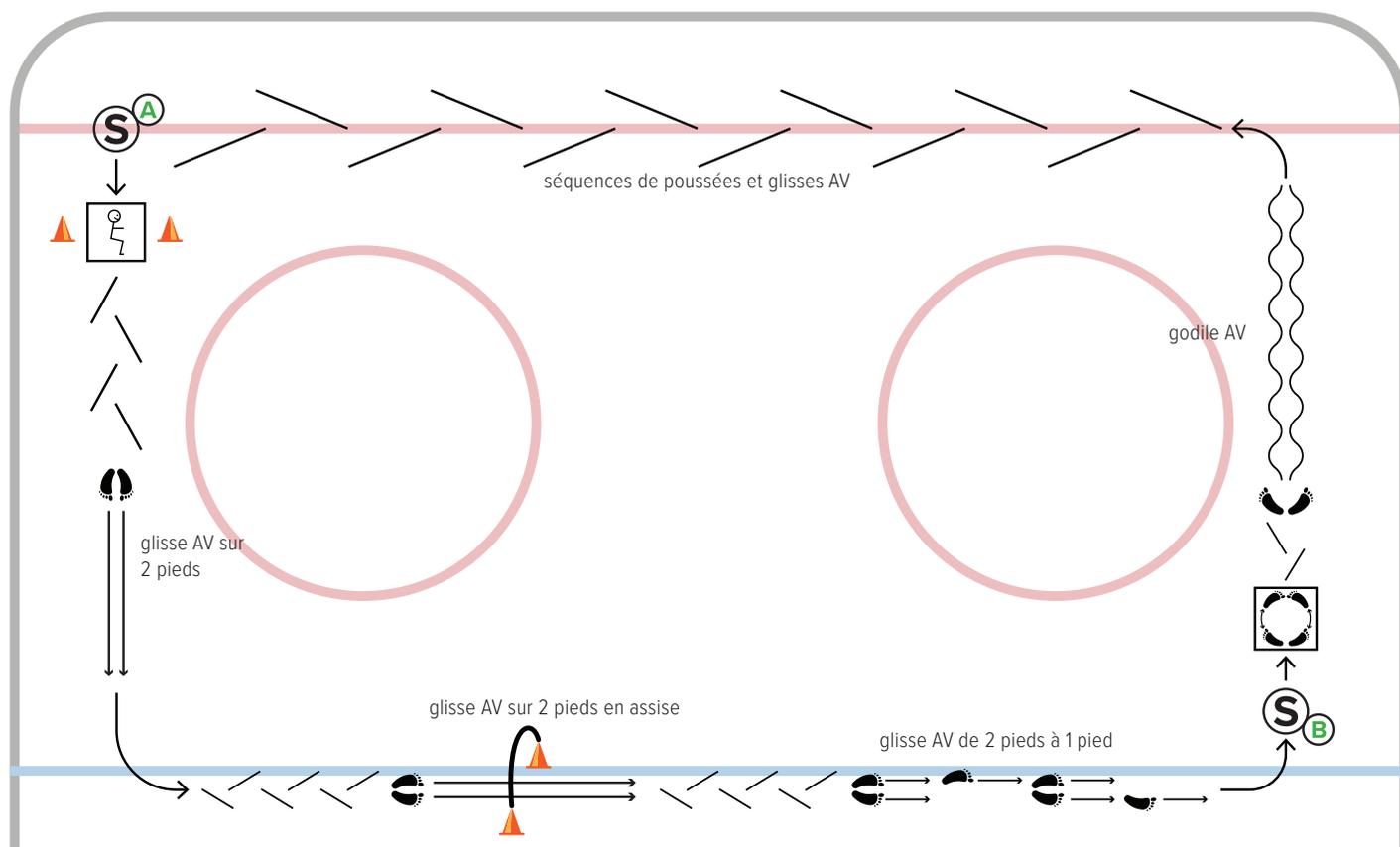




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisses avant sur deux pieds en position assise Séquence de poussées et de glisses	Équilibre Flexion des genoux et des chevilles Poussée du côté de la lame	Position assise stationnaire Poussées et glisses lentes et souligner la flexion qui précède la poussée	« Patiner, patiner, patiner et GLISSER... » Fléchir ensemble, pousser, fléchir ensemble, pousser...	Glisse avant sur deux pieds assis de 135 à 90 degrés ou plus pour prendre la position assise. Glisse pendant au moins 1 seconde, en ligne droite ou sur une courbe. Séquence de poussées et de glisses : effectuer au moins 50 % des poussées de la lame, sur chaque pied, en alternance.
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin, des cônes peuvent être utilisés pour encourager la foulée de la glisse. Des nouilles peuvent être utilisées pour encourager un fléchissement approprié des genoux pour la glisse en position assise.				
ÉTAPE 2				
Godille avant Séquence de poussées et de glisses avant	Flexion des genoux Dents de pointe vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement) Poussées du côté de la lame et flexion des genoux	Godille sur place Godille lente, puis progressivement plus rapide	Vers l'intérieur puis l'extérieur... fléchissement, extérieur, intérieur et redressement chevilles et dents de pointe Fléchir ensemble, pousser... Fléchir et pousser	Godille avant : au moins 6 godilles consécutives. Séquence de poussées et de glisses avant : l'exécuter sur toute la largeur de la glace, en utilisant la technique appropriée de poussée des lames.
CONSEILS : S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				

ÉQUILIBRE 2 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR

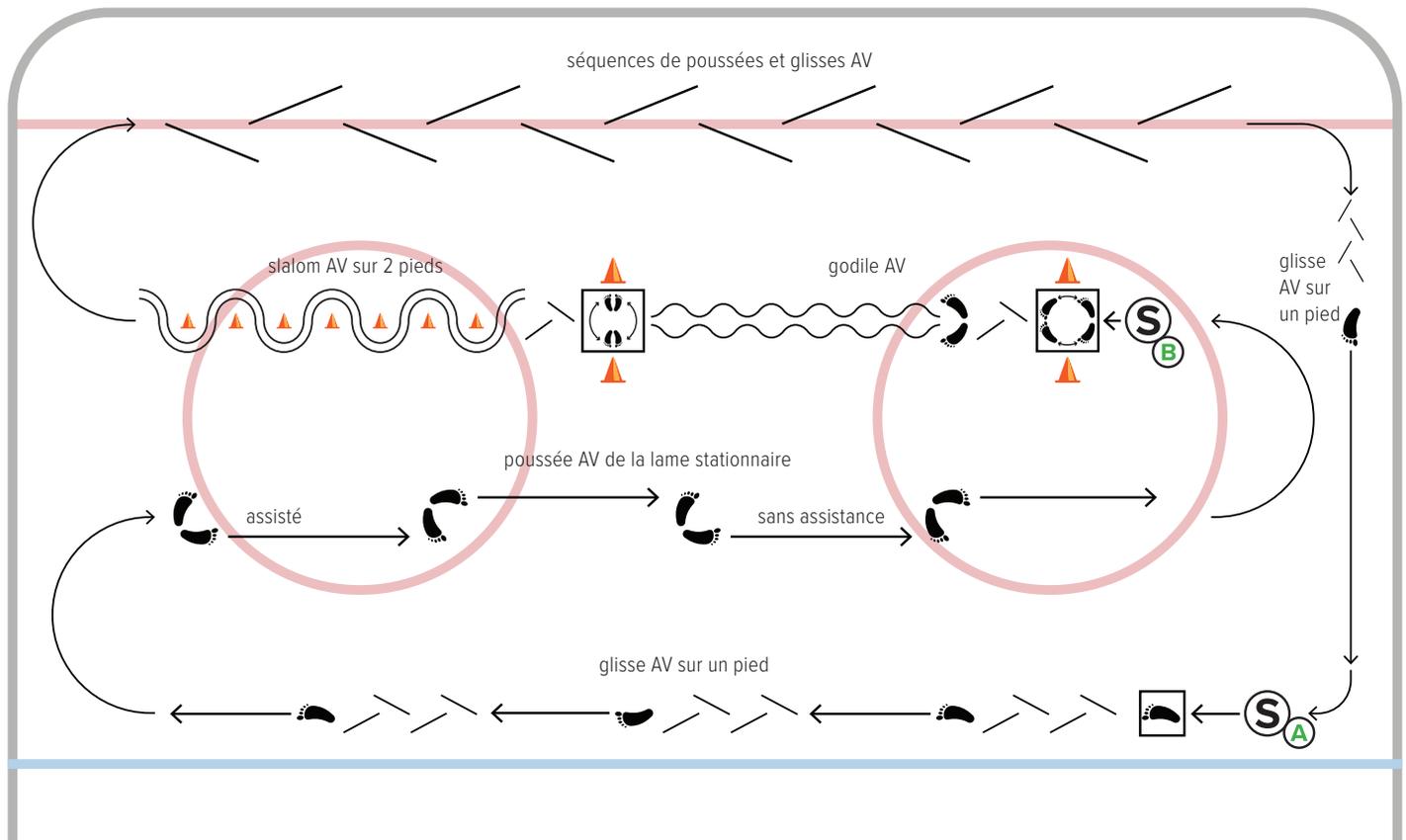




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Godille avant Séquence de poussées et de glisses avant	Flexion des genoux Dents de pointe vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement) Poussées du côté de la lame et flexion des genoux	Godille sur place Godille lente, puis progressivement plus rapide	Vers l'intérieur puis l'extérieur... fléchissement, extérieur, intérieur et redressement chevilles et dents de pointe Fléchir ensemble, pousser...	Godille avant : au moins 6 godilles consécutives. Séquence de poussées et de glisses avant : l'exécuter sur toute la largeur de la glace, en utilisant la technique appropriée de poussée des lames.
CONSEILS : S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.				
ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Poussée avant de la lame en position stationnaire	Flexion/redressement flexion Poussée du côté de la lame	Torsion sur place Glisses avant sur un pied Équilibre sur un pied sur place Poussées de la lame sur place avec aide	Flexion/redressement, torsion... Fléchir et pousser sur un pied	Slalom avant sur deux pieds : au moins 6 cônes ou courbes définies. Poussée avant de la lame en position stationnaire : glisse maintenue pendant au moins 2 secondes (exécution avec les deux pieds exigée)
CONSEILS : S'assurer d'espacer les cônes à une distance appropriée pour l'exécution de courbes définies. Utiliser des accessoires pour l'aide visuelle de la synchronisation de la flexion des genoux et des chevilles durant le slalom sur deux pieds. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace pour maximiser la puissance de la poussée.				

ÉQUILIBRE 2 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Godille avant Séquence de poussées et de glisses avant	Flexion des genoux Dents de pointe vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement) Poussées du côté de la lame et flexion des genoux	Godille sur place Godille lente, puis progressivement plus rapide	Vers l'intérieur puis l'extérieur... fléchissement, extérieur, intérieur et redressement chevilles et dents de pointe Fléchir ensemble, pousser...	Godille avant : au moins 6 godilles consécutives. Séquence de poussées et de glisses avant : l'exécuter sur toute la largeur de la glace, en utilisant la technique appropriée de poussée des lames.

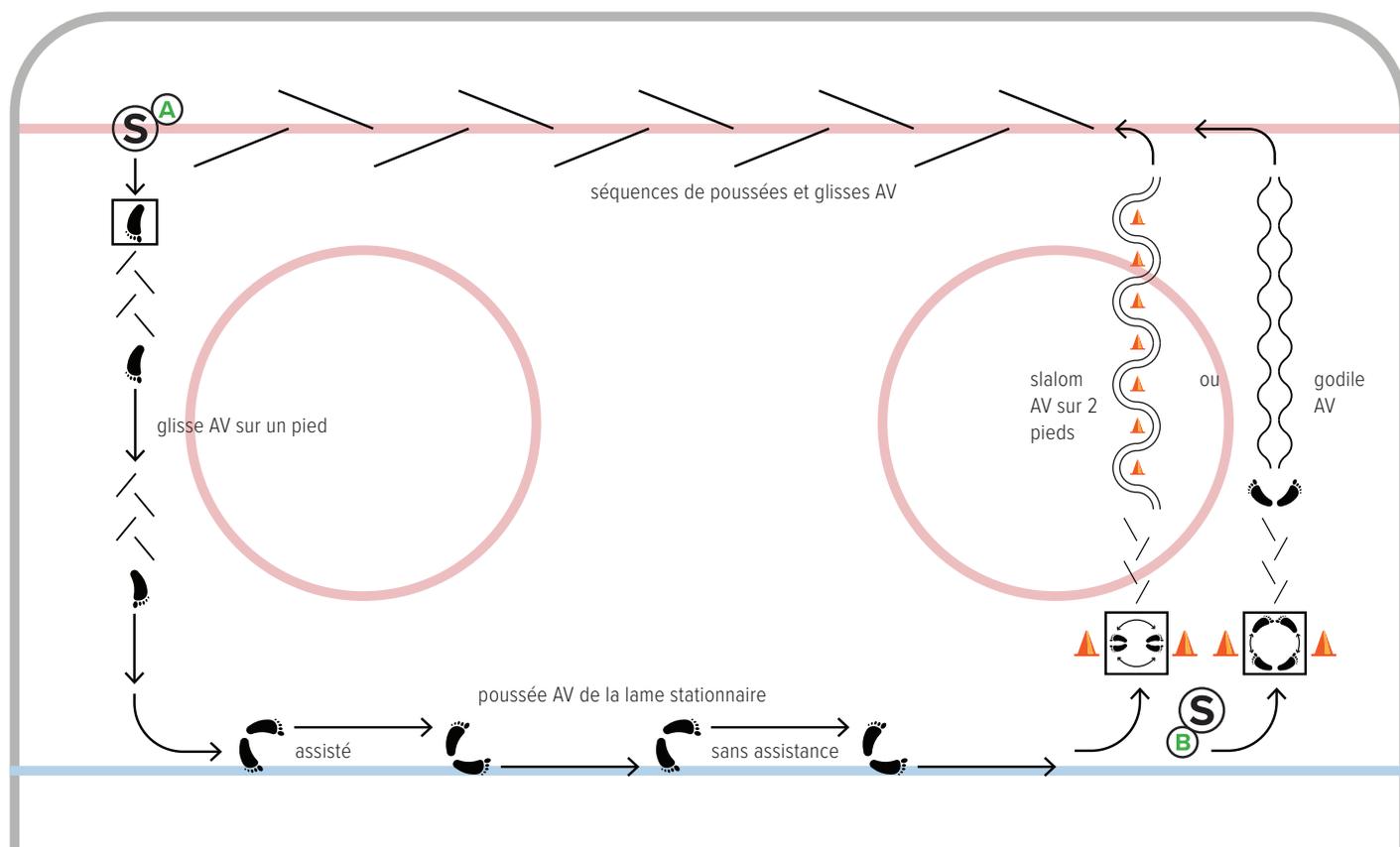
CONSEILS : S'assurer de dessiner des godilles réalistes pour renforcer la bonne technique.

ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Poussée avant de la lame en position stationnaire	Flexion/redressement flexion Poussée du côté de la lame	Torsion sur place Glisses avant sur un pied Équilibre sur un pied sur place Poussées de la lame sur place avec aide	Flexion/redressement, torsion... Fléchir et pousser sur un pied	Slalom avant sur deux pieds : au moins 6 cônes ou courbes définies. Poussée avant de la lame en position stationnaire : glisse maintenue pendant au moins 2 secondes (exécution avec les deux pieds exigée)

CONSEILS : S'assurer d'espacer les cônes à une distance appropriée pour l'exécution de courbes définies. Utiliser des accessoires pour l'aide visuelle de la synchronisation de la flexion des genoux et des chevilles durant le slalom sur deux pieds. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace pour maximiser la puissance de la poussée.

ÉQUILIBRE 2 2-3

CIRCUIT EXTÉRIEUR

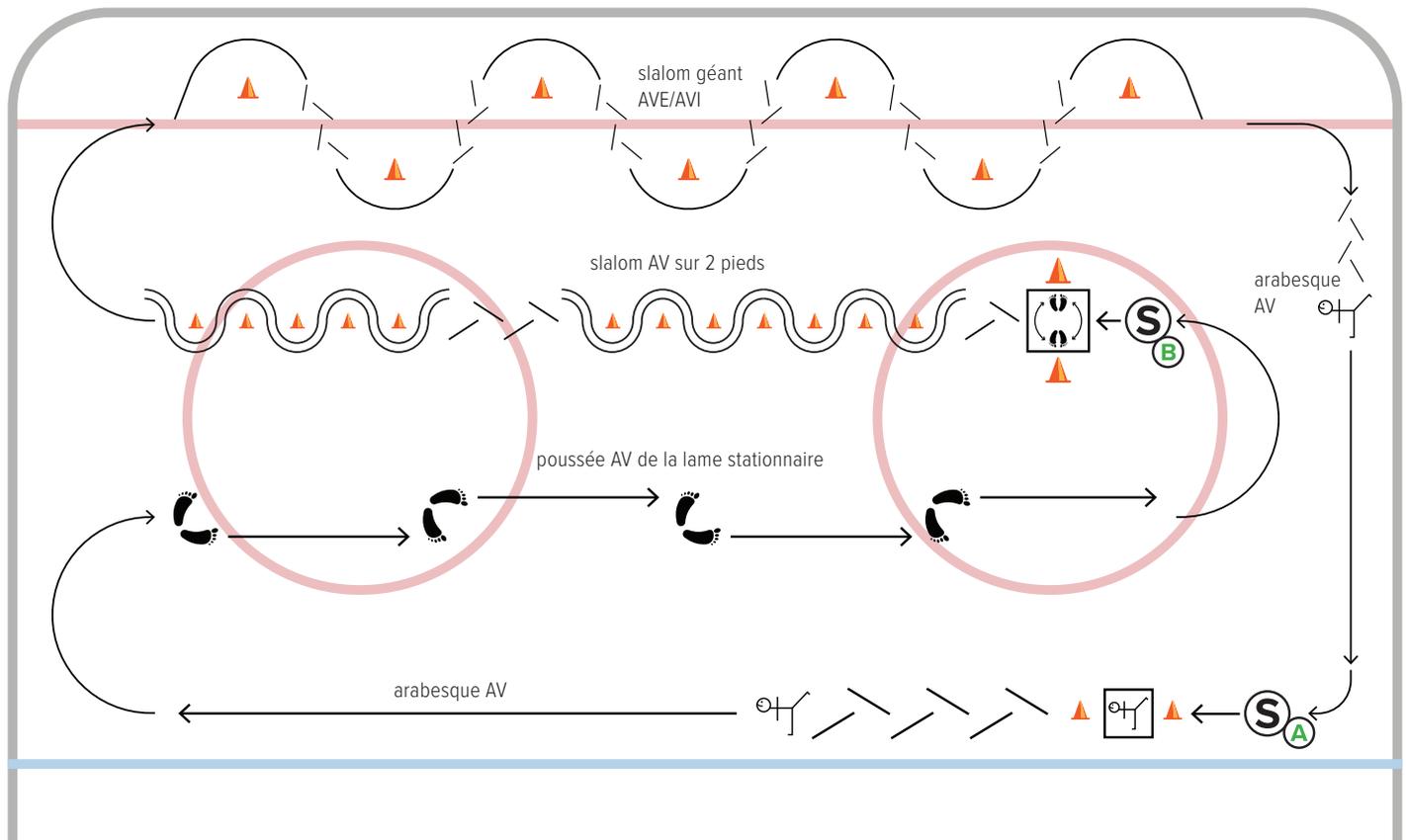




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Poussée avant de la lame en position stationnaire	Flexion/ redressement flexion Poussée du côté de la lame	Torsion sur place Glisses avant sur un pied Équilibre sur un pied sur place Poussées de la lame sur place avec aide	Flexion/redressement, torsion... Fléchir et pousser sur un pied	Slalom avant sur deux pieds : au moins 6 cônes ou courbes définies. Poussée avant de la lame en position stationnaire : glisse maintenue pendant au moins 2 secondes (exécution avec les deux pieds exigée)
CONSEILS : S'assurer d'espacer les cônes à une distance appropriée pour l'exécution de courbes définies. Utiliser des accessoires pour l'aide visuelle de la synchronisation de la flexion des genoux et des chevilles durant le slalom sur deux pieds. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace pour maximiser la puissance de la poussée.				
ÉTAPE 4				
Arabesque avant Slalom géant AVI Slalom géant AVE	Équilibre Soulever le pied à l'intérieur pour le slalom intérieur Soulever le pied à l'extérieur pour le slalom extérieur	Arabesque sur place avec aide Glisse avant sur un pied Slalom avec aide	Par-dessus, équilibre, levée... À l'intérieur, redressement et maintien... À l'extérieur, redressement et maintien....	Arabesque avant : maintien pendant 2 secondes (exécution sur les deux pieds). Slalom AVI/AVE : effectuer avec 6 cônes au moins pour des courbes définies. Travailler d'abord AVI, puis passer à AVE.
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin à la direction et l'évolution appropriée du slalom. Utiliser des accessoires pour indiquer la direction et la foulée de la glisse.				

ÉQUILIBRE 2 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Slalom avant sur deux pieds Poussée avant de la lame en position stationnaire	Flexion/ redressement flexion Poussée du côté de la lame	Torsion sur place Glisses avant sur un pied Équilibre sur un pied sur place Poussées de la lame sur place avec aide	Flexion/redressement, torsion... Fléchir et pousser sur un pied	Slalom avant sur deux pieds : au moins 6 cônes ou courbes définies. Poussée avant de la lame en position stationnaire : glisse maintenue pendant au moins 2 secondes (exécution avec les deux pieds exigée)

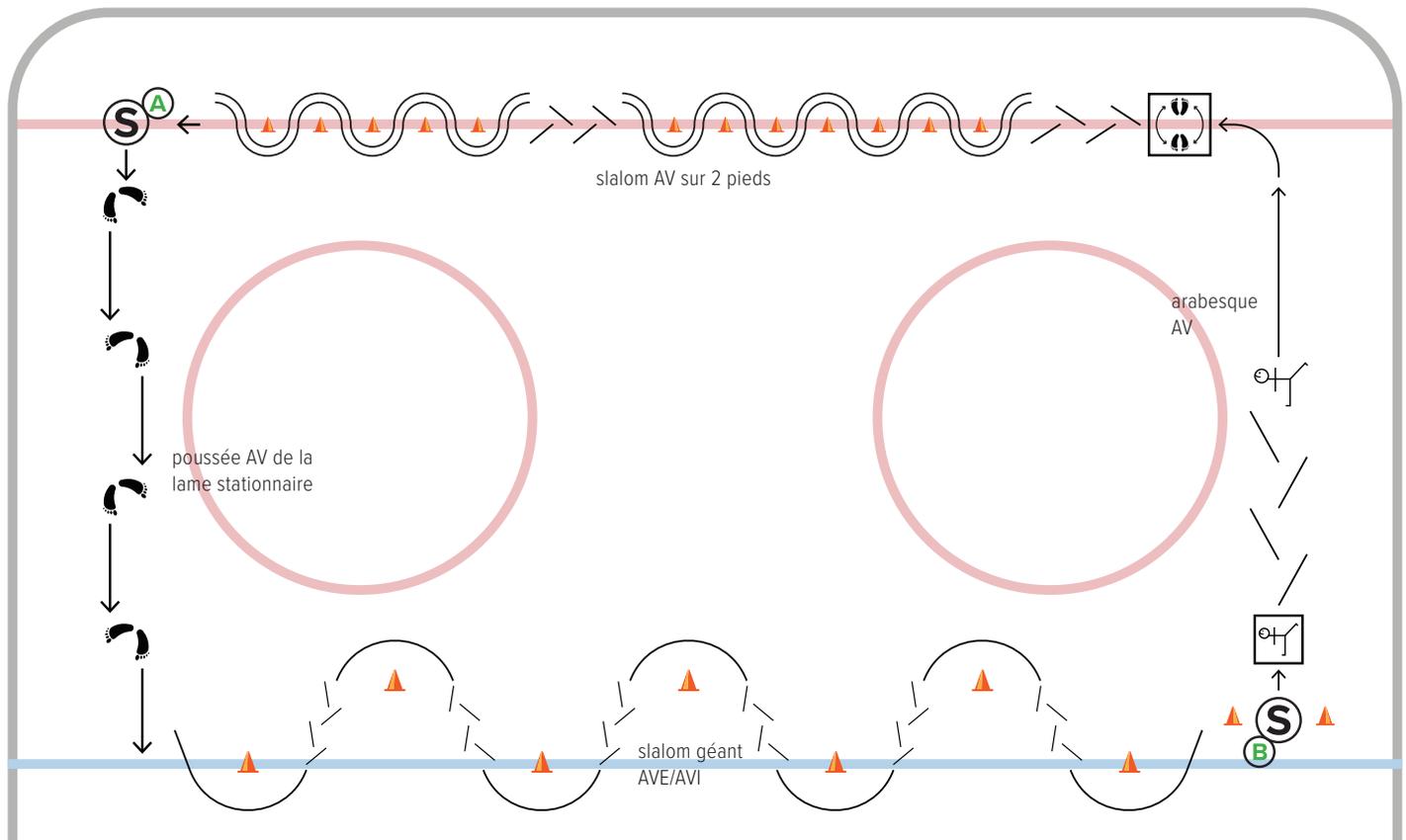
CONSEILS : S'assurer d'espacer les cônes à une distance appropriée pour l'exécution de courbes définies. Utiliser des accessoires pour l'aide visuelle de la synchronisation de la flexion des genoux et des chevilles durant le slalom sur deux pieds. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace pour maximiser la puissance de la poussée.

ÉTAPE 4				
Arabesque avant Slalom géant AVI Slalom géant AVE	Équilibre Soulever le pied à l'intérieur pour le slalom intérieur Soulever le pied à l'extérieur pour le slalom extérieur	Arabesque sur place avec aide Glisse avant sur un pied Slalom avec aide	Par-dessus, équilibre, levée... À l'intérieur, redressement et maintien... À l'extérieur, redressement et maintien....	Arabesque avant : maintien pendant 2 secondes (exécution sur les deux pieds). Slalom AVI/AVE : effectuer avec 6 cônes au moins pour des courbes définies. Travailler d'abord AVI, puis passer à AVE.

CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin à la direction et l'évolution appropriée du slalom. Utiliser des accessoires pour indiquer la direction et la foulée de la glisse.

ÉQUILIBRE 2 3-4

CIRCUIT EXTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Arabesque avant Slalom géant AVI Slalom géant AVE	Équilibre Soulever le pied à l'intérieur pour le slalom intérieur Soulever le pied à l'extérieur pour le slalom extérieur	Arabesque sur place avec aide Glisse avant sur un pied Slalom avec aide	Par-dessus, équilibre, levée... À l'intérieur, redressement et maintien... À l'extérieur, redressement et maintien...	Arabesque avant : maintien pendant 2 secondes (exécution sur les deux pieds). Slalom AVI/AVE : effectuer avec 6 cônes au moins pour des courbes définies. Travailler d'abord AVI, puis passer à AVE.

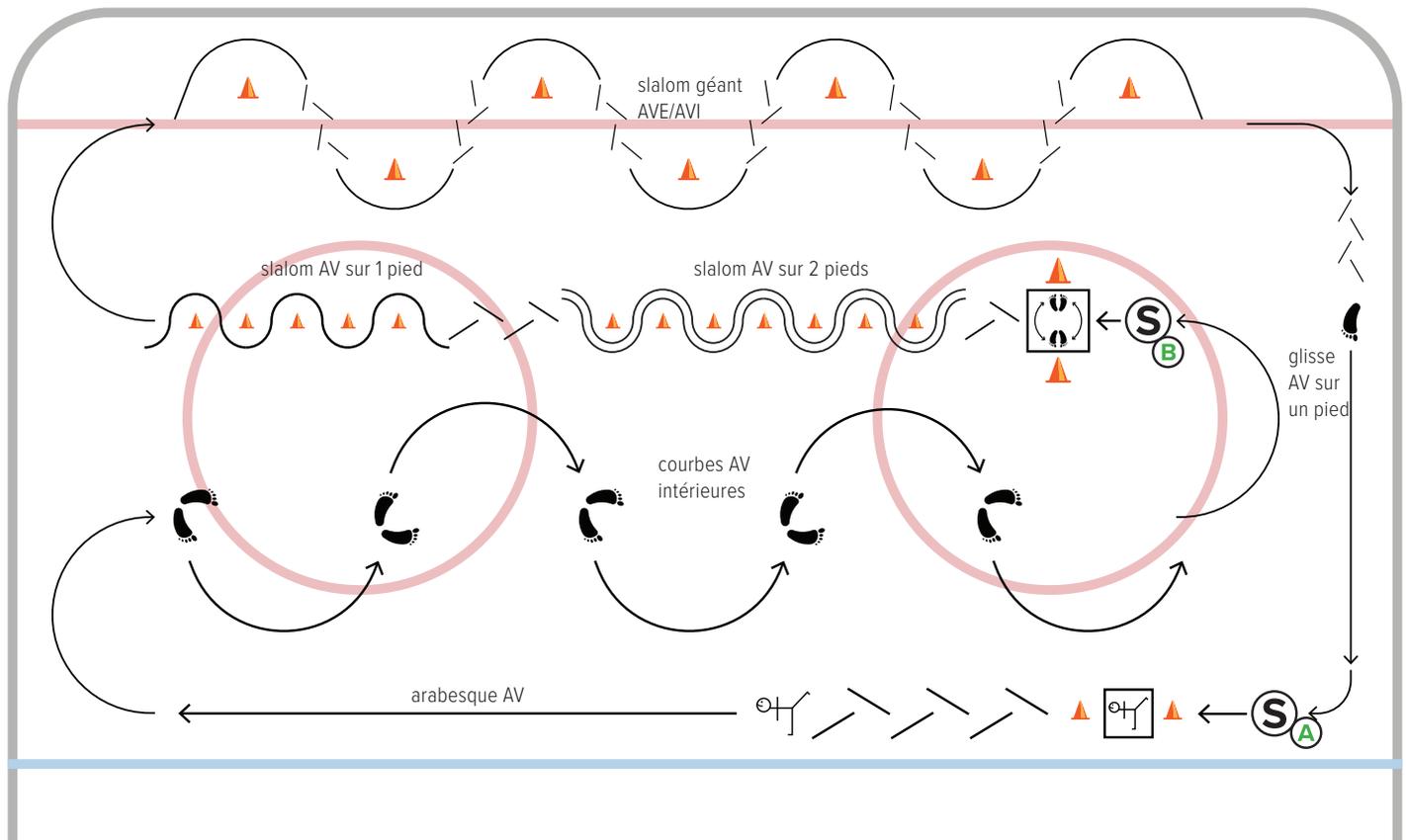
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin à la direction et l'évolution appropriée du slalom. Utiliser des accessoires pour indiquer la direction et la foulée de la glisse.

ÉTAPE 5				
Courbes AVI Slalom avant sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés Fléchissement des genoux pour le slalom	Slalom avant sur deux pieds	Poussée et maintien flexion/redressement, courbe vers le bas.	Courbes AVI : effectuer au moins 4 courbes consécutives en utilisant des poussées appropriées des lames (exécution avec les deux pieds exigée). Slalom avant sur un pied : au moins 6 cônes pour définir les courbes, la majorité sur un pied.

CONSEILS : L'accent est mis sur la poussée de la lame et l'équilibre sur un pied avec le pied libre près de la jambe qui patine. Laisser le haut du corps bouger naturellement pour favoriser un accès complet à la puissance.

ÉQUILIBRE 2 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

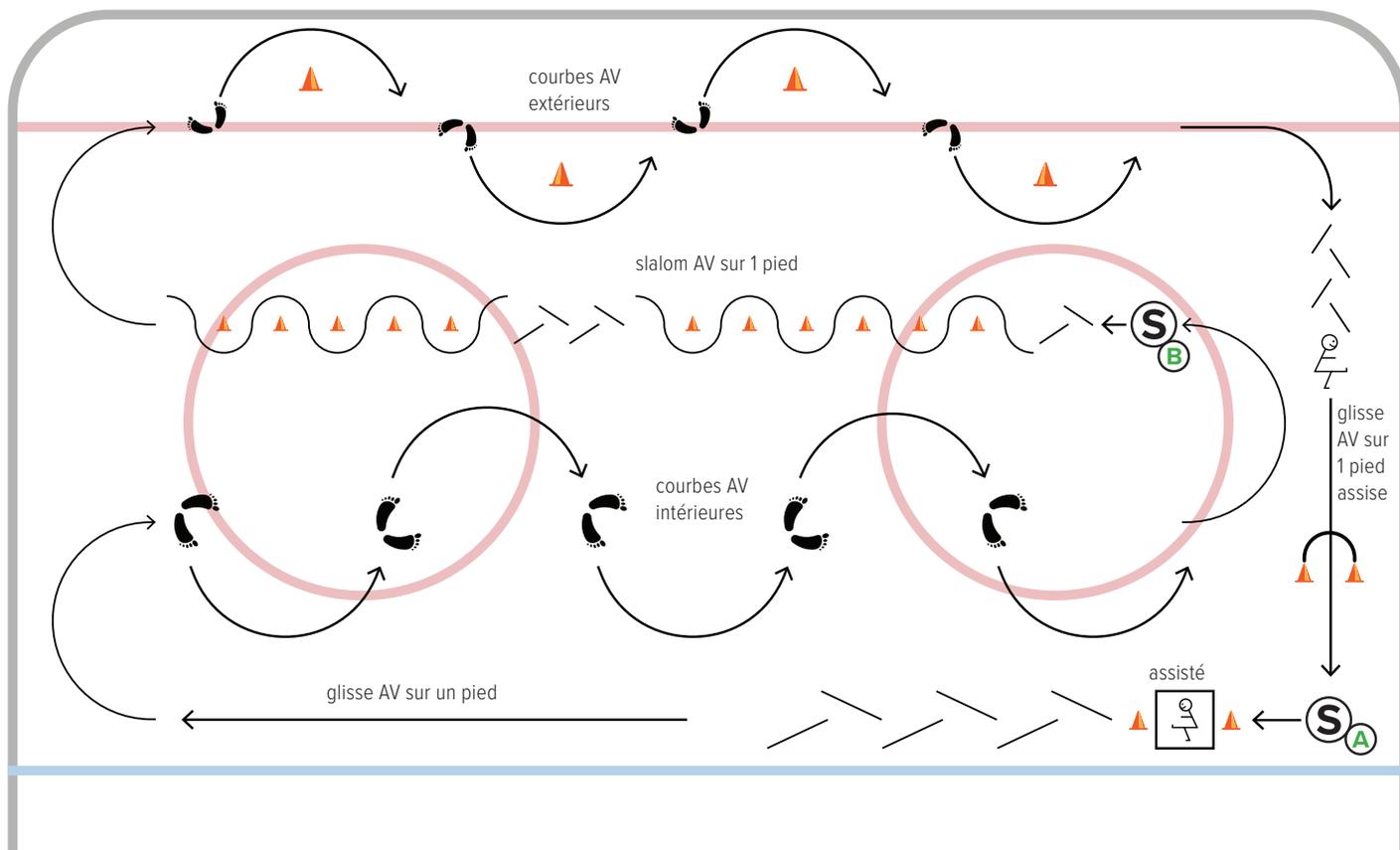




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Courbes AVI Slalom avant sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés Fléchissement des genoux pour le slalom	Slalom avant sur deux pieds	Poussée et maintien flexion/redressement, courbe vers le bas.	Courbes AVI : effectuer au moins 4 courbes consécutives en utilisant des poussées appropriées des lames (exécution avec les deux pieds exigée). Slalom avant sur un pied : au moins 6 cônes pour définir les courbes, la majorité sur un pied.
CONSEILS : L'accent est mis sur la poussée de la lame et l'équilibre sur un pied avec le pied libre près de la jambe qui patine. Laisser le haut du corps bouger naturellement pour favoriser un accès complet à la puissance.				
ÉTAPE 6				
Courbes AVE Slalom avant sur un pied Glisse avant sur un pied en position assise	Équilibre Yeux et tête relevés Flexion des genoux et rythme pour le slalom	Glisse sur un pied en position assise en se concentrant sur le mouvement pour s'abaisser Courbes avec aide	Poussée et maintien Flexion, redressement, courbe vers le bas... S'abaisser, glisser et pied devant	Courbes AVE : exécuter au moins 4 courbes consécutives en utilisant des poussées appropriées des lames. Slalom avant sur un pied : exécution de 4 changements de carre sur un pied. Glisse sur un pied en position assise : entre 135 et 90 degrés sur chaque pied. Maintenir la position pendant au moins 2 secondes.
CONSEILS : Mouvement avec aide au besoin. Les bras sont utilisés librement pour aider à l'action de torsion du haut du corps, afin de soutenir le mouvement. Accent mis sur le centre de gravité lors du transfert de l'équilibre à un pied en position assise.				

ÉQUILIBRE 2 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

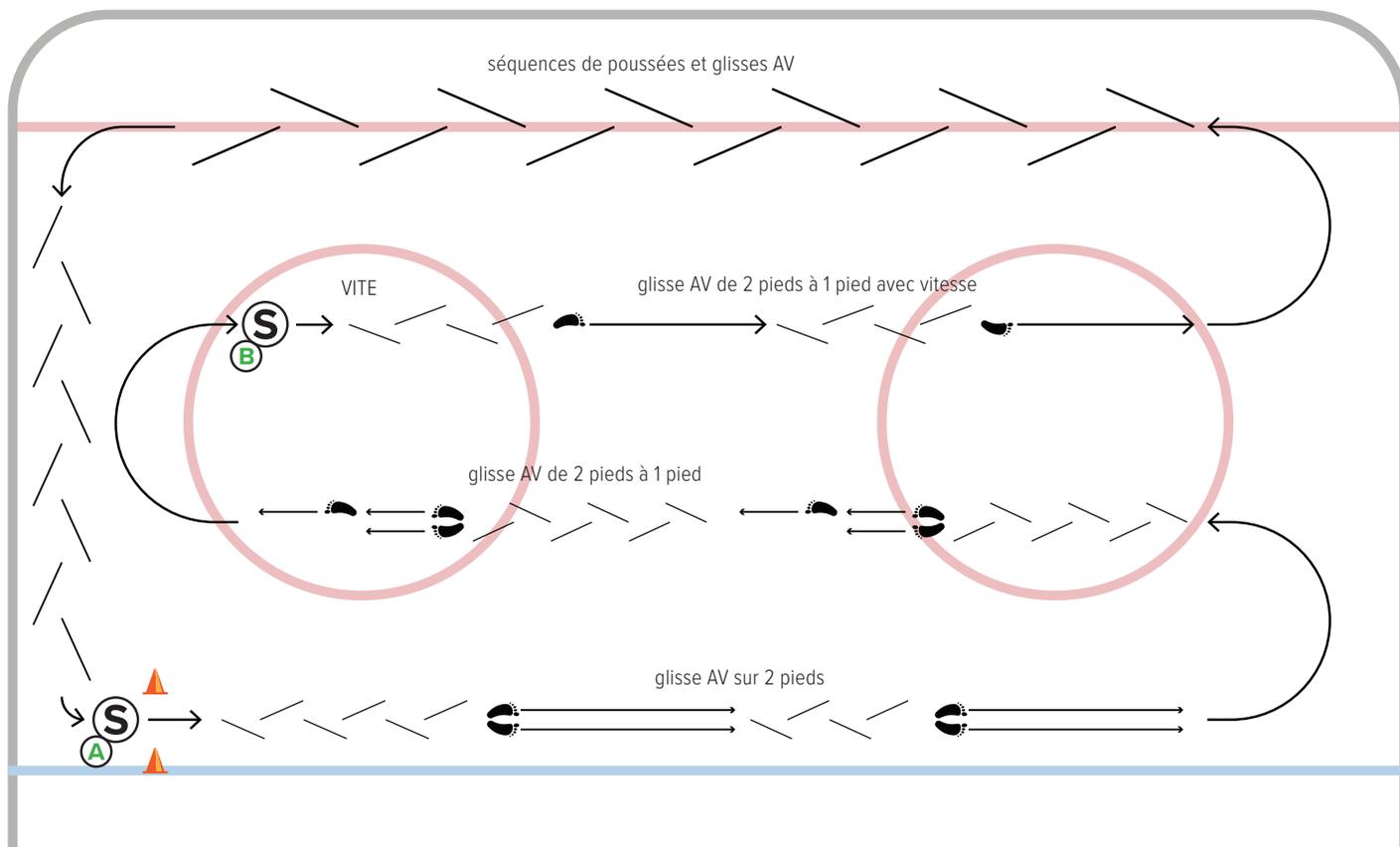




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisse avant sur deux pieds Séquence de poussées et de glisses avant	Équilibre Flexion des genoux et des chevilles Côté de la lame	« Planche à roulettes » (skateboard) sur un pied, puis changer de pied Avec aide – glisse avec cerceau (tenue du cerceau et l'AP ou l'entraîneur tire les patineurs, tandis que leurs deux pieds restent sur la glace)	Patiner, fléchir, glisser et maintenir Fléchir et pousser, fléchir et pousser, ensemble	Glisse avant sur deux pieds : glisse d'une seconde au moins, en ligne droite ou sur une courbe. Avec accélération progressive. Séquence de poussées et de glisses avant : exécuter l'habileté sur la pleine longueur de la glace. Utiliser les poussées de lame appropriées.
CONSEILS : Encourager la vitesse et la foulée de la glisse. Avoir recours aux AP, afin d'aider au besoin pour guider et favoriser la vitesse et l'évolution. Maintenir un bon placement des pieds et de la lame pour les mouvements de glisse.				
ÉTAPE 2				
Glisse avant rapide sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés	Glisses avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied	Patiner, patiner, patiner, glisse/redressement et maintien	Glisse avant rapide sur un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds), en ligne droite ou sur une courbe.
CONSEILS : Utiliser un renforcement énergétique pour encourager la vitesse!				

ÉQUILIBRE 3 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

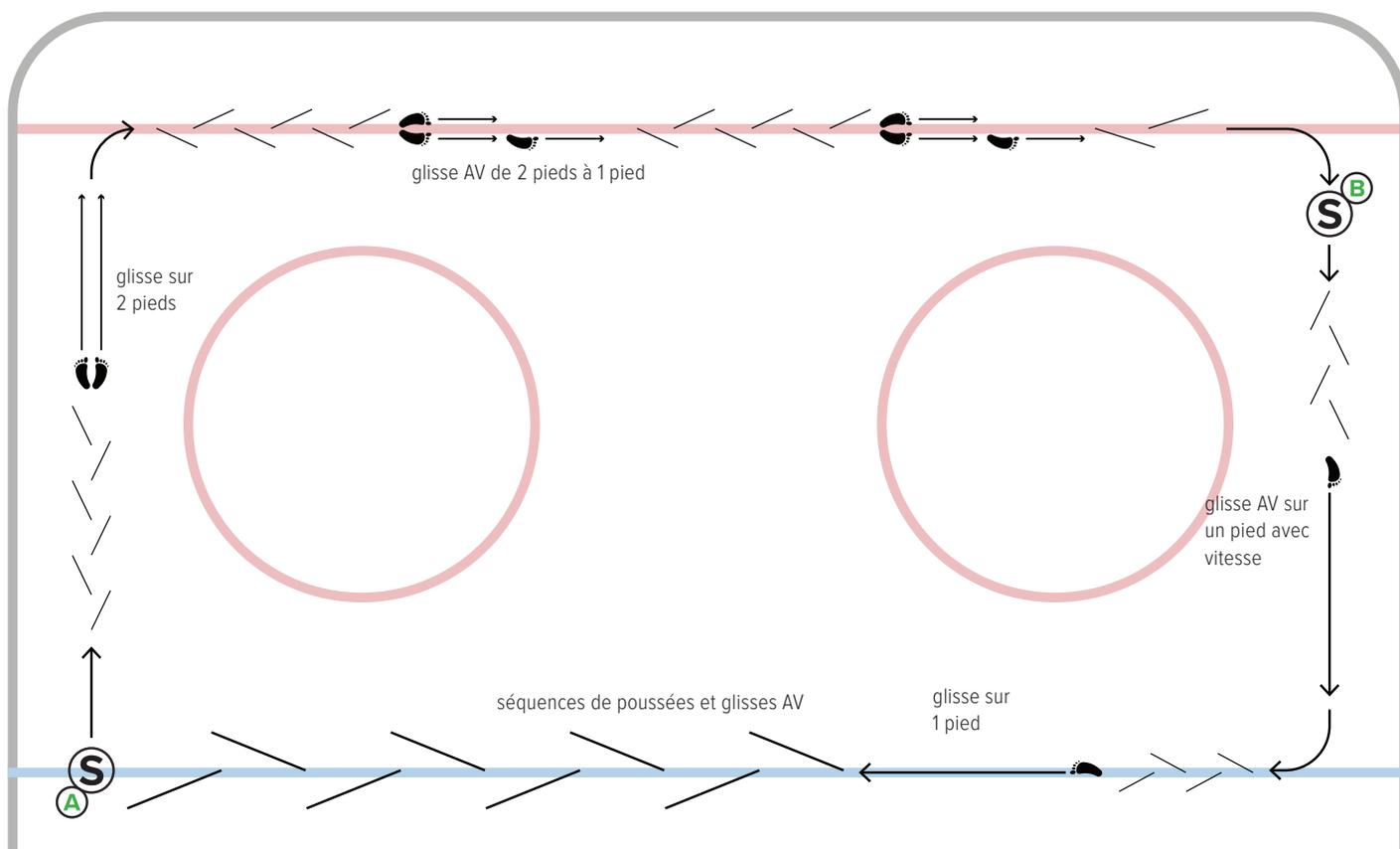




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisse avant sur deux pieds Séquence de poussées et de glisses avant	Équilibre Flexion des genoux et des chevilles Côté de la lame	« Planche à roulettes » (skateboard) sur un pied, puis changer de pied Avec aide – glisse avec cerceau (tenue du cerceau et l'AP ou l'entraîneur tire les patineurs, tandis que leurs deux pieds restent sur la glace)	Patiner, fléchir, glisser et maintenir Fléchir et pousser, fléchir et pousser, ensemble	Glisse avant sur deux pieds : glisse d'une seconde au moins, en ligne droite ou sur une courbe. Avec accélération progressive. Séquence de poussées et de glisses avant : exécuter l'habileté sur la pleine longueur de la glace. Utiliser les poussées de lame appropriées.
CONSEILS : Encourager la vitesse et la foulée de la glisse. Avoir recours aux AP, afin d'aider au besoin pour guider et favoriser la vitesse et l'évolution. Maintenir un bon placement des pieds et de la lame pour les mouvements de glisse.				
ÉTAPE 2				
Glisse avant rapide sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés	Glisses avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied	Patiner, patiner, patiner, glisse/redressement et maintien	Glisse avant rapide sur un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds), en ligne droite ou sur une courbe.
CONSEILS : Utiliser un renforcement énergétique pour encourager la vitesse!				

ÉQUILIBRE 3 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR

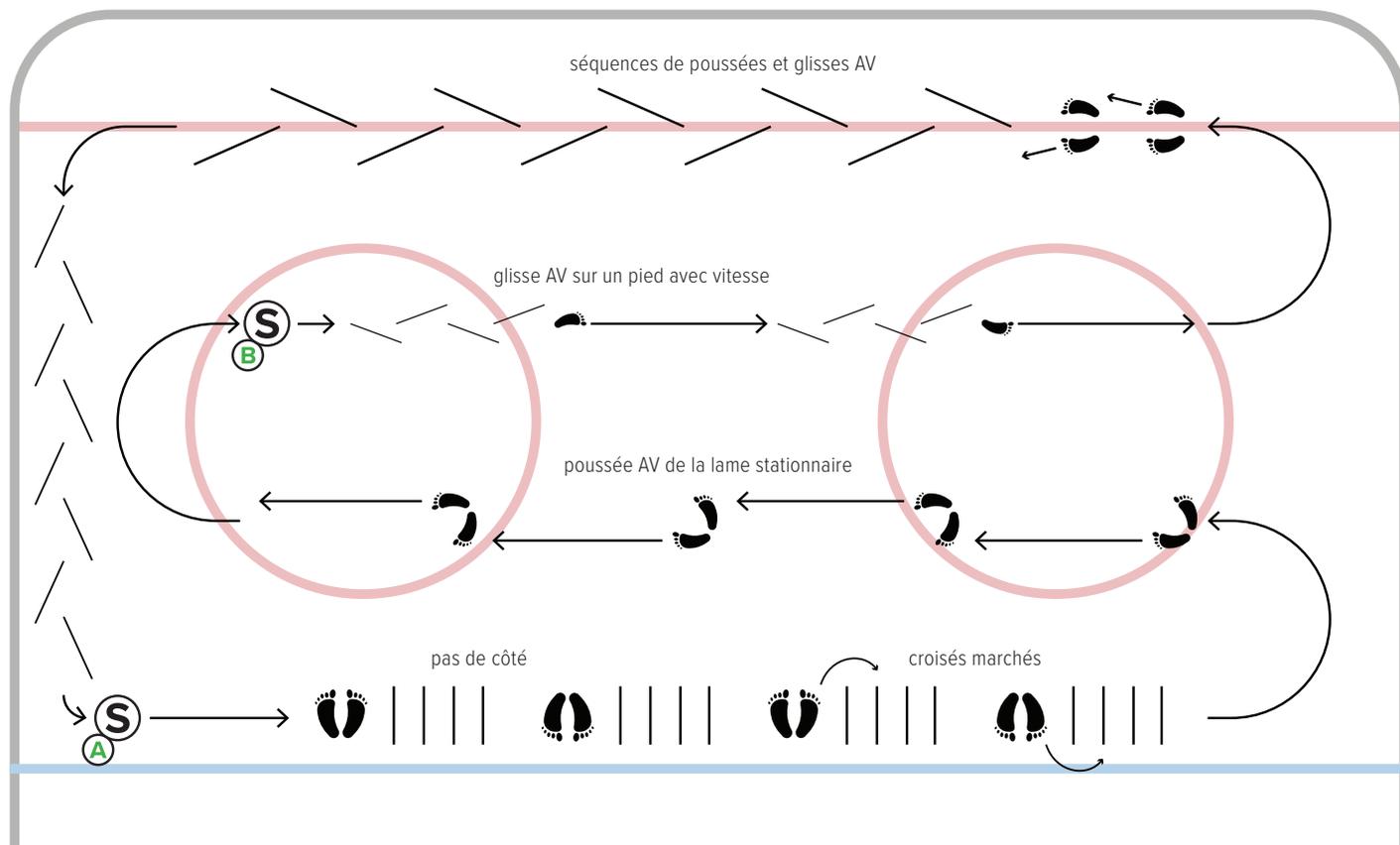




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Glisse avant rapide sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés	Glisses avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied	Patiner, patiner, patiner, glisse/ redressement et maintien	Glisse avant rapide sur un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds), en ligne droite ou sur une courbe.
CONSEILS : Utiliser un renforcement énergétique pour encourager la vitesse!				
ÉTAPE 3				
Poussée avant de la lame en position stationnaire Croisés marchés	Pieds parallèles, croisés marchés Poussées de la lame, poussées en position stationnaire Équilibre et flexion des genoux lors de la poussée	Pas de côté Croisés marchés, avec aide Glisses sur un pied Poussées stationnaires, avec aide	Flexion, poussée pour passer à un pied, maintien Pas, croisé et maintien, ensemble, pas, croisé et maintien, ensemble	Poussée avant sur la lame en position stationnaire : maintien de la glisse pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds). Utilisation de toute la lame pour obtenir de la puissance. Croisés marchés : exécution d'une série de 3 à 5 croisés marchés consécutifs dans chaque direction
CONSEILS : Mettre l'accent sur le placement parallèle des lames sur la glace grâce au transfert de poids.				

ÉQUILIBRE 3 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

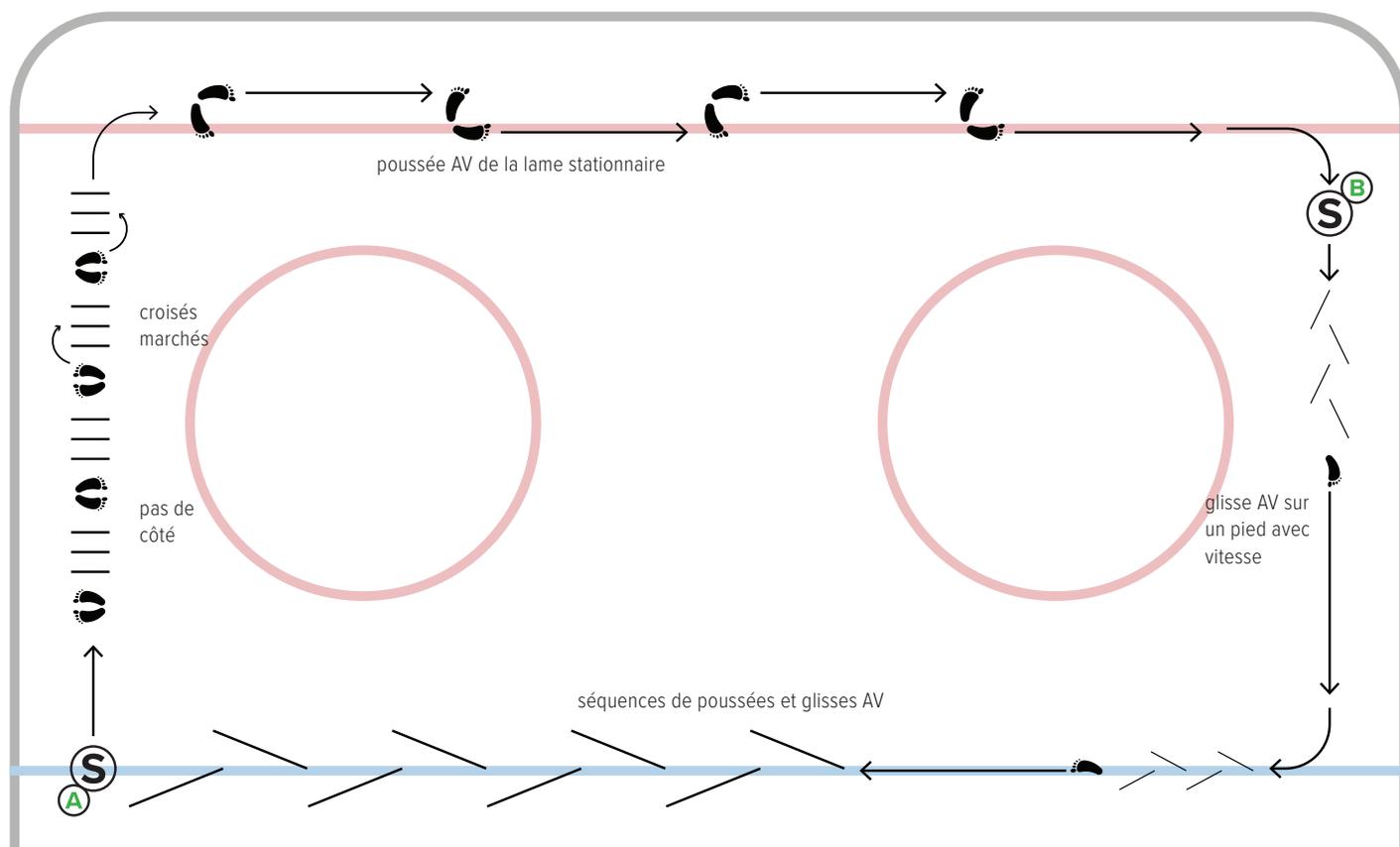




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Glisse avant rapide sur un pied	Équilibre Yeux et tête relevés	Glisses avant sur deux pieds Glisses avant de deux pieds à un pied	Patiner, patiner, patiner, glisse/ redressement et maintien	Glisse avant rapide sur un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds), en ligne droite ou sur une courbe.
CONSEILS : Utiliser un renforcement énergétique pour encourager la vitesse!				
ÉTAPE 3				
Poussée avant de la lame en position stationnaire Croisés marchés	Pieds parallèles, croisés marchés Poussées de la lame, poussées en position stationnaire Équilibre et flexion des genoux lors de la poussée	Pas de côté Croisés marchés, avec aide Glisses sur un pied Poussées stationnaires, avec aide	Flexion, poussée pour passer à un pied, maintien Pas, croisé et maintien, ensemble, pas, croisé et maintien, ensemble	Poussée avant sur la lame en position stationnaire : maintien de la glisse pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds). Utilisation de toute la lame pour obtenir de la puissance. Croisés marchés : exécution d'une série de 3 à 5 croisés marchés consécutifs dans chaque direction
CONSEILS : Mettre l'accent sur le placement parallèle des lames sur la glace grâce au transfert de poids.				

ÉQUILIBRE 3 2-3

CIRCUIT EXTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Poussée avant de la lame en position stationnaire Croisés marchés	Pieds parallèles, croisés marchés Poussées de la lame, poussées en position stationnaire Équilibre et flexion des genoux lors de la poussée	Pas de côté Croisés marchés, avec aide Glisses sur un pied Poussées stationnaires, avec aide	Flexion, poussée pour passer à un pied, maintien Pas, croisé et maintien, ensemble, pas, croisé et maintien, ensemble	Poussée avant sur la lame en position stationnaire : maintien de la glisse pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds). Utilisation de toute la lame pour obtenir de la puissance. Croisés marchés : exécution d'une série de 3 à 5 croisés marchés consécutifs dans chaque direction

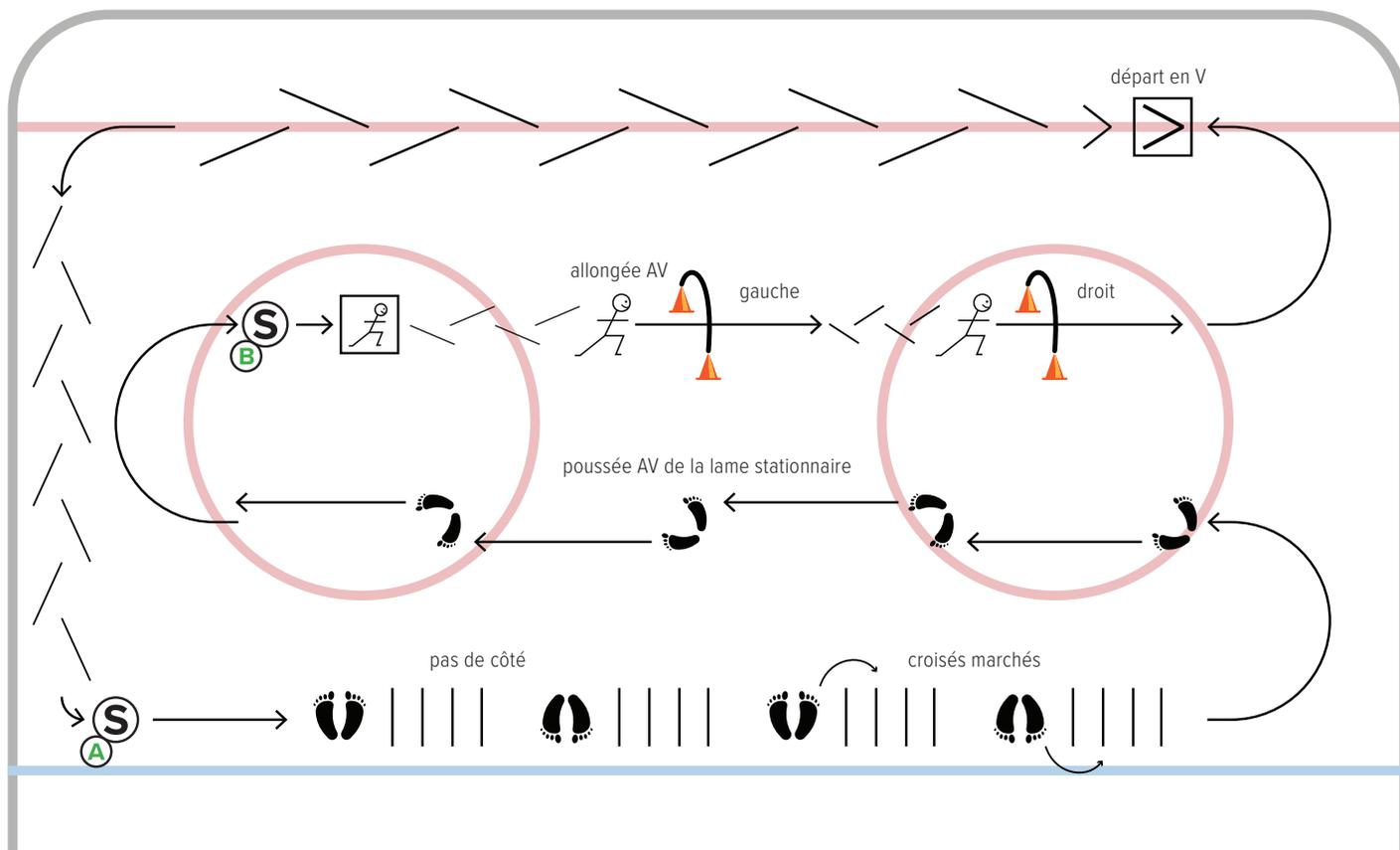
CONSEILS : Mettre l'accent sur le placement parallèle des lames sur la glace grâce au transfert de poids.

ÉTAPE 4				
Allongée (drag) avant Départ en « V » en patinage avant	Équilibre Puissance du côté de la lame	Allongée en position stationnaire Position en « V » en position stationnaire	Patiner, glisser, jambe derrière, fléchir	Allongée avant : flexion des genoux à un angle de 90 degrés, maintien de la position pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds) Départ en « V » en patinage avant : exécuter au moins 4 pas en « V » consécutifs courses avec accélération.

CONSEILS : Encourager la flexion profonde des genoux et s'assurer qu'un patineur qui tombe fait des efforts. Des pas courts et rapides pour amorcer le patinage vers l'avant avec le placement correct des lames pour accroître l'accélération.

ÉQUILIBRE 3 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

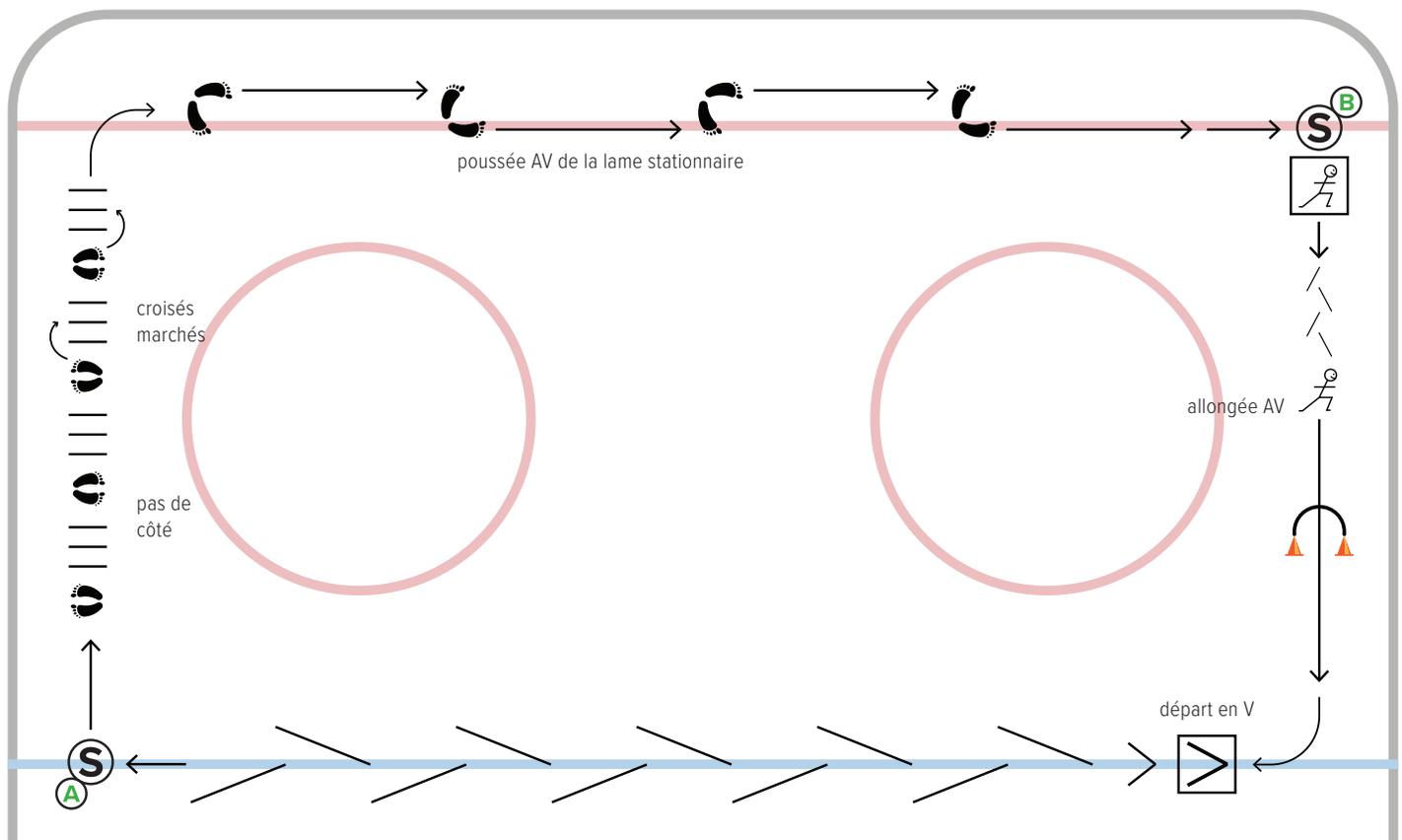




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Poussée avant de la lame en position stationnaire Croisés marchés	Pieds parallèles, croisés marchés Poussées de la lame, poussées en position stationnaire Équilibre et flexion des genoux lors de la poussée	Pas de côté Croisés marchés, avec aide Glisses sur un pied Poussées stationnaires, avec aide	Flexion, poussée pour passer à un pied, maintien Pas, croisé et maintien, ensemble, pas, croisé et maintien, ensemble	Poussée avant sur la lame en position stationnaire : maintien de la glisse pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds). Utilisation de toute la lame pour obtenir de la puissance. Croisés marchés : exécution d'une série de 3 à 5 croisés marchés consécutifs dans chaque direction
CONSEILS : Mettre l'accent sur le placement parallèle des lames sur la glace grâce au transfert de poids.				
ÉTAPE 4				
Allongée (drag) avant Départ en « V » en patinage avant	Équilibre Puissance du côté de la lame	Allongée en position stationnaire Position en « V » en position stationnaire	Patiner, glisser, jambe derrière, fléchir	Allongée avant : flexion des genoux à un angle de 90 degrés, maintien de la position pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds) Départ en « V » en patinage avant : exécuter au moins 4 pas en « V » consécutifs courses avec accélération.
CONSEILS : Encourager la flexion profonde des genoux et s'assurer qu'un patineur qui tombe fait des efforts. Des pas courts et rapides pour amorcer le patinage vers l'avant avec le placement correct des lames pour accroître l'accélération.				

ÉQUILIBRE 3 3-4

CIRCUIT EXTÉRIEUR

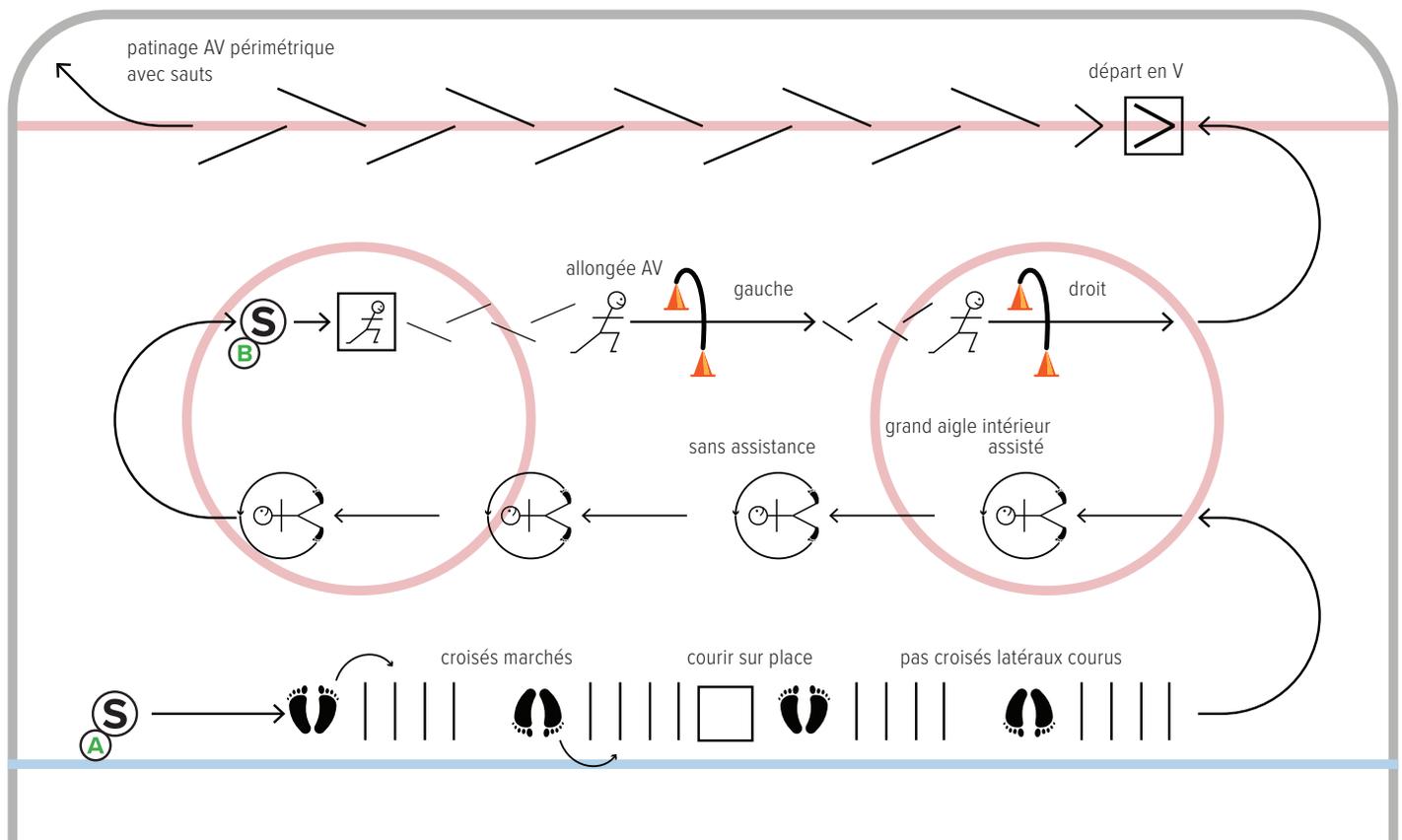




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Allongée (drag) avant Départ en « V » en patinage avant	Équilibre Puissance du côté de la lame	Allongée en position stationnaire Position en « V » en position stationnaire	Patiner, glisser, jambe derrière, fléchir	Allongée avant : flexion des genoux à un angle de 90 degrés, maintien de la position pendant 2 secondes (à exécuter sur les deux pieds) Départ en « V » en patinage avant : exécuter au moins 4 pas en « V » consécutifs courses avec accélération.
CONSEILS : Encourager la flexion profonde des genoux et s'assurer qu'un patineur qui tombe fait des efforts. Des pas courts et rapides pour amorcer le patinage vers l'avant avec le placement correct des lames pour accroître l'accélération.				
ÉTAPE 5				
Grand aigle intérieur Pas croisés latéraux courus Patinage avant périmétrique et sauts	Équilibre Flexion des genoux et rythmes Maîtrise pendant l'exécution des sauts	Grand aigle intérieur avec aide Course sur place Croisés marchés	Croisé, croisé, croisé, aller, aller, aller, patiner, sauter par-dessus les lignes	Grand aigle intérieur : maintien de la position pendant au moins 1 seconde (à exécuter dans les deux directions) Pas croisés latéraux courus : exécuter 3 croisés courus consécutifs (à exécuter dans les deux directions) Patinage avant périmétrique et sauts : exécuter l'habileté sur une longueur complète de la glace (à exécuter dans les deux directions).
CONSEILS : L'AP est placé dans le circuit pour aider au mouvement et à l'évolution. Permettre au corps de s'incliner dans la direction du cercle pour améliorer l'évolution. Mettre l'accent sur le centre de l'équilibre pour s'engager à la réception des sauts au-dessus des lignes.				

ÉQUILIBRE 3 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

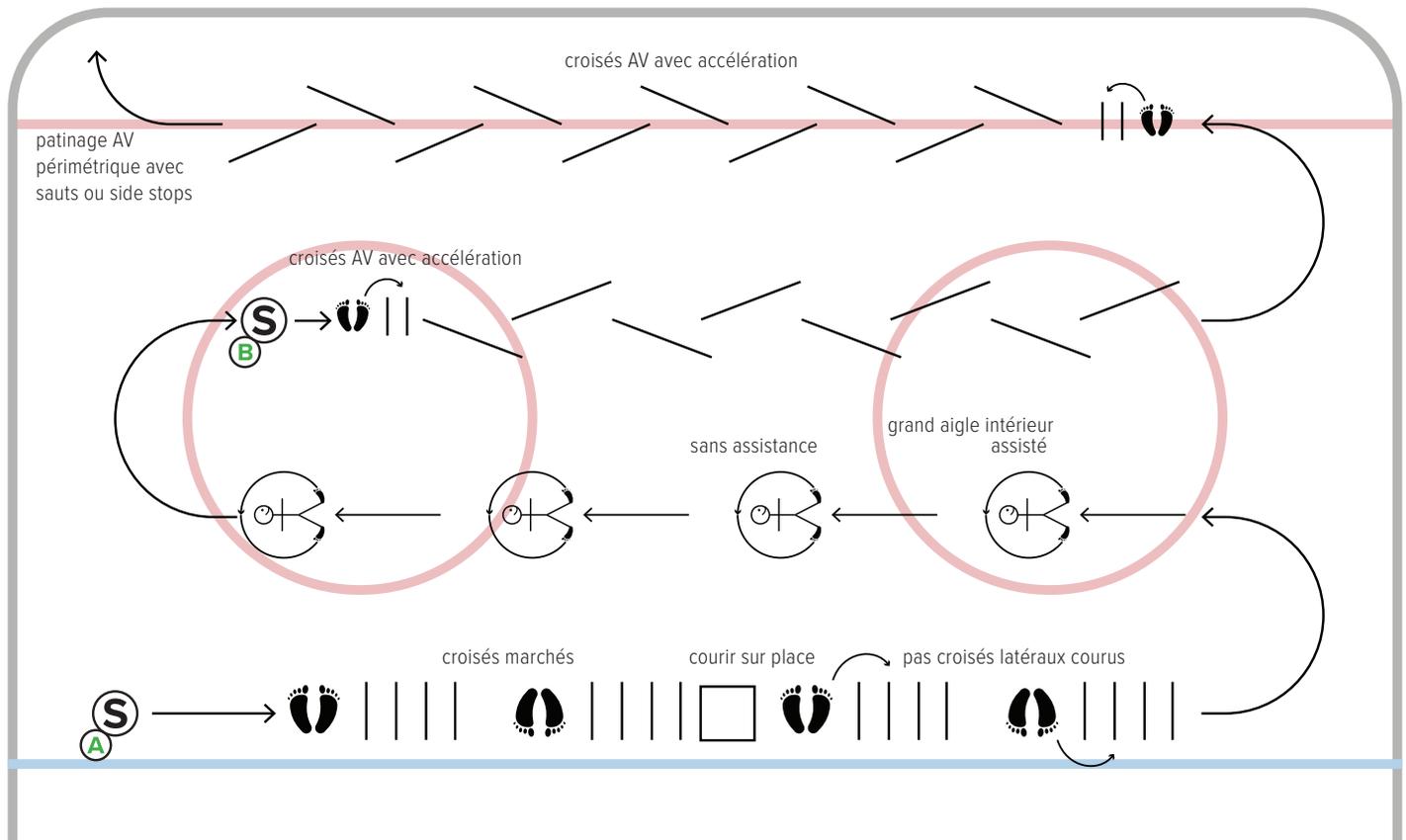




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Grand aigle intérieur Pas croisés latéraux courus Patinage avant périmétrique et sauts	Équilibre Flexion des genoux et rythmes Maîtrise pendant l'exécution des sauts	Grand aigle intérieur avec aide Course sur place Croisés marchés	Croisé, croisé, croisé, aller, aller, aller, patiner, sauter par-dessus les lignes	Grand aigle intérieur : maintien de la position pendant au moins 1 seconde (à exécuter dans les deux directions) Pas croisés latéraux courus : exécuter 3 croisés courus consécutifs (à exécuter dans les deux directions) Patinage avant périmétrique et sauts : exécuter l'habileté sur une longueur complète de la glace (à exécuter dans les deux directions).
CONSEILS : L'AP est placé dans le circuit pour aider au mouvement et à l'évolution. Permettre au corps de s'incliner dans la direction du cercle pour améliorer l'évolution. Mettre l'accent sur le centre de l'équilibre pour s'engager à la réception des sauts au-dessus des lignes.				
ÉTAPE 6				
Pas croisés avant avec accélération Patinage avant périmétrique et arrêts de côté	Mouvement des genoux Équilibre Vitesse pour le patinage périmétrique	Pas croisés latéraux courus Lent, puis progressivement plus rapide	Croisé et aller, aller, aller	Pas croisés avant avec accélération : exécuter au moins 3 croisés courus (exécution dans les deux directions). Patinage avant périmétrique et arrêts de côté : exécuter au moins 3 arrêts de côté en alternant, exécuter une longueur complète de la glace.
CONSEILS : Très énergique et encouragements pour motiver à accroître la vitesse du mouvement. Encourager l'utilisation de plusieurs types de techniques d'arrêt. Mettre l'accent sur le placement des pieds pour les mouvements stationnaires et avec vitesse.				

ÉQUILIBRE 3 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

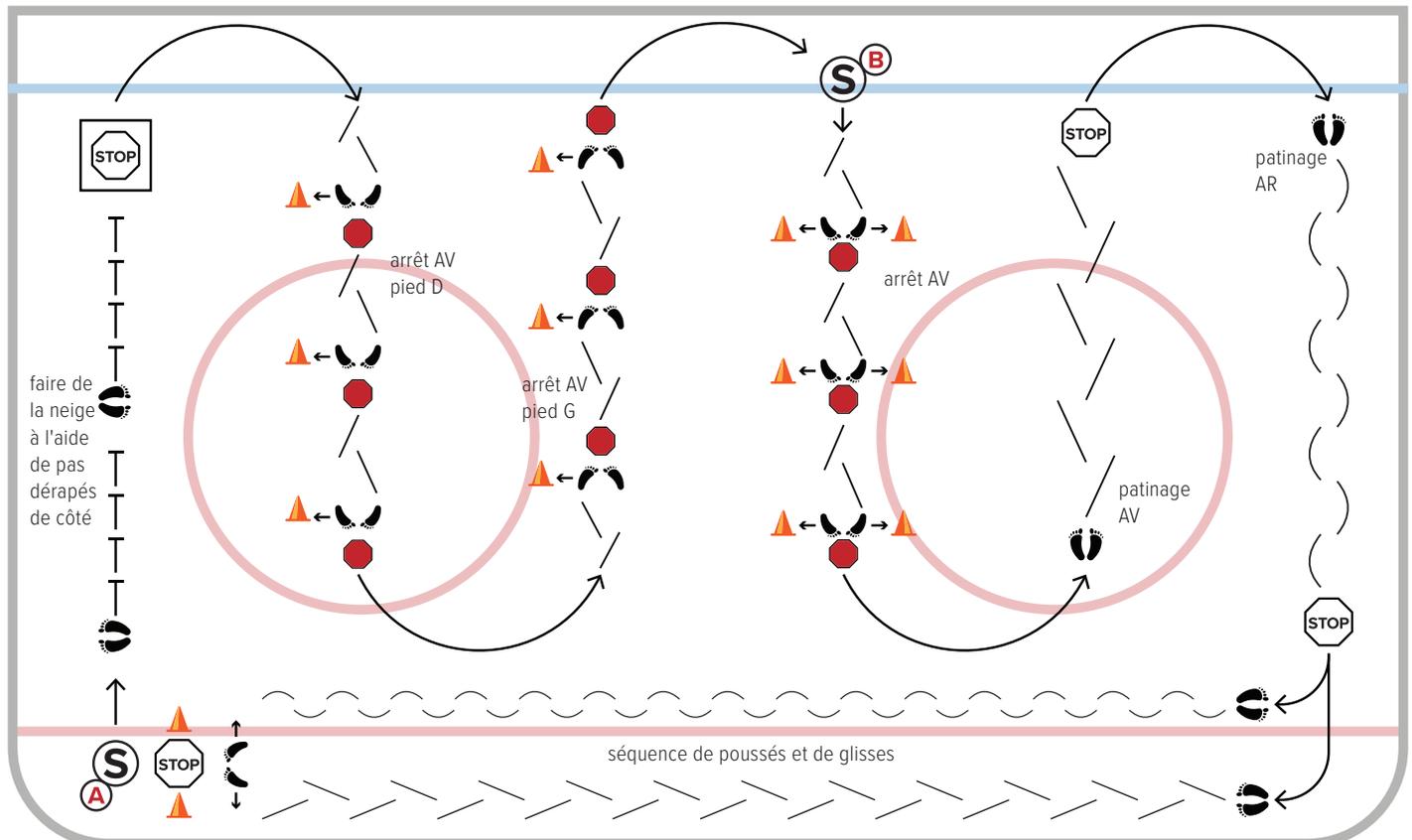




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Patinage arrière	Équilibre Flexion des chevilles et des genoux Côté de la lame	Aider à faire de la neige Patinage arrière avec aide	Raser la glace et pas avec les deux pieds ensemble...	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté : Exécuter au moins 4 pas consécutifs de glisse sur la neige de chaque pied. Patinage ou marche arrière : patiner arrière sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur)
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin. Placement approprié des pieds et des lames pour le mouvement. Rappeler aux patineurs le transfert de poids par l'intermédiaire du mouvement.				
ÉTAPE 2				
Arrêt avant Séquence de poussée et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 1 arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt Poussée et glisse arrière : exécuter l'habileté sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace)
CONSEILS : Utilisation d'accessoires pour démontrer l'évolution et la direction du circuit. Encourager les patineurs à raser la glace pour les arrêts en direction des cônes.				

MAÎTRISE 1 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

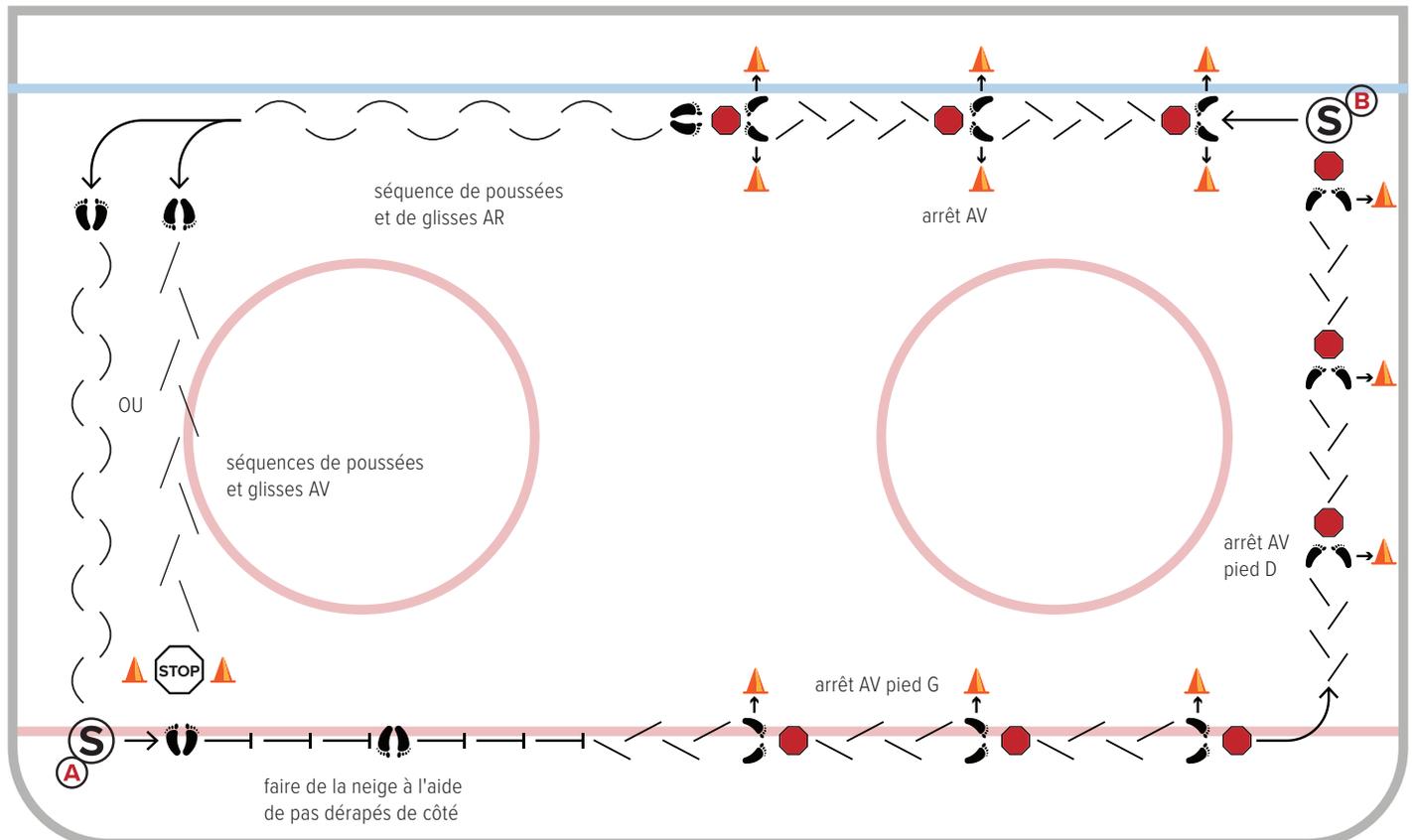




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Patinage arrière	Équilibre Flexion des chevilles et des genoux Côté de la lame	Aider à faire de la neige Patinage arrière avec aide	Raser la glace et pas avec les deux pieds ensemble...	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté : Exécuter au moins 4 pas consécutifs de glisse sur la neige de chaque pied. Patinage ou marche arrière : patiner arrière sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur)
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin. Placement approprié des pieds et des lames pour le mouvement. Rappeler aux patineurs le transfert de poids par l'intermédiaire du mouvement.				
ÉTAPE 2				
Arrêt avant Séquence de poussée et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 1 arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt Poussée et glisse arrière : exécuter l'habileté sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace)
CONSEILS : Utilisation d'accessoires pour démontrer l'évolution et la direction du circuit. Encourager les patineurs à raser la glace pour les arrêts en direction des cônes.				

MAÎTRISE 1 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR

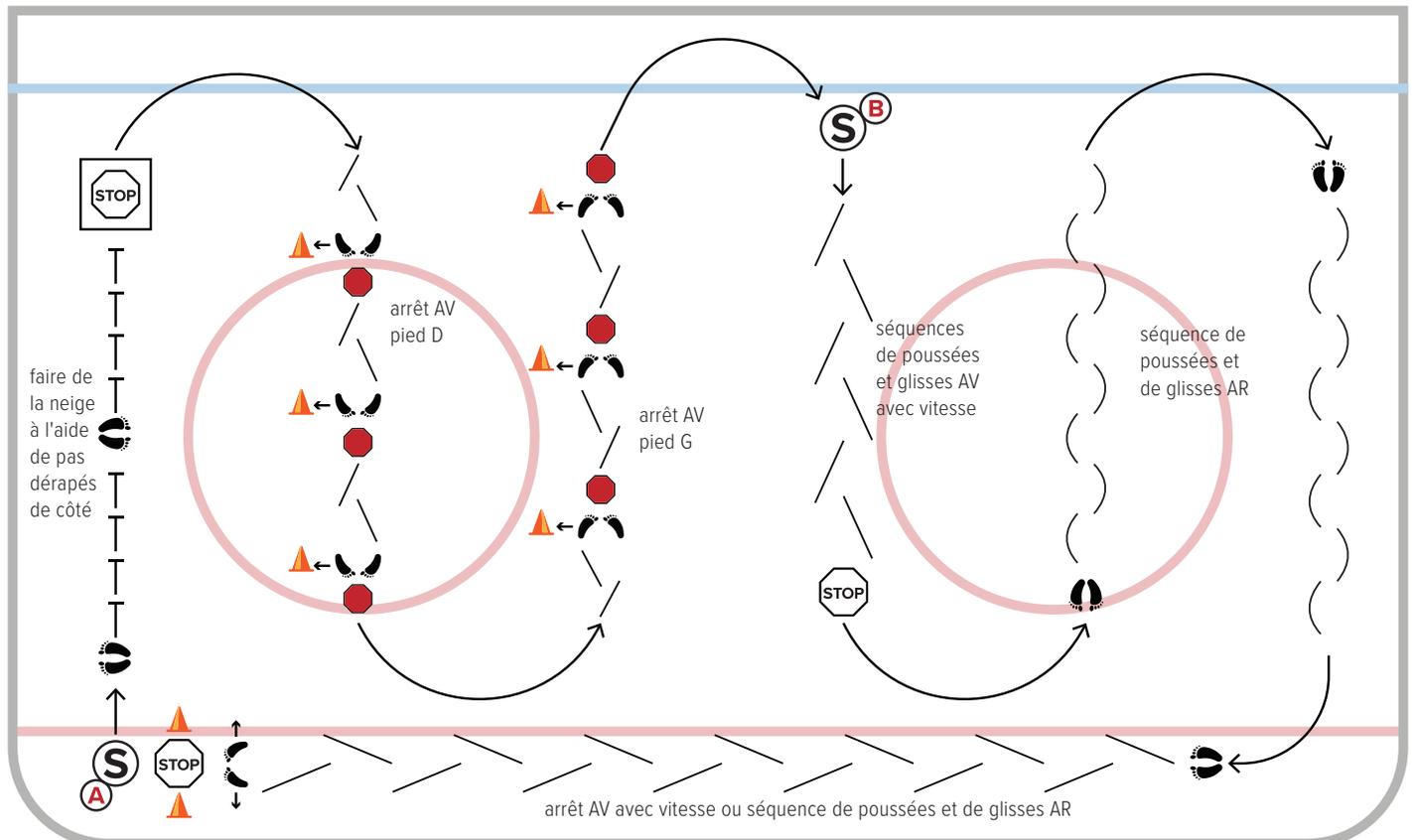




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Arrêt avant Séquence de poussée et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 1 arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt Poussée et glisse arrière : exécuter l'habileté sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace)
CONSEILS : Utilisation d'accessoires pour démontrer l'évolution et la direction du circuit. Encourager les patineurs à raser la glace pour les arrêts en direction des cônes.				
ÉTAPE 3				
Arrêt avant avec vitesse Séquence de poussées et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents avec vitesse. Séquence de poussées et de glisses arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace.
CONSEILS : Encourager les patineurs à accélérer avant de s'arrêter. Passer du patinage arrière au patinage avant – trop de patinage arrière à la fois peut décourager le patineur. S'assurer que le patinage reste amusant!				

MAÎTRISE 1 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

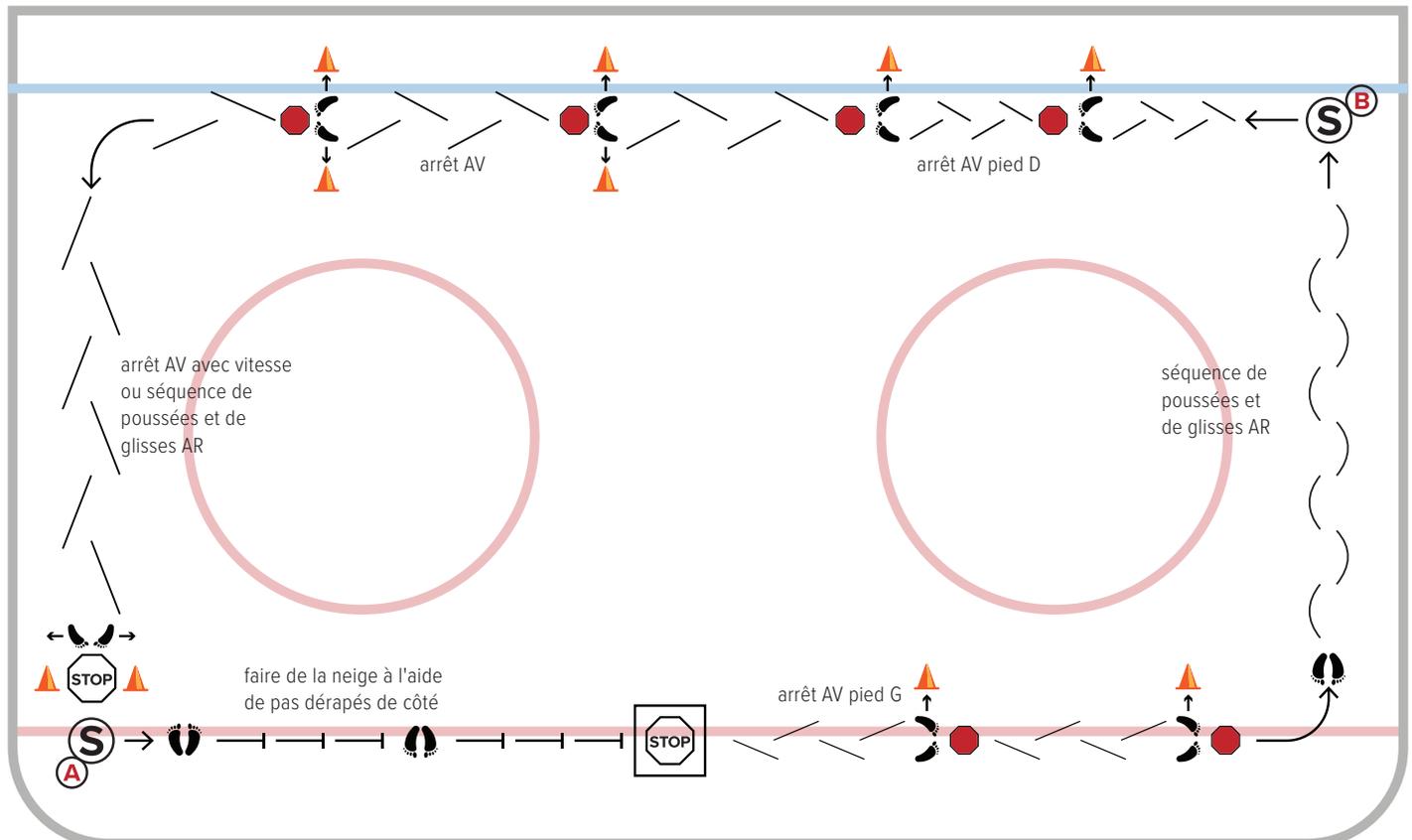




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Arrêt avant Séquence de poussée et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 1 arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt Poussée et glisse arrière : exécuter l'habileté sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace)
CONSEILS : Utilisation d'accessoires pour démontrer l'évolution et la direction du circuit. Encourager les patineurs à raser la glace pour les arrêts en direction des cônes.				
ÉTAPE 3				
Arrêt avant avec vitesse Séquence de poussées et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents avec vitesse. Séquence de poussées et de glisses arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace.
CONSEILS : Encourager les patineurs à accélérer avant de s'arrêter. Passer du patinage arrière au patinage avant – trop de patinage arrière à la fois peut décourager le patineur. S'assurer que le patinage reste amusant!				

MAÎTRISE 1 2-3

CIRCUIT EXTÉRIEUR

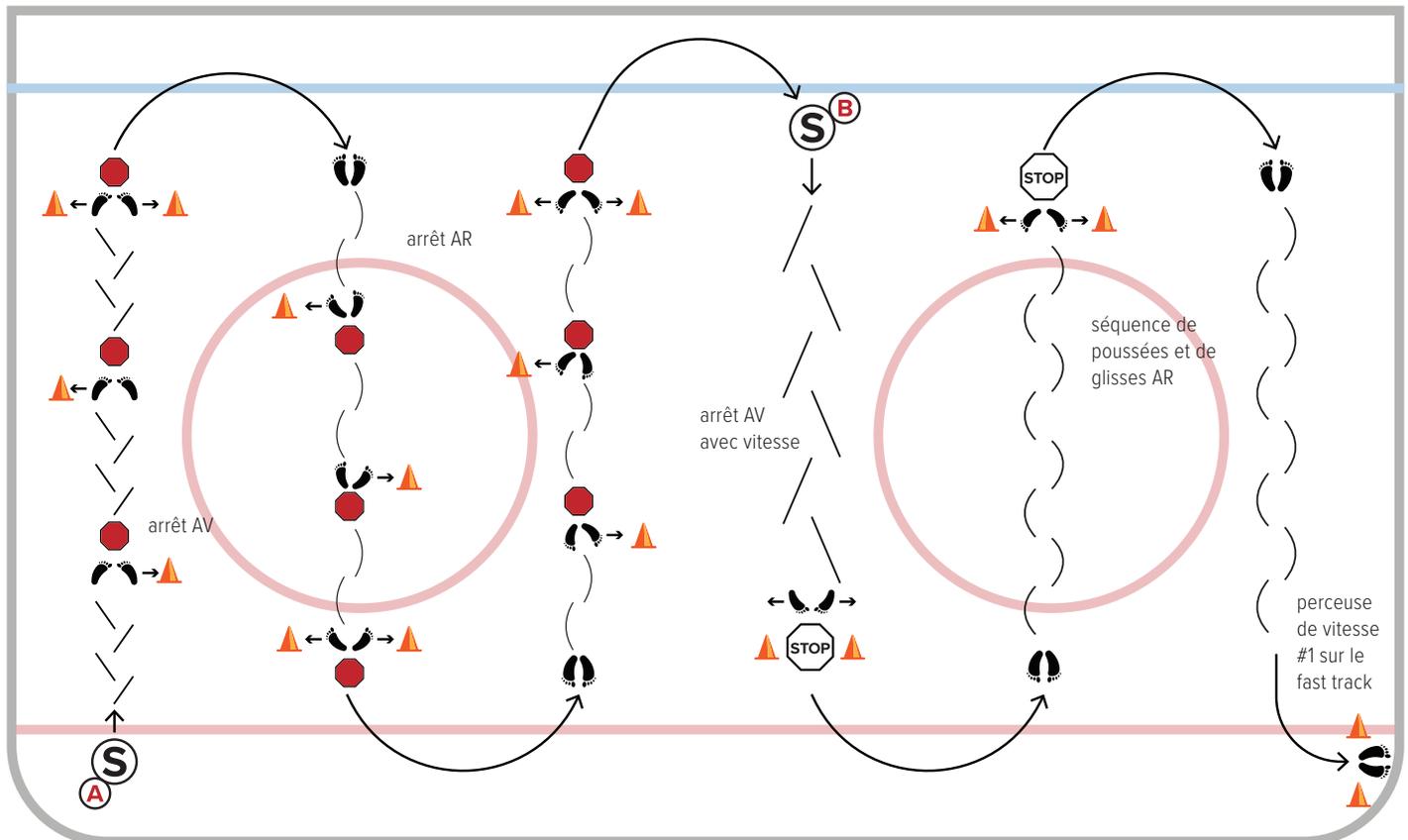




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Arrêt avant avec vitesse Séquence de poussées et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents avec vitesse. Séquence de poussées et de glisses arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace.
CONSEILS : Encourager les patineurs à accélérer avant de s'arrêter. Passer du patinage arrière au patinage avant – trop de patinage arrière à la fois peut décourager le patineur. S'assurer que le patinage reste amusant!				
ÉTAPE 4				
Arrêt arrière Premier exercice de vitesse	Pousser le pied derrière et à l'extérieur pour les arrêts arrière Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération Mouvement libre des bras	Arrêts avant Patinage avant rapide	Flexion et arrêt « Fléchir, pousser, fléchir, pousser, aller, aller, aller »	Arrêt arrière : exécuter un arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt. Premier exercice de vitesse : Exécuter l'habileté une fois.
CONSEILS : Utiliser un AP pour noter la durée des exercices de vitesse. Encourager les patineurs à raser la glace pour s'arrêter en direction du cône.				

MAÎTRISE 1 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

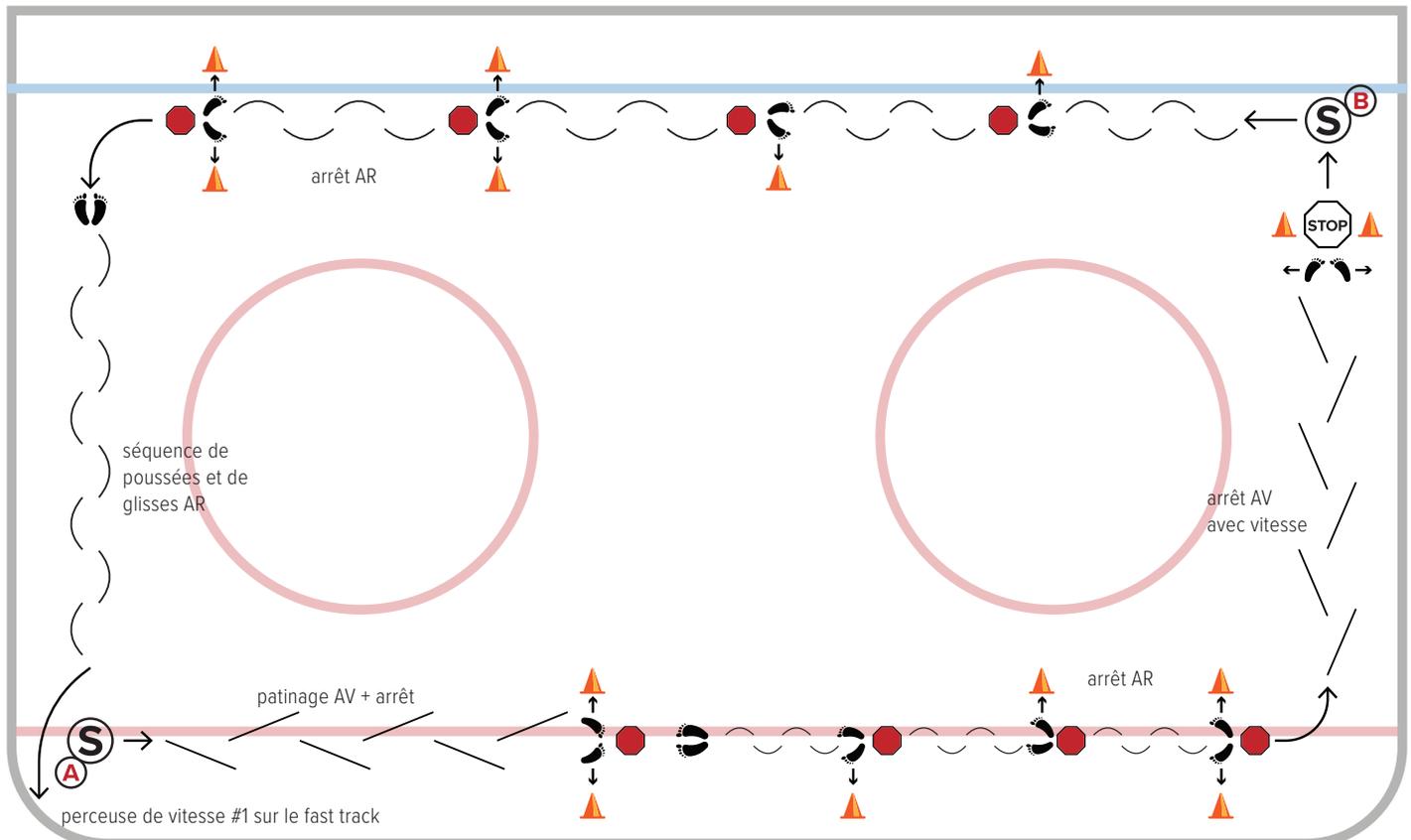




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Arrêt avant avec vitesse Séquence de poussées et de glisses arrière	Équilibre Exercer une pression pour raser la glace Yeux et tête relevés Flexion des chevilles et des genoux en patinage arrière for bwd skating	Lent puis progressivement plus rapide Patinage arrière avec aide	Fléchir et raser la glace (appuyer à l'extérieur)	Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents avec vitesse. Séquence de poussées et de glisses arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace.
CONSEILS : Encourager les patineurs à accélérer avant de s'arrêter. Passer du patinage arrière au patinage avant – trop de patinage arrière à la fois peut décourager le patineur. S'assurer que le patinage reste amusant!				
ÉTAPE 4				
Arrêt arrière Premier exercice de vitesse	Pousser le pied derrière et à l'extérieur pour les arrêts arrière Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération Mouvement libre des bras	Arrêts avant Patinage avant rapide	Flexion et arrêt « Fléchir, pousser, fléchir, pousser, aller, aller, aller »	Arrêt arrière : exécuter un arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt. Premier exercice de vitesse : Exécuter l'habileté une fois.
CONSEILS : Utiliser un AP pour noter la durée des exercices de vitesse. Encourager les patineurs à raser la glace pour s'arrêter en direction du cône.				

MAÎTRISE 1 3-4

CIRCUIT EXTÉRIEUR

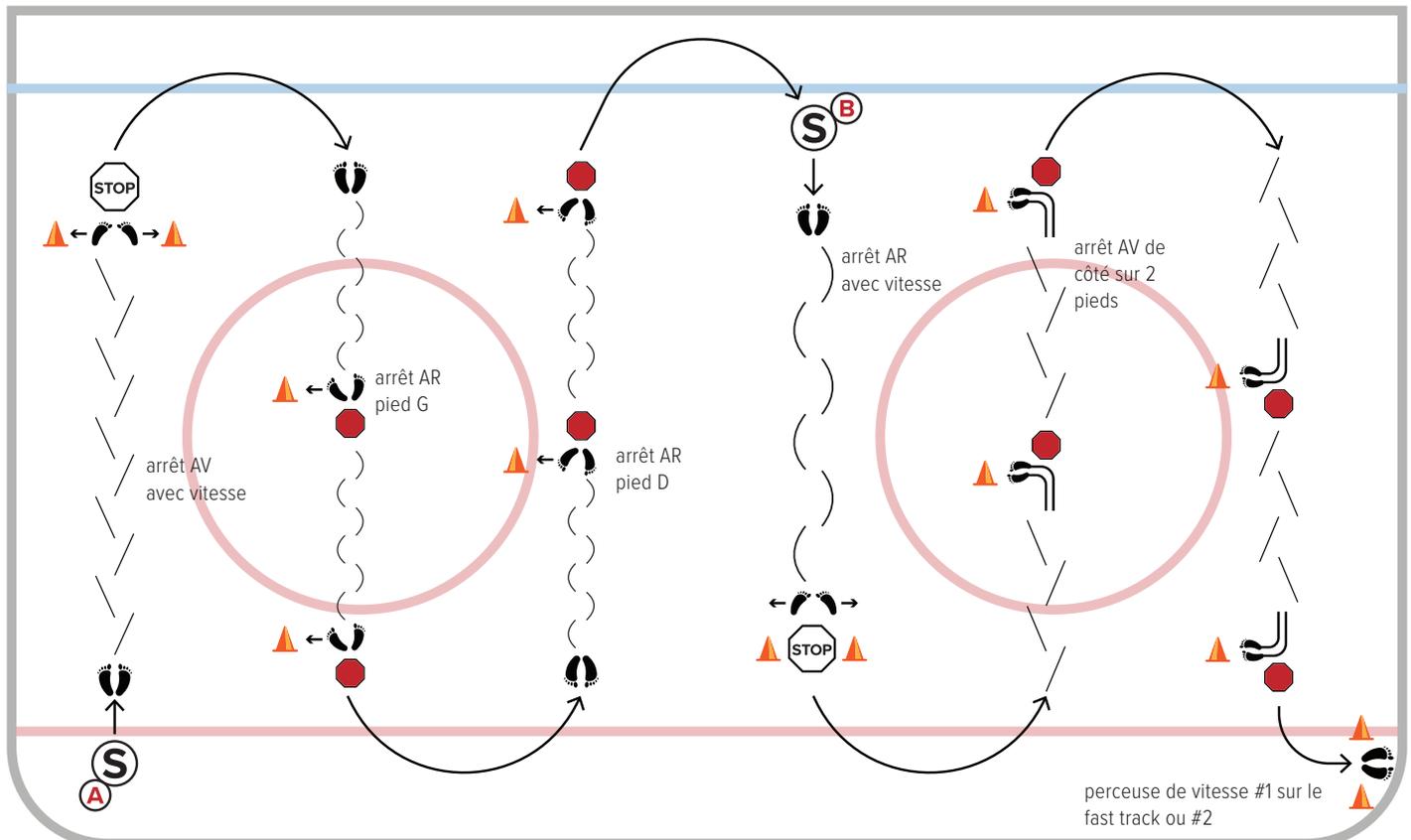




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Arrêt arrière Premier exercice de vitesse	Pousser le pied derrière et à l'extérieur pour les arrêts arrière Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération Mouvement libre des bras	Arrêts avant Patinage avant rapide	Flexion et arrêt « Fléchir, pousser, fléchir, pousser, aller, aller, aller »	Arrêt arrière : exécuter un arrêt complet au choix. Doit faire de la neige pendant le mouvement d'arrêt. Premier exercice de vitesse : Exécuter l'habileté une fois.
CONSEILS : Utiliser un AP pour noter la durée des exercices de vitesse. Encourager les patineurs à raser la glace pour s'arrêter en direction du cône.				
ÉTAPE 5				
Arrêt arrière précédé de patinage rapide Arrêt avant de côté sur 2 pieds Deuxième exercice de vitesse	Flexion, redressement, flexion pour l'arrêt latéral Pieds parallèles Rythme naturel pour l'exercice de vitesse	Torsion sur place pour s'exercer à l'allègement de poids Lent puis progressivement plus rapide	Aller, aller, aller – arrêt Flexion/Redressement/flexion Ensemble (parallèle) Aller, aller, aller, pousser, pousser, pousser, pousser	Arrêt arrière en patinage rapide : effectuer au moins 2 arrêts différents (pied droit, pied gauche et/ou les deux pieds). Arrêt avant de côté sur 2 pieds : exécuter 1 arrêt complet dans chaque direction. Deuxième exercice de vitesse : exécuter l'habileté dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Rappeler aux patineurs de garder les yeux et la tête relevés. Utiliser un AP pour noter la durée des exercices de vitesse. Encourager la vitesse!				

MAÎTRISE 1 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

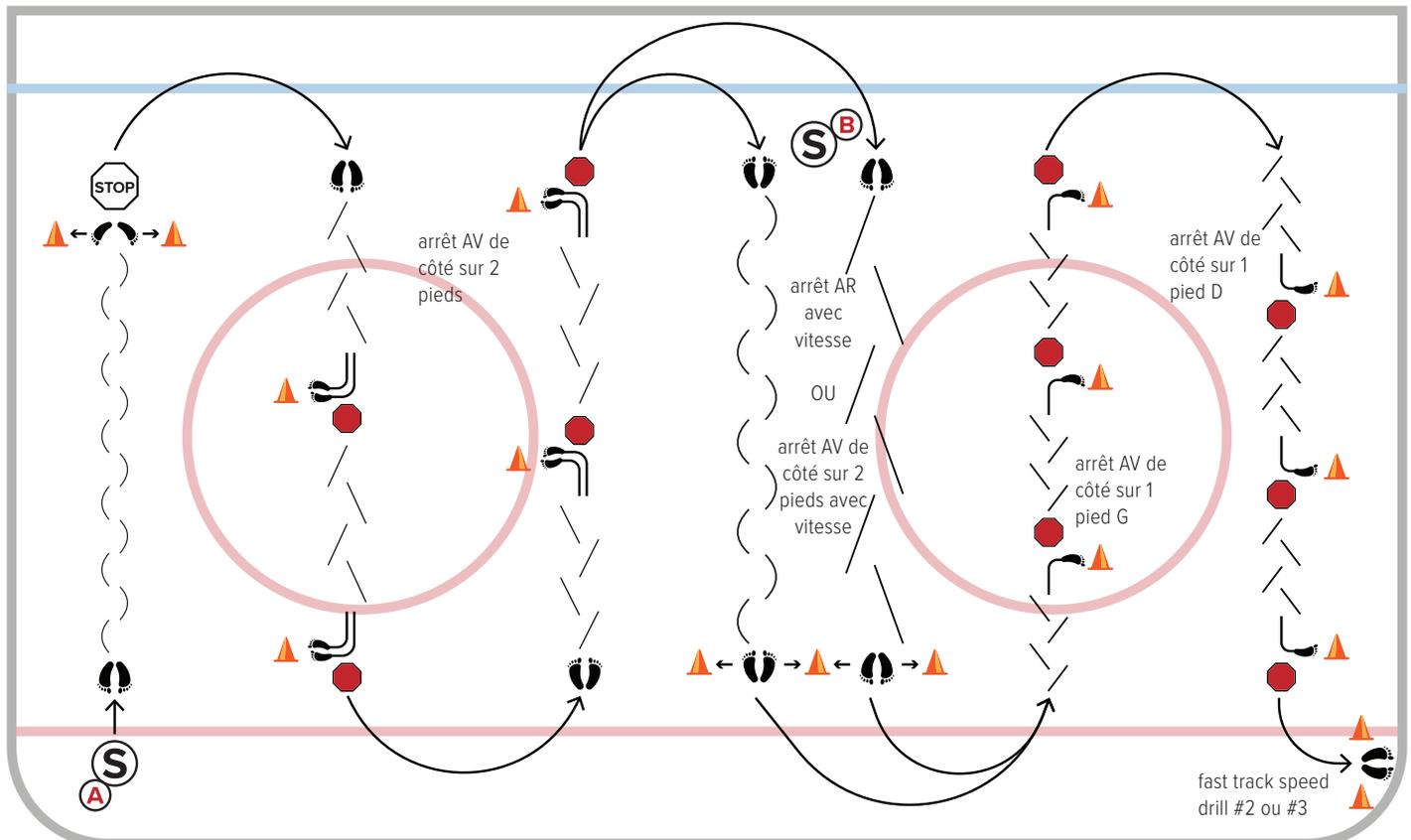




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Arrêt arrière précédé de patinage rapide Arrêt avant de côté sur 2 pieds Deuxième exercice de vitesse	Flexion, redressement, flexion pour l'arrêt latéral Pieds parallèles Rythme naturel pour l'exercice de vitesse	Torsion sur place pour s'exercer à l'allègement de poids Lent puis progressivement plus rapide	Aller, aller, aller – arrêt Flexion/Redressement/flexion Ensemble (parallèle) Aller, aller, aller, pousser, pousser, pousser, pousser	Arrêt arrière en patinage rapide : effectuer au moins 2 arrêts différents (pied droit, pied gauche et/ou les deux pieds). Arrêt avant de côté sur 2 pieds : exécuter 1 arrêt complet dans chaque direction. Deuxième exercice de vitesse : exécuter l'habileté dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Rappeler aux patineurs de garder les yeux et la tête relevés. Utiliser un AP pour noter la durée des exercices de vitesse. Encourager la vitesse!				
ÉTAPE 6				
Arrêt latéral avant sur 2 pieds en patinage rapide Arrêt latéral avant sur 1 pied Troisième exercice de vitesse	Flexion, redressement, flexion, arrêts Rythme corporel naturel pour l'exercice de vitesse	Lent puis progressivement plus rapide	Flexion, redressement, flexion Aller, aller, aller, pousser, pousser, pousser, pousser	Arrêt latéral avant sur 2 pieds avec vitesse : exécuter 1 arrêt complet en patinage rapide. Arrêt latéral avant sur 1 pied : exécuter 1 arrêt complet dans la direction au choix. Troisième exercice de vitesse : exécuter une fois dans la direction au choix.
CONSEILS : Rappeler aux patineurs de relever le pied à l'intérieur pour des arrêts latéraux sur 1 pied. Assurer un placement approprié des lames pour les arrêts.				

MAÎTRISE 1 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

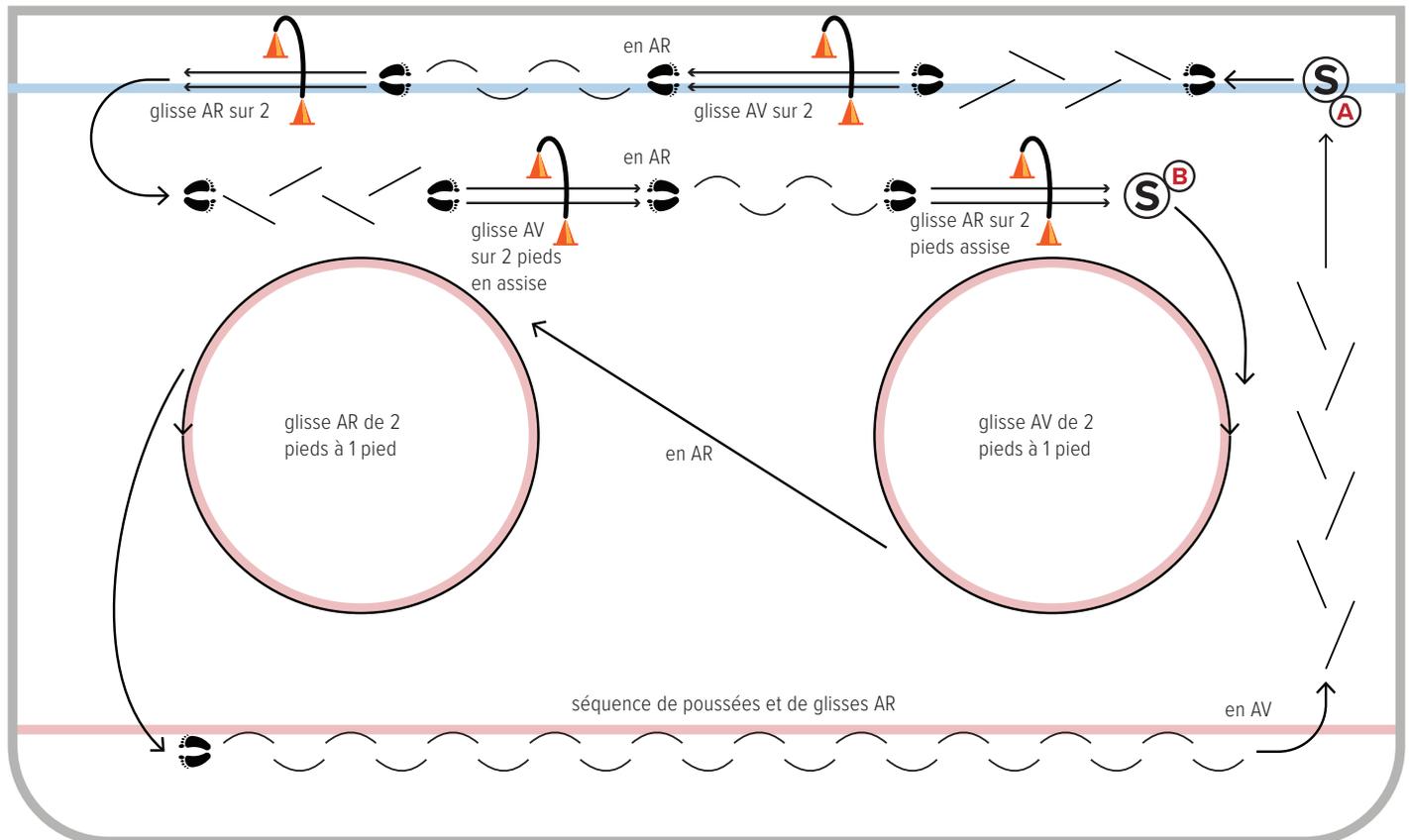




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Patinage/marche arrière Glisse arrière sur deux pieds	Flexion des genoux Tête et yeux relevés	Patinage avant Glisse avant sur deux pieds Patinage/marche arrière en position assise Glisse arrière sur deux pieds avec aide	Pas, pas, pas et glisse	Patinage/marche arrière : patinage arrière sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur). Glisse arrière sur deux pieds : exécuter la glisse pendant 1 seconde au moins.
CONSEILS : Utiliser des AP pour aider au besoin. Placement approprié des lames pour le mouvement. Rappeler aux patineurs le transfert de poids par le mouvement.				
ÉTAPE 2				
Séquence de poussée/glisse arrière Glisse arrière sur deux pieds en position assise Glisse arrière de deux pieds à un pied	Poussées égales, transfert de poids Flexion des genoux pour la glisse en position assise (135-90 degrés) Introduction à l'équilibre arrière sur un pied	Patinage arrière avec aide Glisse avant sur deux pieds en position assise Glisse avant de deux pieds à un pied	Flexion et glisse et en position assise Fléchir, glisser et lever	Poussée/glisse arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace. Glisse arrière sur deux pieds en position assise: exécuter la glisse pendant 1 seconde au moins. Position assise avec angle de 135 à 90 degrés. Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécute chaque glisse pendant une seconde au moins. L'exécuter sur chaque pied.
CONSEILS : L'utilisation de cercles encouragera l'inclinaison et l'évolution du haut du corps. Les bras peuvent être utilisés librement pour augmenter la coordination et le rythme.				

MAÎTRISE 2 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

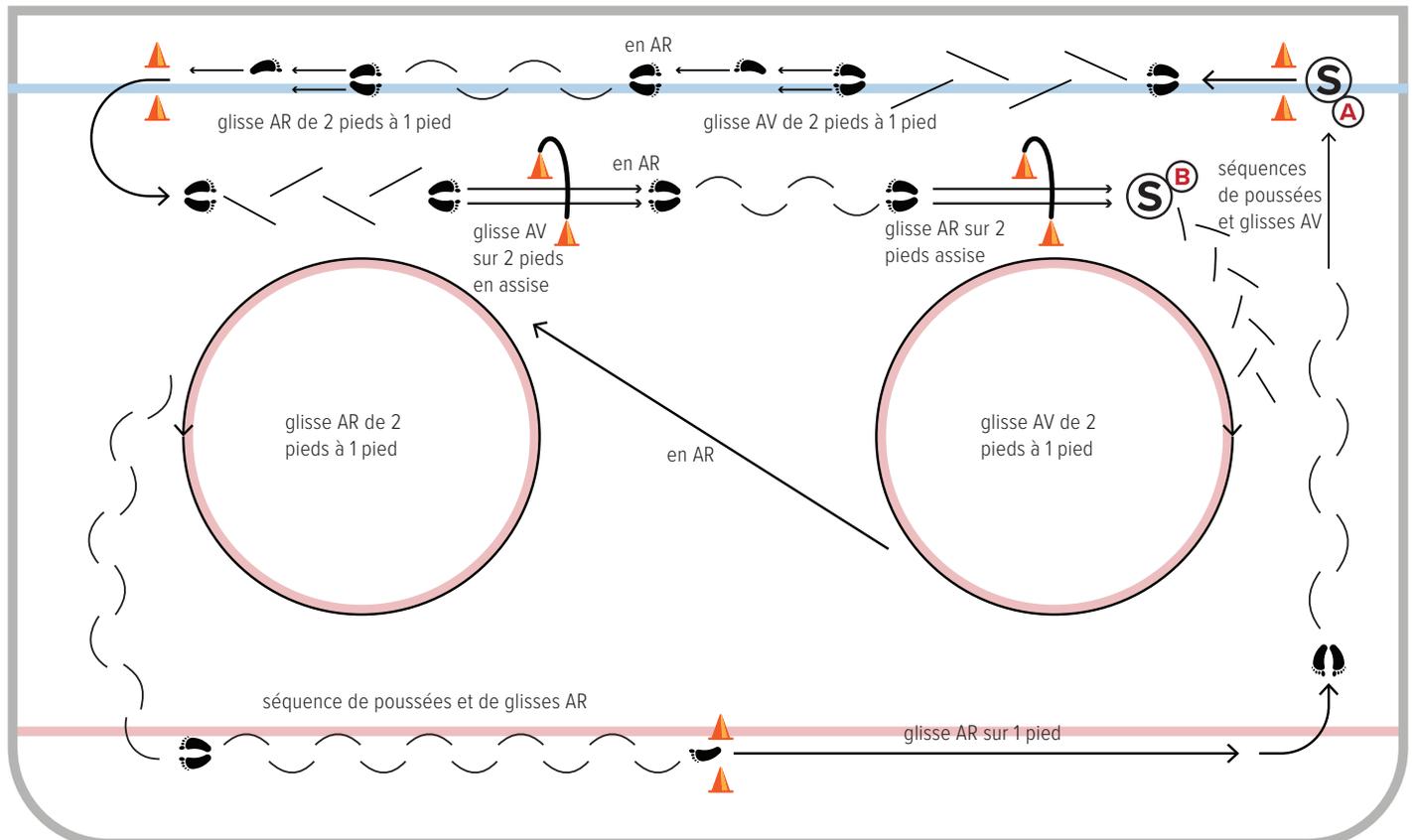




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
<p>Séquence de poussée/glisse arrière</p> <p>Glisse arrière sur deux pieds en position assise</p> <p>Glisse arrière de deux pieds à un pied</p>	<p>Poussées égales, transfert de poids</p> <p>Flexion des genoux pour la glisse en position assise (135-90 degrés)</p> <p>Introduction à l'équilibre arrière sur un pied</p>	<p>Patinage arrière avec aide</p> <p>Glisse avant sur deux pieds en position assise</p> <p>Glisse avant de deux pieds à un pied</p>	<p>Flexion et glisse et en position assise</p> <p>Fléchir, glisser et lever</p>	<p>Poussée/glisse arrière : exécuter ces séquences sur toute la largeur de la glace.</p> <p>Glisse arrière sur deux pieds en position assise: exécuter la glisse pendant 1 seconde au moins. Position assise avec angle de 135 à 90 degrés.</p> <p>Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécute chaque glisse pendant une seconde au moins. L'exécuter sur chaque pied.</p>
<p>CONSEILS : L'utilisation de cercles encouragera l'inclinaison et l'évolution du haut du corps. Les bras peuvent être utilisés librement pour augmenter la coordination et le rythme.</p>				
ÉTAPE 3				
<p>Glisse arrière sur deux pieds à un pied</p> <p>Glisse arrière sur un pied</p> <p>Séquence arrière de poussée/glisse</p>	<p>Flexion des genoux</p> <p>Équilibre</p> <p>Glisse soutenue</p>	<p>Patinage arrière avec aide</p> <p>Glisse avant sur 2 pieds en position assise</p> <p>Glisse avant sur 2 pieds à un pied</p> <p>Glisse arrière sur 2 pieds</p> <p>Ajout de puissance et de vitesse</p>	<p>Glisser, soulever et tenir</p>	<p>Glisse arrière sur deux pieds à un pied : exécuter pendant un minimum d'une seconde. L'exécuter sur chaque pied.</p> <p>Glisse arrière sur un pied : l'exécuter pendant 1 seconde au moins.</p> <p>Séquence arrière de poussée/glisse : effectuer sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace).</p>
<p>CONSEILS : Les bras peuvent être utilisés librement pour augmenter la coordination et le rythme. Encourager la vitesse tout au long!</p>				

MAÎTRISE 2 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

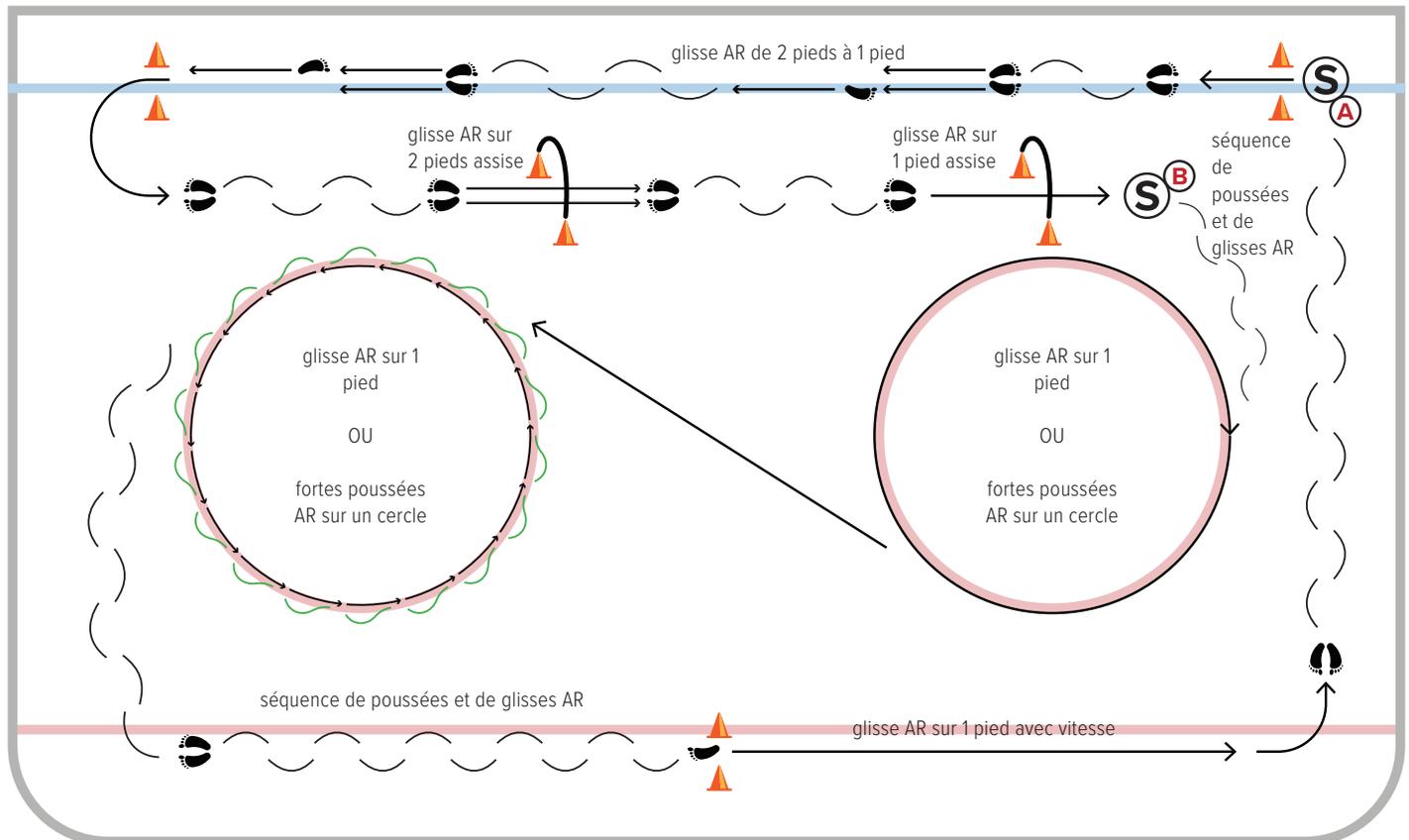




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Glisse arrière sur deux pieds à un pied Glisse arrière sur un pied Séquence arrière de poussée/glisse	Flexion des genoux Équilibre Glisse soutenue	Patinage arrière avec aide Glisse avant sur 2 pieds en position assise Glisse avant sur 2 pieds à un pied Glisse arrière sur 2 pieds Ajout de puissance et de vitesse	Glisser, soulever et tenir	Glisse arrière sur deux pieds à un pied : exécuter pendant un minimum d'une seconde. L'exécuter sur chaque pied. Glisse arrière sur un pied : l'exécuter pendant 1 seconde au moins. Séquence arrière de poussée/glisse : effectuer sur 13 mètres environ (la moitié de la largeur de la glace).
CONSEILS : Les bras peuvent être utilisés librement pour augmenter la coordination et le rythme. Encourager la vitesse tout au long!				
ÉTAPE 4				
Glisse arrière sur un pied en patinage rapide Poussées sur des cercles arrière	Fléchir avant la poussée Rythme	Glisse arrière sur un pied avec aide au besoin	Patiner, patiner, patiner, glisser et maintenir Pousser et lever devant, pousser et lever devant	Glisse arrière sur un pied en patinage rapide : pied au choix des patineurs. Maintenir la glisse pendant 2 secondes au moins. Poussées sur des cercles : exécuter un cercle complet de poussées dans chaque direction.
CONSEILS : Aide offerte pour permettre une direction et une évolution appropriées du mouvement. Possibilité de lier le mouvement de poussée à la planche à roulettes pour le rendre plus amusant!				

MAÎTRISE 2 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

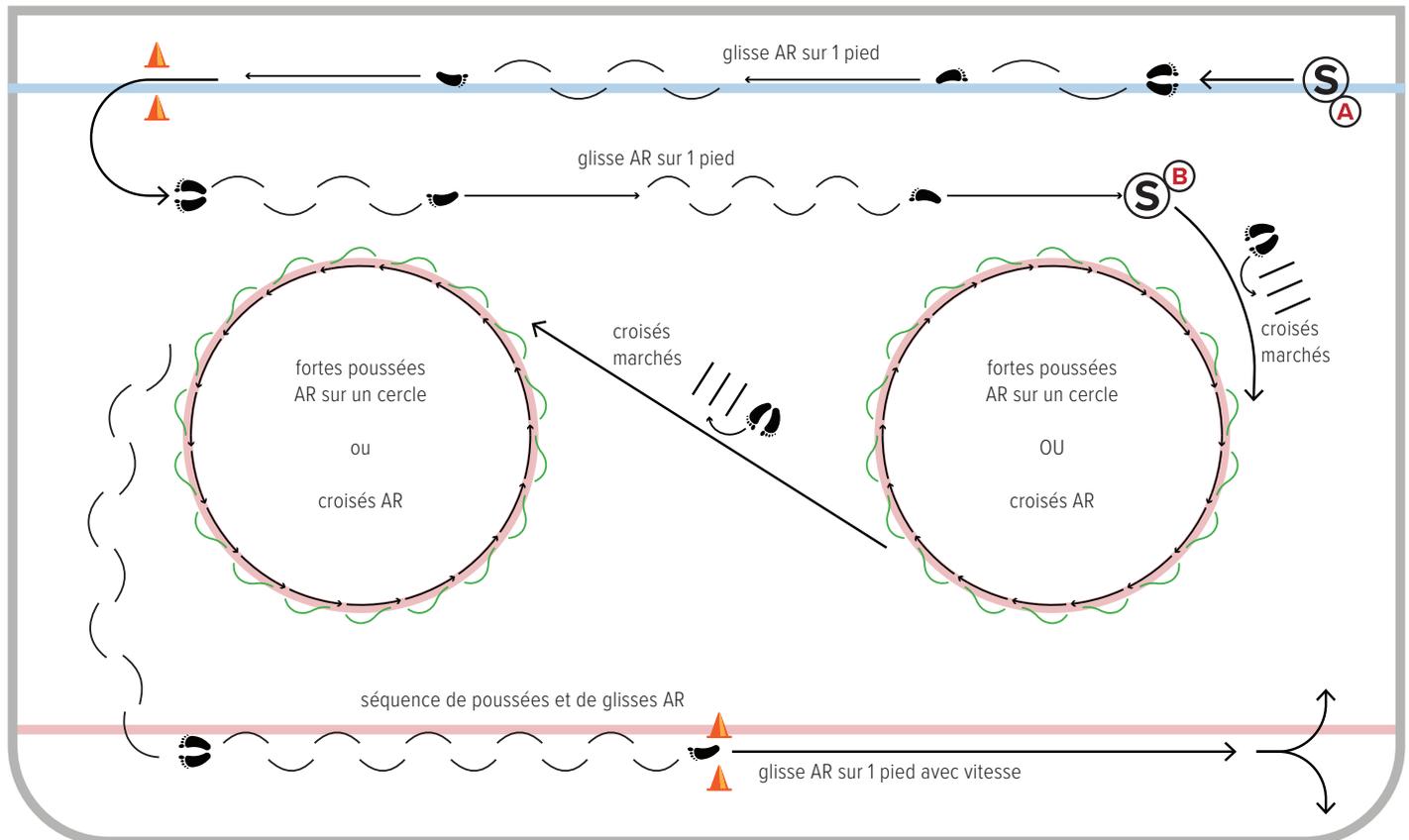




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Glisse arrière sur un pied en patinage rapide Poussées sur des cercles arrière	Fléchir avant la poussée Rythme	Glisse arrière sur un pied avec aide au besoin	Patiner, patiner, patiner, glisser et maintenir Pousser et lever devant, pousser et lever devant	Glisse arrière sur un pied en patinage rapide : pied au choix des patineurs. Maintenir la glisse pendant 2 secondes au moins. Poussées sur des cercles : exécuter un cercle complet de poussées dans chaque direction.
CONSEILS : Aide offerte pour permettre une direction et une évolution appropriées du mouvement. Possibilité de lier le mouvement de poussée à la planche à roulettes pour le rendre plus amusant!				
ÉTAPE 5				
Croisés arrière Séquence de poussées/glisses arrière	Fléchir/pousser Tête et yeux relevés Transfert de poids en position de croisé	Croisés marchés Poussées arrière sur un cercle Aide au besoin	Fléchir, pousser, lever, croiser, croiser, ensemble... Fléchir, pousser, glisser - fléchir la poussée glisser...	Croisés arrière : exécuter 1 cercle complet dans les deux directions. Séquence de poussée/glisse arrière : exécuter l'habileté sur la moitié de la longueur de la glace.
CONSEILS : Utiliser un AP pour aider à diriger la circulation pour la séquence de poussées/glisses et les croisés. Rappeler aux patineurs le placement des lames, ainsi que la flexion des genoux et des chevilles pour une puissance optimale des mouvements. Les patineurs peuvent être observés pendant l'échauffement ou envoyés sur le circuit rapide en patinage arrière pour permettre le développement complet de la glace du patinage arrière. Offrir des encouragements pour la vitesse!				

MAÎTRISE 2 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

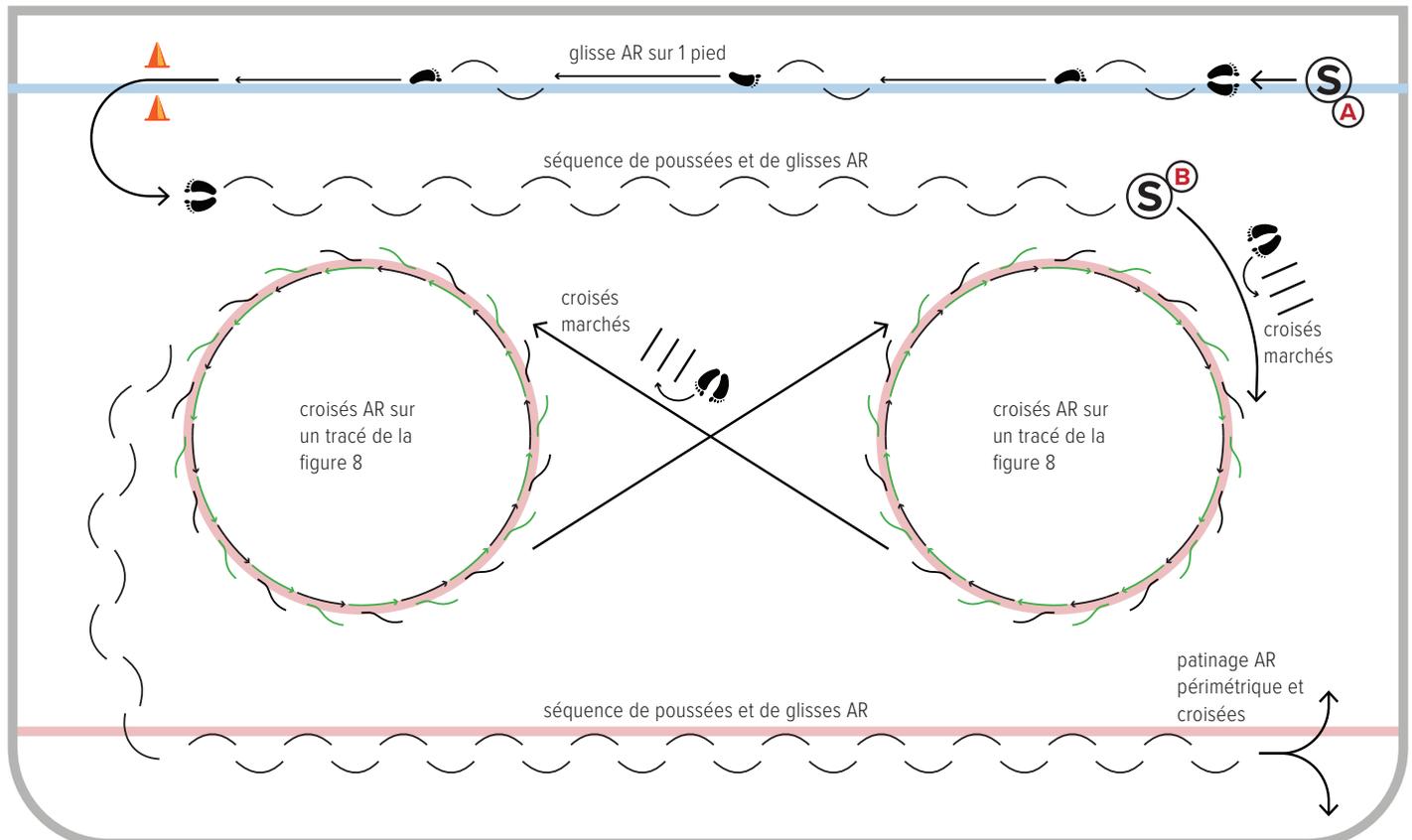




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Croisés arrière Séquence de poussées/glisses arrière	Fléchir/pousser Tête et yeux relevés Transfert de poids en position de croisé	Croisés marchés Poussées arrière sur un cercle Aide au besoin	Fléchir, pousser, lever, croiser, croiser, ensemble... Fléchir, pousser, glisser - fléchir la poussée glisser...	Croisés arrière : exécuter 1 cercle complet dans les deux directions. Séquence de poussée/glisse arrière : exécuter l'habileté sur la moitié de la longueur de la glace.
<p>CONSEILS : Utiliser un AP pour aider à diriger la circulation pour la séquence de poussées/glisses et les croisés. Rappeler aux patineurs le placement des lames, ainsi que la flexion des genoux et des chevilles pour une puissance optimale des mouvements. Les patineurs peuvent être observés pendant l'échauffement ou envoyés sur le circuit rapide en patinage arrière pour permettre le développement complet de la glace du patinage arrière. Offrir des encouragements pour la vitesse!</p>				
ÉTAPE 6				
Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 Patinage arrière sur le périmètre avec croisés	Fléchir/pousser Tête et yeux relevés Transfert de poids en position de croisé Ajouter de la puissance et de la vitesse	Croisés marchés Poussées arrière sur un cercle	Pousser, croiser... Aller, aller, aller	Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 : exécuter 1 tracé complet de la figure 8. Patinage arrière sur le périmètre avec croisés : exécuter 1 tour complet de la glace au choix des patineurs. Démontrer la production de puissance.
<p>CONSEILS : L'accent est mis sur le rythme des mouvements pour générer plus de puissance. Encourager des poussées égales et cohérentes.</p>				

MAÎTRISE 2 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

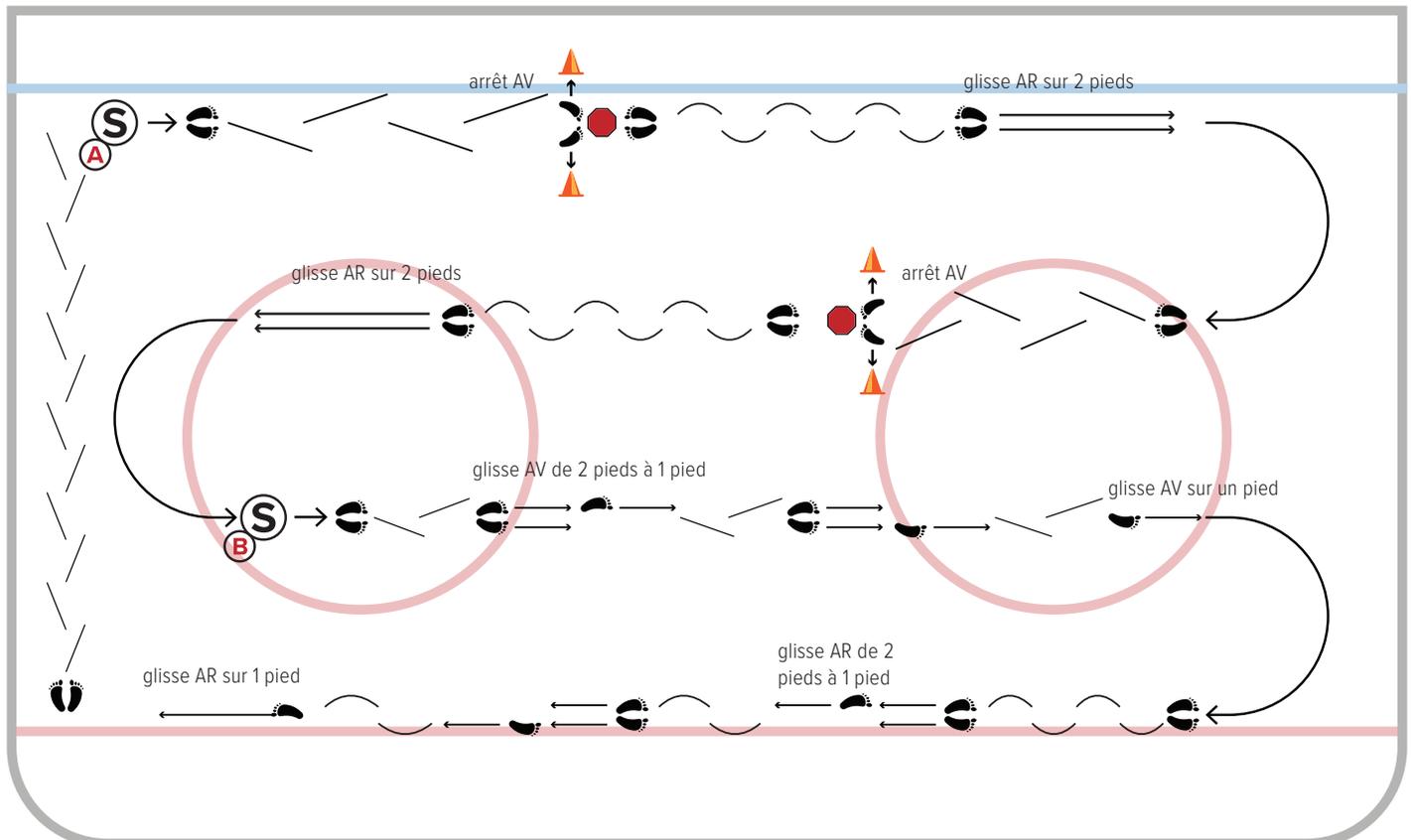




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisse arrière sur deux pieds	Équilibre	Cerceau avec aide pour ressentir la glisse	Deux pieds et maintenir	Glisse arrière sur deux pieds : exécuter la glisse pendant 1 seconde au moins (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse. Minuter pendant combien de temps ils peuvent glisser – le rendre amusant!				
ÉTAPE 2				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Arrêt avant	Équilibre Tête et yeux relevés Appliquer une pression sur la glace pour les arrêts	Glisse avant de deux pieds à un pied Glisse avant sur deux pieds – avec aide Glisses avec neige – sur chaque pied, en alternance	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Fléchir et raser la glace	Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds avec un transfert évident de poids). Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents. À exécuter dans différentes directions sur chaque pied, en alternance (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse d'un pied et la puissance aux arrêts. Voir combien de neige ils peuvent faire!				

MAÎTRISE 3 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

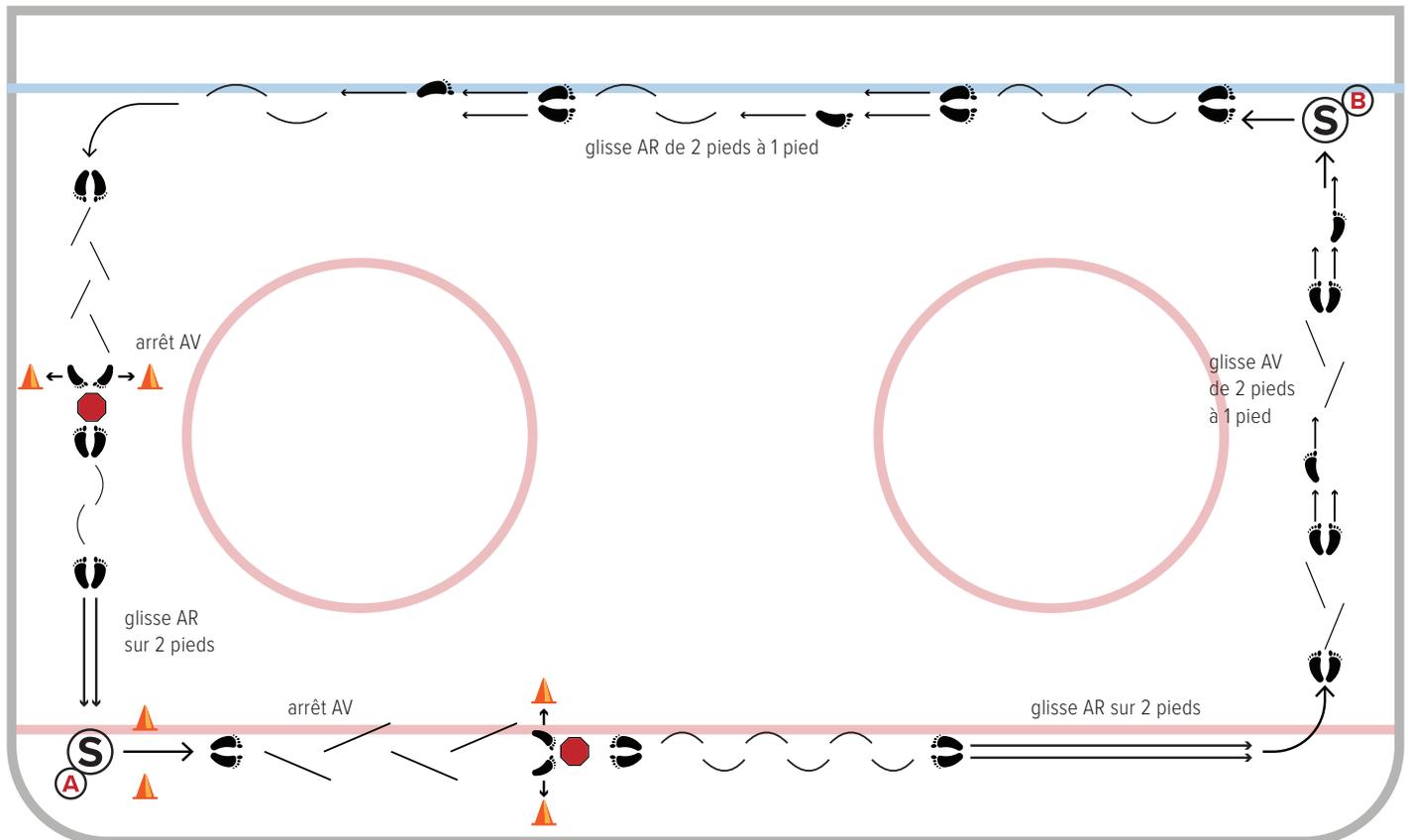




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Glisse arrière sur deux pieds	Équilibre	Cerceau avec aide pour ressentir la glisse	Deux pieds et maintenir	Glisse arrière sur deux pieds : exécuter la glisse pendant 1 seconde au moins (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse. Minuter pendant combien de temps ils peuvent glisser – le rendre amusant!				
ÉTAPE 2				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Arrêt avant	Équilibre Tête et yeux relevés Appliquer une pression sur la glace pour les arrêts	Glisse avant de deux pieds à un pied Glisse avant sur deux pieds – avec aide Glisses avec neige – sur chaque pied, en alternance	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Fléchir et raser la glace	Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds avec un transfert évident de poids). Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents. À exécuter dans différentes directions sur chaque pied, en alternance (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse d'un pied et la puissance aux arrêts. Voir combien de neige ils peuvent faire!				

MAÎTRISE 3 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Arrêt avant	Équilibre Tête et yeux relevés Appliquer une pression sur la glace pour les arrêts	Glisse avant de deux pieds à un pied Glisse avant sur deux pieds – avec aide Glisses avec neige – sur chaque pied, en alternance	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Fléchir et raser la glace	Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds avec un transfert évident de poids). Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents. À exécuter dans différentes directions sur chaque pied, en alternance (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)

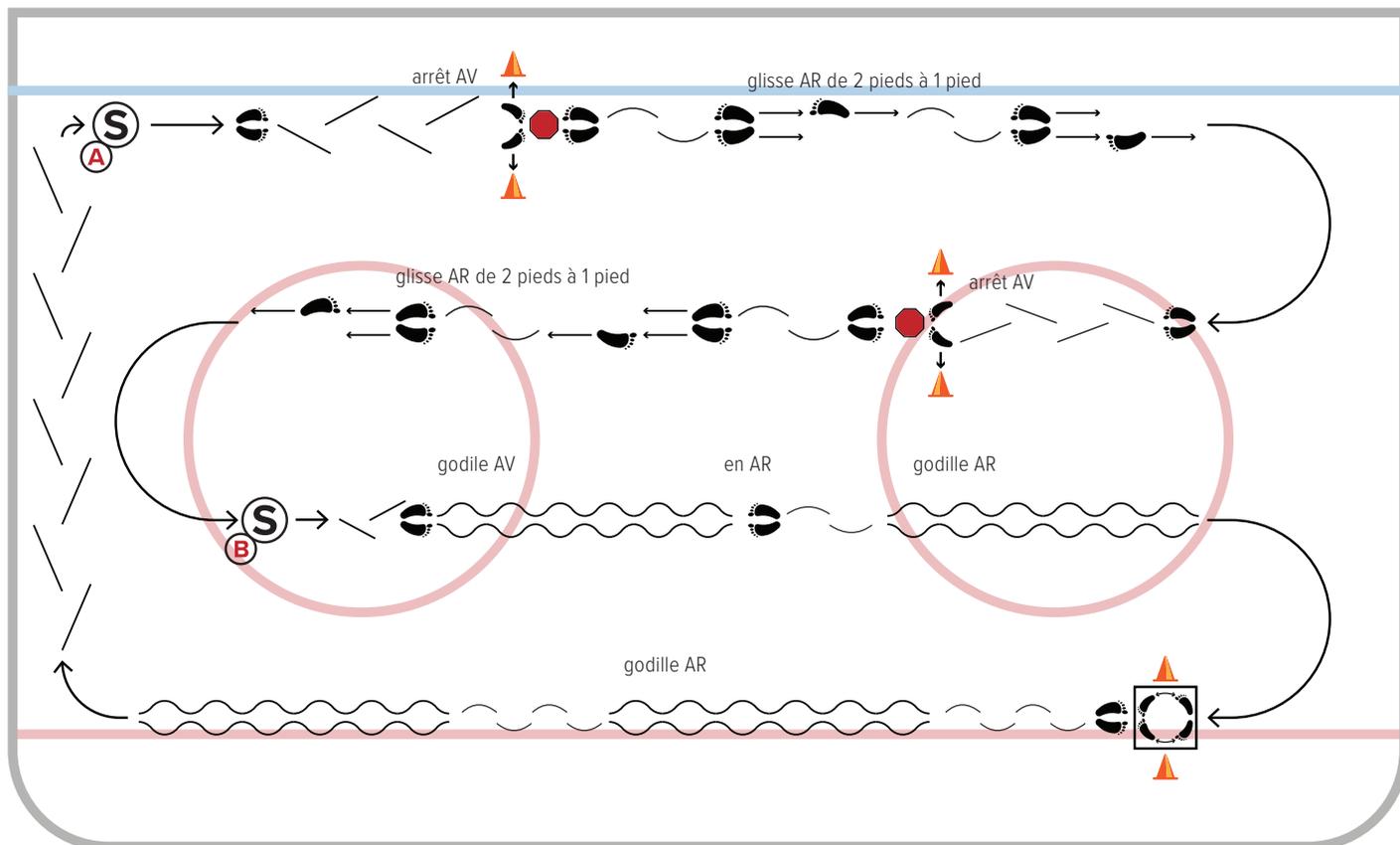
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse d'un pied et la puissance aux arrêts. Voir combien de neige ils peuvent faire!

ÉTAPE 3				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Godille arrière	Équilibre Tête et yeux relevés	Godille avant Godille arrière avec aide Godille sur place autour d'un cône ou d'un dôme	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Dents de pointe, talons vers le bas/vers, l'extérieur/vers le haut	Glisse sur deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins. Doit être exécuté sur les deux pieds. Godille arrière : exécuter au moins 6 godilles consécutives. Doit démontrer la flexion des genoux et des chevilles.

CONSEILS : Demander aux patineurs de compter la foulée de la glisse pour motiver l'exécution de glisses plus longues. Exagérer le rythme de flexion des genoux pour améliorer l'évolution.

MAÎTRISE 3 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Arrêt avant	Équilibre Tête et yeux relevés Appliquer une pression sur la glace pour les arrêts	Glisse avant de deux pieds à un pied Glisse avant sur deux pieds – avec aide Glisses avec neige – sur chaque pied, en alternance	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Fléchir et raser la glace	Glisse arrière de deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins (à exécuter sur les deux pieds avec un transfert évident de poids). Arrêt avant : exécuter 2 arrêts complets différents. À exécuter dans différentes directions sur chaque pied, en alternance (il s'agit d'une leçon pour réviser et s'entraîner)

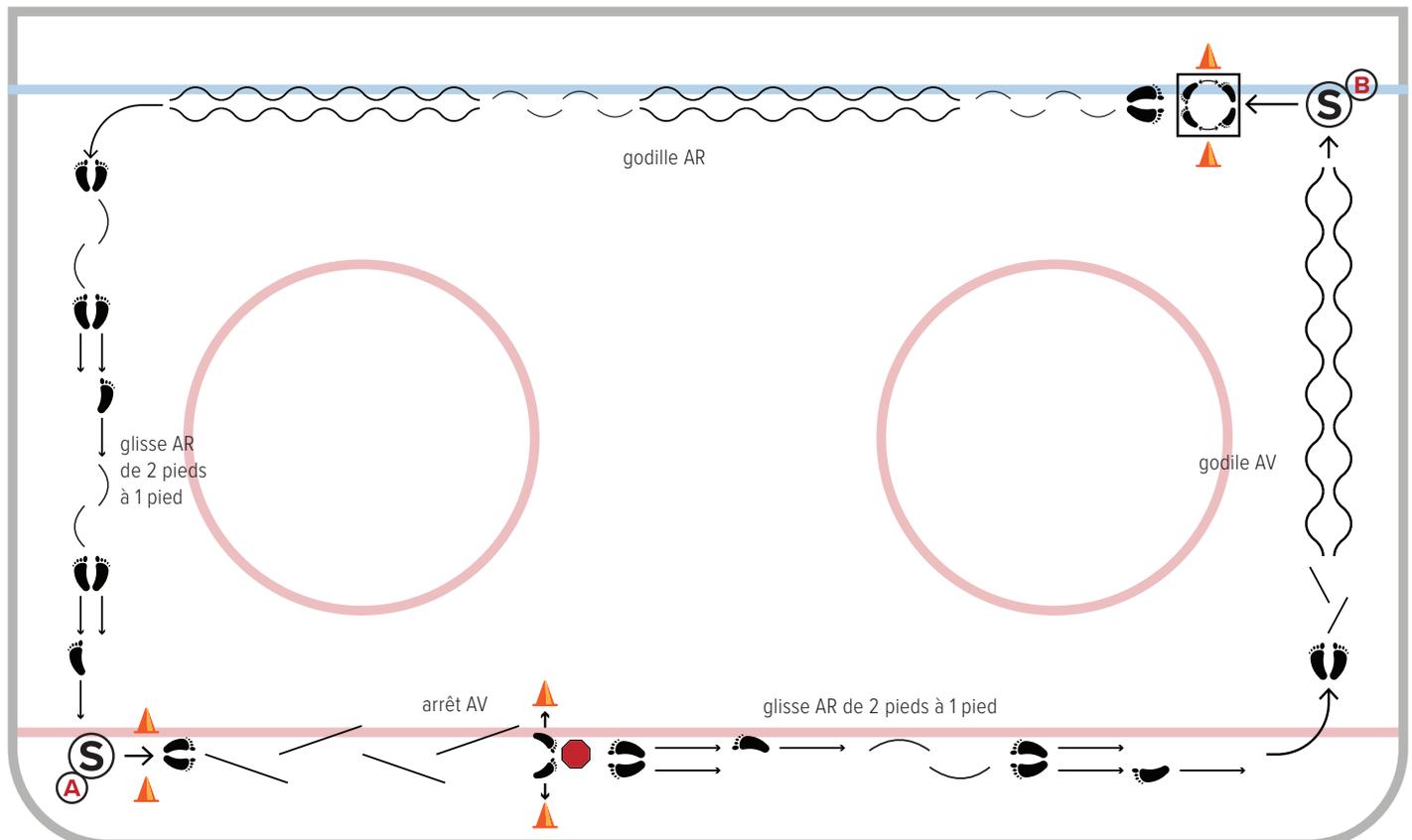
CONSEILS : Encourager la foulée de la glisse d'un pied et la puissance aux arrêts. Voir combien de neige ils peuvent faire!

ÉTAPE 3				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Godille arrière	Équilibre Tête et yeux relevés	Godille avant Godille arrière avec aide Godille sur place autour d'un cône ou d'un dôme	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Dents de pointe, talons vers le bas/vers, l'extérieur/vers le haut	Glisse sur deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins. Doit être exécuté sur les deux pieds. Godille arrière : exécuter au moins 6 godilles consécutives. Doit démontrer la flexion des genoux et des chevilles.

CONSEILS : Demander aux patineurs de compter la foulée de la glisse pour motiver l'exécution de glisses plus longues. Exagérer le rythme de flexion des genoux pour améliorer l'évolution.

MAÎTRISE 3 2-3

CIRCUIT EXTÉRIEUR

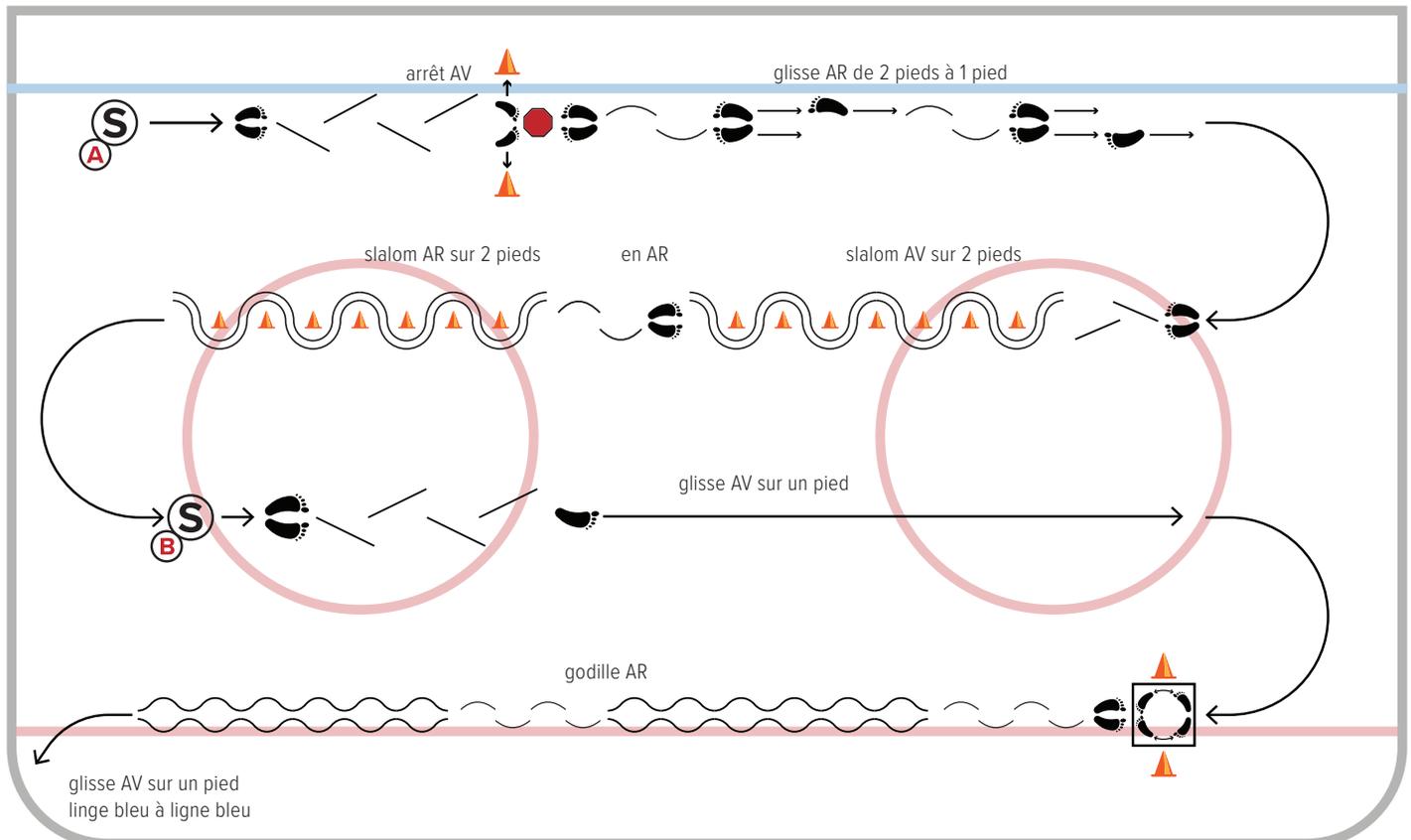




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Godille arrière	Équilibre Tête et yeux relevés	Godille avant Godille arrière avec aide Godille sur place autour d'un cône ou d'un dôme	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Dents de pointe, talons vers le bas/vers, l'extérieur/vers le haut	Glisse sur deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins. Doit être exécuté sur les deux pieds. Godille arrière : exécuter au moins 6 godilles consécutives. Doit démontrer la flexion des genoux et des chevilles.
CONSEILS : Demander aux patineurs de compter la foulée de la glisse pour motiver l'exécution de glisses plus longues. Exagérer le rythme de flexion des genoux pour améliorer l'évolution.				
ÉTAPE 4				
Glisse avant sur un pied, glisse de la ligne bleue à la ligne bleue Slalom arrière sur deux pieds	Flexion, redressement, flexion Rythme Équilibre durant la glisse	Slalom avant sur deux pieds Glisse avant sur un pied Aide, au besoin	Aller, aller, aller glisser et maintenir Flexion, redressement, torsion, flexion, redressement, torsion....	Glisse avant sur un pied glisse de la ligne bleue à la ligne bleue : Exécuter la foulée de glisse du mieux possible entre les lignes. Slalom arrière sur deux pieds : exécuter à l'aide d'au moins 6 cônes. Démontrer la maîtrise et le mouvement des genoux.
CONSEILS : Employer l'AP pour diriger la circulation sur le circuit rapide. Exécuter les mouvements en parallèle avec les patineurs, afin qu'ils puissent l'imiter. Les bras sont utilisés librement pour aider au mouvement de torsion du haut du corps.				

MAÎTRISE 3 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

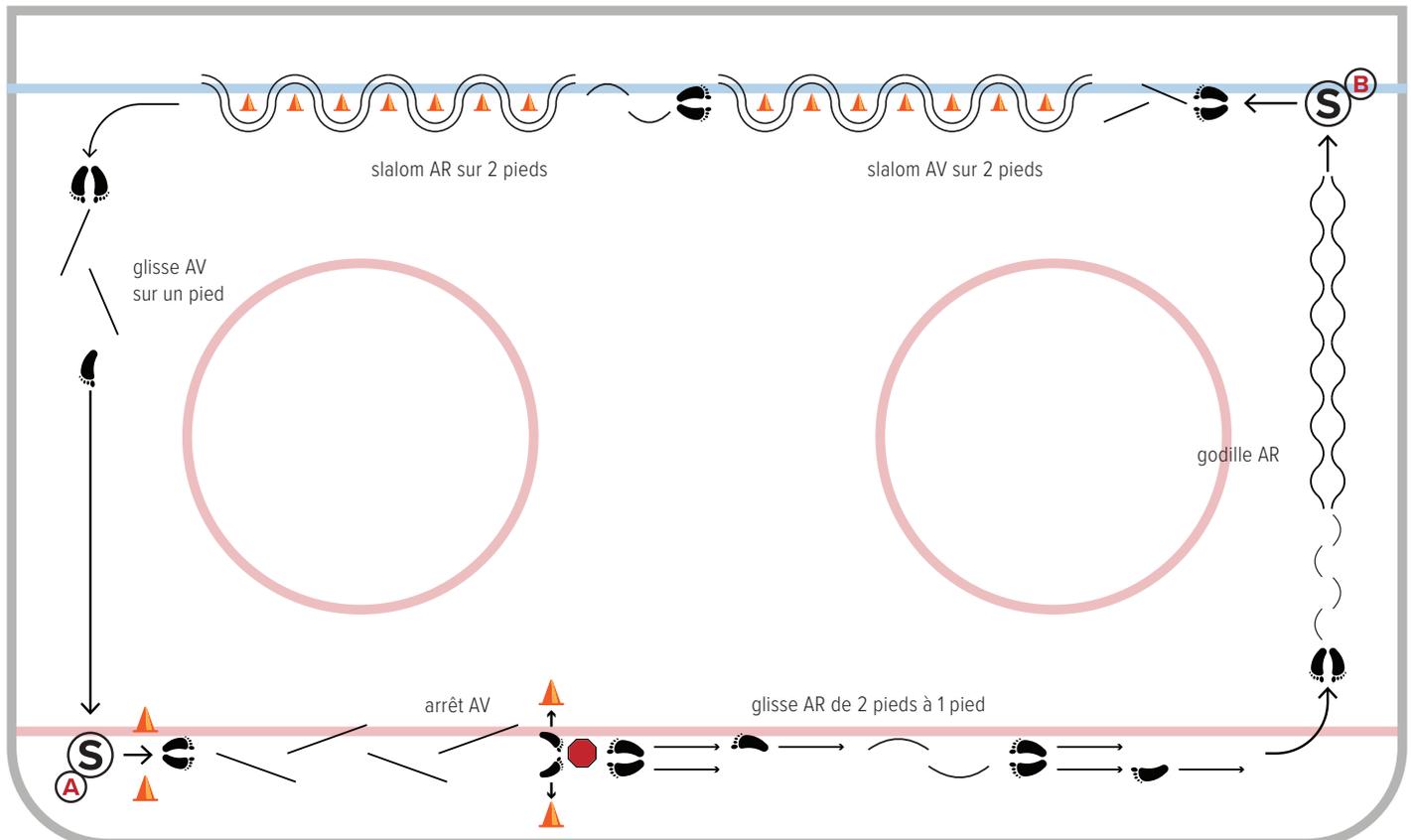




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Glisse arrière de deux pieds à un pied Godille arrière	Équilibre Tête et yeux relevés	Godille avant Godille arrière avec aide Godille sur place autour d'un cône ou d'un dôme	Pousser, pousser, pousser glisser et lever Dents de pointe, talons vers le bas/vers, l'extérieur/vers le haut	Glisse sur deux pieds à un pied : exécuter la glisse pendant 2 secondes au moins. Doit être exécuté sur les deux pieds. Godille arrière : exécuter au moins 6 godilles consécutives. Doit démontrer la flexion des genoux et des chevilles.
CONSEILS : Demander aux patineurs de compter la foulée de la glisse pour motiver l'exécution de glisses plus longues. Exagérer le rythme de flexion des genoux pour améliorer l'évolution.				
ÉTAPE 4				
Glisse avant sur un pied, glisse de la ligne bleue à la ligne bleue Slalom arrière sur deux pieds	Flexion, redressement, flexion Rythme Équilibre durant la glisse	Slalom avant sur deux pieds Glisse avant sur un pied Aide, au besoin	Aller, aller, aller glisser et maintenir Flexion, redressement, torsion, flexion, redressement, torsion....	Glisse avant sur un pied glisse de la ligne bleue à la ligne bleue : Exécuter la foulée de glisse du mieux possible entre les lignes. Slalom arrière sur deux pieds : exécuter à l'aide d'au moins 6 cônes. Démontrer la maîtrise et le mouvement des genoux.
CONSEILS : Employer l'AP pour diriger la circulation sur le circuit rapide. Exécuter les mouvements en parallèle avec les patineurs, afin qu'ils puissent l'imiter. Les bras sont utilisés librement pour aider au mouvement de torsion du haut du corps.				

MAÎTRISE 3 3-4

CIRCUIT EXTÉRIEUR

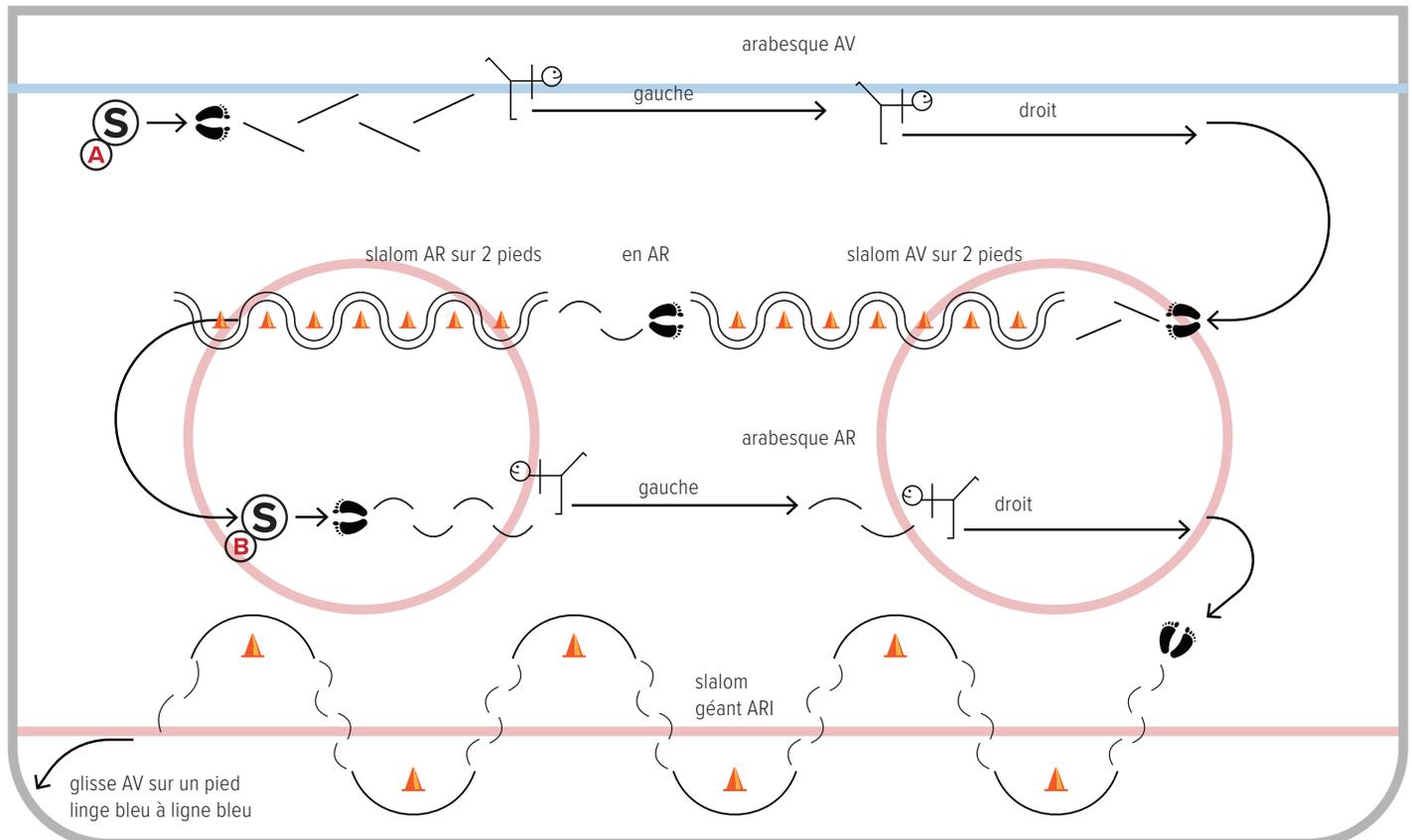




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Glisse avant sur un pied, glisse de la ligne bleue à la ligne bleue Slalom arrière sur deux pieds	Flexion, redressement, flexion Rythme Équilibre durant la glisse	Slalom avant sur deux pieds Glisse avant sur un pied Aide, au besoin	Aller, aller, aller glisser et maintenir Flexion, redressement, torsion, flexion, redressement, torsion....	Glisse avant sur un pied glisse de la ligne bleue à la ligne bleue : Exécuter la foulée de glisse du mieux possible entre les lignes. Slalom arrière sur deux pieds : exécuter à l'aide d'au moins 6 cônes. Démontrer la maîtrise et le mouvement des genoux.
CONSEILS : Employer l'AP pour diriger la circulation sur le circuit rapide. Exécuter les mouvements en parallèle avec les patineurs, afin qu'ils puissent l'imiter. Les bras sont utilisés librement pour aider au mouvement de torsion du haut du corps.				
ÉTAPE 5				
Arabesque arrière Slalom géant ARI	Tête et yeux relevés Carre ARI sous le gros orteil, soulever le pied à l'intérieur Inclinaison sur les courbes	Arabesque avant Glisses arrière sur un pied Aide au besoin	Patiner, glisser, pardessus et lever Patiner, patiner, glisser et lever le pied à l'intérieur	Arabesque arrière : maintenir la position pendant 1 seconde au moins (à exécuter sur les deux pieds). Slalom géant ARI : exécuter avec un 6 cônes au moins (à distance de 2,5 mètres l'un de l'autre) ou des courbes définies.
CONSEILS : Offrir beaucoup d'aide pendant l'apprentissage de nouvelles habilités. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace grâce à l'équilibre. Assurer une distanciation adéquate des cônes. Regarder dans la direction du déplacement avant de patiner vers l'arrière!				

MAÎTRISE 3 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

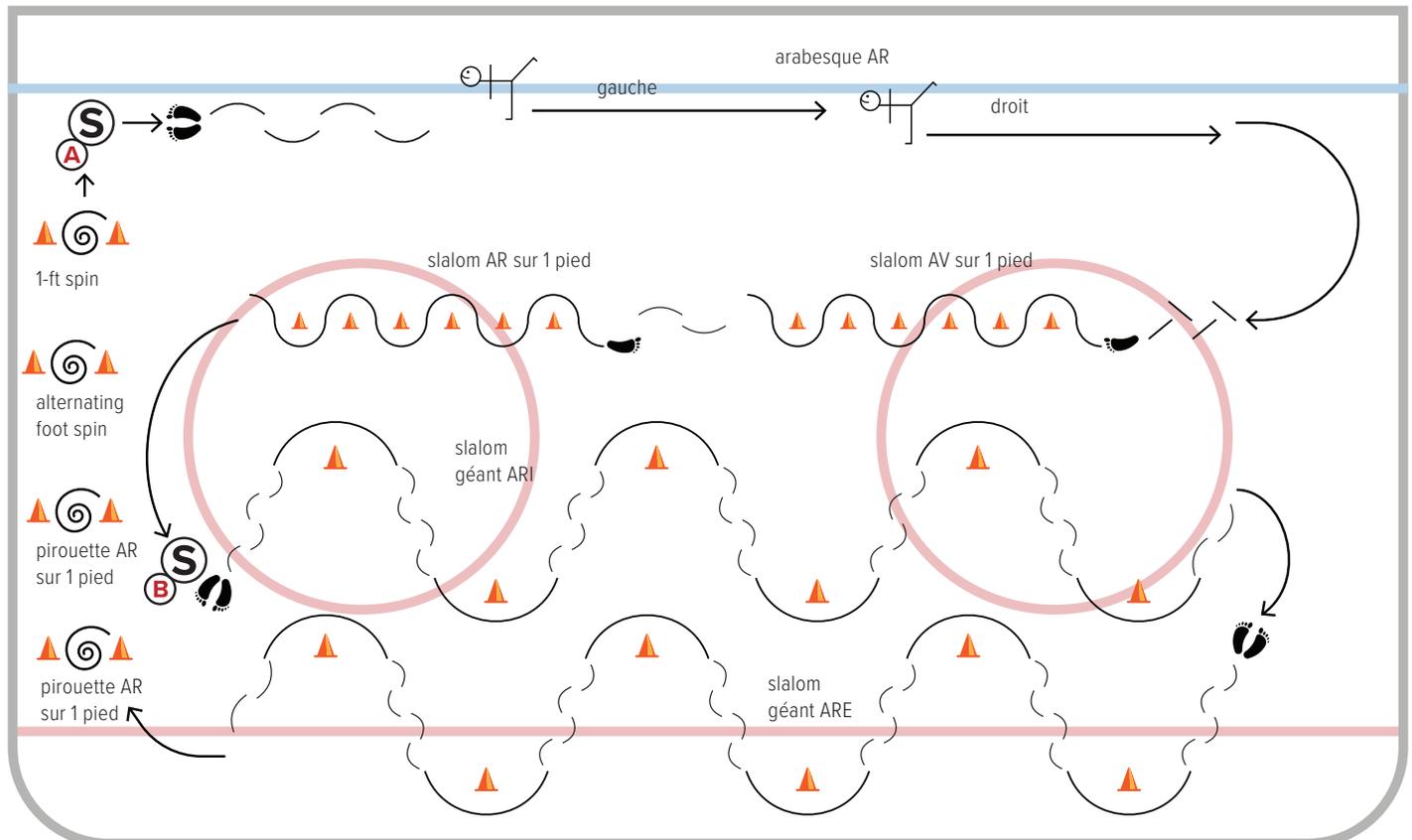




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Arabesque arrière Slalom géant ARI	Tête et yeux relevés Carre ARI sous le gros orteil, soulever le pied à l'intérieur Inclinaison sur les courbes	Arabesque avant Glisses arrière sur un pied Aide au besoin	Patiner, glisser, pardessus et lever Patiner, patiner, glisser et lever le pied à l'intérieur	Arabesque arrière : maintenir la position pendant 1 seconde au moins (à exécuter sur les deux pieds). Slalom géant ARI : exécuter avec un 6 cônes au moins (à distance de 2,5 mètres l'un de l'autre) ou des courbes définies.
CONSEILS : Offrir beaucoup d'aide pendant l'apprentissage de nouvelles habilités. Mettre l'accent sur le placement des lames sur la glace grâce à l'équilibre. Assurer une distanciation adéquate des cônes. Regarder dans la direction du déplacement avant de patiner vers l'arrière!				
ÉTAPE 6				
Pirouette arrière sur un pied Slalom arrière sur un pied Slalom géant ARE	Flexion, redressement, flexion – slalom Équilibre Carre ARE sous le petit orteil, lever le pied extérieur	Slalom avant sur un pied Slalom ARI Pirouette sur chaque pied, en alternance Slalom sur deux pieds	Patiner, patiner, glisser et soulever le pied extérieur Petit orteil et maintien	Pirouette sur un pied : exécuter 1 rotation au moins dans chaque direction. Slalom arrière sur un pied : effectuer un minimum de 4 changements de carres/lobes/courbes. Pied vers le haut pendant la majorité du mouvement. Slalom géant ARE : exécuter avec 6 cônes au moins ou des courbes définies.
CONSEILS : L'AP peut aider à la direction de la rotation et de l'évolution du slalom. Noter que la carre n'a pas besoin d'être soutenue tout au long de la rotation. Mettre l'accent sur la position et le mouvement du haut du corps pendant le slalom et la rotation pour faciliter l'évolution. Noter la différence entre l'utilisation des lames entre le slalom ARI et ARE.				

MAÎTRISE 3 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

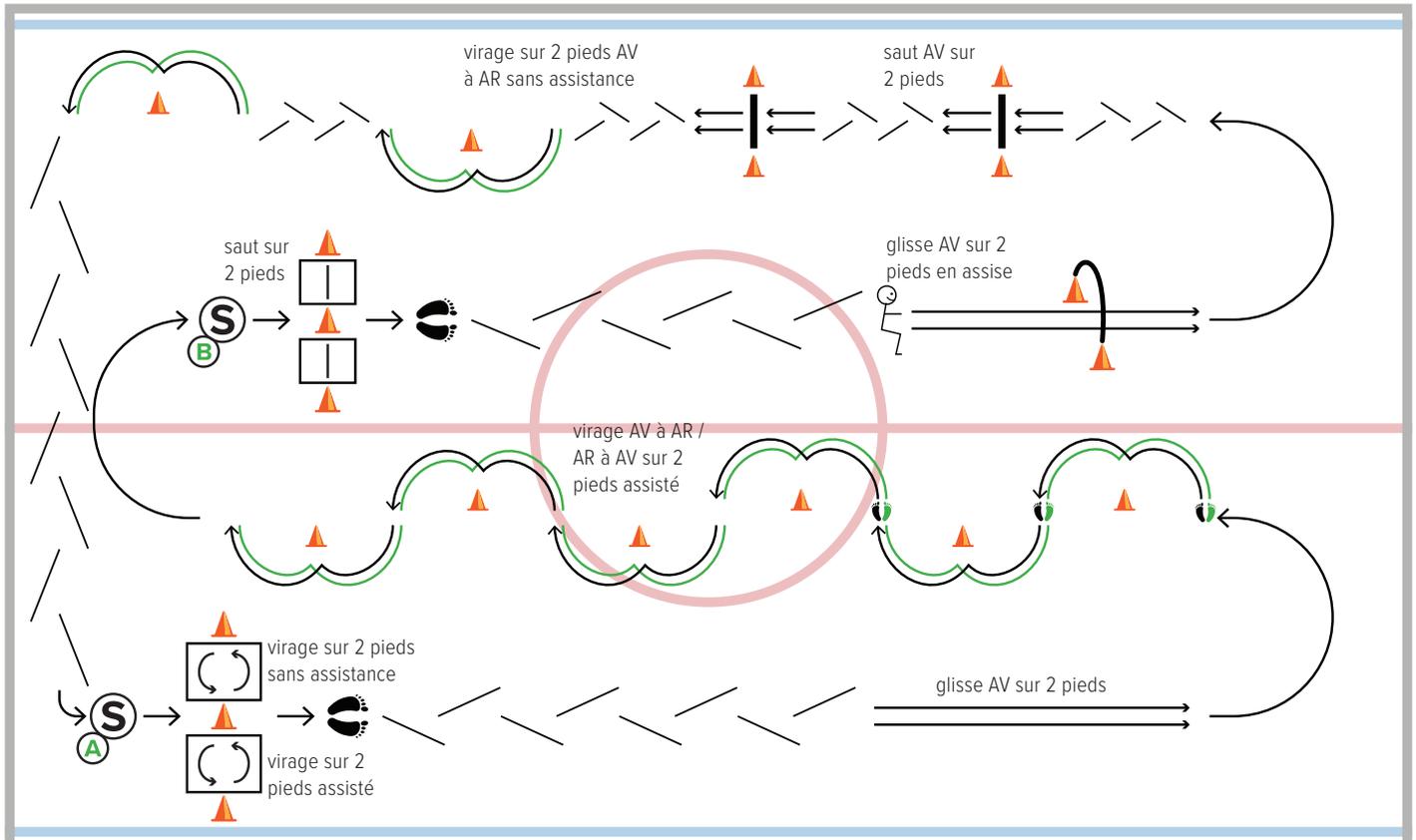




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Virage sur place sur deux pieds	Flexion/ redressement/ flexion	Virage sur place avec aide	Flexion, redressement et torsion, flexion	Virage sur place sur deux pieds : exécuter un virage complet de 180 degrés (dans l'une ou l'autre des deux directions)
Saut sur place sur deux pieds	Tête et yeux relevés	Saut sur place avec aide	Flexion, saut, flexion	Saut sur place sur deux pieds : exécuter un saut avec les deux pieds quittant la glace
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Démontrer et mettre l'accent sur le mouvement des genoux dans les virages (flexion/redressement/flexion ou baisser/lever/baisser)				
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds	Flexion/redressement/ flexion	Glisse avant sur deux pieds	Glisse, flexion, torsion rapide	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Virage arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception	Virages avec aide Glisse avant sur deux pieds en position assise	Glisse, flexion, sauter et glisse	Saut avant sur deux pieds : saut sur deux pieds, glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Saut avant sur deux pieds		Saut sur place		
CONSEILS : Encourager les virages dans les deux directions. Mettre l'accent sur les mouvements des genoux (flexion/redressement/flexion). Dessiner l'entrée et la sortie du saut avec deux lignes pour encourager la glisse à l'intérieur et la réception équilibrée hors du saut.				

AGILITÉ 1 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR



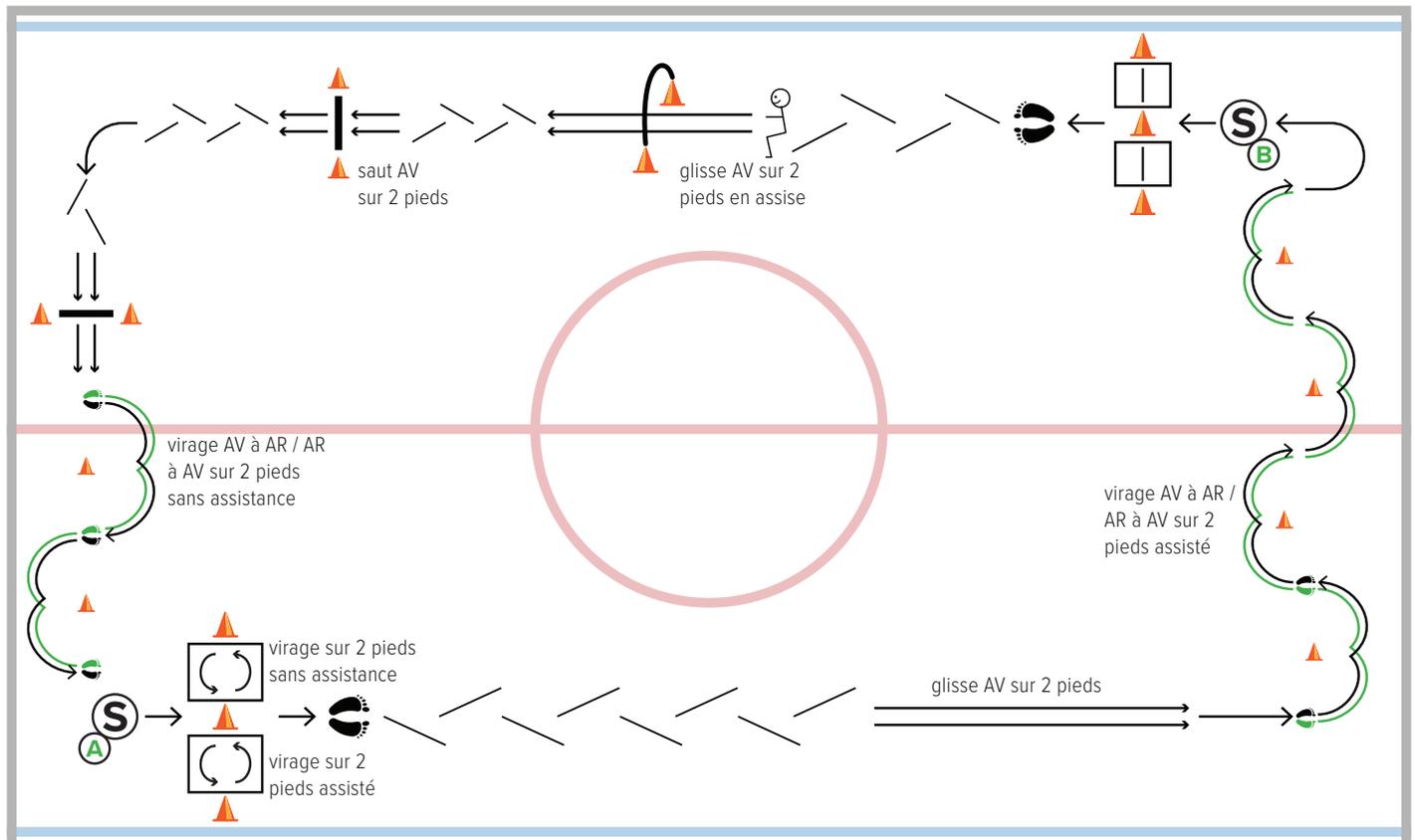


AGILITÉ 1 1-2

Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Virage sur place sur deux pieds	Flexion/ redressement/ flexion	Virage sur place avec aide	Flexion, redressement et torsion, flexion	Virage sur place sur deux pieds : exécuter un virage complet de 180 degrés (dans l'une ou l'autre des deux directions)
Saut sur place sur deux pieds	Tête et yeux relevés	Saut sur place avec aide	Flexion, saut, flexion	Saut sur place sur deux pieds : exécuter un saut avec les deux pieds quittant la glace
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour aider au besoin. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Démontrer et mettre l'accent sur le mouvement des genoux dans les virages (flexion/redressement/flexion ou baisser/lever/baisser)				
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds	Flexion/redressement/ flexion	Glisse avant sur deux pieds	Glisse, flexion, torsion rapide	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Virage arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception	Virages avec aide Glisse avant sur deux pieds en position assise	Glisse, flexion, sauter et glisse	Saut avant sur deux pieds : saut sur deux pieds, glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Saut avant sur deux pieds		Saut sur place		
CONSEILS : Encourager les virages dans les deux directions. Mettre l'accent sur les mouvements des genoux (flexion/redressement/flexion). Dessiner l'entrée et la sortie du saut avec deux lignes pour encourager la glisse à l'intérieur et la réception équilibrée hors du saut.				

AGILITÉ 1 1-2

CIRCUIT EXTÉRIEUR

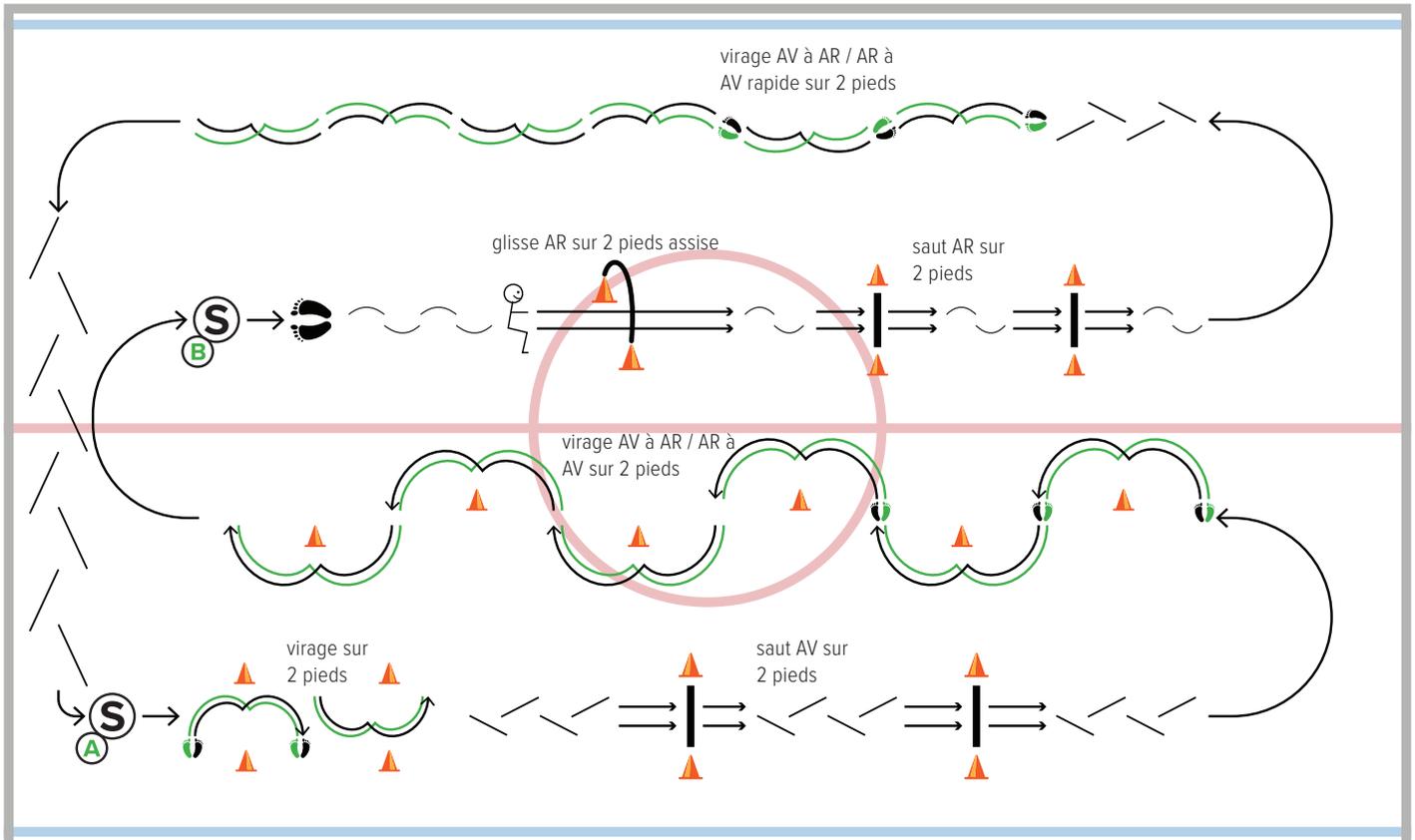




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds	Flexion/redressement/flexion	Glisse avant sur deux pieds	Glisse, flexion, torsion rapide	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur Saut avant sur deux pieds : saut sur deux pieds, glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Virage arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception	Virages avec aide	Glisse, flexion, sauter et glisse	
Saut avant sur deux pieds		Glisse avant sur deux pieds en position assise Saut sur place		
CONSEILS : avoir recours aux AP pour aider au besoin. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Démontrer et mettre l'accent sur le mouvement des genoux dans les virages (flexion/redressement/flexion ou baisser/lever/baisser)				
ÉTAPE 3				
Virage avant rapide sur deux pieds	Mouvement rapide des hanches dans les virages	Virages sur deux pieds	Glisse, flexion, redressement, torsion rapide	Virage avant/arrière rapide sur deux pieds : virage complet de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et à l'extérieur Saut arrière sur deux pieds : saut avec glisse sur deux pieds à l'intérieur et à l'extérieur
Virage arrière rapide sur deux pieds	Flexion/redressement/flexion	Virages avec aide	Glisse, flexion, saut et glisse	
Saut arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception Tête et yeux relevés	Sauts avant sur deux pieds Torsion sur place et sauts		
CONSEILS : Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Dessiner les virages de différentes couleurs pour indiquer la direction. Patiner sous une arche encouragera la flexion des genoux et des chevilles.				

AGILITÉ 1 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

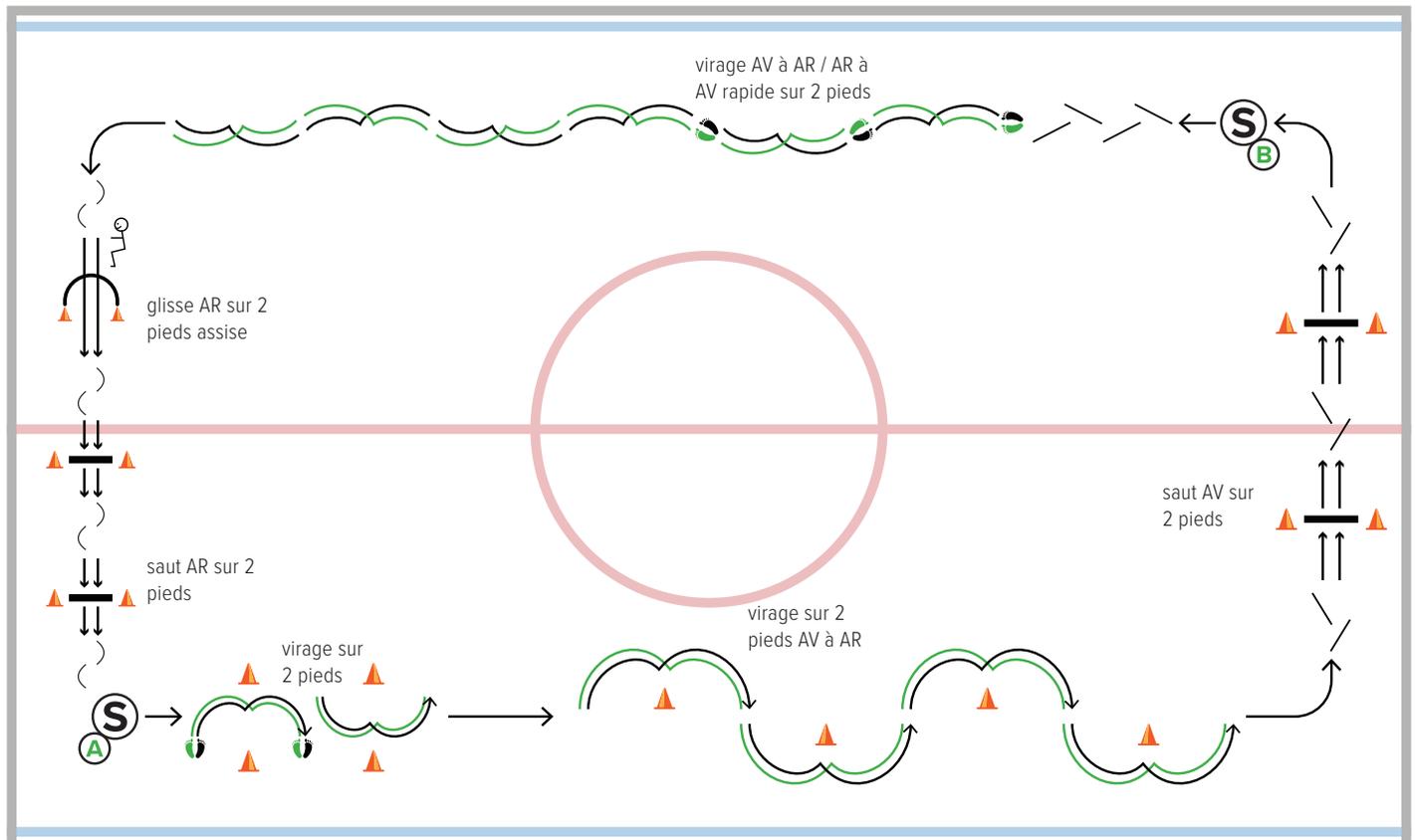




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds	Flexion/redressement/flexion	Glisse avant sur deux pieds	Glisse, flexion, torsion rapide	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur Saut avant sur deux pieds : saut sur deux pieds, glisse à l'intérieur et patinage à l'extérieur
Virage arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception	Virages avec aide	Glisse, flexion, sauter et glisse	
Saut avant sur deux pieds		Glisse avant sur deux pieds en position assise Saut sur place		
CONSEILS : avoir recours aux AP pour aider au besoin. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Démontrer et mettre l'accent sur le mouvement des genoux dans les virages (flexion/redressement/flexion ou baisser/lever/baisser)				
ÉTAPE 3				
Virage avant rapide sur deux pieds	Mouvement rapide des hanches dans les virages	Virages sur deux pieds	Glisse, flexion, redressement, torsion rapide	Virage avant/arrière rapide sur deux pieds : virage complet de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et à l'extérieur Saut arrière sur deux pieds : saut avec glisse sur deux pieds à l'intérieur et à l'extérieur
Virage arrière rapide sur deux pieds	Flexion/redressement/flexion	Virages avec aide	Glisse, flexion, saut et glisse	
Saut arrière sur deux pieds	Équilibre à la réception Tête et yeux relevés	Sauts avant sur deux pieds Torsion sur place et sauts		
CONSEILS : Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Dessiner les virages de différentes couleurs pour indiquer la direction. Patiner sous une arche encouragera la flexion des genoux et des chevilles.				

AGILITÉ 1 2-3

CIRCUIT EXTÉRIEUR





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Virage avant rapide sur deux pieds Virage arrière rapide sur deux pieds Saut arrière sur deux pieds	Mouvement rapide des hanches dans les virages Flexion/redressement/flexion Équilibre à la réception Tête et yeux relevés	Virages sur deux pieds Virages avec aide Sauts avant sur deux pieds Torsion sur place et sauts	Glisse, flexion, redressement, torsion rapide Glisse, flexion, saut et glisse	Virage avant/arrière rapide sur deux pieds : virage complet de 180 degrés avec glisse à l'intérieur et à l'extérieur Saut arrière sur deux pieds : saut avec glisse sur deux pieds à l'intérieur et à l'extérieur

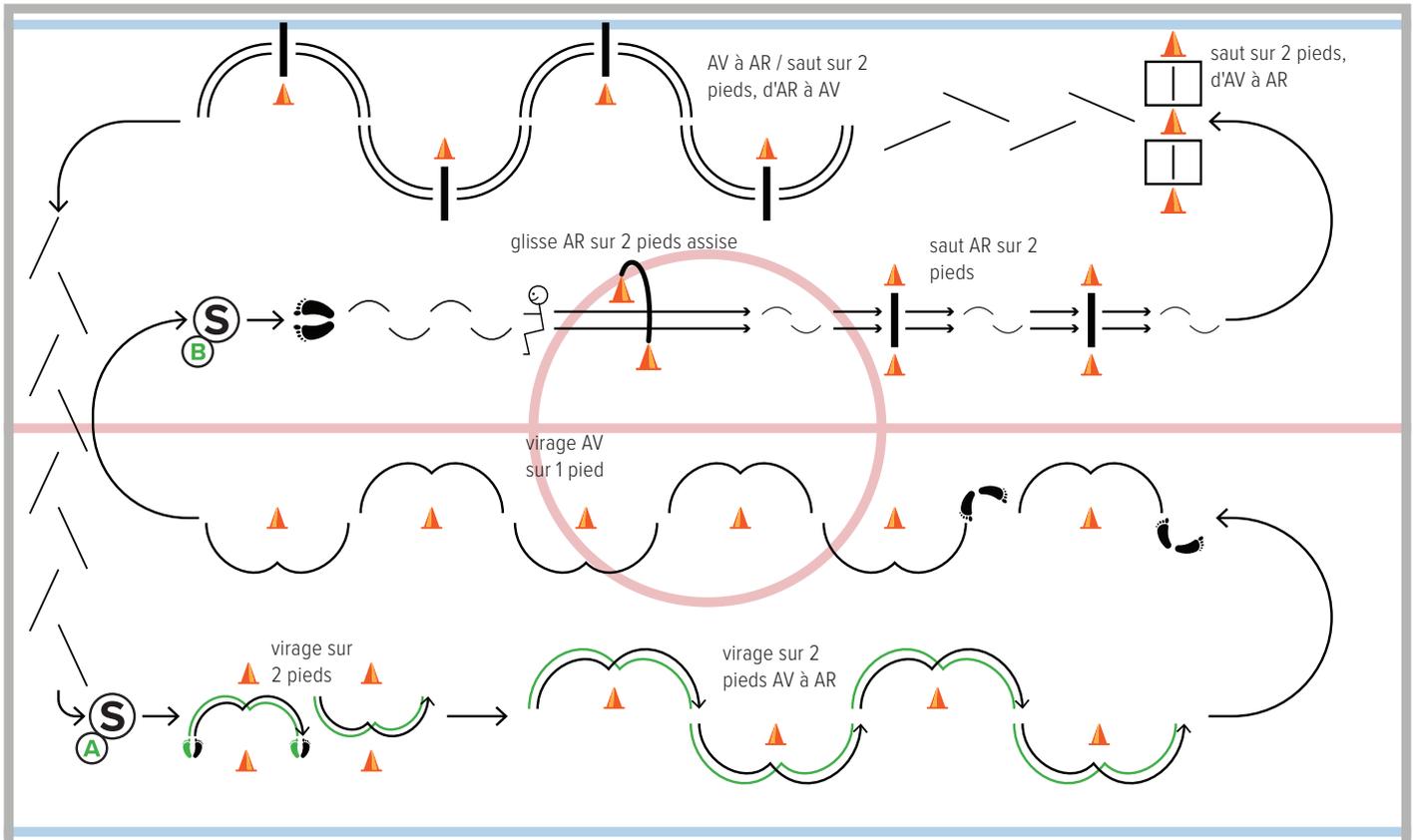
CONSEILS : Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Dessiner les virages de différentes couleurs pour indiquer la direction. Patiner sous une arche encouragera la flexion des genoux et des chevilles.

ÉTAPE 4				
Virage avant sur un pied Saut avant à arrière sur deux pieds Saut arrière à avant sur deux pieds	Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts Mouvement des genoux flexion/redressement/flexion	Lentement puis progressivement plus rapide avec aide Virages sur deux pieds Glisses sur un pied	Flexion/redressement/flexion, maintien Flexion, saut et virage, réception	Virage avant sur un pied : un virage à l'intérieur et un virage à l'extérieur avec glisse d'une seconde à l'intérieur et à l'extérieur Saut avant à arrière et arrière à avant sur deux pieds : rotation complète de 180 degrés dans les airs avec patinage à l'intérieur et à l'extérieur

CONSEILS : Utiliser une aide visuelle pour rappeler aux patineurs où regarder et s'incliner pendant les virages.

AGILITÉ 13-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

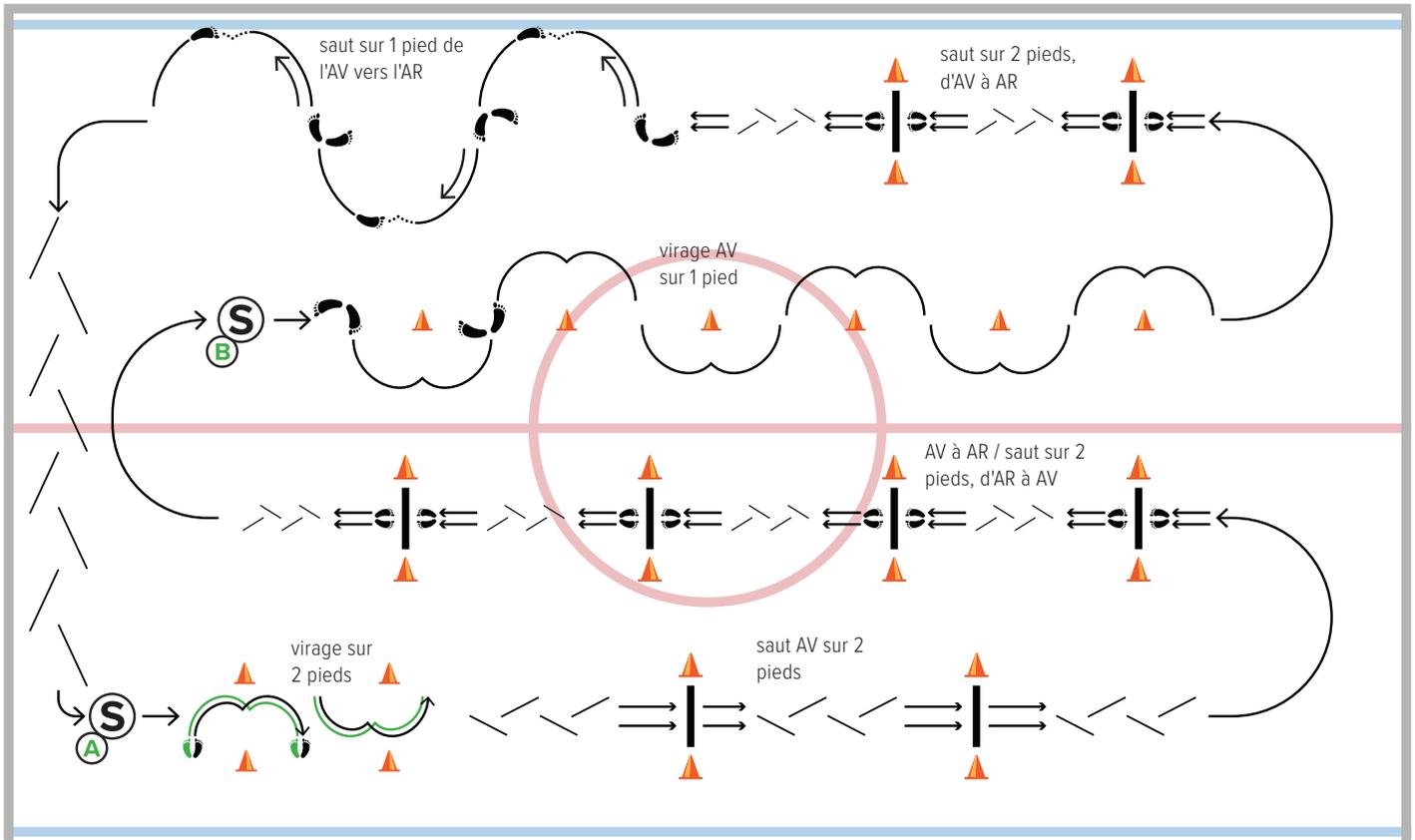




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Virage avant sur un pied Saut avant à arrière sur deux pieds Saut arrière à avant sur deux pieds	Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts Mouvement des genoux flexion/redressement/flexion	Lentement puis progressivement plus rapide avec aide Virages sur deux pieds Glisses sur un pied	Flexion/redressement/flexion, maintien Flexion, saut et virage, réception	Virage avant sur un pied : un virage à l'intérieur et un virage à l'extérieur avec glisse d'une seconde à l'intérieur et à l'extérieur Saut avant à arrière et arrière à avant sur deux pieds : rotation complète de 180 degrés dans les airs avec patinage à l'intérieur et à l'extérieur
CONSEILS : Utiliser une aide visuelle pour rappeler aux patineurs où regarder et s'incliner pendant les virages.				
ÉTAPE 5				
Virage avant sur un pied Virage avant à arrière sur un pied	Équilibre Maîtrise à la sortie Mouvements des genoux	Glisses sur un pied Virages sur deux pieds Sauts sur deux pieds	Fléchir et pousser, glisser, virer et maintenir Fléchir et pousser, glisser, sauter et virer, faire la réception	Virage avant sur un pied : virage sur un pied et deux pieds, les deux bords avec glisse d'une seconde à l'entrée et la sortie du virage Saut sur un pied avant à arrière : Saut sur un pied (d'avant à arrière) avec carre de sortie maintenue pendant 1 seconde (pied et carre au choix des patineurs)
CONSEILS : Encourager l'équilibre et l'inclinaison dans les virages. Mettre l'accent sur le mouvement flexion/redressement/flexion nécessaire pour le virage. Offrir une aide pratique jusqu'à ce que les patineurs « ressentent » l'exécution de l'habileté.				

AGILITÉ 1 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

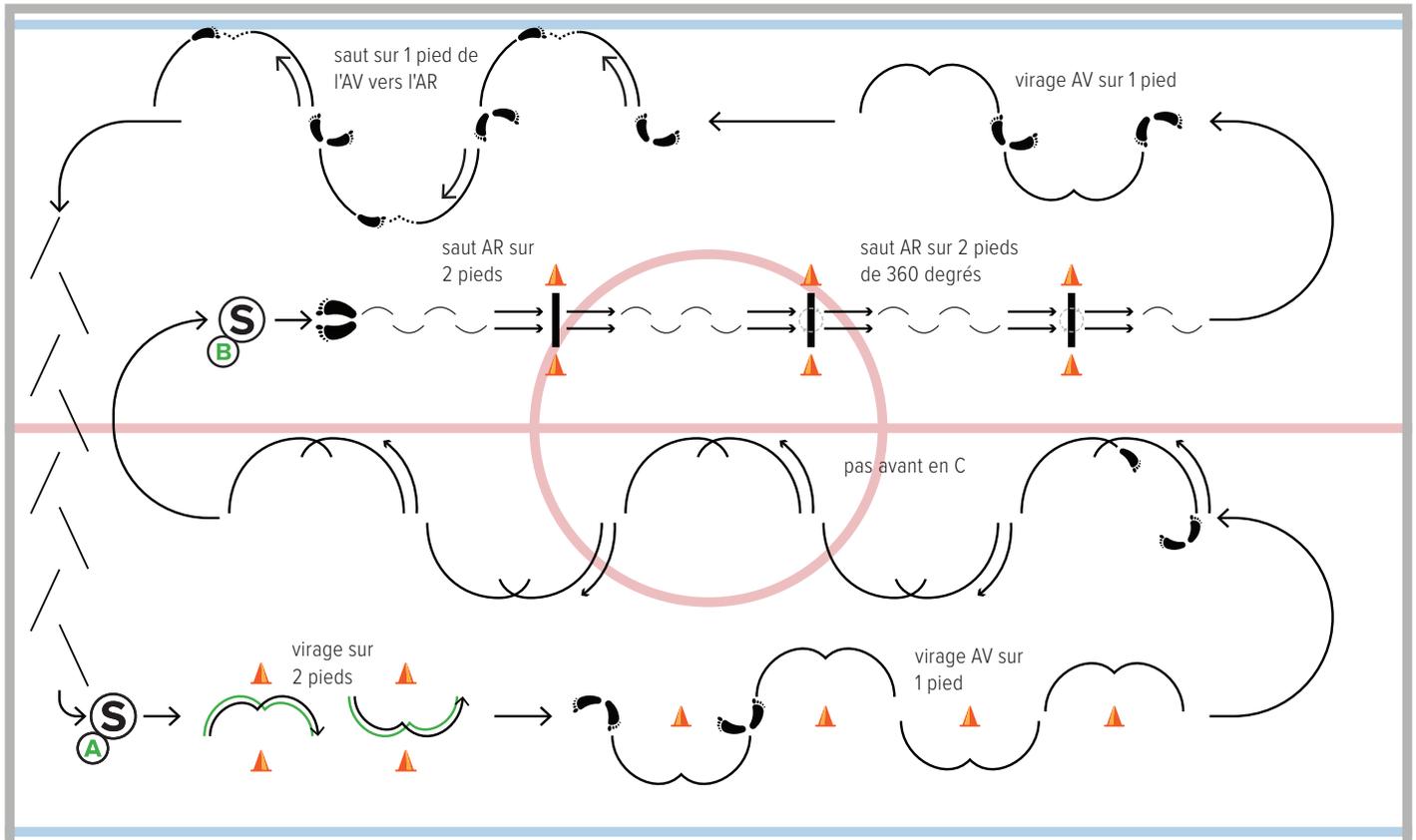




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Virage avant sur un pied Virage avant à arrière sur un pied	Équilibre Maîtrise à la sortie Mouvements des genoux	Glisses sur un pied Virages sur deux pieds Sauts sur deux pieds	Fléchir et pousser, glisser, virer et maintenir Fléchir et pousser, glisser, sauter et virer, faire la réception	Virage avant sur un pied : virage sur un pied et deux pieds, les deux bords avec glisse d'une seconde à l'entrée et la sortie du virage Saut sur un pied avant à arrière : Saut sur un pied (d'avant à arrière) avec carre de sortie maintenue pendant 1 seconde (pied et carre au choix des patineurs)
CONSEILS : encourager l'équilibre et l'inclinaison dans les virages. Mettre l'accent sur le mouvement flexion/redressement/ flexion nécessaire pour le virage. Offrir une aide pratique jusqu'à ce que les patineurs « ressentent » l'exécution de l'habileté.				
ÉTAPE 6				
Pas en C sur la carre AVI Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds	Placement du pied pendant le virage Mouvement des genoux à l'exécution du saut Réception maîtrisée	Grands aigles à l'intérieur avec aide Sauts arrière	Glisse, talon à talon, baisser, maintenir Patiner, glisser, sauter et virer, réception et glisse	Pas en C sur la carre AVI : exécuter un virage sur chaque pied avec glisse d'une seconde à l'intérieur et à l'extérieur Saut arrière sur deux pieds de 360 degrés : 3/4 de la rotation du saut doit être accompli dans les airs
CONSEILS : offrir une assistance pratique et des aides visuelles aux patineurs à suivre pour l'exécution du pas en C. Le saut arrière en position assise est un excellent moyen d'encourager la flexion des genoux pour les sauts arrière.				

AGILITÉ 1 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

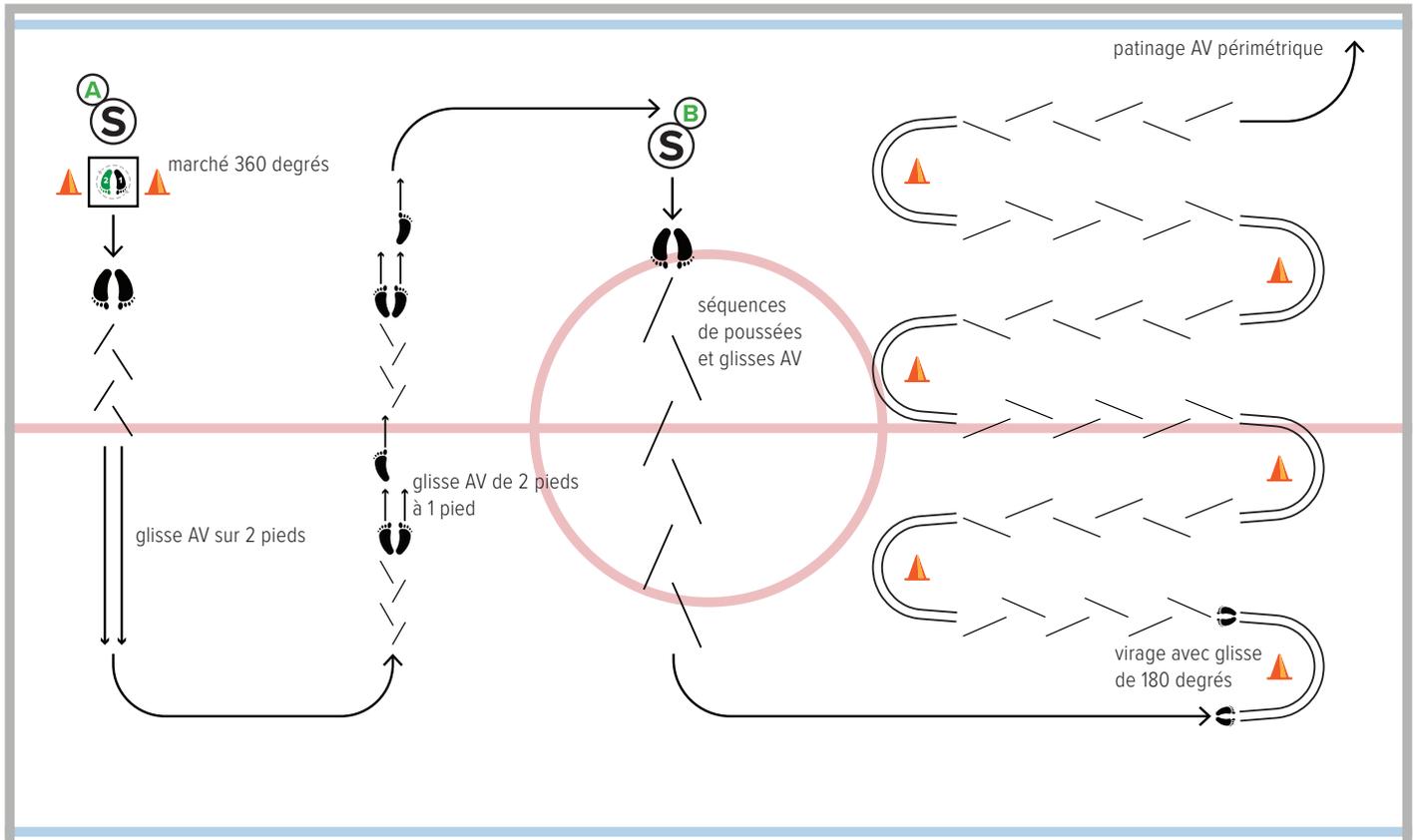




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Patinage avant sur le périmètre de la glace	Fléchir/pousser	Séquence de poussée/glisse avant lentement puis progressivement plus rapide Glisse sur deux pieds et un pied	Flexion, pousser, flexion, pousser...	Patinage avant sur le périmètre de la glace : compléter un tour complet du périmètre dans la direction au choix des patineurs
CONSEILS : Encourager une poussée appropriée et permettre la glisse sur deux pieds avant chaque poussée pour mettre l'accent sur la « flexion et la poussée » sur chaque pied.				
ÉTAPE 2				
Virage et glisse avant de 180 degrés	Équilibre et inclinaison dans la courbe Accélération entre les courbes Fléchissement des genoux dans les courbes	Glisses avant sur deux pieds Avec aide – utiliser des cerceaux sur la glace et demander au patineur de glisser autour d'eux	Patinage, glisse, inclinaison/ courbe	Virage et glisse avant de 180 degrés : exécuter un virage avec glisse dans chaque direction (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire)
CONSEILS : Dessiner une série de « demi-virages » dans chaque direction, encourager la flexion des genoux et l'inclinaison pendant la glisse. Permettre au patineur d'accélérer avant d'entrer dans les virages.				

AGILITÉ 2 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

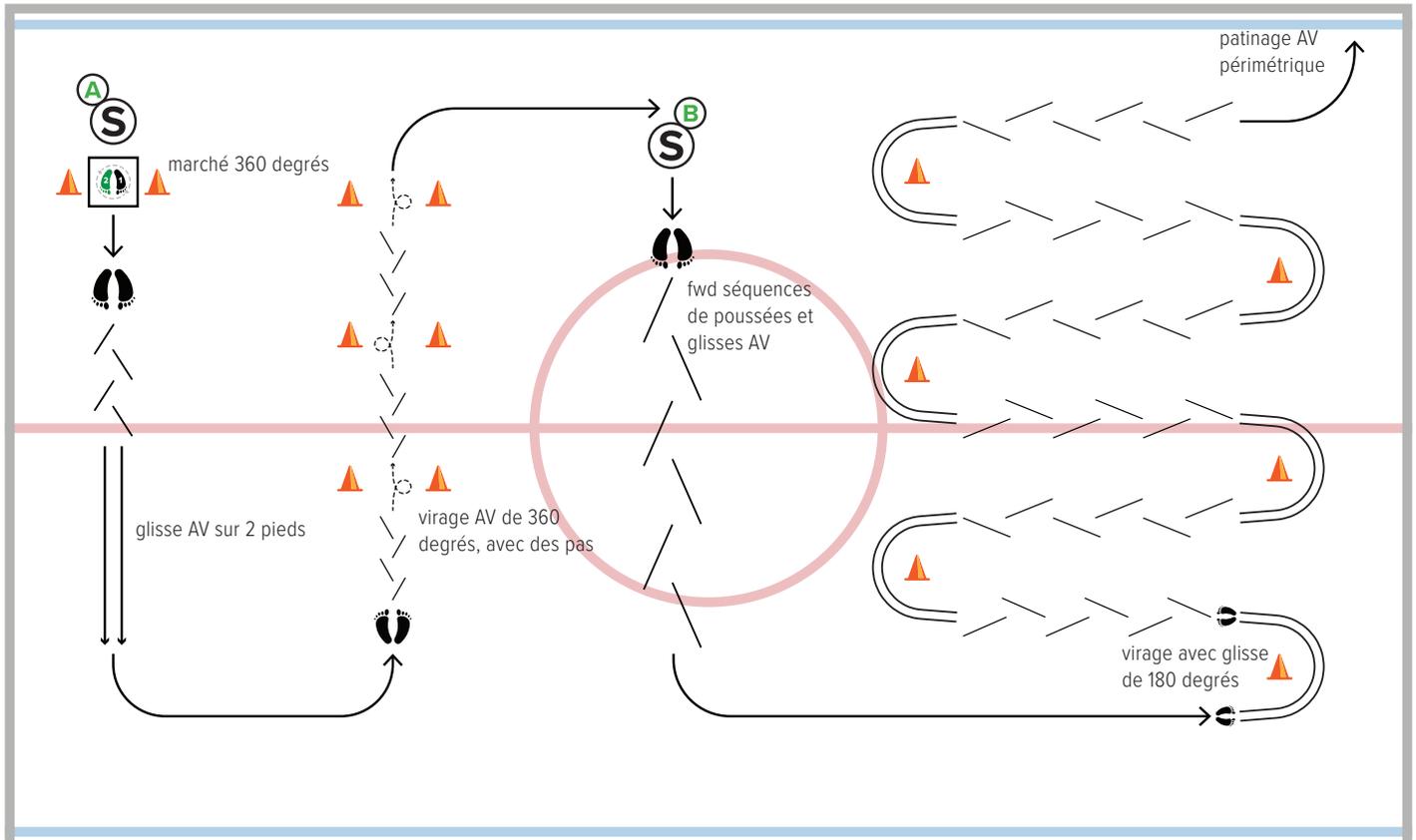




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Virage et glisse avant de 180 degrés	Équilibre et inclinaison dans la courbe Accélération entre les courbes Fléchissement des genoux dans les courbes	Glisses avant sur deux pieds Avec aide – utiliser des cerceaux sur la glace et demander au patineur de glisser autour d’eux	Patinage, glisse, inclinaison/ courbe	Virage et glisse avant de 180 degrés : exécuter un virage avec glisse dans chaque direction (dans le sens des aiguilles d’une montre et dans le sens contraire)
CONSEILS : Dessiner une série de « demi-virages » dans chaque direction, encourager la flexion des genoux et l’inclinaison pendant la glisse. Permettre au patineur d’accélérer avant d’entrer dans les virages.				
ÉTAPE 3				
Patinage rapide avant sur le périmètre Virage avant de 360 degrés avec pas	Flexion/pousser Rythme des foulées Poussée de la lame Équilibre sur le virage de 360 degrés avec pas	Séquence de poussée/glisse avant Ralentir et accélérer Glisse sur deux pieds et sur un pied Virage sur place de 360 degrés avec pas	Aller, aller, aller Patiner, virer, virer, virer, virer (pas, pas, pas)	Patinage rapide avant sur le périmètre Compléter 1 tour complet du périmètre dans la direction au choix des patineurs. Virage avant de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l’élan dans le virage et en dehors dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour assurer la sécurité et l’encouragement autour du circuit rapide. Assurer l’entraînement des virages dans les deux directions. Encourager l’élan à l’intérieur et à l’extérieur du virage.				

AGILITÉ 2 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

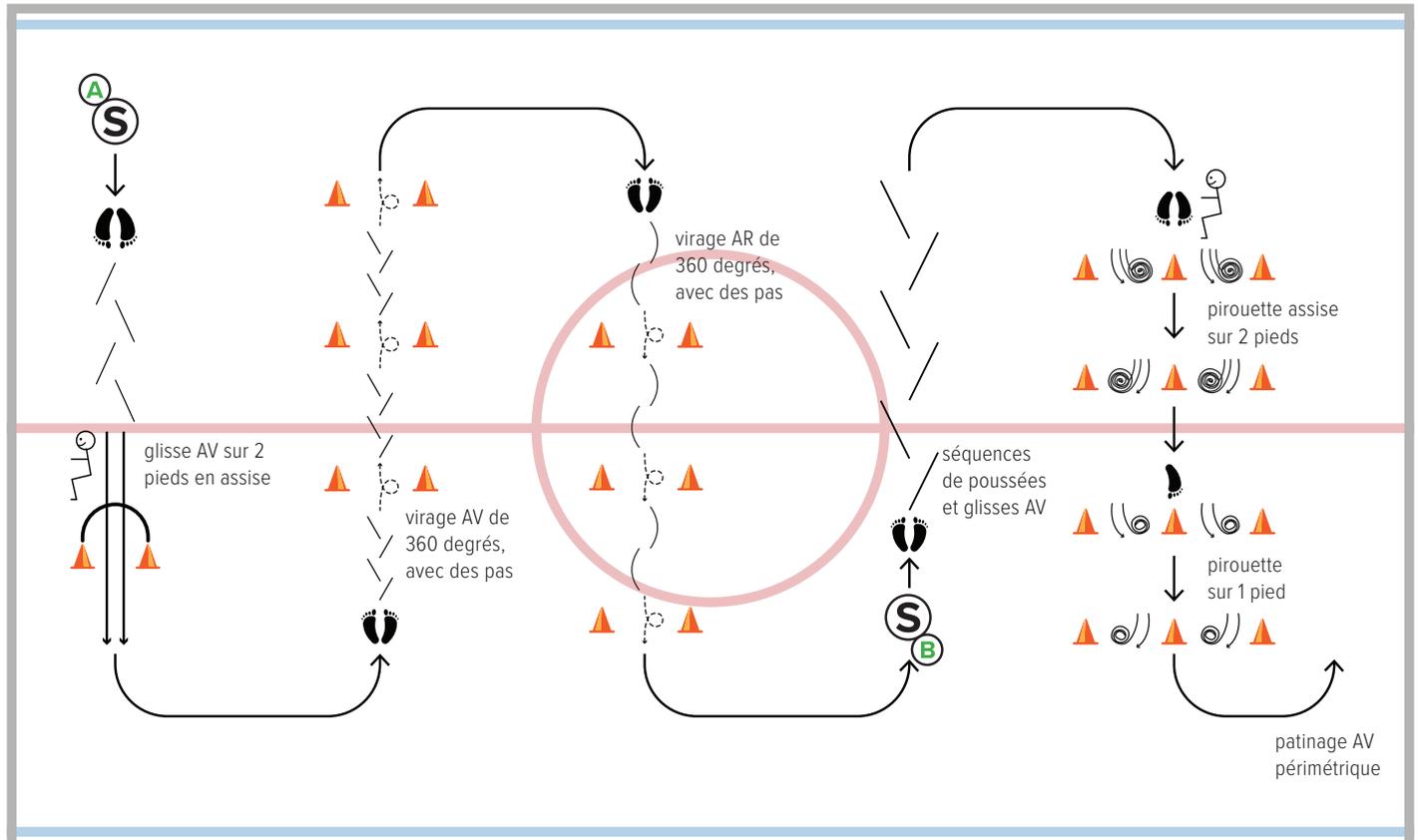




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Patinage rapide avant sur le périmètre Virage avant de 360 degrés avec pas	Flexion/pousser Rythme des foulées Poussée de la lame Équilibre sur le virage de 360 degrés avec pas	Séquence de poussée/ glisse avant Ralentir et accélérer Glisse sur deux pieds et sur un pied Virage sur place de 360 degrés avec pas	Aller, aller, aller Patiner, virer, virer, virer, virer (pas, pas, pas)	Patinage rapide avant sur le périmètre Compléter 1 tour complet du périmètre dans la direction au choix des patineurs. Virage avant de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l'élan dans le virage et en dehors dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Avoir recours aux AP pour assurer la sécurité et l'encouragement autour du circuit rapide. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions. Encourager l'élan à l'intérieur et à l'extérieur du virage.				
ÉTAPE 4				
Virage arrière de 360 degrés avec pas Pirouette sur deux pieds Pirouette assise sur deux pieds	Équilibre Tête et yeux relevés Équilibre égal sur les lames pour la pirouette	Virage sur place de 360 degrés Glisse assise sur 2 pieds Pirouette assise sur 2 pieds Pirouette sur deux pieds avec aide – utiliser les bras pour faire le virage dans la même direction que la pirouette	Patiner, virer, virer, virer, (pas, pas, pas) Torsion et pirouette Torsion, pirouette et flexion	Virage arrière de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l'élan dans le virage et en dehors dans la direction au choix des patineurs. Rotation sur deux pieds: exécuter au moins 2 rotations dans la direction au choix des patineurs. Pirouette assise sur deux pieds : exécuter au moins 1 rotation dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Encourager l'élan à l'intérieur et à l'extérieur du virage. La direction de la pirouette est facultative, encourager la flexion des genoux à 90 degrés lors de la pirouette assise.				

AGILITÉ 2 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR





Habilités	Points à enseign.	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Virage arrière de 360 degrés avec pas Pirouette sur deux pieds Pirouette assise sur deux pieds	Équilibre Tête et yeux relevés Équilibre égal sur les lames pour la pirouette	Virage sur place de 360 degrés Glisse assise sur 2 pieds Pirouette assise sur 2 pieds Pirouette sur 2 pieds avec aide – utiliser les bras pour faire le virage dans la même direction que la pirouette	Patiner, virer, virer, virer, (pas, pas, pas) Torsion et pirouette Torsion, pirouette et flexion	Virage arrière de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l'élan dans le virage et en dehors dans la direction au choix des patineurs. Rotation sur deux pieds: exécuter au moins 2 rotations dans la direction au choix des patineurs. Pirouette assise sur deux pieds : exécuter au moins 1 rotation dans la direction au choix des patineurs.

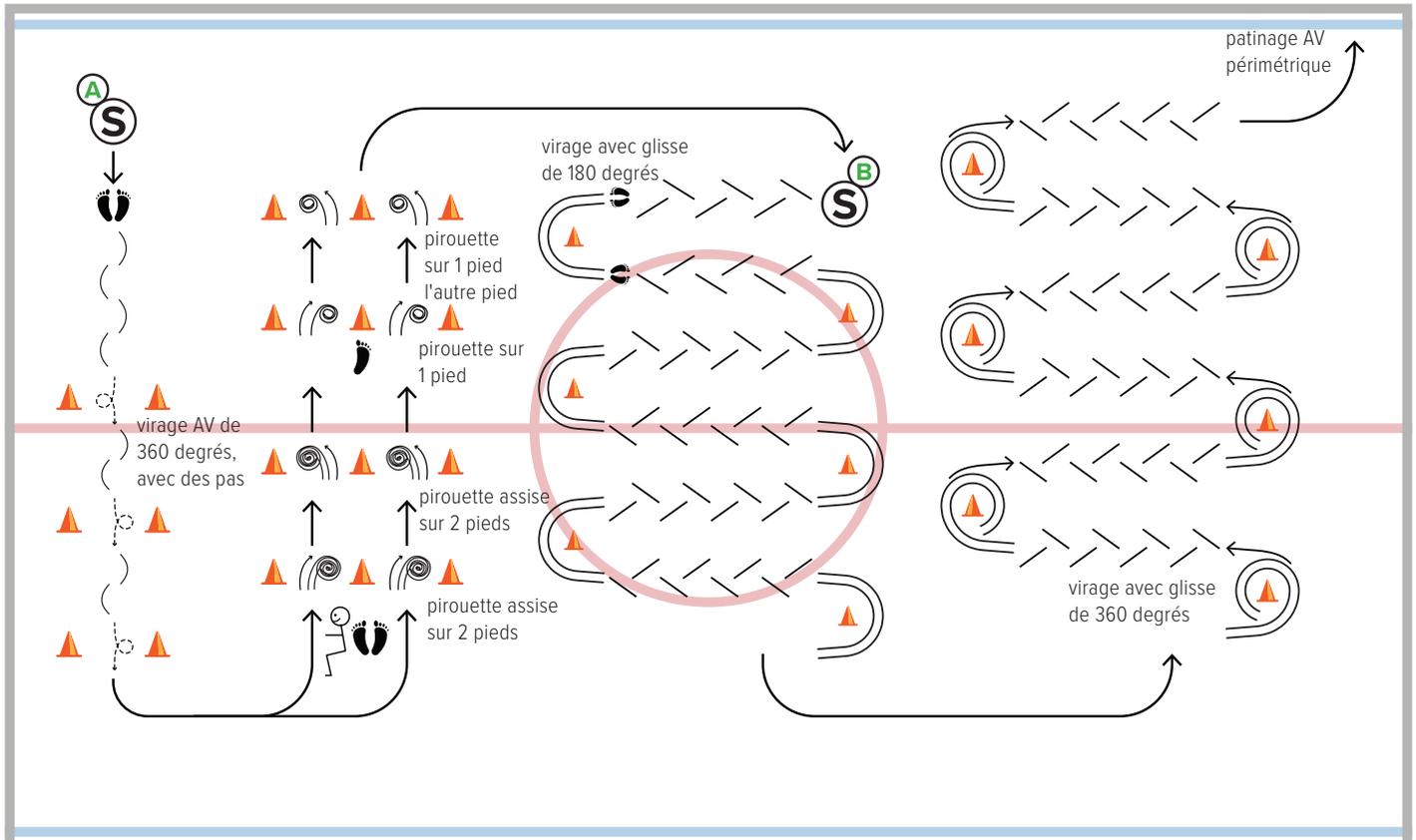
CONSEILS : Encourager l'élan à l'intérieur et à l'extérieur du virage. La direction de la pirouette est facultative, encourager la flexion des genoux à 90 degrés lors de la pirouette assise.

ÉTAPE 5				
Virages glissés serrés en patinage avant Virage glissé avant de 360 degrés Pirouette avant sur un pied Pirouette sur chaque pied, en alternance	Équilibre Flexion des genoux	Pirouette sur deux pieds Lent puis accélération	Aller, aller, aller, glisser et courbe Pirouette et changer...	Virages glissés serrés en patinage avant : exécuter au moins 6 virages glissés serrés dans des directions alternées. Virage glissé avant de 360 degrés : exécuter les habiletés dans les deux sens. Pirouette avant sur un pied : exécuter au moins 2 rotations dans la direction au choix des patineurs. Pirouette sur chaque pied, en alternance : exécuter un minimum de 2 rotations avec au moins 3 changements de pied dans la direction au choix des patineurs.

CONSEILS : Encourager l'inclinaison et le glisse dans des directions alternées. Maintenir un bon équilibre et une bonne évolution pour une glisse complète de 360 complet. Maintenir un bon équilibre et la maîtrise des pirouettes, peut entrer dans la pirouette sur 1 pied à partir d'une pirouette sur 2 pieds.

AGILITÉ 2 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

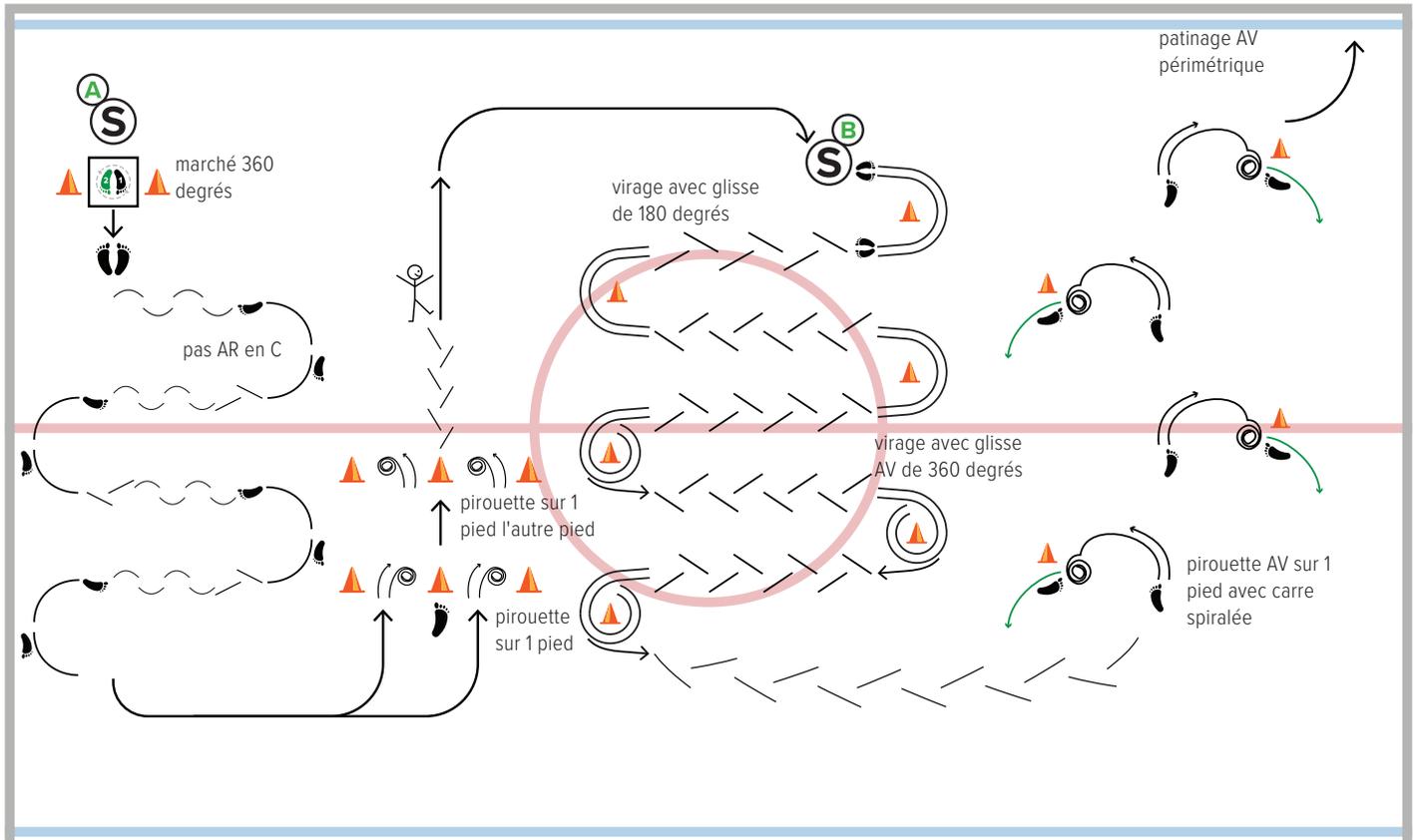




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Virages glissés serrés en patinage avant Virage glissé avant de 360 degrés Pirouette avant sur un pied Pirouette sur chaque pied, en alternance	Équilibre Flexion des genoux	Pirouette sur deux pieds Lent puis accélération	Aller, aller, aller, glisser et courbe Pirouette et changer....	Virages glissés serrés en patinage avant : exécuter au moins 6 virages glissés serrés dans des directions alternées. Virage glissé avant de 360 degrés : exécuter les habiletés dans les deux sens. Pirouette avant sur un pied : exécuter au moins 2 rotations dans la direction au choix des patineurs. Pirouette sur chaque pied, en alternance : exécuter un minimum de 2 rotations avec au moins 3 changements de pied dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Encourager l'inclinaison et le glisse dans des directions alternées. Maintenir un bon équilibre et une bonne évolution pour une glisse complète de 360 complet. Maintenir un bon équilibre et la maîtrise des pirouettes, peut entrer dans la pirouette sur 1 pied à partir d'une pirouette sur 2 pieds.				
ÉTAPE 6				
Pas arrière en C Pirouette avant sur un pied avec entrée spiralée	Transfert de poids pendant le virage et pas Équilibre	Pirouette sur un pied Position en étoile avec glisse Virages avec pas avec aide	Glisser, regarder en direction du pas avant	Pas arrière en C : exécuter sur chaque pied avec une glisse de 1 seconde dans l'entrée et la sortie Pirouette avant sur un pied avec entrée spiralée : exécuter au moins 2 rotations.
CONSEILS : Aide pour amorcer le pas arrière en C. Utiliser des éléments visuels pour aider les patineurs à savoir où faire le pas. Différentes couleurs peuvent être utilisées pour indiquer différentes directions. Flexion des genoux, inclinaison et équilibre sur la carre spiralée de l'entrée de la pirouette.				

AGILITÉ 2 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

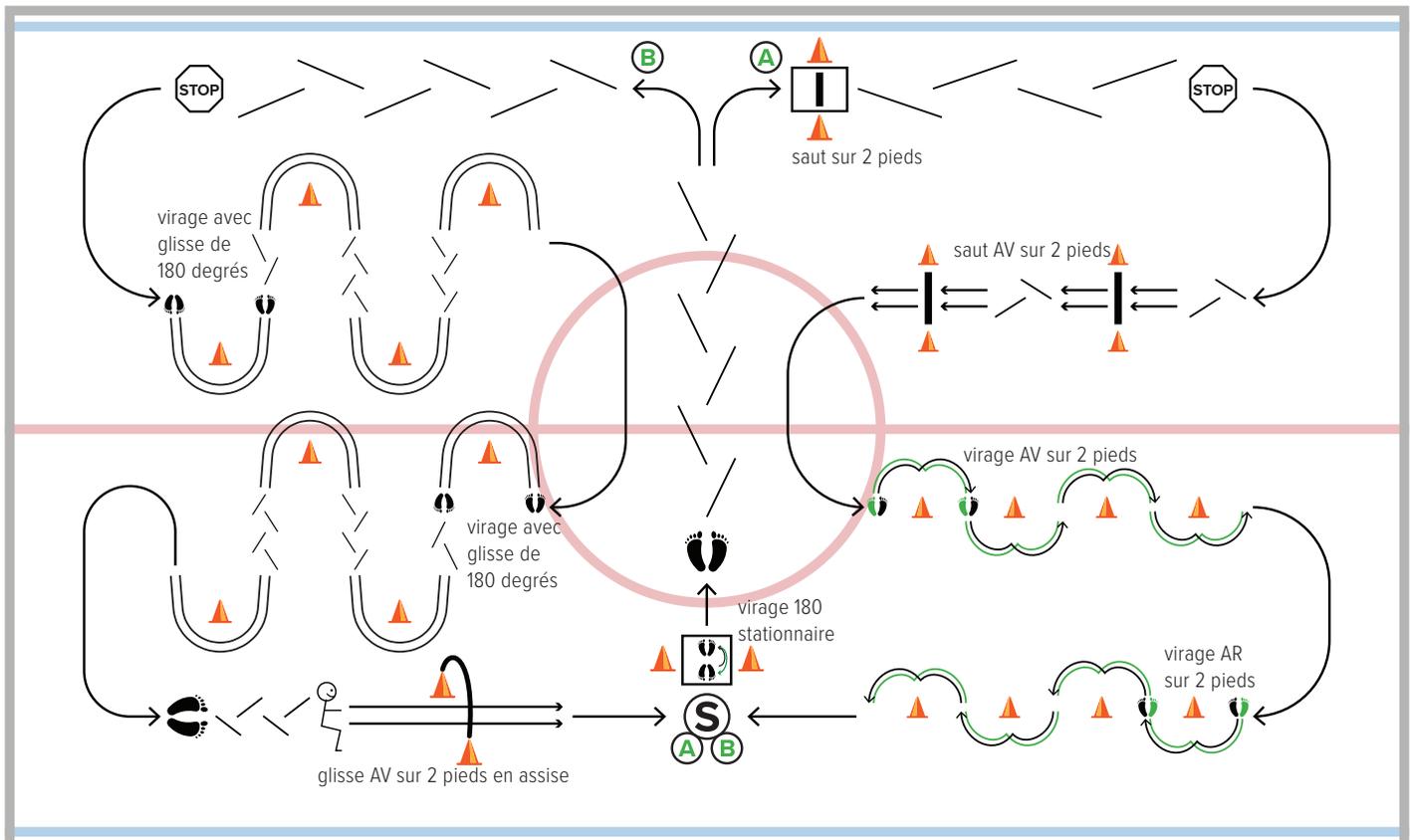




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Saut sur place sur deux pieds Virage sur place sur deux pieds	Flexion des genoux	Flexion sur place des genoux – flexion, redressement, flexion Glisses avant sur deux pieds Virages avec aide Sauts sur place	Flexion, saut, flexion Flexion, redressement virer, flexion	Saut sur place sur deux pieds : exécuter 1 saut avec une réception maîtrisée. Virage sur place sur deux pieds : exécuter 1 virage dans la direction au choix des patineurs.
CONSEILS : Utiliser des AP pour aider au besoin. Assurer l'entraînement des virages dans les deux directions.				
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds Virage arrière sur deux pieds Virage avant glissé de 180 degrés Saut avant sur deux pieds	Flexion des genoux Vitesse et évolution	Glisses avant sur deux pieds Virages avec aide Glisses avant sur deux pieds en position assise	Glisser, virer, patiner Glisser et exécuter une courbe Glisser, sauter, glisser	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage dans chaque direction. Virage avant glissé de 180 degrés : exécuter un virage glissé dans chaque direction (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). Saut avant sur deux pieds : exécuter 1 saut.
CONSEILS : Encourager les virages dans les deux directions. Mettre l'accent sur le mouvement des genoux (flexion/ redressement/flexion). Dessiner l'entrée et la sortie du saut avec deux lignes pour encourager la glisse et la réception avec équilibre. Dessiner une série de « demi-tours » dans chaque direction, encourager la flexion des genoux et l'inclinaison pendant la glisse. Permettre au patineur d'accélérer avant d'entrer dans les virages.				

AGILITÉ 3 1-2

CIRCUIT INTÉRIEUR

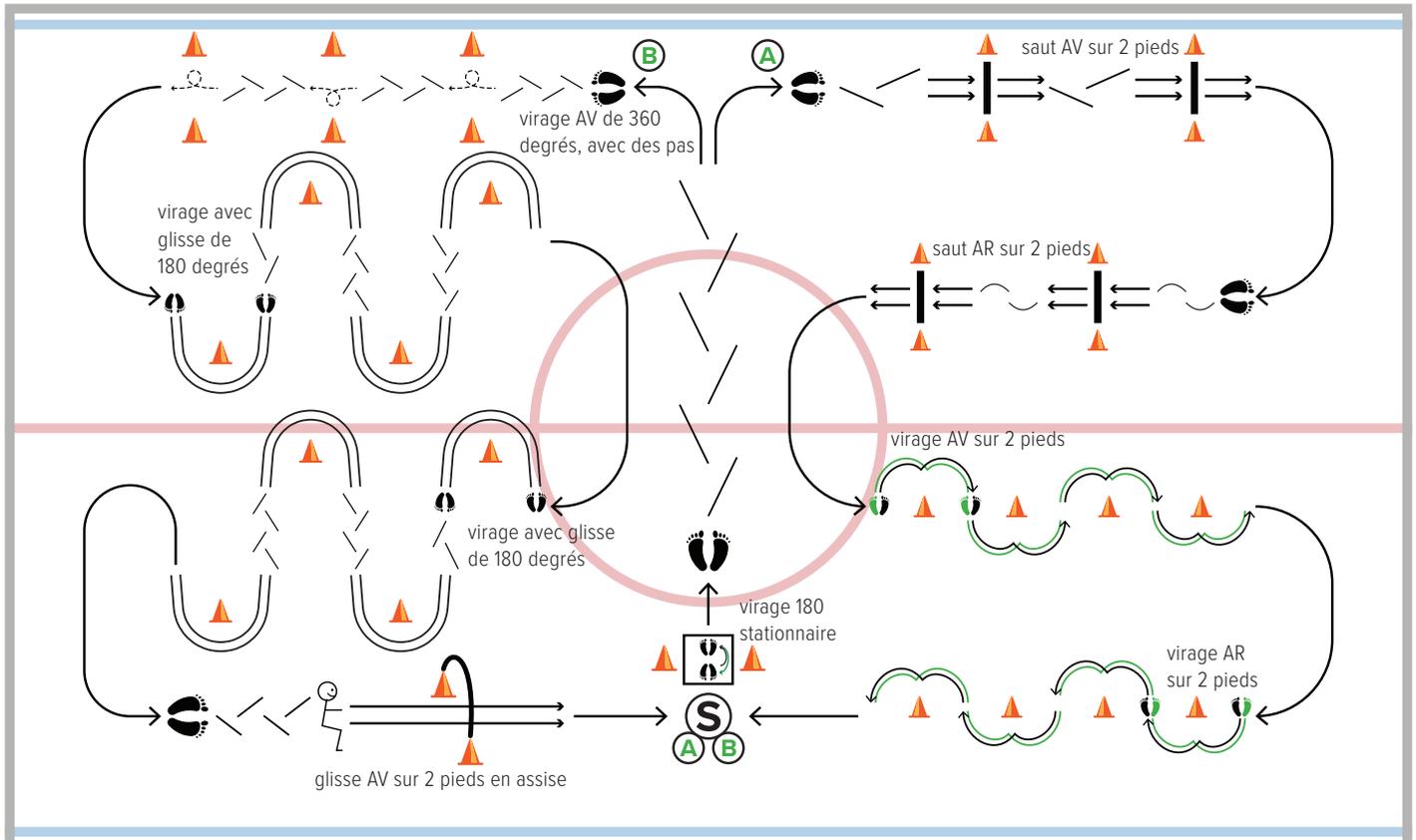




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Virage avant sur deux pieds Virage arrière sur deux pieds Virage avant glissé de 180 degrés Saut avant sur deux pieds	Flexion des genoux Vitesse et évolution	Glisses avant sur deux pieds Virages avec aide Glisses avant sur deux pieds en position assise	Glisser, virer, patiner Glisser et exécuter une courbe Glisser, sauter, glisser	Virage avant/arrière sur deux pieds : exécuter un virage dans chaque direction. Virage avant glissé de 180 degrés : exécuter un virage glissé dans chaque direction (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). Saut avant sur deux pieds : exécuter 1 saut.
CONSEILS : Encourager les virages dans les deux directions. Mettre l'accent sur le mouvement des genoux (flexion/ redressement/flexion). Dessiner l'entrée et la sortie du saut avec deux lignes pour encourager la glisse et la réception avec équilibre. Dessiner une série de « demi-tours » dans chaque direction, encourager la flexion des genoux et l'inclinaison pendant la glisse. Permettre au patineur d'accélérer avant d'entrer dans les virages.				
ÉTAPE 3				
Virage de 360 degrés avec pas Saut arrière sur deux pieds	Mouvement des genoux Vitesse et évolution	Sauts avant sur deux pieds Virage sur place de 360 degrés avec pas	Patiner, virer, virer, virer, virer (pas, pas, pas) Glisser, sauter, glisser	Virage de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l'élan à l'entrée et la sortie du virage dans la direction au choix des patineurs. Saut arrière sur deux pieds : exécuter 1 saut.
CONSEILS : Assurer l'entraînement dans les deux directions. Encourager à l'entrée et la sortie du virage. Patiner sous une arche encouragera la flexion des genoux et des chevilles.				

AGILITÉ 3 2-3

CIRCUIT INTÉRIEUR

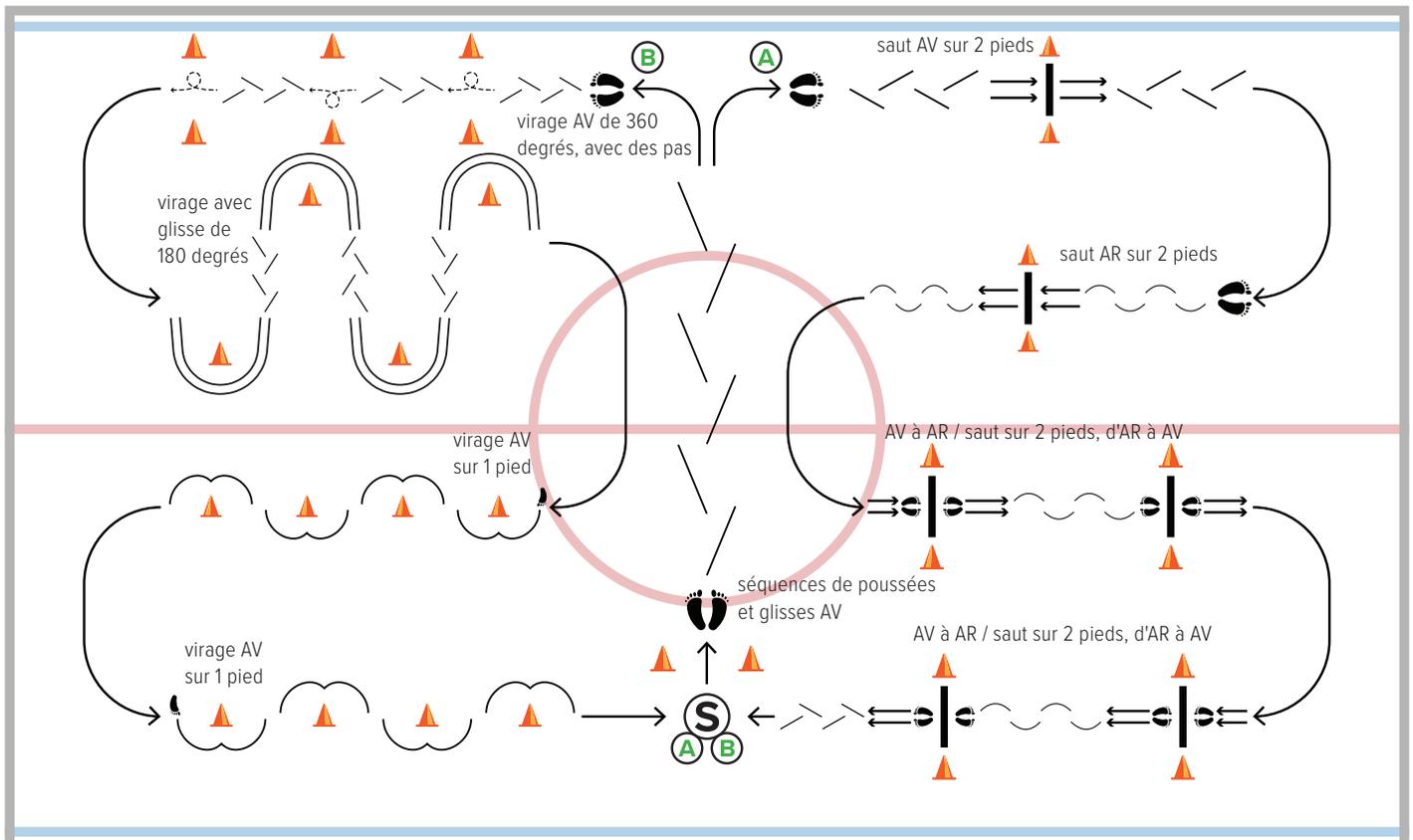




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Virage de 360 degrés avec pas	Mouvement des genoux	Sauts avant sur deux pieds	Patiner, virer, virer, virer, virer (pas, pas, pas)	Virage de 360 degrés avec pas : exécuter un virage complet de 360 degrés tout en maintenant l'élan à l'entrée et la sortie du virage dans la direction au choix des patineurs. Saut arrière sur deux pieds : exécuter 1 saut.
Saut arrière sur deux pieds	Vitesse et évolution	Virage sur place de 360 degrés avec pas	Glisser, sauter, glisser	
CONSEILS : Assurer l'entraînement dans les deux directions. Encourager à l'entrée et la sortie du virage. Patiner sous une arche encouragera la flexion des genoux et des chevilles.				
ÉTAPE 4				
Virage avant de 360 degrés	Mouvement des genoux	Virage avant sur deux pieds	Glisser, virer, glisser	Virage avant de 360 degrés : exécuter un virage à l'extérieur et un virage à l'extérieur sur le pied au choix des patineurs Saut sur deux pieds avant-arrière / arrière avant : exécuter un saut dans la direction au choix des patineurs
Saut arrière sur les deux pieds	Vitesse et évolution	Glisse avant sur un pied	Glisser, fléchir, sauter et virer, glisser	
Sauts arrière à avant sur deux pieds		Virage sur un pied avec aide Saut avant sur deux pieds Saut arrière sur deux pieds		
CONSEILS : Utiliser une aide visuelle pour rappeler aux patineurs où regarder et s'incliner pendant les virages.				

AGILITÉ 3 3-4

CIRCUIT INTÉRIEUR

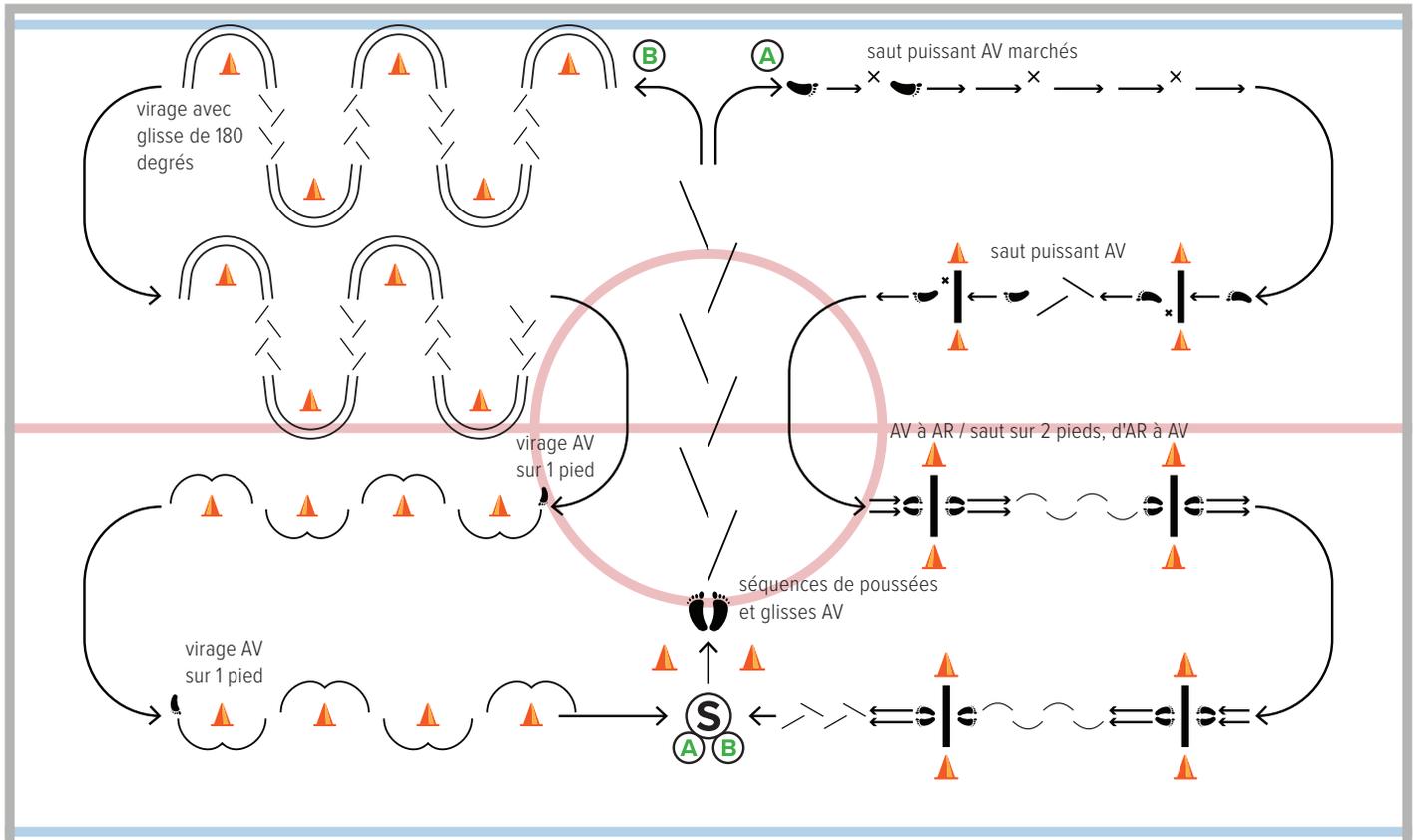




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Virage avant de 360 degrés Saut arrière sur les deux pieds Sauts arrière à avant sur deux pieds	Mouvement des genoux Vitesse et évolution	Virage avant sur deux pieds Glisse avant sur un pied Virage sur un pied avec aide Saut avant sur deux pieds Saut arrière sur deux pieds	Glisser, virer, glisser Glisser, fléchir, sauter et virer, glisser	Virage avant de 360 degrés : exécuter un virage à l'extérieur et un virage à l'extérieur sur le pied au choix des patineurs Saut sur deux pieds avant-arrière / arrière avant : exécuter un saut dans la direction au choix des patineurs
CONSEILS : Utiliser une aide visuelle pour rappeler aux patineurs où regarder et s'incliner pendant les virage				
ÉTAPE 5				
Saut avant puissant sur un pied Virage avant glissé serré	Flexion, redressement, flexion au virage Rythme et synchronisation du saut	Faire au ralenti le mouvement de saut puissant Avec aide Lent, puis progressivement plus rapide Glisses sur deux pieds, sur une courbe	Patinage, patinage, patinage, flexion et exécution d'une courbe	Saut avant puissant sur un pied : exécuter 1 saut sur le pied au choix des patineurs. Virage glissé serré : exécuter au moins 6 virages glissés serrés en alternant les directions.
CONSEILS : Maintenir l'équilibre et la maîtrise pendant l'appel et la réception. Assurer l'entraînement sur les deux pieds pour l'appel du saut. Encourager l'inclinaison et la glisse dans des directions alternées.				

AGILITÉ 3 4-5

CIRCUIT INTÉRIEUR

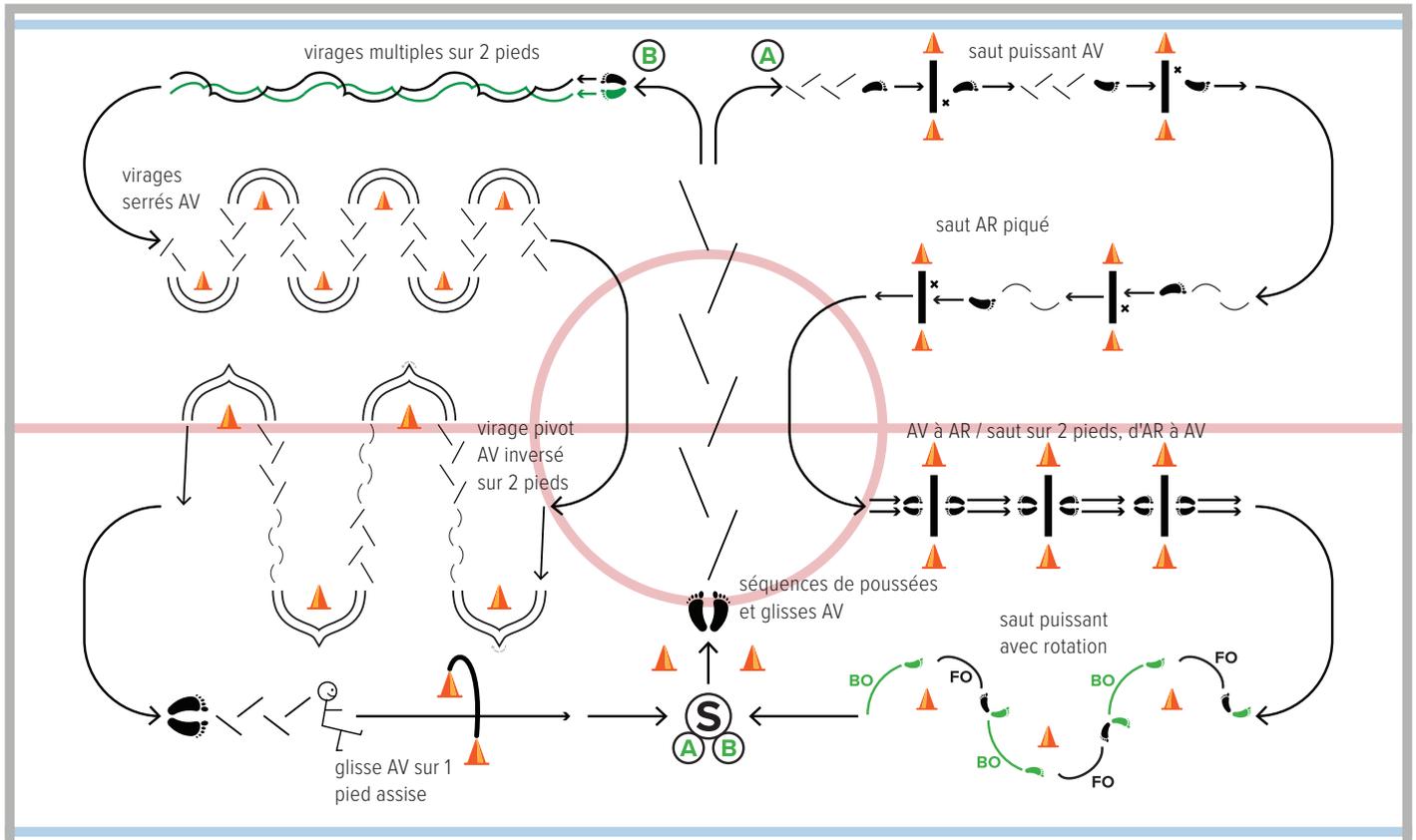




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Saut avant puissant sur un pied Virage avant glissé serré	Flexion, redressement, flexion au virage Rythme et synchronisation du saut	Faire au ralenti le mouvement de saut puissant Avec aide Lent, puis progressivement plus rapide Glisses sur deux pieds, sur une courbe	Patinage, patinage, patinage, flexion et exécution d'une courbe	Saut avant puissant sur un pied : exécuter 1 saut sur le pied au choix des patineurs. Virage glissé serré : exécuter au moins 6 virages glissés serrés en alternant les directions.
CONSEILS : Maintain balance and control during take off and landing. Train both feet for jump take off. Encourage lean and glide in alternating directions.				
ÉTAPE 6				
Saut puissant avec rotation Saut arrière piqué Virage pivot avant inversé sur deux pieds Virages multiples sur deux pieds	Mouvement des genoux Maîtrise Équilibre	Sauts de 180 degrés sur deux pieds Sauts avec aides Torsion sur place Virage pivot avec aide	Glisser, regarder à l'extérieur, virer et arrière Glisser et torsion et torsion.....	Saut puissant avec rotation : exécuter 1 saut avec 1 seconde au moins pour la courbe d'entrée et de sortie. Saut arrière piqué : exécuter 1 saut avec une courbe de sortie d'au moins 1 seconde. Virage pivot avant inversé sur deux pieds : exécuter 1 virage dans chaque direction. Virages multiples sur deux pieds : exécuter au moins 6 virages consécutifs dans la direction au choix du patineur.
CONSEILS : Maintain balance on entry and exit. Spend time demonstrating and walking through bwd toe-assisted jump. For skaters wearing hockey skates, encourage them to use the whole blade to assist. Down up down action on turns.				

AGILITÉ 3 5-6

CIRCUIT INTÉRIEUR

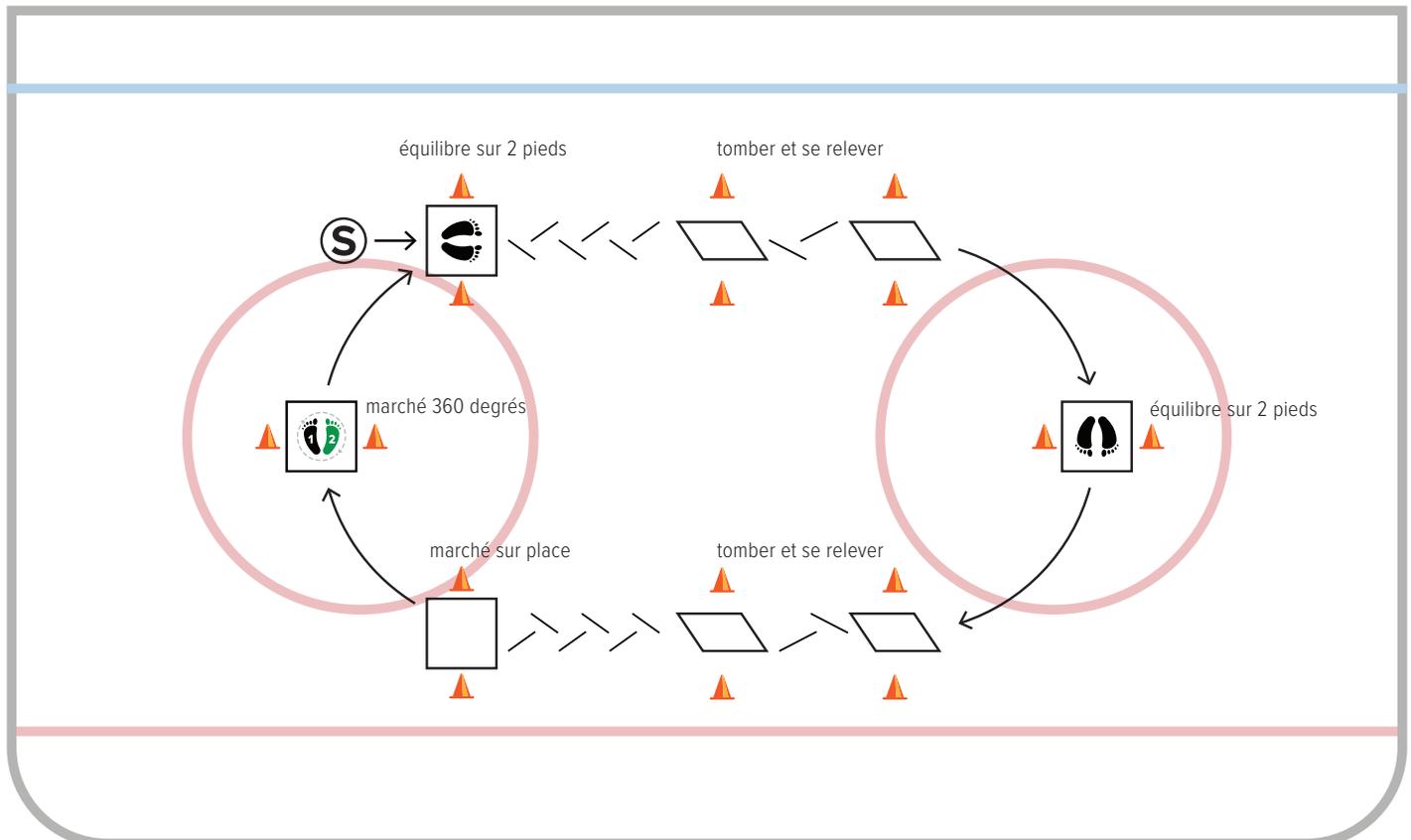




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 1				
Tomber et se relever Équilibre sur deux pieds Marche de 360°	Les yeux relevés pour l'équilibre. Transfert égal du poids pendant la marche. Équilibre et flexion des genoux pour se relever. Tomber – protéger la tête et les articulations.	Se tenir debout sur place, avec aide. Se relever, avec aide (pas à pas – chanson/ comptine « Michaud »). Marche, avec aide. Marche sur place.	« Les poissons de l'océan, les poissons de la mer, tous debout à 1..2..3...» Piétine, piétine, piétine...	Tomber et se relever : Tombe de manière contrôlée, se relever sans aide. Équilibre sur deux pieds : Rester en équilibre sur les deux pieds durant au moins trois secondes, sans aide. Marche de 360° : Exécution de 360 degrés en marchant 1 fois dans la direction au choix du patineur

CONSEILS : Utilisez beaucoup d'éloges pour motiver les patineurs! Incluez une variété de matériels pédagogiques et d'accessoires avec une variété de couleurs!

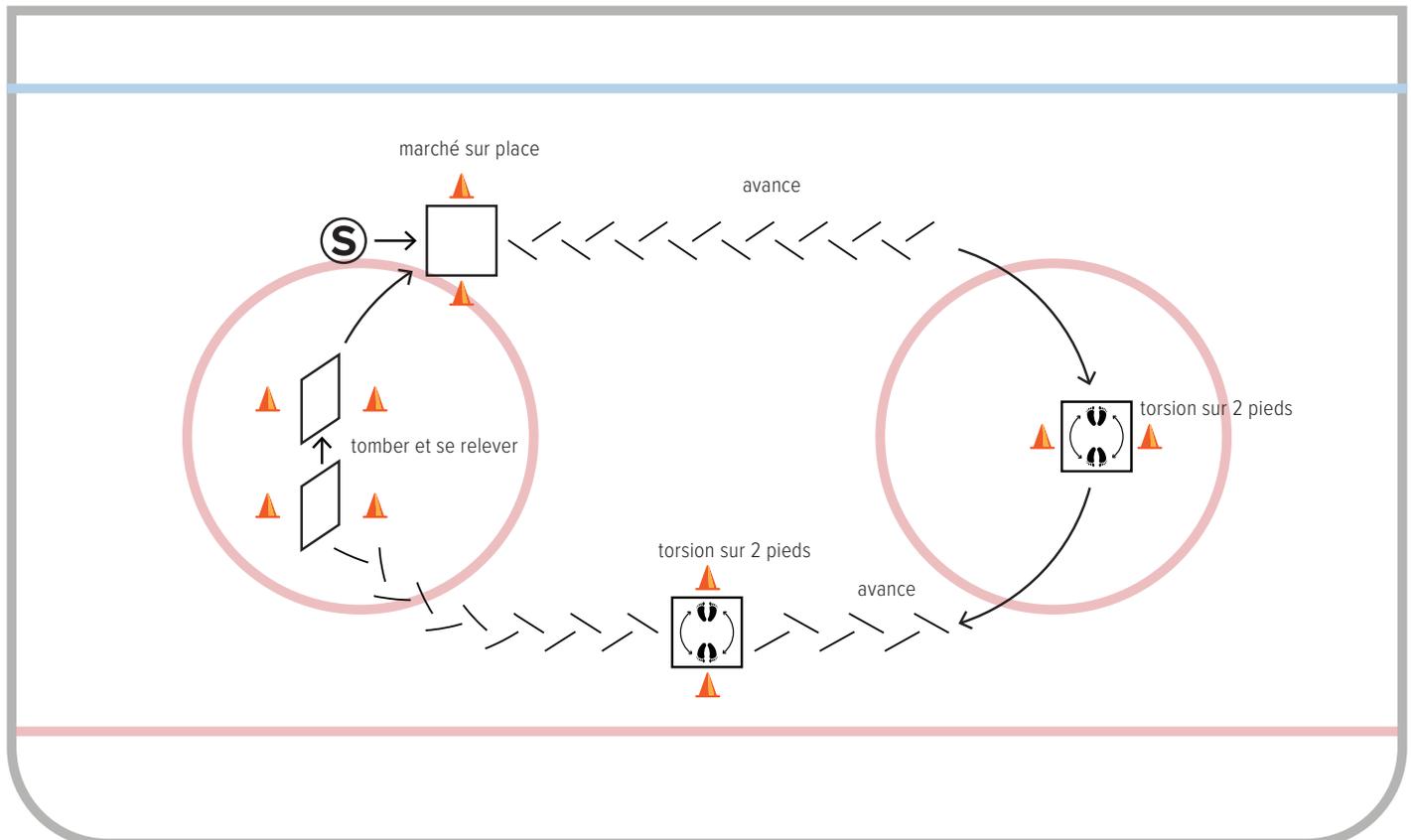
PRE-PATINAGE PLUS 1





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 2				
Patinage avant Torsion sur deux pieds Révision : tomber et se relever	Flexion des genoux pour les torsions. Utilisation des deux pieds pour se déplacer et patiner vers l'avant	Marche sur place Torsions à deux pieds, avec aide (tenir les deux mains, une main) Patinage avant, avec aide	« piétine, piétine, piétine... »	Patinage avant : Patinage en avant, pour une distance d'environ 13 mètres (1/2 de largeur de la patinoire) Torsion à deux pieds : Patineur doit exécuter la torsion sur deux pieds dans les deux directions Révision : tomber et se relever : Tombe de manière contrôlée, se relever sans aide.
<p>CONSEILS : Utilisation d'accessoires et de matériels pédagogiques pour motiver et encourager les patineurs. Utilisez beaucoup d'éloges et de motivation à travers les éléments pour encourager les patineurs! L'aide du mouvement et du placement du haut du corps est encouragée à travers les mouvements.</p>				

PRE-PATINAGE PLUS 2

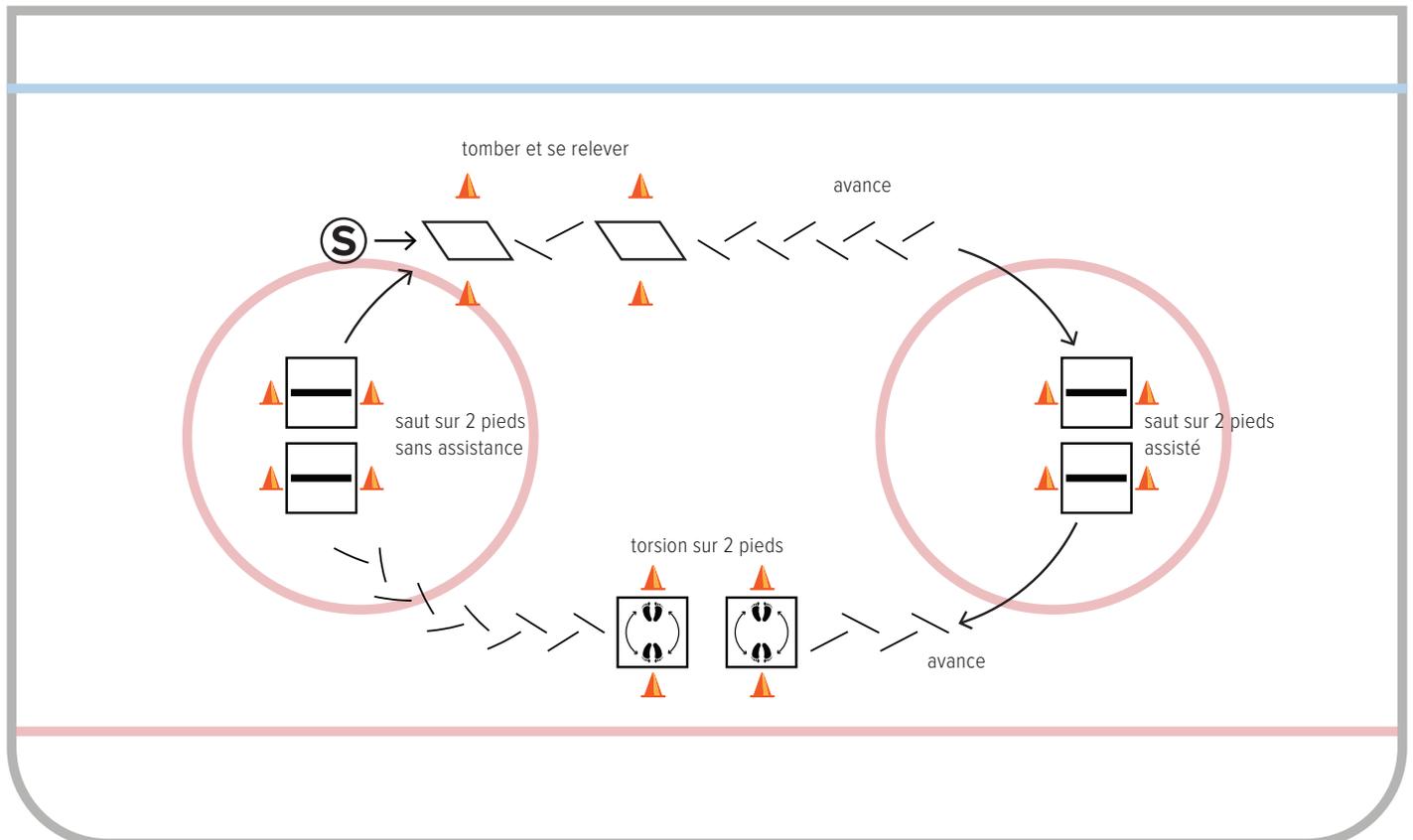




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 3				
Saut à deux pieds Révision : tomber et se relever	Commencer et terminer le saut en position de genoux fléchis. Yeux relevés.	Saut assisté de 2 pieds (2 mains à 1 main)	S'équilibrer, se plier, sauter et s'équilibrer	Saut à deux pieds : Exécute un saut Révision : tomber et se relever : Tombe de manière contrôlée, se relever sans aide.

CONSEILS : Utiliser beaucoup d'accessoires et de matériels pédagogiques pour guider et motiver les patineurs. Utilisez beaucoup d'éloges tout au long des mouvements pour motiver les patineurs à progresser.

PRE-PATINAGE PLUS 3

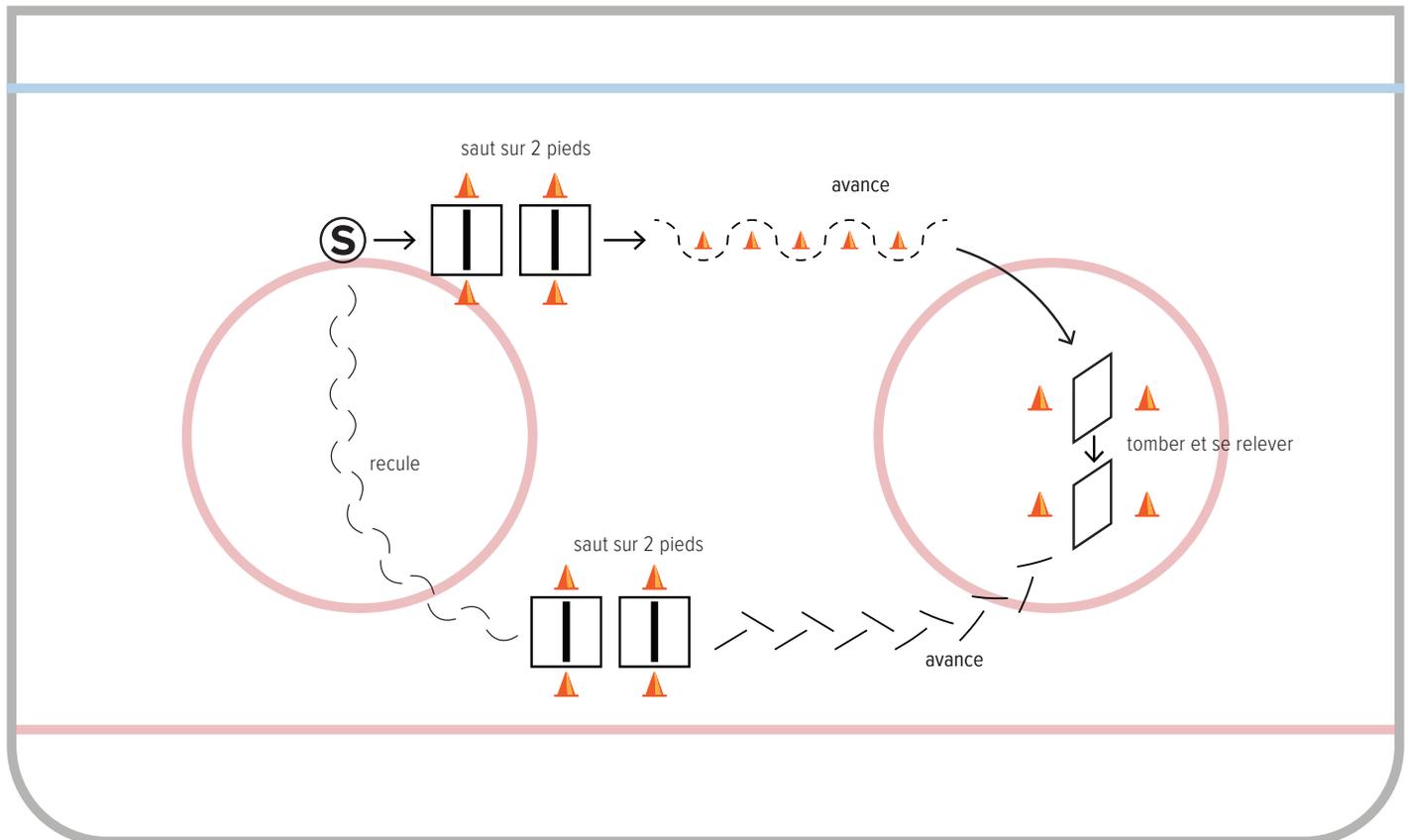




Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 4				
Patinage arrière Révision : saut à deux pieds	Yeux relevés Transfert du poids	Patinage avant Patinage arrière, avec aide	Piétine, piétine, piétine...	Patinage arrière: Patinage arrière, pour une distance d'environ 9 mètres (1/3 de largeur de la patinoire) Saut de 2 pieds: Exécute un saut

CONSEILS : Utiliser beaucoup d'accessoires et de matériels pédagogiques pour guider et motiver les patineurs. Utilisez beaucoup d'éloges tout au long des mouvements pour motiver les patineurs à progresser. Augmenter la dimension du circuit selon la progression des patineurs.

PRE-PATINAGE PLUS 4





Habilités	Points à enseigner	Progressions	Mots clés	Exigences
ÉTAPE 5				
Faire de la neige RÉVISION : Patinage arrière Torsion sur deux pieds	Pression sur la glace Concentrez-vous sur les yeux vers le haut	Faire de la neige, avec aide Flexion des genoux	« raser la glace »	Faire de la neige: Exercer une pression suffisante pour raser la glace sur le pied gauche ou droit, au choix du patineur Patinage arrière: Patinage arrière, pour une distance d'environ 9 mètres (1/3 de largeur de la patinoire) Torsion sur 2 pieds : Patineur doit exécuter la torsion sur deux pieds dans les deux directions
CONSEILS : Offrez beaucoup de conseils et d'aide par le mouvement de faire de la neige pour s'assurer que les patineurs ont la bonne technique! Rendez-le amusant et utilisez beaucoup d'accessoires et d'aides pédagogiques pour motiver les patineurs à travers les mouvements les plus difficiles!				

PRE-PATINAGE PLUS 5

