



**PATINAGE
QUÉBEC**

PATINAGE PLUS - TROUSSE TECHNIQUE

2025 - 2026

7665, boulevard Lacordaire
Montréal, QC H1S 2A7

☎ 514 252-3073
✉ patinage@patinage.qc.ca
🌐 patinage.qc.ca

Table des matières

PRÉSENTATION	3
Clientèle visée	3
Circuit	3
Musique.....	3
Calcul des résultats	3
Préparation.....	3
CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ.....	4
Étape 5.....	4
Étape 4.....	4
Informations supplémentaires	4
ANNEXE A – NORMES DE PERFORMANCE PATINAGE PLUS – MES PREMIERS JEUX..	5
Étape 5.....	5
Étape 4.....	6
ANNEXE B - CIRCUITS DE COMPÉTITION	7
Étape 5.....	7
Étape 4.....	8



PRÉSENTATION

Tous les événements du volet **Patinage Plus – Mes Premiers Jeux** se dérouleront par circuit. Cette trousse technique vous fournira toutes les informations nécessaires à la préparation des patineurs.

Clientèle visée

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

Circuit

Lors de l'événement, la durée moyenne du circuit du patineur de 1 minute 15 secondes est à titre indicatif seulement. **Aucun** élément technique ne peut être ajouté dans l'exécution du circuit.

IMPORTANT : les patineurs gauchers doivent exécuter le circuit dans le sens horaire.

Musique

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

Calcul des résultats

Pour chaque catégorie, le résultat global de la performance correspondra au total des éléments individuels calculé comme le STAR 1. L'évaluation des éléments se fera selon le tableau des **Normes de performance de Patinage Plus – Mes premiers jeux** en Annexe A.

Préparation

Les clubs ne sont pas obligés d'offrir des heures supplémentaires pour la préparation de ces événements. La préparation peut se faire pendant une session de Patinage Plus.



CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Étape 5

Étape : avoir réussi l'étape 4, mais ne pas avoir réussi l'étape 6 ou plus.

Âge : aucune limite d'âge

Restrictions :

- Le participant doit être un membre en règle de Patinage Canada ;
- Port du casque obligatoire, si l'étape 5 n'est pas réussie.

Étape 4

Étape : avoir réussi l'étape 3, mais ne pas avoir réussi l'étape 5 ou plus.

Âge : aucune limite d'âge

Restrictions :

- Le participant doit être un membre en règle de Patinage Canada ;
- Port du casque obligatoire.

Informations supplémentaires

- Les groupes peuvent être mixtes ; maximum 8 patineurs par groupe.
- Aucune distinction ne doit être faite dans la distribution des groupes quant au type de glace sur lequel le patineur s'exerce - Patinage Plus, STAR de groupe, privé ou semi-privé, etc.
- Il est recommandé de prévoir des périodes d'échauffement de 4 minutes.
- Les assistants de programme ou les entraîneurs peuvent être sur la glace tout au long de l'événement, peu importe l'étape. Ils peuvent suivre le patineur lors de l'exécution du circuit sans toutefois nuire au déroulement de l'événement.



ANNEXE A

NORMES DE PERFORMANCE PATINAGE PLUS – MES PREMIERS JEUX

Étape 5

	ÉLÉMENTS	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation. Carre extérieure non exigée pour la pirouette au complet.	Une rotation. Carre extérieure non exigée pour la pirouette au complet.	Plus d'une rotation. Carre extérieure non exigée pour la pirouette au complet.
2	Croisés arrière (dans un sens)	Moins de 50% des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)	Au moins 50% des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)	Plus de 75% des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés arrière (dans l'autre sens)			
4	Slalom avant sur un pied (pied au choix)	Moins de 4 changements de courbes/carres.	Au moins 4 changements de courbes/carres.	Plus de 6 changements de courbes/carres.
5	Saut puissant avec rotation (Saut de valse)	Glisse à l'entrée et à la sortie.	Glisse à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins une seconde et une rotation de 180°.	Glisse à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins deux secondes et une rotation de 180°.
6	Virage arrière de 360° avec pas	Virage de moins de 360° avec transfert de poids, en déplacement non continu vers l'arrière.	Virage de 360° avec transfert de poids, en déplacement continue vers l'arrière.	Virage de 360° avec transfert de poids, en déplacement continu vers l'arrière et en gardant une glisse constante.
7	Grand aigle intérieur (direction au choix)	Maintien de la position pour moins d'une seconde (jambes fléchies permises).	Maintien de la position pour une seconde (jambes fléchies permises).	Maintien de la position pour plus d'une seconde (jambes fléchies permises).



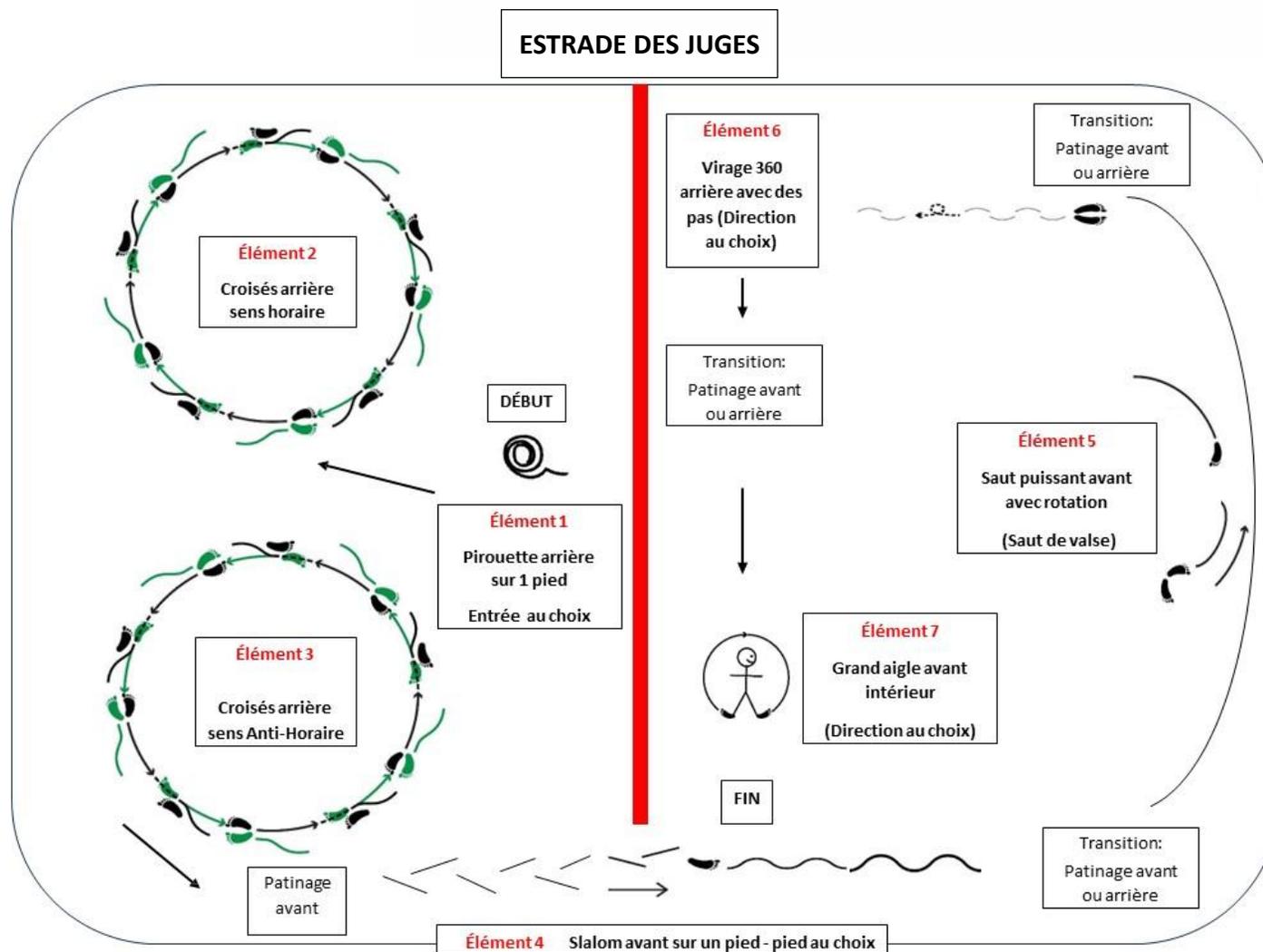
Étape 4

	ÉLÉMENTS	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation	Une rotation	Plus d'une rotation
2	Croisés avant (dans un sens)	Moins de 50% des poussées exécutées avec le côté de la lame, avec une courte glisse en position croisée.	Au moins 50% des poussées exécutées avec le côté de la lame, avec une courte glisse en position croisée.	Plus de 75% des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés avant (dans l'autre sens)			
4	Arabesque avant (les deux pieds)	La jambe libre légèrement sous le niveau de la hanche (80°) pour une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre au niveau de la hanche (90°) pour plus d'une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre au niveau de la hanche (90°) pour plus de deux secondes pour les deux arabesques.
5	Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant	Rotation de moins de 180° pour un des deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.	Rotation complète de 180°, pour un des deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.	Rotation complète de 180°, pour les deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.
6	Saut puissant avant (saut de lapin) - pied gauche ou pied droit	Exécution incomplète du balancement de la jambe libre et du maintien de l'équilibre.	Balancement de la jambe libre et maintien de l'équilibre.	Balancement et coordination des bras et de la jambe libre, et maintien de la glisse à l'entrée et à la sortie.
7	Séquence de poussées et de glisse arrière <i>*les deux pieds peuvent rester sur la glace.</i>	Exécute l'élément sur une distance de moins d'une demi-largeur de glace sans transfert de poids évident (poussées en C)	Exécute l'élément sur une distance de moins d'une demi-largeur de glace en démontrant un transfert de poids (poussées en C).	Exécute l'élément sur une distance de moins d'une demi-largeur de glace en démontrant un transfert de poids évident (poussées en C).

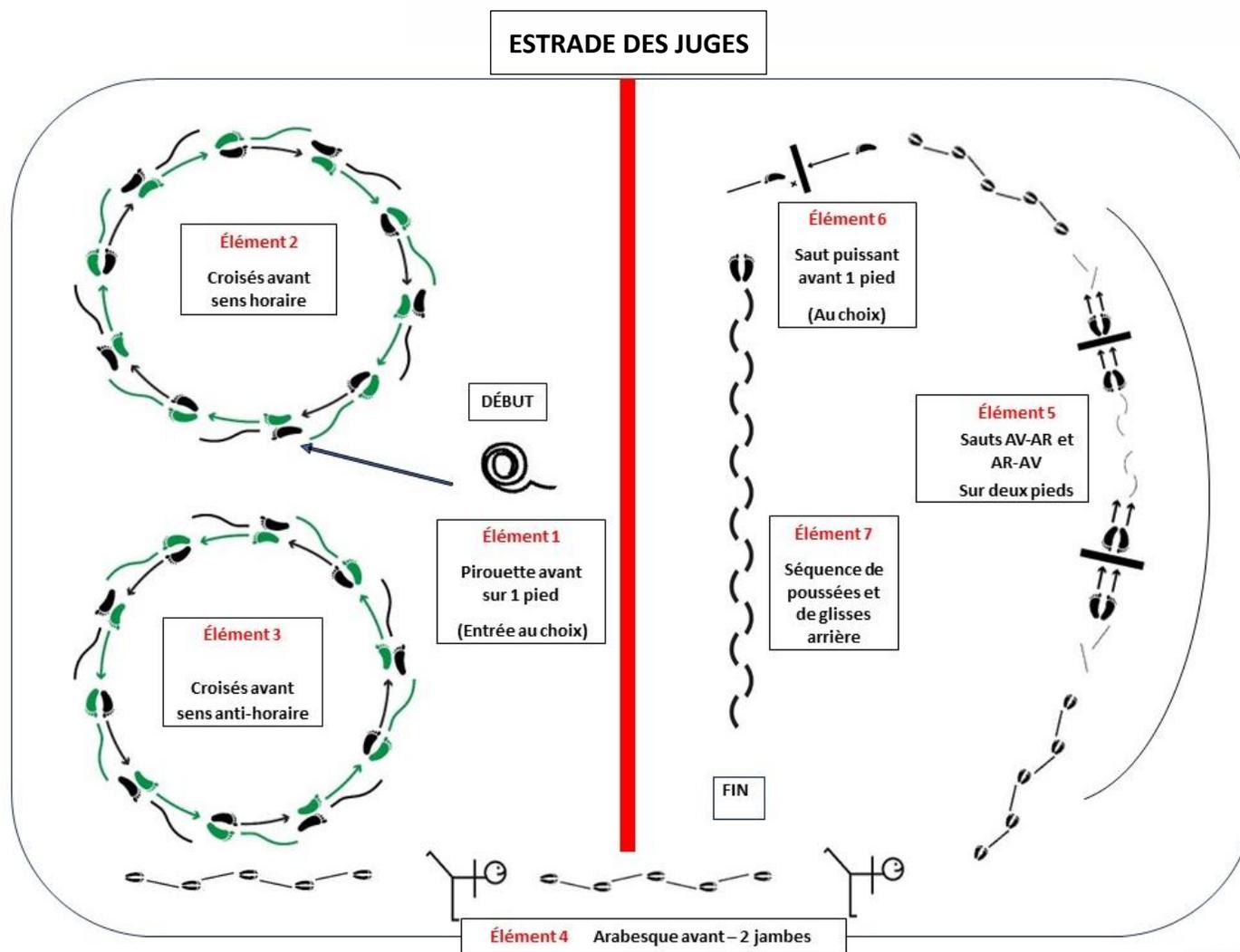


ANNEXE B - CIRCUITS DE COMPÉTITION

Étape 5



Étape 4





**PATINAGE
QUÉBEC**