



**PATINAGE
QUÉBEC**

PATINAGE PLUS TROUSSE TECHNIQUE

2025 - 2026

MISE À JOUR 12 SEPTEMBRE 2025

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.....	5
NORMES DE PERFORMANCE PATINAGE PLUS – MES PREMIERS JEUX.....	5
Étape 5	5
Étape 4	6
ANNEXE B - CIRCUITS DE COMPÉTITION	7
Étape 5 - droit	7
Étape 5 – gauche.....	8
Étape 4 - droit	9
Étape 4 - gauche	10



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. Les circuits sont présentés en annexe de ce document.

Pour obtenir la description complète des éléments, veuillez vous référer au document :
« *Descriptions et normes de performance des habiletés Patinage Plus* » de Patinage Canada.

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.



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.**

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.



ANNEXE A- NORMES DE PERFORMANCE PATINAGE PLUS – MES PREMIERS JEUX

Étape 5

	ÉLÉMENTS - DESCRIPTION	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette arrière sur un pied • Entrée au choix du patineur	Moins d'une rotation. Carre extérieure non exigée pour la pirouette au complet.	Une rotation complète. 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) Pas croisé, poussée par en dessous avec le côté de la lame, avec une courte glisse en position croisée sur un cercle complet.	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.	Au moins 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.	Plus de 75 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.
3	Croisés arrière (dans l'autre sens)			
	Slalom avant sur un pied • Pied au choix du patineur	Moins de 6 changements de courbes/carres.	Au moins de 6 changements de courbes/carres.	Plus de 6 changements de courbes/carres.
5	Saut puissant avec rotation (saut de valse) Un saut de 180° d'un pied à l'autre pied. Maintien la carre d'entrée et de la carre de sortie.	Glisse minimale à l'entrée et à la sortie.	Glisse à l'entrée, glisse à la sortie du saut pour au moins une seconde .	Glisse à l'entrée, glisse à la sortie du saut pour au moins deux secondes .
6	Virage arrière de 360° avec pas • Direction au choix du patineur	Virage de moins de 360° sans transfert de poids, en déplacement non continu vers l'arrière.	Virage complet de 360° en gardant un élan constant durant le virage, avec transfert de poids évident en déplacement continue vers l'arrière.	Virage complet de 360° en gardant un élan constant durant le virage, avec transfert de poids évident en déplacement continue vers l'arrière. Démontrer de l'équilibre et du contrôle.
7	Grand aigle intérieur • Direction au choix du patineur	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).



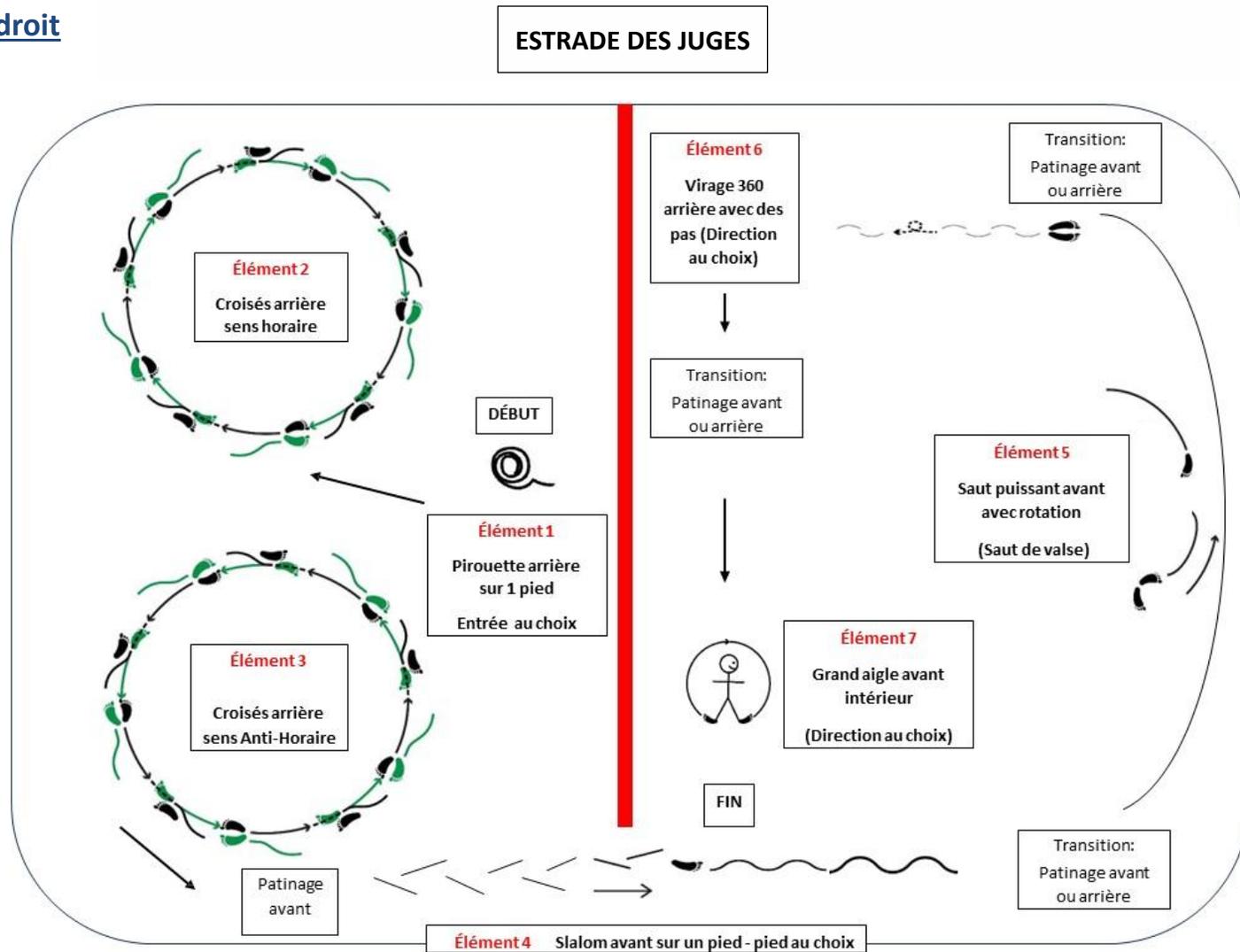
Étape 4

	ÉLÉMENTS	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette avant sur un pied • Entrée au choix du patineur	Moins de deux rotations complètes.	Deux rotations complètes.	Plus de deux rotations complètes.
2	Croisés avant (dans un sens) Pas croisé, poussée par en dessous avec le côté de la lame, avec une courte glisse en position croisée sur un cercle complet.	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.	Au moins 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.	Plus de 75 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique.
3	Croisés avant (dans l'autre sens)			
4	Arabesque avant (les deux pieds) Le patineur glisse sur un pied, le corps penché en avant, la jambe libre tendue en arrière à hauteur de la hanche ou plus (90°).	Aucune des deux jambes maintien la position pour au moins 1 seconde.	Maintien de la position d'une des deux jambes pour un minimum de 1 seconde.	Maintien de la position d'une des deux jambes pour plus d'une seconde
5	Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant	Rotation de <u>moins de 180°</u> pour les deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.	Rotation <u>complète</u> de 180° pour un des deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.	Rotation <u>complète</u> de 180° pour les deux sauts et glisse à l'entrée et à la sortie.
6	Saut puissant avant (saut de lapin) • Pied au choix du patineur En patinage avant, le patineur balance une jambe vers l'avant, pousse sur le pied de traceur, saute, puis atterrit sous le corps et transfère le poids pour glisser vers l'avant.	Exécution incomplète.	Glissement soutenu à l'entrée et à la sortie.	Glissement soutenu à l'entrée et à la sortie avec aisance et contrôle.
7	Séquence de poussées et de glisses arrière • Doit couvrir environ la moitié de la largeur de la glace. Les deux pieds peuvent rester sur la glace.	Sans transfert de poids évident.	Transfert de poids évident (poussées en C) avec contrôle.	Transfert de poids évident (poussées en C) avec la production de la puissance.

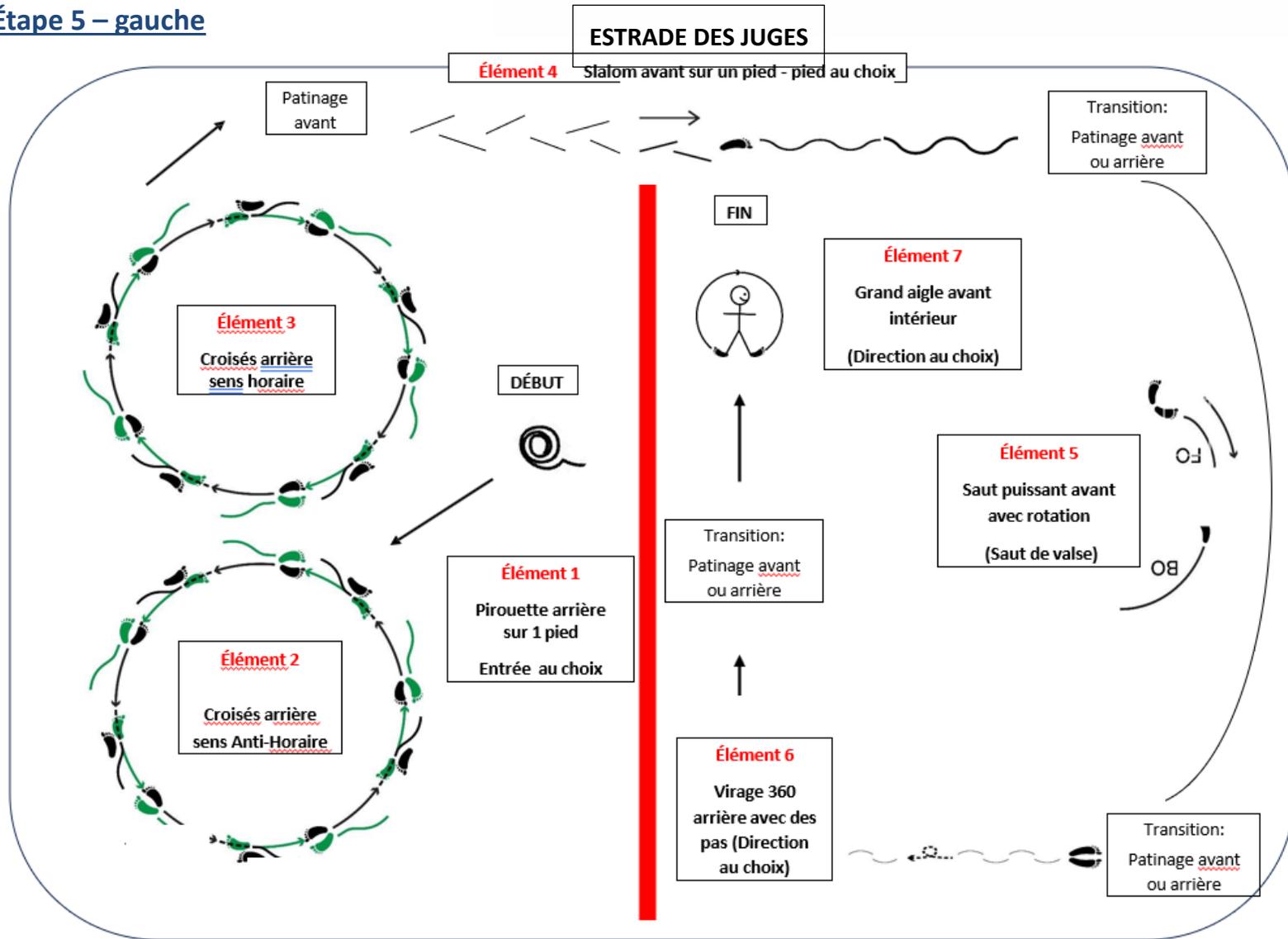


ANNEXE B - CIRCUITS DE COMPÉTITION

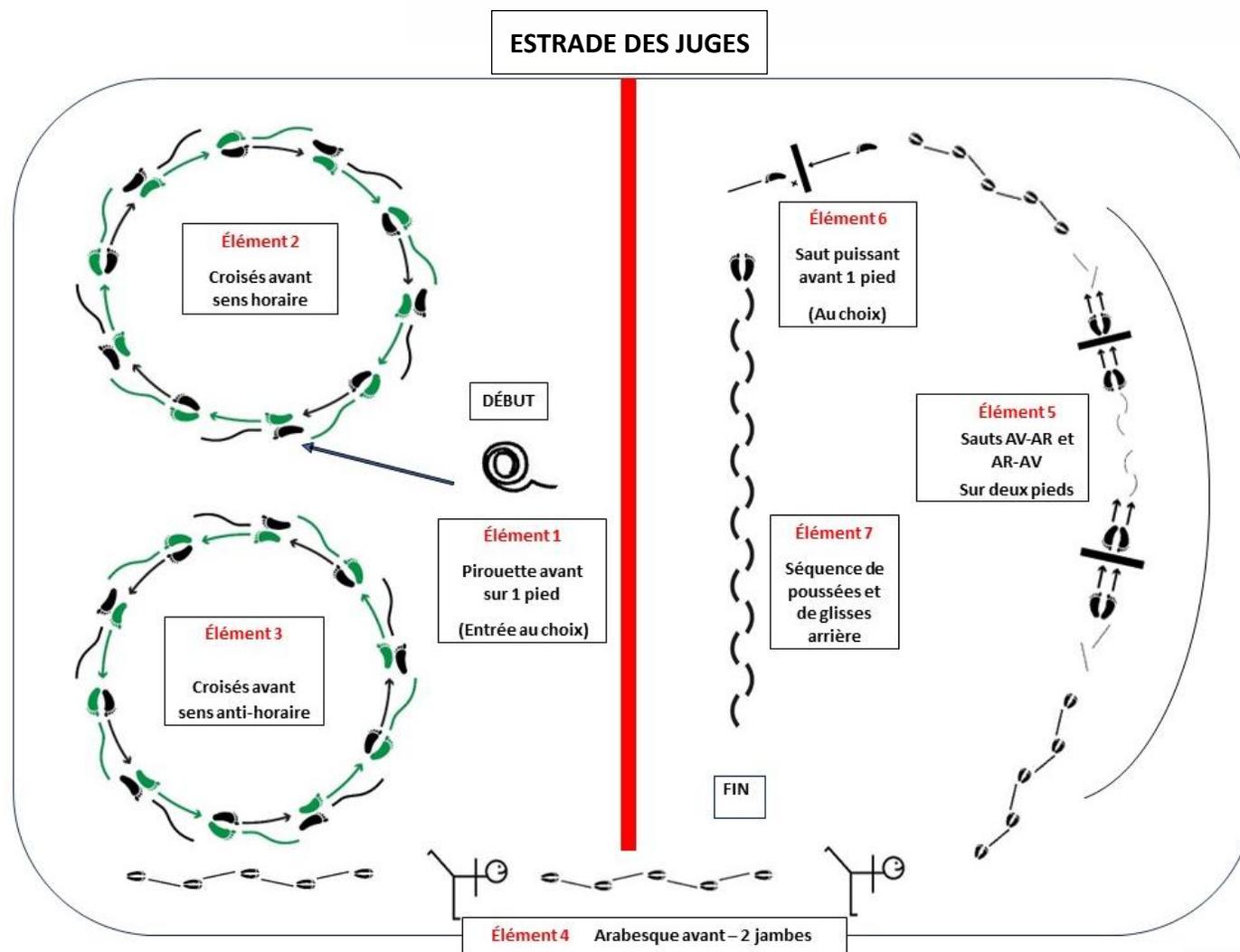
Étape 5 - droit



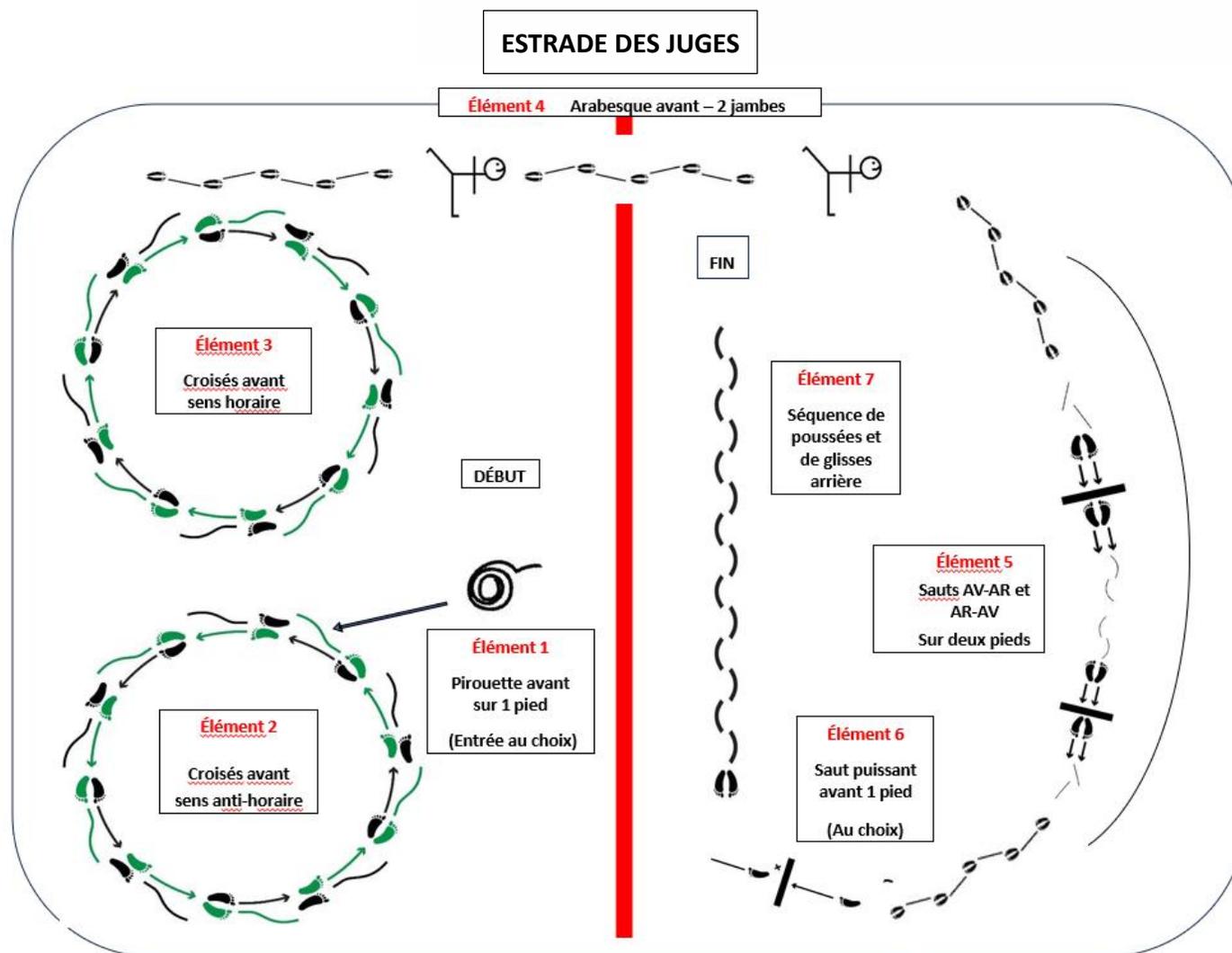
Étape 5 – gauche



Étape 4 - droit



Étape 4 - gauche





PATINAGE
QUÉBEC