



PATINAGE CANADA

PRÉ-PATINAGE PLUS

HABILETÉS DE PATINAGE PLUS DESCRIPTIONS ET NORMES DE PERFORMANCE

Habilitété	Description	Normes de performance
Tomber et se relever	En position debout, le patineur fléchit les genoux et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille, puis redresse un genou et place le pied devant lui. Le patineur effectue un transfert du poids sur le pied avant et s'appuie d'une ou des deux mains pour faire une pression sur la glace ou sur le genou avant afin de se relever en position équilibrée de patinage sur deux pieds.	<ul style="list-style-type: none">Se relever sans aide en position debout et en équilibre sur les deux pieds.
Équilibre sur les deux pieds	Le patineur est en position debout et immobile, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et le poids du corps est réparti également sur les deux pieds, sans aide.	<ul style="list-style-type: none">Rester en équilibre sur les deux pieds durant au moins trois secondes, sans aide.
Patinage avant	Le patineur patine vers l'avant en effectuant un mouvement de marche ou de poussée, tout en gardant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none">Parcourir sans aide une distance équivalente au moins à la moitié de la largeur de la patinoire.
Faire de la neige	En position debout, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et perpendiculaires par rapport à la direction du mouvement, le patineur fléchit les genoux et glisse un pied ou les deux pieds vers l'extérieur en appliquant une pression suffisante sur la glace pour raser la glace. Il ramène ensuite les deux pieds ensemble.	<ul style="list-style-type: none">Exercer une pression suffisante pour raser la glace.Exécution de l'habileté, au choix du patineur, sur le pied gauche ou droit ou sur les deux pieds.
Patinage arrière	Le patineur patine vers l'arrière en exécutant des mouvements de marche ou de poussée, tout en gardant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none">Parcourir sans aide une distance équivalente au moins au tiers de la largeur de la patinoire.
Torsion sur deux pieds	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux et fait une rotation des épaules et des hanches d'environ 90 degrés d'un côté et fait une rotation de 180 degrés sur place de l'autre côté. L'accent est mis sur le mouvement « flexion, redressement, flexion » (allègement du poids sur la lame).	<ul style="list-style-type: none">La flexion des genoux doit être évidente.
Marche et rotation de 360 degrés	Le patineur alterne le transfert du poids d'un pied à l'autre tout en traçant sur place une rotation complète.	<ul style="list-style-type: none">Exécution d'un virage complet de 360 degrés.Rester en équilibre et garder une position droite.Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Saut à deux pieds	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux. En balançant les bras, le patineur pousse sur la glace de manière à soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ; les genoux fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, saut, flexion ».	<ul style="list-style-type: none">Les deux pieds quittent la glace (hauteur minimale exigée).Le patineur doit atterrir en gardant son équilibre.

ÉTAPE 1

Habilité	Description	Normes de performance
Tomber et se relever	Debout, en position immobile ou en mouvement, le patineur fléchit les genoux et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille puis redresse un genou et place le pied devant lui. Il effectue un transfert du poids sur le pied devant et s'appuie d'une ou de deux mains pour exercer une pression sur le genou avant ou sur la glace et se relever en position équilibrée de patinage sur deux pieds.	<ul style="list-style-type: none"> Se relever sans aide et prendre une position debout équilibrée sur deux pieds.
Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, le patineur effectue une séquence de poussées et de glisses consécutifs sur le côté de la lame (G, D, G, D, G, D). Mettre l'accent sur l'exécution de foulées égales pour développer le rythme.	<ul style="list-style-type: none"> Exécution d'au moins quatre poussées, en alternance sur chaque pied. La séquence de poussée, et glisse sur deux pieds, poussée, et glisse sur deux pieds est acceptable.
Glisse avant sur deux pieds	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds tout en gardant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none"> Exécution au choix en ligne droite ou sur une courbe. Maintien de la glisse durant au moins une seconde.
Glisse avant sur deux pieds en position assise	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »).	<ul style="list-style-type: none"> Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. Maintien de la glisse durant au moins une seconde.
Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté	Le patineur est en position debout, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et perpendiculaires par rapport à la direction du mouvement. Pour une glisse de côté effectuée du pied droit, le patineur fléchit les deux genoux et garde le pied gauche sur place pendant qu'il glisse le pied droit latéralement et exerçant une pression suffisante pour raser la glace. Après avoir déplacé le pied droit le plus loin possible, il passe du pied gauche au pied droit et répète le mouvement dans la même direction.	<ul style="list-style-type: none"> Exécution d'au moins quatre pas dérapés consécutifs sur chaque pied. Exécution de l'exercice sur le pied gauche et le pied droit.
Patinage ou marche arrière sur deux pieds	Le patineur s'initie à la sensation du patinage arrière en effectuant des poussées en « C » ou une marche sans à-coups, les genoux fléchis.	<ul style="list-style-type: none"> Transfert du poids évident. Parcourir une distance égale à au moins la moitié de la largeur de la patinoire.
Glisse arrière sur deux pieds	Le patineur se déplace en patinage arrière et effectue une glisse sur les deux pieds tout en gardant une posture droite.	<ul style="list-style-type: none"> Exécution au choix en ligne droite ou sur une courbe. Maintien de la glisse au moins une seconde.

Agilité - 1		
Virage sur deux pieds	<p>Le patineur est debout, le poids équilibré sur les deux pieds. Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. En redressant les genoux, il fait une rotation des hanches et des pieds de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement » du genou.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Virage de 180 degrés. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Flexion du genou évidente.
Saut sur deux pieds	<p>Debout, les genoux fléchis, le patineur exerce une pression sur la glace. Il balance les bras et fait une pression sur la glace de manière à soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement « flexion, saut, flexion »).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les deux pieds doivent quitter la glace (hauteur minimale exigée). • Atterrissage en gardant son équilibre.
Patinage avant périmétrique	<p>En patinage avant, le patineur patine autour de la patinoire en utilisant les deux pieds de façon égale (flexion, poussée, flexion, poussée).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme des foulées évident. • Exécution d'au moins un tour complet de la patinoire. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre sens contraire).

ÉTAPE 2

Habilité	Description	Normes de performance
Godille avant sur deux pieds	En se déplaçant en patinage avant ou à partir d'une position immobile, le patineur fléchit les genoux et joint les talons. Les pieds tournés vers l'extérieur, le patineur fait une pression sur la glace pour amorcer un mouvement avant pendant que les pieds s'ouvrent. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules du patineur. Le patineur met fin à la godille en redressant les genoux et en rapprochant les orteils. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».	<ul style="list-style-type: none"> Flexion évidente des genoux et des chevilles. Exécution d'au moins six mouvements de godille consécutifs.
Glisse avant de deux pieds à un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds puis sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de chaque glisse au moins une seconde (glisse sur deux pieds d'une seconde et glisse sur un pied d'une seconde). Exécution en ligne droite ou sur une courbe.
Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses égaux en utilisant le côté de la lame (G/D/G/D/G/D). Le patineur fait des mouvements libres des bras pour assurer une coordination optimale et un rythme naturel.	<ul style="list-style-type: none"> Parcourir la pleine largeur de la patinoire ou une distance comparable. Flexions et poussées obligatoires. Progression de l'étape 1 : plus grande puissance et vitesse.
Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Patinage avant rapide suivi d'une glisse sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la glisse durant au moins deux secondes. Exécution sur le pied gauche et le pied droit. En ligne droite ou sur une courbe.

Équilibre - 2

Maîtrise - 2		
Arrêt avant	Après une glisse avant sur les deux pieds, le patineur fléchit les genoux et, du pied droit, du pied gauche ou des deux pieds, il exerce une pression avant et extérieure sur la glace tout en tournant légèrement les ortels vers l'intérieur. Entraîner cette habileté sur le pied gauche, le pied droit et les deux pieds.	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt complet. • Présence évidente de neige produite par l'arrêt. • Un seul arrêt exigé (du pied droit ou gauche, ou des deux pieds).
Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Patinage arrière suivi d'un mouvement de glisse sur deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps vers l'avant et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »).	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. • Maintien de la glisse pendant au moins une seconde.
Glisse arrière de deux pieds à un pied	En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds, puis sur un pied. La glisse est exécutée en ligne droite ou sur une courbe. Cet exercice fait découvrir au patineur la sensation d'une glisse arrière sur un pied et du transfert du poids.	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'est pas nécessaire de maintenir la glisse. • Transfert du poids évident (de deux pieds à un pied). • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit.
Séquence de poussées et de glisses arrière	En patinage arrière et en position debout, le patineur exécute des séquences de poussées et de glisses (G/D/G/D/G/D) en utilisant le côté de la lame. Le patineur peut se servir de la technique de poussée arrière sur deux pieds ou la technique combinée de poussées en « C » et de glisses sur un pied. Il peut faire des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert du poids évident. • De courtes glisses sur un pied ou deux pieds sont permis entre les poussées. • Le patineur doit exécuter cette habileté en parcourant plus de la moitié de la largeur de la patinoire ou une distance comparable.



Agilité - 2		
Virage avant sur deux pieds	<p>En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le devant de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse arrière sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Virage complet de 180 degrés. • Entrée en patinage avant et sortie en patinage arrière. • Il n'est pas exigé que le patineur maintienne la glisse à la fin du virage.
Virage arrière sur deux pieds	<p>En patinage arrière, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le milieu-arrière de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse avant sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Virage complet de 180 degrés. • Entrée en patinage arrière et sortie en patinage avant. • Il n'est pas exigé que le patineur maintienne la glisse à la fin du virage.
Virage avec glisse de 180 degrés	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux en s'inclinant dans la courbe de manière à créer un virage en U de 180 degrés. Il termine le virage en patinage avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de la glisse avec équilibre et maîtrise. • Exécution d'un virage en « U » complet. • Habileté exécutée dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Évidence d'une certaine flexion des genoux.
Saut avant sur deux pieds	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace. Il atterrit sur deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en gardant son équilibre, sur les deux pieds. • Glisse sur deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut. • Évidence d'une certaine flexion des genoux à l'entrée et à la sortie du saut.

ÉTAPE 3

Équilibre - 3		Description		Normes de performance	
Habilitété					
Poussée avant de la lame en position stationnaire		D'une position debout stationnaire, le patineur place les pieds en position en « T », en « V » ou en « L » (la forme ne doit pas nécessairement être précise). Il exerce une pression sur le pied arrière et fait une poussée du côté de la lame. Il effectue ensuite un transfert du poids sur le pied avant suivi d'une glisse sur ce pied.			<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la glisse durant au moins deux secondes. Glisse effectuée sur chaque pied, mais la durée de deux secondes n'est exigée que pour un pied (gauche ou droit). Poussée exécutée du côté de la lame. En ligne droite ou sur une courbe.
Slalom avant sur deux pieds		Placer les bornes en ligne droite. En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds. Il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et se faufile entre les bornes du circuit de slalom à l'aide d'un bon rythme du genou (flexion, redressement, flexion, redressement). Le patineur utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.			<ul style="list-style-type: none"> Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. Bonne maîtrise et bons mouvements des genoux.
Fortes poussées avant sur un cercle		En patinage avant autour d'un cercle, le patineur commence l'habileté en exécutant une glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. Le patineur exerce une pression du pied extérieur en poussant à l'aide du côté de la lame, tout en gardant le poids sur le pied intérieur. Le patineur glisse sur le pied intérieur pendant environ une seconde avant de revenir à la glisse sur les deux pieds. Il répète ce mouvement en fléchissant bien les genoux à chaque poussée.			<ul style="list-style-type: none"> Poussées du côté de la lame. Cercle complet (le diamètre du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
Croisés marchés		D'une position debout immobile, les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement, le patineur effectue un transfert du poids sur un pied et croise le pied par-dessus l'autre pied. En position de pieds croisés, le patineur décroise le pied traceur initial par derrière et revient à la position de départ, les pieds parallèles.			<ul style="list-style-type: none"> Exécutés des deux côtés (G sur D et D sur G) Exécution de trois à cinq croisés marchés consécutifs dans la même direction Pieds parallèles et perpendiculaires à la ligne de déplacement.
Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe		Patinage avant sur une courbe suivi d'une glisse sur les deux pieds. Le patineur effectue ensuite un transfert du poids sur le pied intérieur ou extérieur et glisse sur un pied en s'inclinant dans la courbe.			<ul style="list-style-type: none"> Exige un bon équilibre et une bonne maîtrise. Durée minimale de trois secondes de la glisse sur un pied. Habilitété exécutée sur les pieds gauche et droit.



Arrêt avant précédé de patinage rapide	Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Il exerce d'un pied (gauche ou droit) ou des deux pieds une pression sur la glace dans un mouvement avant et extérieur tout en tournant légèrement les orteils vers l'intérieur. Le patineur devrait s'entraîner à l'arrêt des pieds gauche et droit, et des deux pieds.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de deux arrêts complets différents après accélération (arrêt chasse-neige d'un pied ou des deux pieds). • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin.
Godille arrière sur deux pieds	En patinage arrière ou en position immobile, le patineur fléchit les genoux et joint les orteils. Les talons tournés vers l'extérieur, il exerce une pression sur la glace pour amorcer un mouvement arrière pendant que les pieds se déplacent vers l'extérieur. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules. Le patineur termine la godille en redressant les genoux et en ramenant les pieds ensemble. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion évidente des genoux et des chevilles. • Exécution d'au moins six godilles consécutives.
Glisse arrière sur deux pieds à un pied	En patinage arrière, le patineur effectue des glisses sur deux pieds, puis sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de chaque glisse pendant au moins une seconde (glisse sur deux pieds pendant une seconde et glisse sur un pied pendant une seconde). • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe.
Séquence de poussées et de glisses arrière	En patinage arrière, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses égales (G/D/G/D/G/D) du côté de la lame. Le patineur fait des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert du poids évident. • Courtes glisses sur un ou deux pieds permis entre les poussées. • Habileté exécutée sur toute la largeur de la glace ou sur une distance comparable.
Glisse arrière sur un pied	Patinage arrière rapide suivi d'une glisse sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la glisse au moins deux secondes. • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe. • Bon équilibre.

Virage avant rapide sur deux pieds	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou inférieure). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le devant de la lame tout en tournant les hanches et les pieds pour exécuter un virage rapide de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Il termine le virage en glisse arrière sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion du genou ».	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution d'un virage de 180 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe. • Une petite hésitation à l'amorce du virage est acceptable.
Virage arrière rapide sur deux pieds.	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds (les pieds à une distance égale ou inférieure à la largeur des hanches). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le milieu-arrière de la lame tout en tournant les hanches et les pieds pour exécuter un virage rapide de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Il termine le virage en glisse avant sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion du genou ».	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution d'un virage de 180 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Direction au choix du patineur (dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe. • Une petite hésitation à l'amorce du virage est acceptable.
Virage avant de 360 degrés, avec des pas	En patinage avant, le patineur amorce un virage de 360 degrés en faisant des pas (en alternance sur chaque pied) et termine en patinage avant. Le patineur s'entraîne à cette habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution d'un virage complet de 360 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Rythme maintenu à l'entrée et à la sortie du virage. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Saut arrière sur deux pieds	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et exerce une pression sur la glace. Il s'aide des bras et des genoux pour se propulser et quitter la glace des deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et reprend la position de départ, les genoux fléchis. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en gardant son équilibre sur les deux pieds. • Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.
Patinage avant périmétrique rapide	Le patineur patine rapidement autour de la patinoire, en patinage avant, en exécutant des flexions et des poussées égales sur chaque pied (flexion, poussée, flexion, poussée). Il fait des mouvements libres des bras pour améliorer le rythme naturel du corps et pour accélérer.	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme égal sur chaque pied (séquence de poussées et de glisses consécutives en patinage avant). • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).

ÉTAPE 4

Équilibre - 4		Habileté	Description	Normes de performance
	Croisés avant	Le patineur fait de fortes poussées sur un cercle puis croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position de pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame.	<ul style="list-style-type: none"> • Courte glisse en position de pieds croisés pour au moins 50 % des croisés. • Exécution sur un cercle complet (la dimension du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). • Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). 	
	Slalom AVI	Placer les bornes en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le parcours en patinage avant. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	<ul style="list-style-type: none"> • Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Le circuit est d'environ 2,5 mètres de large. 	
	Slalom AVE	Placer les bornes en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le parcours en patinage avant. À chaque borne, il s'incline sur le pied extérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	<ul style="list-style-type: none"> • Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Le circuit est d'environ 2,5 mètres de large. 	
	Allongée avant(drag)	Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et prend la position d'allongée(drag). Le genou avant est fléchi dans un angle de 90 degrés tandis que la jambe arrière est en pleine extension, le pied libre perpendiculaire à la ligne de déplacement (l'intérieur du pied le plus près de la glace). Cet exercice développe l'extension de la jambe libre, la flexibilité, l'équilibre et la force.	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne position d'allongée(drag). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur. • Maintien de l'allongée(drag) pendant au moins deux secondes. • Le patineur peut se soutenir en posant les mains sur le genou. 	
	Arabesque avant	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève la jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la position arabesque pendant au moins deux secondes. • Pied droit ou gauche, au choix du patineur. 	
	Exercice tomber et se relever	Le patineur accélère en déplacement avant, tombe de façon sécuritaire et maîtrisée sur la glace, retrouve l'équilibre sur la glace, se relève et continue en patinage avant. Les patineurs sont encouragés à essayer des variantes de l'habileté (par exemple en tombant sur les fesses, en glissant sur le ventre, en faisant une pirouette sur les genoux, ou autre variante).	<ul style="list-style-type: none"> • Bons équilibre et maîtrise. • Maintien du rythme du début à la fin. 	
	Départ en « V » en patinage avant	En position immobile, le patineur place les pieds en « V ». Il exécute des pas courts et rapides en patinage avant (en courant en quelque sorte, les lames toujours en position en « V »). Allonger les foulées à chaque pas jusqu'à ce que le patineur réussisse à atteindre un rythme naturel de poussées et de glisses.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de l'habileté à l'aide d'un bon rythme et d'accélération. • Exécution d'au moins quatre pas/pas courts consécutifs, les pieds en position en « V ». 	

Arrêt arrière	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et exerce une pression sur la glace du pied droit ou gauche ou des deux pieds dans un mouvement arrière et extérieur tout en tournant légèrement les orteils vers l'extérieur. Les patineurs devraient s'entraîner à l'arrêt du pied gauche, du pied droit et des deux pieds.	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt complet. • Raser la glace ou faire de la neige lors de l'arrêt. • L'arrêt sur le pied droit ou gauche ou sur les deux pieds, au choix du patineur.
Fortes poussées arrière sur un cercle	En patinage arrière sur un cercle, le patineur glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. Le patineur exerce une pression du côté de la lame du pied extérieur, poussant dans un mouvement avant et extérieur tout en gardant le poids sur le pied intérieur. Il exécute une glisse d'environ une seconde sur le pied intérieur avant de poursuivre la glisse sur les deux pieds. Il répète ce mouvement en fléchissant les genoux lors de chaque poussée.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de poussées en « C ». • Tracé d'un cercle complet (le diamètre du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). • Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
Slalom arrière sur deux pieds	Placer les bornes en ligne droite. En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds. Puis il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et contourne les bornes du circuit du slalom en rythmant bien le mouvement des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). Il utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.	<ul style="list-style-type: none"> • Le circuit de slalom est composé d'au moins six bornes. • Bonne maîtrise et bons mouvements du genou.
Patinage rapide et glisses arrière sur un pied	Patinage arrière rapide suivi d'une glisse arrière sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la glisse au moins quatre secondes. • Exécuté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe.
Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue	Le patineur accélère en patinage avant après un départ à une extrémité de la patinoire. Il glisse ensuite en ligne droite sur deux pieds et sur un pied d'une ligne bleue à l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> • Production d'une vitesse suffisante à une glisse complète avec évolution. • Maintien de l'équilibre du début à la fin. • Habileté exécutée sur le pied gauche et le pied droit.
Exercice de vitesse n° 1	À partir d'une position immobile, le patineur patine vers l'avant de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins. On encourage le patineur à faire en alternance des poussées et des glisses égales sur chaque pied. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais doit garder la partie centrale du corps immobile.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de l'habileté en neuf secondes ou moins.



Virage avant sur un pied	<p>À partir d'une position stationnaire, le patineur exécute une poussée sur une courbe en glissant sur un pied. À l'aide de la flexion des genoux (allègement du poids par le mouvement de flexion, redressement, flexion) et de l'inclinaison du haut du corps, il exécute un virage sur un pied d'avant à l'arrière et termine le virage en glissant sur un pied. Le patineur s'entraîne à l'habileté sur chaque pied et sur chaque carre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. Exécution d'un virage intérieur et d'un virage extérieur. Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
Virage arrière de 360 degrés avec des pas	<p>Le patineur commence en patinage arrière, effectue un virage complet à l'aide de pas (en alternant les pieds) et termine le virage en patinage arrière. Il doit s'entraîner à l'habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre et maîtrise du début à la fin. Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage. La direction est au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Saut sur deux pieds, d'avant à l'arrière	<p>En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage arrière. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bons équilibre et maîtrise. Rotation complète de 180 degrés dans les airs. Patinage à l'entrée et à la sortie du saut. Direction du saut au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). En ligne droite ou sur une courbe.
Saut sur deux pieds, d'arrière à l'avant	<p>En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage avant. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bons équilibre et maîtrise. Rotation complète de 180 degrés dans les airs. Patinage à l'entrée et à la sortie du saut. Direction du saut au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). En ligne droite ou sur une courbe.
Pirouette sur deux pieds	<p>Le patineur fléchit d'abord les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur deux pieds à l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules tout en gardant le corps droit et les pieds à une distance égale à la largeur des hanches. Pendant la rotation, le patineur ramène les bras près du corps, comme pour « une étreinte ». La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exécution d'au moins deux rotations. Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Pirouette assise sur deux pieds	<p>Le patineur fléchit d'abord les genoux et étend les bras sur les côtés. À l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules, il amorce la pirouette sur deux pieds en gardant les pieds à une distance égale à la largeur des hanches et fléchit les genoux dans un angle d'environ 90 degrés en position assise. Le patineur peut étendre les bras en avant pour garder l'équilibre durant la rotation. La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exécution d'au moins une rotation en position assise. Prise de la position assise (genoux fléchis dans un angle d'environ 90 degrés). Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).

ÉTAPE 5

Habilité		Description	Normes de performance
Croisés avant sur un tracé de la figure 8	À la suite de fortes poussées avant sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se placer à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame. Les croisés sont exécutés sur un tracé de la figure 8, dans les deux directions.	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 50 % des poussées dans les deux directions faites du côté de la lame. • Croisés exécutés sur un tracé complet de la figure 8. • Bonne synchronisation et bon rythme de la séquence de « poussée, croisé, poussée, croisé ». 	
Carres AVI	À partir d'une position stationnaire, le patineur fait une poussée sur un pied sur une courbe, glisse et parcourt la moitié d'un cercle sur une carre intérieure avant (la courbe est de dimension égale ou presque à la taille du patineur). Le patineur répète l'habileté sur l'autre pied. La jambe libre et les bras sont placés dans une position maîtrisée et confortable.	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibré et maîtrise raisonnables. • Poussées puissantes exécutées du côté de la lame. • Quatre carres consécutives en alternance sur chaque pied. 	
Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, séquence de poussées et de glisses de puissance égale à l'aide du côté de la lame (G/D/G/D/G/D). La flexion du genou produit une poussée puissante. La jambe libre est en extension lors de chaque glisse (l'extension est différente selon que le patineur porte des patins de patinage artistique ou de hockey). Le patineur fait des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	<ul style="list-style-type: none"> • Excellente technique de poussée du côté de la lame. • Puissance et vitesse adéquates. • Le patineur se déplace sur toute la longueur de la patinoire, en alternant les pieds. 	
Patinage avant périmétrique et sauts	En patinage avant, le patineur exécute autour de la patinoire des séquences consécutives de poussées et de glisses en effectuant un saut de son choix aux lignes bleues, à la ligne rouge et aux lignes des buts. Le patineur peut exécuter divers sauts, par ex., un saut à deux pieds, un saut puissant, un saut de l'avant vers l'arrière ou autre saut.	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées égales en alternance sur chaque pied. • Équilibre et maîtrise. • Saut au choix du patineur. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). 	
Grand aigle intérieur	Glisses sur deux pieds sur une courbe. Le pied avant trace une courbe sur une carre avant tandis que le pied arrière trace la même courbe, mais sur une carre arrière. Le patineur incline le corps à l'intérieur de la courbe, sur une carre intérieure, les genoux fléchis ou droits. Le patineur doit s'entraîner à cette habileté dans les deux directions pour améliorer la position ouverte et la flexibilité.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la position du grand aigle pendant au moins une seconde. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). 	
Slalom avant sur un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur un pied en s'approchant d'une série de bornes en ligne droite. Le patineur exerce une pression sur la glace et maintient un rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement) pour contourner les bornes du circuit de slalom. Il exécute des changements de carres du début à la fin de l'habileté. Le patineur fait des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps.	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne maîtrise et bons mouvements du genou. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Sur un pied la plupart du temps (de petits pas sont permis). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur. 	
Pas croisés latéraux courus	En position immobile, le patineur place les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement. Cette habileté est la même que les croisés marchés de l'étape 3, mais le patineur exécute maintenant chaque croisé et pas en faisant un léger saut comme s'il courait. Le patineur garde les pieds parallèles et utilise les bras librement pour maintenir l'équilibre et la coordination.	<ul style="list-style-type: none"> • Trois pas croisés courus consécutifs. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). 	

Équilibre - 5

Maîtrise - 5		
Arrêt avant de côté sur deux pieds	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Il tourne les pieds et le corps d'un côté (perpendiculaires à la ligne de déplacement) en exerçant une pression sur les lames. Les pieds demeurent parallèles, placés à une distance maximale qui est égale à la largeur des épaules.	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt complet. • Les pieds demeurent parallèles durant l'arrêt. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
Arrêt arrière en patinage rapide	Le patineur accélère en patinage arrière, fait une glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et utilise le pied droit, le pied gauche ou les deux pieds pour exercer une pression sur la glace dans un mouvement arrière et extérieur, en tournant les orteils légèrement vers l'extérieur.	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération avant l'arrêt. • Arrêt complet à l'aide du côté de la lame. • Faire de la neige. • Exécution de deux arrêts complets différents (arrêt chasse-neige du pied droit, du pied gauche ou des deux pieds).
Croisés arrière	À partir de fortes poussées arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour glisser un peu sur les deux pieds en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame.	<ul style="list-style-type: none"> • Position de pieds croisés au moins 50 % du temps. • Tracé d'un cercle complet. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
Slalom ARI	Placer les bornes en ligne décalée, à environ 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage arrière et poursuit sur l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	<ul style="list-style-type: none"> • Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • La largeur du circuit de slalom doit être d'environ 2,5 mètres.
Séquence de poussées et de glisses arrière	Séquence de poussées et de glisses égales en patinage arrière (G/D/G/D/G/D) à l'aide du côté de la lame. Les flexions des genoux augmentent la puissance des poussées et la longueur des glisses.	<ul style="list-style-type: none"> • Bon mouvement et rythme des genoux. • Vitesse constante en patinage arrière pour parcourir la longueur de la patinoire.
Arabesque arrière	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève l'autre jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la position arabesque au moins deux secondes. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
Exercice de vitesse n° 2	À partir d'une position immobile, le patineur patine vers l'avant, de la ligne des buts à la seconde ligne bleue, en 12 secondes ou moins. Il utilise de façon égale les deux pieds en alternant les séquences de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais il doit garder la partie centrale du corps immobile.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de l'habileté en 12 secondes ou moins.

Virage avant sur un pied	À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une courte glisse, le patineur glisse sur un pied, sur une courbe. À l'aide des mouvements combinés de flexion des genoux (allègement du poids par le mouvement de flexion, redressement, flexion) et de l'inclinaison du haut du corps, le patineur exécute un virage sur un pied de l'avant vers l'arrière et termine le virage par une glisse sur un pied.	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la glisse durant une seconde à l'entrée du virage et d'une seconde à la sortie du virage. Exécution sur le pied gauche et le pied droit. Exécution sur les deux carres, soit intérieure et extérieure.
Virage avec glisse avant de 360 degrés	Le patineur glisse sur les deux pieds en patinage avant, fléchit les genoux et s'incline dans la courbe de manière à créer un virage complet serré de 360 degrés (option : le patineur peut soulever le pied intérieur pour exécuter le virage sur un pied). La sortie est en patinage avant.	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de l'équilibre et de l'évolution. Une légère rectification du virage serré est acceptable. Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière	En patinage avant, le patineur glisse sur un pied et fléchit le genou du pied traceur. Le mouvement explosif des bras et des genoux produit une élévation du pied dans les airs et une rotation de 180 degrés. Le patineur atterrit en patinage arrière, sur le même pied, le genou fléchi, et termine en patinage arrière. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » du genou et de la cheville.	<ul style="list-style-type: none"> Bons équilibre et maîtrise (appel et réception). Maintien de la carre de réception pendant au moins deux secondes. Exécution sur les carres intérieure et extérieure. Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
Saut puissant avant	En patinage avant, le patineur balance la jambe libre en avant pour se propulser dans les airs, en avant du pied traceur. Le patineur atterrit en avant du pied libre et s'en sert pour effectuer une poussée sur la lame du pied traceur initial. Les bras aident le patineur à s'élaner dans les airs. Le patineur peut faire la réception sur la pointe ou le plat de la lame avant d'effectuer une glisse avant.	<ul style="list-style-type: none"> Élévation du saut réussi. Maintien de l'équilibre.
Pirouette sur un pied	D'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant, le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide de mouvements combinés du genou et de torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps.	<ul style="list-style-type: none"> Deux rotations minimales sur un pied. Équilibre et maîtrise. La pirouette peut commencer par une pirouette sur deux pieds.
Pirouette sur chaque pied, en alternance	D'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant, le patineur commence la pirouette sur un ou deux pieds. Tout en conservant un équilibre raisonnable, il fait une rotation sur un pied, puis sur l'autre pied. Le déplacement de la pirouette est acceptable. Le nombre de rotations sur chaque pied n'est pas important, car cette habileté est une introduction à la pirouette arrière.	<ul style="list-style-type: none"> Maintien raisonnable de l'équilibre et de la maîtrise. Exécution de trois changements de pied. Exécution d'au moins deux rotations.
Virages serrés en patinage avant	En patinage avant, le patineur commence à glisser sur deux pieds, fléchit les genoux et s'incline dans le virage (approximativement 180 degrés). Le pied intérieur dirige la rotation et est maintenu légèrement en avant tandis que le poids est déplacé sur le pied arrière. Le virage est exécuté sur un petit rayon, au lieu d'arrêter et de repartir, à vitesse basse ou moyenne. Ces virages permettent aux patineurs de réagir aux situations changeantes de jeu.	<ul style="list-style-type: none"> Exécution d'une série d'au moins six virages serrés. Alternance de la direction (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).

ÉTAPE 6

Habileté	Description	Normes de performance
Croisés avant puissants	<p>À la suite de fortes poussées avant sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur, le pied intérieur poussant par en dessous du côté de la lame avant d'être posé à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en effectuant des poussées puissantes de la lame des deux pieds (mouvement de flexion et de poussée). Le patineur doit prendre une position ferme du haut du corps, mais il peut faire des mouvements libres des bras pour assurer son équilibre et la coordination de ses mouvements. L'habileté est exécutée sur un tracé de la figure 8 ou sur des cercles différents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Utilisation de la bonne technique de poussées de la lame. • Inclinaison, équilibre et puissance raisonnables.
Poussées-élans périmétriques avant et croisés	<p>Le patineur patine autour de la patinoire en exécutant des séquences de poussées et de glisses consécutives le long des côtés (la longueur) et des croisés aux extrémités (la largeur) de la patinoire. Le patineur garde le torse et la partie centrale du corps fermes, mais il peut bouger les bras librement pour assurer son équilibre et la coordination de ses mouvements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Rythme aisé et poussées du côté de la lame sur chaque pied • Un tour de la patinoire.
Courbes AVE	<p>À partir d'une position immobile, le patineur effectue sur un pied des poussées de la lame, glisse et trace une courbe extérieure d'un demi-cercle (la dimension de la courbe correspond environ à la taille du patineur). Le patineur répète l'habileté sur l'autre pied. La jambe libre et les bras sont placés dans une position maîtrisée et confortable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre et maîtrise raisonnables. • Exécution de poussées puissantes du côté de la lame. • Exécution minimale de quatre courbes consécutives, les pieds en alternance.
Slalom avant sur un pied	<p>Placer les bornes en ligne droite (l'habileté peut également être exécutée en l'absence de bornes). En patinage avant, le patineur glisse sur un pied, exerce une pression sur la glace et se déplace sur le circuit du slalom à l'aide d'un bon rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). L'habileté exige l'exécution de changements de carre. Le patineur peut faire des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne maîtrise et bons mouvements des genoux. • Exécution minimale de quatre changements de carre. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.

Équilibre - 6		
Tir au canard avant	En patinage avant, le patineur amorce une glisse sur deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et tend le pied libre en avant. Il fléchit le genou traceur, incline le corps en avant et s'abaisse en position de « tir au canard ». Il se relève sur un ou deux pieds et termine en patinage avant.	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre du début à la fin. • Maintien de la position pendant au moins deux secondes (le genou traceur est fléchi dans un angle de 135 à 90 degrés). • Sortie en position droite (sur un ou deux pieds).
Patinage avant périmétrique et arrêts de côté	En patinage avant autour de la patinoire, le patineur exécute des séquences consécutives de poussées et de glisses et des arrêts de côté (sur un ou deux pieds) à chaque ligne (lignes des buts, lignes bleues et ligne rouge). Entre chaque arrêt, le patineur accélère et alterne la direction des arrêts (SAM puis SCAM). Le haut du corps et le torse sont fermes, mais les bras peuvent bouger librement pour faciliter la coordination et l'équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution d'au moins trois arrêts et alternance de la direction (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Un circuit complet autour de la patinoire.
Arabesque avant sur une courbe	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre sur une courbe. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève l'autre jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre et maîtrise raisonnables. • Maintien de la glisse pendant au moins trois secondes (maintien de la position arabesque pendant au moins une seconde). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur. • Carre intérieure ou extérieure, au choix du patineur.
Croisés avant avec accélération	En position stationnaire, le patineur place les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement. S'il se déplace à droite, il soulève le pied gauche et le croise sur le pied droit puis exécute une série de petits pas rapides (voir le départ en « V » de l'étape 4) avant d'allonger les foulées à l'aide d'un rythme soutenu.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution fluide. • Direction au choix du patineur (pied G sur le pied D/pied D sur le pied G) • Accélération sur une distance approximative de la largeur de la glace ou une distance comparable.



Maîtrise - 6		
Arrêt avant de côté sur un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur un ou deux pieds et fléchit les genoux. Il fait un transfert du poids sur un pied, tourne le corps et le pied d'un côté (perpendiculaires à la ligne de déplacement) tout en exerçant une pression sur la carre intérieure du patin du pied traceur.	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt complet. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide	En patinage avant rapide, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Puis, il pivote le corps et les pieds vers un côté (perpendiculaire à la ligne de déplacement) tout en exerçant une pression sur les lames. Les pieds demeurent parallèles et à une distance maximale égale à la largeur des épaules.	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération avant l'arrêt. • Arrêt complet. • Les pieds demeurent parallèles pendant l'arrêt. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Slalom ARE	Placer les slaloms en ligne décalée, approximativement à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, il s'incline en direction de la borne et trace du pied extérieur une courbe autour de la borne. Après le tracé de la courbe, il se rend à la borne suivante en patinage arrière et change de pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	<ul style="list-style-type: none"> • Bons équilibre et maîtrise. • Circuit du slalom composé d'au moins six courbes. • Le circuit du slalom devrait être approximativement de 2,5 mètres de large.
Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	À la suite de fortes poussées arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame. Les croisés sont exécutés sur un tracé de la figure 8, dans les deux directions.	<ul style="list-style-type: none"> • Technique adéquate de croisés au moins 50 % du temps, dans chaque direction. • Exécution d'une figure 8 complète. • Bonne synchronisation et bon rythme de la séquences de « poussée, croisé, poussée, croisé ».
Patinage arrière périmétrique et croisés	En patinage arrière, le patineur patine autour de la patinoire en exécutant des séquences de poussées et de glisses consécutives le long des côtés (la longueur) et des croisés aux extrémités (la largeur) de la patinoire. Le patineur garde le torse et la partie centrale du corps fermes, mais il peut bouger les bras librement pour assurer l'équilibre et la coordination des mouvements.	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Bon rythme des poussées exécutées du côté de la lame. • Un tour de la patinoire.
Slalom arrière sur un pied	Placer les bornes en ligne droite. En patinage arrière, le patineur glisse sur un pied. Puis il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et contourne les bornes du circuit du slalom en rythmant bien le mouvement des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). Il utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne maîtrise et bons mouvements du genou. • Circuit du slalom composé d'au moins six bornes. • L'habileté est exécutée presque entièrement sur un pied (des petits pas sont permis). • Pied droit ou gauche, au choix du patineur.
Pirouette arrière sur un pied	La pirouette arrière peut commencer en position stationnaire ou à la suite d'une pirouette sur deux pieds. Le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide d'un mouvement du genou et d'une torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps.	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins une rotation. • Pied droit ou gauche, au choix du patineur.
Exercice de vitesse no 3	À partir d'une position immobile, le patineur exécute en patinage avant un circuit complet du périmètre de la patinoire en 35 secondes ou moins. Le patineur fait en alternance des séquences égales de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais doit garder la partie centrale du corps immobile.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution de l'habileté en 35 secondes ou moins.

<p>Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI)</p>	<p>À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre avant intérieure, tend le pied libre et le ramène du côté intérieur du pied traceur. Les pieds en position de « T » ou de « L », le patineur dirige l'orteil du pied libre vers l'extérieur et tourne le corps de manière à l'orienter vers l'arrière, tout en transférant le poids sur le pied libre. Le patineur sort du virage sur l'autre pied, sur une carre arrière intérieure (sur la même courbe que la courbe d'entrée).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bonne maîtrise du début à la fin. Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. Exécution sur le pied gauche et sur le pied droit.
<p>Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI)</p>	<p>À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre arrière, intérieure ou extérieure, dirige l'orteil du pied libre vers l'extérieur et tourne le corps de manière à l'orienter vers l'avant, tout en transférant le poids sur le pied libre. Le patineur sort du virage en patinage avant sur l'autre pied et sur la même courbe que la courbe d'entrée. Le patineur doit s'entraîner à l'habileté sur chaque pied et carre, soit sur les carres ARE à AVE et ARI à AVI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bonne maîtrise du début à la fin. Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. Exécution sur le pied gauche et sur le pied droit. Carre intérieure ou extérieure, au choix du patineur.
<p>Virages multiples sur deux pieds</p>	<p>Après une glisse avant sur deux pieds, en ligne droite ou sur une courbe, le patineur fléchit les genoux et amorce une série de virages sur deux pieds similaires à un mouvement de « virage 3/accolade ». Le patineur utilise la technique d'allègement du poids (flexion, redressement, flexion, redressement) en gardant les pieds parallèles. Le corps du patineur doit continuer à être orienté dans la même direction, du début à la fin de la série de virages. Le patineur devrait s'entraîner à la série de virages en orientant le corps dans chacune des deux directions avant de choisir la direction qui lui convient le mieux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bonne technique d'allègement du poids. Exécution d'une série d'au moins six virages. Poussées occasionnelles pour maintenir l'évolution.
<p>Saut puissant avec rotation</p>	<p>D'une carre AVE, le patineur exécute une poussée du devant de la lame. Le patineur balance les bras et la jambe libre pour faire une rotation de 180 degrés dans les airs. Il atterrit avec maîtrise sur la carre ARE de l'autre pied (initiation à la position de réception).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bonne maîtrise du début à la fin. Maintien de la carre d'entrée et de la carre de sortie pendant au moins une seconde. Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
<p>Saut arrière piqué</p>	<p>En patinage arrière, le patineur glisse en ligne droite ou sur une courbe, tend la jambe libre vers l'arrière et pique la pointe du pied fermement dans la glace. Il effectue un mouvement arrière, fait un transfert du poids à la pointe du pied suivi d'un saut vertical direct dans les airs. Il atterrit avec maîtrise sur la carre ARE du pied de son choix, ou en ligne droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maintien de la carre de réception pendant au moins une seconde. Pied (G ou D) d'appel et de réception au choix du patineur.
<p>Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds</p>	<p>En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur fait un mouvement combiné du genou, de rotation des hanches et du balancement des bras, exerce une pression sur la glace et fait une rotation de 360 degrés dans les airs. Il atterrit sur les deux pieds, en patinage arrière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bonne maîtrise du début à la fin. Rotation de ¾ à une rotation complète acceptée. Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
<p>Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée</p>	<p>Sur une carre AVE, le patineur exécute un virage 3 suivi d'une pirouette sur une carre ARI tout en redressant le genou du pied traceur. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation puis sont ramenés près du corps dans une position « d'étreinte » pour augmenter la vitesse de rotation. Le patineur passe sur la carre ARE du pied libre et prend une position de réception qui met fin à la pirouette.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deux rotations au minimum. Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
<p>Virage pivot avant inversé sur deux pieds</p>	<p>Établir un circuit de bornes décalées d'environ trois mètres de large. En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le corps orienté dans la direction du déplacement, les pieds pivotent rapidement sur une carre arrière en se déplaçant dans la direction opposée à l'entrée (comme dans un virage accolade). Le patineur fait une sortie en patinage arrière, puis fait un pas avant pour répéter le virage dans la direction opposée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bons équilibre et maîtrise. Dans les deux directions (sens des aiguilles de la montre et sens contraire).



