


PATINAGE PLUS


Étape 1

Mouvement de base	 Étape 1 (Équilibre)
Déplacement avant	Équilibre sur les 2 pieds en plaçant le regard (posture et alignement) Marche sur place Marche avant (marche du canard)
Déplacement Arrière	Marche arrière (8 pas)
Arrêt	Tomber, se relever Faire de la neige
Virage	¼ de tour sur place et sur 2 pieds
Pirouette	Marcher en rond sur place
Saut	Saut à 2 pieds sur place
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance	F: patinage avant sur toute la largeur de la patinoire sans tomber P: tomber et se relever en mouvement P: équilibre sur un pied en patinage avant


Étape 2

Mouvement de base	 Étape 2 (Glissés avant)
Déplacement avant	Séquence de poussées et de glissés continus avant (min. 8 poussées fortes) Glissés avant (sur 2 pieds et sur 1 pied) Glissé avant en position demi-assise Godille avant sur 2 pieds
Déplacement Arrière	Marche arrière et glissés incorporés
Arrêt	Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant
Virage	Demi-virage sur 2 pieds sur place
Pirouette	Pirouette sur 2 pieds
Saut	Saut sur 2 pieds pendant un glissé avant
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance	F : patinage avant autour du périmètre de la patinoire F: patinage arrière sur la largeur de la patinoire P: virage glissé serré P: équilibre sur 1 pied en patinage arrière


Étape 3

Mouvement de base	 <p>Étape 3 (Glissés arrière)</p>
Déplacement avant	Slalom avant (sur 2 pieds et sur 1 pied)
Déplacement	Séquence de poussées et de glissés continus arrière (min. 8 poussés fortes)
Arrière	Glissés arrière (2 pieds à 1 pied)
Arrêt	Godille arrière sur 2 pieds
Virage	Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière
Pirouette	virage sur 2 pieds avant à arrière virage sur 2 pieds arrière à avant
Saut	pirouette sur 2 pieds en alternant les pieds
Habilités défis (facultatif) :	saut sur 2 pieds en déplacement arrière
F: figure	F: patinage arrière sur le périmètre de la patinoire
P: Puissance	F: spirale avant P: départ en "V" à partir d'un arrêt chasse-neige arrière


Étape 4

Mouvement de base	 <p>Étape 4 (Courbes)</p>
Déplacement avant	Glissés avant sur une courbe SAM (2 pieds à 1 pied) Glissés avant sur une courbe SCAM (2 pieds à 1 pied) Croisés marchés (droit croisant le gauche) Croisés marchés (gauche croisant le droit)
Déplacement arrière	Glissés arrière sur une courbe SAM (2 pieds à 1 pied) Glissés arrière sur une courbe SCAM (2 pieds à 1 pied) Slalom arrière (2 pieds à 1 pied)
Arrêt	Arrêt avant de côté sur les 2 pieds
Virage	Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe Virage d'avant en arrière sur 1 pied sur une courbe Intérieure Extérieure
Pirouette	Pirouette avant sur 1 pied (1 révolution) Pirouette assise sur 2 pieds
Saut	saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
Habilités défis (facultatif) :	F: spirale arrière
F: figure	P: départ en "V" à partir de l'arrêt de côté
P: Puissance	P: mouvement latéral avant
Ps : Patinage synchronisé	Ps: ligne avant (6 à 8 patineurs)


Étape 5

Mouvement de base	 <p>Étape 5 (Puissance)</p>
Déplacement avant	Fortes poussés avant SAM sur un cercle Fortes poussés avant SCAM sur un cercle Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)
Déplacement Arrière	Fortes poussées arrière SAM sur un cercle Fortes poussées arrière SCAM sur un cercle
Arrêt	Arrêt de côté sur 1 pied
Virage	Virage sur une courbe d'arrière à avant avec changement de pied gare-dave ou dare-gave gari-davi ou dari-gavi
Pirouette	Pirouette avant sur 1 pied (plus d'une révolution) Pirouette arrière sur 1 pied (1 révolution)
Saut	saut sur 1 pied d'avant en arrière saut puissant avant
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	F: tir au canard P: mouvement latéral arrière P: départ arrière rapide à partir d'un arrêt de côté Ps: tourniquet à 4 ailes (min. 8patineurs)

Étape 6

Mouvement de base	 <p>Étape 6 (Vitesse)</p>
Déplacement avant	Poussées-élans périmétriques avant rapides SAM Poussées-élans périmétriques avant rapides SCAM
Déplacement arrière	Poussées-élans périmétriques arrière rapides SAM Poussées-élans périmétriques arrière rapides SCAM Croisés arrière sur un tracé de la figure 8
Arrêt	Arrêt rapide de côté sur les 2 pieds avant
Virage	Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages Virage sur une courbe d'avant en arrière avec changement de pied Virage d'arrière à avant sur 1 pied avec une courbe Intérieure Extérieure
Pirouette	Pirouette sur 1 pied, sur une carre d'entrée spiralée AVE (plus d'une révolution) Pirouette arrière sur 1 pied (plus d'une révolution)
Saut	saut arrière piqué saut puissant avec rotation
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	F: n'importe quel saut d'une rotation F: pirouette arrière avec petit bond à la sortie P: virage pivot inversé sur 1 pied (accolade) Ps: cercle avant simple (6 à 8 patineurs)

Étape 7

<p>MOUVEMENT DE BASE</p>	 <p>ÉTAPE 7 (FACULTATIF) (PRÉ-PRÉLIMINAIRE)</p>
<p>Déplacement avant</p>	<p>Courbes complètes sur une ligne AVI, AVE Poussées-élans périmétriques rapides avec croisés SAM Poussées-élans périmétriques rapides avec croisés SCAM Pas progressifs avant Chassés avant Roulés avant ou roulés swing avant</p>
<p>Déplacement Arrière</p>	<p>Courbes complètes sur une ligne AVI, AVE Poussées-élans périmétriques arrière rapide avec croisés SAM Poussées-élans périmétriques arrière rapide avec croisés SCAM Pas progressif arrière Chassés arrière Roulés arrière ou roulés swing arrière</p>
<p>Arrêt</p>	<p>Patinage avant rapide, arrêt Patinage arrière rapide, arrêt</p>
<p>Virage</p>	<p>Séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des trois et des mohawks)</p>
<p>Pirouette</p>	<p>Pirouette sur 1 pied avec croisés arrière à l'entrée Pirouette assise (1 révolution) Pirouette assise arrière (1 révolution)</p>
<p>Saut</p>	<p>saut de valse (à partir de croisés arrière) saut de boucle piqué saut salchow demi-flip ou demi-lutz</p>
<p>Habilités défis (facultatif) :</p> <p>F: figure</p> <p>P: Puissance</p> <p>Ps : Patinage synchronisé</p>	<p>Saut de boucle Appel demi-axel Pirouette arabesque ou pirouette arabesque arrière</p>