







## Les différentes étapes du Patinage Plus

	Déplacements avant	Arrêts	Virages	Pirouettes	Sauts
<b>Étape 1</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibre sur les deux pieds en plaçant le regard (posture et alignement).</li> <li>• Marche sur place.</li> <li>• Marche avant (marche de canard).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomber et se relever.</li> <li>• Faire de la neige avec ses patins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quart de tour sur place et sur deux pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher en rond sur place.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut à deux pieds sur place.</li> </ul>
<b>Étape 2</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence de poussées et de glissés continus avant (8 poussées fortes).</li> <li>• Glissés avant (sur deux pieds et sur un pied).</li> <li>• Glissé avant en position demi-assise.</li> <li>• Godille avant sur deux pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse neige avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi-virage sur deux pieds sur place.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette sur deux pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut sur deux pieds pendant un glissé avant.</li> </ul>
<b>Étape 3</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom avant (sur deux pieds et un pied).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi- chasse-neige arrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virage sur deux pieds avant à arrière.</li> <li>• Virage sur deux pieds arrière à avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette sur deux pieds en alternant les pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut sur deux pieds en déplacement arrière.</li> </ul>
<b>Étape 4</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissés avant sur une courbe (deux pieds à un pied).</li> <li>• Croisés marchés : le droit croisant le gauche et le gauche croisant le droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt avant de côté sur les deux pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe.</li> <li>• Virage d'avant en arrière sur un pied.</li> <li>• Virage d'avant sur une courbe extérieure.</li> <li>• Virage d'avant sur une courbe intérieure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette avant sur un pied (une révolution).</li> <li>• Pirouette assise sur deux pieds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe.</li> </ul>
<b>Étape 5</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortes poussées avant sur un cercle.</li> <li>• Croisés avant (sur un tracé de figure 8).</li> <li>• Exercices de courbes (pas maintenus sur des courbes en alternance).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt de côté sur un pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette avant sur un pied (plus d'une révolution).</li> <li>• Pirouette arrière sur un pied (une révolution#n).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut sur un pied d'avant en arrière.</li> <li>• Saut puissant avant.</li> </ul>
<b>Étape 6</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poussées élans périmétriques avant rapides.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poussées élans sur un cercle avec croisés et virages.</li> <li>• Virage sur une courbe d'avant en arrière avec changement de pied.</li> <li>• Virage d'arrière à avant sur un pied.</li> <li>• Virage d'arrière à avant sur une courbe extérieure.</li> <li>• Virage d'arrière à avant sur une courbe intérieure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette sur un pied, sur une carre d'entrée spiralée (plus d'une révolution).</li> <li>• Pirouette arrière sur un pied (plus d'une révolution).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut arrière piqué.</li> <li>• Saut puissant avec rotation.</li> </ul>