

Les Composantes de programme en pleine puissance : Maîtriser la Composition, la Présentation et les Habiletés de patinage

**Lames Argentées et CPA Adulte
St-Hubert
André-Marc Allain
Le 1er octobre, 2025**



Objectif

- Comprendre ce que recherchent les juges et comment améliorer vos notes de Composantes de programme (CP).

Comment les juges notent

- Chaque Composante est notée sur une échelle de 0,25 à 10
- Comparée à des critères idéaux, et non aux autres patineurs
- Une faiblesse dans une Composante peut faire baisser vos notes globales de CP, mais les juges sont formés à évaluer chaque Composante indépendamment

Dans la perspective d'un juge

- Même 0,25 peut changer votre classement
- Les détails comptent — transitions ingénieuses, moments parfaitement synchronisés avec la musique, carres contrôlées
- Considérez chaque seconde comme une occasion d'augmenter votre note
- Les juges récompensent les patineurs qui maîtrisent leur programme du début à la fin

Composition : la charpente de votre programme

- **Ce que recherchent les juges :**

- Conception intentionnelle — chaque mouvement a une raison d'être
- Disposition — les éléments répartis sur toute la glace
- Unité — tracés, niveaux, directions
- Harmonie — musique, chorégraphie et mouvements en accord

- **Comment s'améliorer :**

- Utilisez toute la patinoire — coins, centre, diagonales
- Ajoutez de la variété : arabesques, virages, pas, changements de vitesse
- Pensez votre programme comme un film — début, milieu, apogée, fin

Présentation : S'imposer sur la glace

- **Ce que recherchent les juges :**

- Énergie et projection — atteindre le dernier rang
- Authenticité — une émotion réelle, pas seulement du “jeu d’acteur”
- Confiance — une posture solide, sans hésitation
- Engagement — contact visuel, expression du visage, langage corporel

- **Comment s'améliorer :**

- Choisissez une musique avec laquelle vous avez un lien émotionnel
- Entraînez-vous à performer devant d’autres personnes
- Faites correspondre votre visage et votre corps à l’humeur de la musique
- Engagez-vous à 100 % dans votre personnage ou votre thème

Habiletés de patinage : Le fondement

- **Ce que recherchent les juges :**

- Qualité des carres — profondes, exactes, contrôlées
- Fluidité et glisse — vitesse régulière sans poussées constantes
- Contrôle — virages, pas et réceptions stables
- Puissance — poussées fortes qui vous portent loin

- **Comment s'améliorer :**

- Exercices de carres à chaque séance (patron huit, croisés)
- Gardez une posture droite, genoux fléchis
- Entraînez-vous à patiner sans sauts pour développer la fluidité
- Travaillez aussi bien dans le sens horaire qu'antihoraire

Soyez curieux, appromez-vous votre parcours

- Demandez pourquoi un pas est là, comment le rendre plus fluide, quelle émotion il doit exprimer
- Proposez des changements si quelque chose semble maladroit
- Apportez vos propres idées sur la glace — soyez co-créateur, pas seulement interprète
- Votre programme est votre histoire, votre style, votre déclaration

Construire une synergie

- Les juges, les entraîneurs et les patineurs font partie de la même équipe
- Les juges veulent vous voir réussir et progresser
- Ils connaissent le travail, les sacrifices et le courage que cela demande
- La rétroaction est un carburant — pas une critique — lorsque la confiance et le respect sont présents

GOE

REDUCTIONS FOR ERRORS

Element executed fully or partly when music is not playing -1 to -4

JUMP ELEMENTS

SP: Jump element with * or not according to requirements final GOE must be	GOE -5	Poor take-off	-2 to -4
Fall	-5	Euler executed as step over	-1 to -3
Landing on two feet in a jump	-3 to -4	Changes of edge in between jump combo/seq	-1 to -2
Stepping out of landing in a jump	-3 to -4	2 three turns in between (jump combo/seq.)	-2 to -3
Downgraded (sign <<)	-3 to -4	Poor speed, height, distance, or air position	-1 to -3
Under-rotated (sign <)	-2 to -3	Touch down with both hands in a jump	-2 to -3
Landed on the quarter (sign q)	-2	Touch down with one hand or free foot (including in between jumps)	-1 to -2
Multiple "q" signs in jump combo/seq	-3 to -4	Loss of flow/direction/rhythm between jumps (combo/seq.)	-1 to -3
Less than quarter missing (no sign)	-1	Weak landing (bad pos./wrong edge/scratching etc)	-1 to -3
Wrong edge take off F/Lz (sign "e")	-2 to -4	Long preparation	-1 to -3
Unclear edge take off F/Lz (sign "!")	-1 to -2	FS: Jump with no value in combo/seq (not with *)	-3 to -4
Unclear edge take off F/Lz (no sign)	-1		

SPINS

Fall	-5	Poor, weak or awkward position(s)	-1 to -3
Missing 1 or 2 revolutions	-1 to -2	Slow or reduction of speed	-1 to -3
Missing 3 or more revolutions	-3 to -4	Touch down with free foot or hand(s)	-1 to -3
Change of foot poorly done (including curve of entry/exit except when changing direction)	-2 to -3	Loss of balance	-1 to -3
Poor fly and/or incorrect take-off or landing	-2 to -3	Unbalanced number of revolutions in change foot spin	-1
Traveling	-1 to -3		
Does not correspond to the music	-1 to -3	Poor exit	-1 to -3

GOE

CHOREOGRAPHIC SEQUENCE

Fall	-5	Stumble	-1 to -3
Partly or fully does not correspond to the music	-1 to -4	Loss of control/Lack of energy	-1 to -3
Lack of connection between choreographic movements	-2 to -3	Poor quality of movements/positions	-1 to -3
Small pattern	-1 to -3	Does not highlight choreography	-1 to -3

Observations – Championnat d'Adultes International (Oberstdorf, juillet 2025)

- Simple :
 - Manque de vitesse et couverture de la glace
 - Performances timides – manque de connexion et d'engagement avec juges
 - Costumes axés plutôt sur le théâtral
 - Éléments techniques – on fait ce qu'on peut et on le fait bien par contre manque de finition à l'atterrissement ou à la sortie
- Danse :
 - Maîtres de la technique surtout dans les danses sur traces
 - Performances timides

Récapitulatif Composition : les mots-clés et astuces pour progresser d'AMA

- **Équilibre** – Répartition homogène des éléments sur toute la glace
- **Variété** – Différents tracés, niveaux et directions
- **Intention** – Chaque mouvement a un sens
- **Astuces pour booster vos notes :**
 - Explorateur de glace – Utilisez chaque coins de la patinoire
 - Jeu de motifs – Alternez cercles, diagonales et lignes droites
 - Arc narratif – Construisez vers un apogée, sans atteindre le sommet trop tôt
 - Pas de zones mortes – Évitez les longues séquences de “simple patinage”

Récapitulatif Présentation : les mots-clés et astuces pour progresser d'AMA

- **Projection** – L'énergie atteint le dernier rang
- **Authenticité** – Une émotion réelle, pas de faux sourires
- **Engagement total** – 100 % dans le personnage du début à la fin
- **Connexion** – Contact visuel, langage corporel, interaction »
- **Astuces pour booster vos notes :**
 - Jeu de visage – Faites correspondre votre expression à la musique
 - À fond – Pas de demi-gestes ; engagez-vous dans chaque mouvement
 - Réserve d'énergie – Maintenez l'intensité du premier au dernier temps
 - Accroche du public

Récapitulatif Habilétés : les mots-clés et astuces pour progresser d'AMA

- **Qualité des carres** – Carres profondes, exactes et contrôlées
- **Fluidité** – Glisse sans effort, sans poussées saccadées
- **Puissance** – Poussées fortes qui conservent la vitesse
- **Contrôle** – Stabilité dans les virages, les pas et les réceptions »
- **Astuces pour booster vos notes :**
 - Maître des carres – Maîtrisez vos carres intérieures et extérieures
 - Technique – Distance maximale à chaque poussée
 - Puissance de la posture – Buste droit, genoux fléchis
 - Dans les deux sens – Entraînez-vous autant dans le sens horaire qu'antihoraire

Conclusion : l'essentiel

- Musique d'abord — choisissez quelque chose que vous aimez
- Vérification de la posture — chaque seconde sur la glace
- Les transitions comptent — pas de roue libre
- Auto-évaluation — regardez vos vidéos comme un juge
- Toujours performer — même à l'entraînement
- Composition = Le plan
- Présentation = La performance
- Habilités de patinage = La base

La devise d'AMA

Prépare. Assume. Glisse.