



PatinagePlus

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR _____

CLUB/ÉCOLE DE PATINAGE _____

PRÉ PATINAGE PLUS - NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIONNEL

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ Tomber et se relever | ☐ Avancer | ☐ Reculer | ☐ Marche de 360 degrés |
| ☐ Garder l'équilibre sur 2 pieds | ☐ Faire de la neige | ☐ Faire une torsion sur 2 pieds | ☐ Saut à deux pieds |

Attribution du ruban Pré Patinage Plus : _____

ÉLÉMENTS PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	☐ Tomber et se relever ☐ Séquences de poussées et glisses avant ☐ Glisse avant sur deux pieds ☐ Glisse avant sur deux pieds en position assise Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté ☐ Patinage arrière ☐ Glisse arrière sur deux pieds Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Virage 180 degrés stationnaire ☐ Saut sur deux pieds stationnaires ☐ Patinage avant périmétrique Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 2	☐ Godille avant ☐ Glisse avant de deux pieds à un pied ☐ Séquence de poussées et de glisses avant ☐ Patinage rapide et glisse avant sur un pied Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Arrêt avant ☐ Glisse arrière sur deux pieds en position assise ☐ Glisse arrière de deux pieds à un pied ☐ Séquence de poussées et de glisses arrière Coches 3/4 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Virage avant deux pieds ☐ Virage arrière deux pieds ☐ Virage avec glisse de 180 degrés ☐ Saut avant sur deux pieds Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 3	☐ Poussée avant de la lame en position stationnaire ☐ Slalom avant sur deux pieds ☐ Fortes poussées avant sur un cercle ☐ Croisés marchés ☐ Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Arrêt avant précédé de patinage rapide ☐ Godille arrière ☐ Glisse arrière sur deux pieds à un pied ☐ Séquence de poussées et de glisses arrière ☐ Glisse arrière sur un pied rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Virage avant rapide sur deux pieds ☐ Virage arrière rapide sur deux pieds ☐ Virage avant de 360 degrés, avec des pas ☐ Saut arrière sur deux pieds ☐ Patinage avant périmétrique rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 4	☐ Croisés Avant ☐ Slalom géant avant intérieur ☐ Slalom géant avant extérieur ☐ Allongée avant (drag) ☐ Arabesque avant ☐ Exercice tomber et se relever ☐ Départ en « V » en patinage avant Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Arrêt arrière ☐ Fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle ☐ Slalom arrière sur deux pieds ☐ Glisse arrière sur un pied sur une courbe ☐ Glisse avant sur un pied, soutenu ☐ Exercice de vitesse #1 Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Virage avant sur un pied ☐ Virage arrière de 360 degrés, avec des pas ☐ Saut sur deux pieds, d'avant à arrière ☐ Saut sur deux pieds, d'arrière à avant ☐ Pirouette sur deux pieds ☐ Pirouette assise sur deux pieds Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 5	☐ Croisés avant sur un tracé de la figure 8 ☐ Courbes avant intérieures ☐ Séquence de poussées et glisses avant ☐ Grand aigle intérieur ☐ Slalom avant sur un pied ☐ Pas croisés latéraux courus ☐ Patinage avant périmétrique et sauts Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Arrêt avant de côté sur deux pieds ☐ Arrêt arrière en patinage rapide ☐ Croisés arrière ☐ Slalom géant arrière intérieur ☐ Séquence de poussées et de glisses arrière ☐ Arabesque arrière ☐ Exercice de vitesse #2 Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Virage avant sur un pied ☐ Virage avec glisse avant de 360 degrés ☐ Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière ☐ Saut puissant avant ☐ Pirouette sur un pied ☐ Pirouette sur chaque pied, en alternance ☐ Virages serrés en patinage avant Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 6	☐ Croisés avant avec puissance ☐ Courbes avant extérieures ☐ Slalom avant sur un pied ☐ Glisse avant sur un pied en position assise ☐ Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite ☐ Croisés avant avec accélération ☐ Patinage avant périmétrique avec les croisés ☐ Patinage avant périmétrique et arrêts Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Arrêt avant de côté sur un pied ☐ Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide ☐ Slalom géant arrière extérieur ☐ Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 ☐ Patinage arrière périmétrique et croisées ☐ Slalom arrière sur un pied ☐ Pirouette arrière sur un pied ☐ Exercice de vitesse #3 Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	☐ Pas avant en « C » ☐ Pas arrière en « C » ☐ Virages multiples sur deux pieds ☐ Saut puissant avec rotation ☐ Saut arrière piqué ☐ Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds ☐ Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée ☐ Virage pivot avant inversé sur deux pieds Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____

CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'ÉCUSSON DE L'ÉTAPE

Les trois certificats de mouvements fondamentaux (**équilibre, maîtrise, agilité**) doivent être attribués afin de recevoir un écusson d'étape.



Étape 1
Attribution
de l'écusson :



Étape 2
Attribution
de l'écusson :



Étape 3
Attribution
de l'écusson :



Étape 4
Attribution
de l'écusson :



Étape 5
Attribution
de l'écusson :



Étape 6
Attribution
de l'écusson :

COMMENTAIRES DE L'ENTRAÎNEUR(E) :

SIGNATURE DE L'ENTRAÎNEUR(E)

DATE

LE MEILLEUR DEPART POSSIBLE

Patinage Plus enseigne aux patineurs d'excellentes habiletés fondamentales pour tous les sports de glace, que ce soit le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse, la ringuette ou le patinage récréatif que l'on peut pratiquer tout au long de la vie.

ET ENSUITE?

PROGRAMMATION STAR 1-5

Le programme d'initiation au patinage artistique permet aux patineurs de tout âge d'acquérir les habiletés fondamentales du patinage artistique, dont les habiletés, le style libre, la danse sur glace, le patinage artistique et le patinage synchronisé.

PATINAGE INTENSIF

Le programme met l'accent sur la technique de patinage, au moyen de l'équilibre, de la maîtrise et de l'agilité, afin d'améliorer les habiletés de patinage des joueurs de hockey et de ringuette.