

# COMPTE RENDU DES PROGRÈS PERSONNELS - NOUVEAU PATINAGE PLUS

Session Dim. : Patinage plus

	PROGRESSION DES HABILITÉS					
	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6
<b>ÉQUILIBRE</b>	<input type="checkbox"/> Tomber / se relever <input type="checkbox"/> Séquence poussées + glissés AV <input type="checkbox"/> Glisse AV sur 2 pieds <input type="checkbox"/> Glisse AV sur 2 pieds position assise	<input type="checkbox"/> Godilles AV sur 2 pieds <input type="checkbox"/> Glissés AV 2 pieds à 1 pied <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Séquence poussées + glissés AV <input type="checkbox"/> Glissés AV sur 1 pied avec vitesse <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche	<input type="checkbox"/> Poussées en V sur place <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Slalom AV 2 pieds <input type="checkbox"/> Poussées avant - cercle <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Glissés AV 2 pieds à 1 (courbe) <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche	<input type="checkbox"/> Croisés AV <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Slalom 1 pied intérieur AV <input type="checkbox"/> Slalom 1 pied extérieur AV <input type="checkbox"/> Drag AV <input type="checkbox"/> Arabesque AV <input type="checkbox"/> Patinage AV tomber / se relever <input type="checkbox"/> Départ en V rapide	<input type="checkbox"/> Croisés AV en 8 <input type="checkbox"/> Carres intérieures AV <input type="checkbox"/> Séquence AV poussées + glissés <input type="checkbox"/> Poussées périmétrique AV + sauts (ligne) <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom AV 1 pied <input type="checkbox"/> Virage glissés serrés rapide AV	<input type="checkbox"/> Croisés AV <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Poussées-élans AV + croisés (périmétrique) <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Courbes extérieures AV <input type="checkbox"/> Slalom AV 1 pied <input type="checkbox"/> Tir au canard (se relever) <input type="checkbox"/> Poussées-élans AV périmétriques et arrêts de côté <input type="checkbox"/> Arabesque AV (sur carre) rapide <input type="checkbox"/> Départ avant pieds croisés
<b>Requis</b>	4/4 éléments	4/4 éléments	5/5 éléments	5/7 éléments	5/7 éléments	6/8 éléments
<b>Ruban réussi</b>						
<b>Ruban remis</b>						
<b>MAÎTRISE</b>	<input type="checkbox"/> Faire de la neige <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Patinage ou marche AR 2 pieds <input type="checkbox"/> Glisse AR 2 pieds	<input type="checkbox"/> Arrêt AV chasse-neige ou demi <input type="checkbox"/> Glisse AR position assise <input type="checkbox"/> Mini-glisse AR 2 pieds à 1 pied <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Séquence poussées + glissés AR	<input type="checkbox"/> Arrêt rapide AV 2 pieds <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> Godilles AR 2 pieds <input type="checkbox"/> Glissés AR 2 pieds à 1 pied <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Séquence poussées + glissés AR <input type="checkbox"/> Glissés AR 1 pied <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche	<input type="checkbox"/> Arrêt chasse-neige ou demi AR <input type="checkbox"/> Fortes poussées AR sur cercle <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Slalom arrière 2 pieds <input type="checkbox"/> Glisse AR rapide 1 pied <input type="checkbox"/> Glisse AV 1 pied (de ligne bleue à ligne bleue) <input type="checkbox"/> Patinage ligne des buts à 1ère ligne bleue en 9 secondes ou moins	<input type="checkbox"/> Arrêt de côté AV 2 pieds <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Arrêt rapide AR <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> Croisés AR <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Slalom intérieur AR <input type="checkbox"/> Séquence AR poussées + glissés <input type="checkbox"/> Arabesque AR <input type="checkbox"/> Patinage ligne des buts à 2ème ligne bleue en 12 secondes ou moins	<input type="checkbox"/> Arrêt de côté AV 1 pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté AV rapide sur 2 pieds <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Slalom extérieur AR <input type="checkbox"/> Croisés AR en 8 <input type="checkbox"/> Poussées-élans AR + croisés (périmétrique) <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Slalom AR sur 1 pied <input type="checkbox"/> Pirouette AR sur 1 pied <input type="checkbox"/> Patinage périmètre de la glace en 35 secondes ou moins
<b>Requis</b>	3/3 éléments	3/4 éléments	5/5 éléments	5/6 éléments	6/7 éléments	6/8 éléments
<b>Ruban réussi</b>						
<b>Ruban remis</b>						
<b>AGILITÉ</b>	<input type="checkbox"/> Virage 2 pieds <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Saut sur 2 pieds <input type="checkbox"/> Patinage AV périmètre de la glace	<input type="checkbox"/> Virage AV sur 2 pieds <input type="checkbox"/> Virage AR sur 2 pieds <input type="checkbox"/> 180 degrés en patinage AV (virage U) <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Saut sur 2 pieds avec glisse AV	<input type="checkbox"/> Virage rapide AV 2 pieds <input type="checkbox"/> Virage rapide AR 2 pieds <input type="checkbox"/> 360 degrés en patinage AV avec pas <input type="checkbox"/> Saut sur 2 pieds avec glisse AR <input type="checkbox"/> Patinage rapide AV périmétrique <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM	<input type="checkbox"/> Virage 3 (petite courbe) <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Patinage AR + virage 360 avec pas <input type="checkbox"/> Saut 2 pieds AV à AR sur courbe <input type="checkbox"/> Saut 2 pieds AR à AV sur courbe <input type="checkbox"/> Pirouette sur 2 pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur 2 pieds	<input type="checkbox"/> Virage 3 grande courbe <input type="checkbox"/> GAVI <input type="checkbox"/> GAVE <input type="checkbox"/> DAVI <input type="checkbox"/> DAVE <input type="checkbox"/> Virage AV glissé 360 <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM <input type="checkbox"/> Saut AV à AR <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Saut de lapin <input type="checkbox"/> Pirouette sur 1 pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur 1 pied en alternance <input type="checkbox"/> Virages glissés serrés rapides AV (6)	<input type="checkbox"/> Virage AV 180 avec pas (Mohawk) <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Virage AR 180 avec pas (Mohawk) <input type="checkbox"/> Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> Torsion sur 2 pieds en déplacement <input type="checkbox"/> Saut de valse <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière une rotation complète <input type="checkbox"/> Pirouette AV sur 1 pied avec carres d'entrée <input type="checkbox"/> Virage AV pivot inversé sur 2 pieds <input type="checkbox"/> SAM <input type="checkbox"/> SCAM
<b>Requis</b>	3/3 éléments	3/4 éléments	5/5 éléments	5/6 éléments	6/7 éléments	6/7 éléments
<b>Ruban réussi</b>						
<b>Ruban remis</b>						
<b>Étape réussie</b>						
<b>Écusson remis</b>						