FORMULAIRE D'ÉVALUATION

	✓	DATE:	COMMENTAIRES:
1 BLANC	☐		
2 JAUNE	☐		
3 ORANGE	☐		
4 ROUGE	☐		
5 MAUVE	☐		
6 BLEU	☐		
7 VERT	☐		
8 NOIR	☐		
9 BRONZE	☐		
10 ARGENT	☐		
11 OR	☐		

NIVEAUX:

PATINAGE DE VITESSE CANADA PRÉSENTE

PROGRAMME GAGNEZ VOS ÉPINGLETTES

POUR S' ASSURER QUE LES PATINEURS APPRENNENT LES BONNES TECHNIQUES QUI VONT LES AIDER À DEVELOPPER: PREMIÈREMENT COMME PATINEUR, DEUXIÈMEMENT COMME PATINEUR DE VITESSE ET FINALEMENT COMME CHAMPION.T."

NAME:

CLUB:

DATE:

CANADA

NOM: DATE:

CLUB:

MAUVE 5

- [ ] 1 - **Pas croisé (sens contraire aiguilles d'une montre)** Aptitude de base des virages
- [ ] 2 - **Slalom vers l'avant sur deux pieds** Agilité/ Stabilité centrale
- [ ] 3 - **Équilibre en glissade sur la jambe gauche en position de base** Équilibre/Aptitude de base du patinage de vitesse
- [ ] 4 - **Équilibre en glissade sur la jambe droite en position de base** Équilibre/Aptitude de base du patinage de vitesse
- [ ] 5 - **Arrêt en parallèle (g et d)** Arrêter/Coordination
- [ ] 6 - **Virage rapide autour marqueur de piste** Agilité/Contrôle des bords/Vitesse
- [ ] 7 - **Slalom vers l'arrière entre marqueurs** Agilité/Habileté générale de patinage
- [ ] 8 - **Position accroupie** Flexibilité
- [ ] 9 - **Patiner de l'avant vers l'arrière** Agilité directionnelle
- [ ] 10 - **Tomber/vrille de 360 degrés et se relever** Agilité directionnelle/ Chute
- [ ] 11 - **Connaissance du relais – recevoir la poussée** Habileté cognitive/Connaissance de base du patinage de vitesse
- [ ] 12 - **Poussée du relais** Habileté cognitive/Connaissance de base du patinage de vitesse

RÉUSSI!
SIGNATURE:
DATE:

BLEU 6

- [ ] 1 - **Transfert de poids en mouvement avec les deux pieds sur la glace** Aptitude de base du patinage de vitesse/Contrôle du corps
- [ ] 2 - **Position de recouvrement jambe droite** Équilibre/ Aptitude de base du patinage de vitesse
- [ ] 3 - **Position de recouvrement jambe gauche** Équilibre/ Aptitude de base du patinage de vitesse
- [ ] 4 - **Glissade dans le virage vers l'arrière (deux pieds)** Patinage à reculons
- [ ] 5 - **Élévation de la jambe gauche en extension** Position du corps/ Équilibre
- [ ] 6 - **Élévation de la jambe droite en extension** Position du corps/ Équilibre
- [ ] 7 - **Balancement des bras dans les virages et les droites** Aptitude de base du patinage de vitesse/Coordination
- [ ] 8 - **Slalom vers l'arrière** Agilité à reculons
- [ ] 9 - **Saut (en position stationnaire)** Saut/Force
- [ ] 10 - **Dépassement (éléments de base)** Vitesse/Habiletés de base de patinage de vitesse
- [ ] 11 - **Arrêt comme patineur de vitesse de compétition** Contrôle des bords/Connaissance de base du patinage de vitesse
- [ ] 12 - **Relais à quatre personnes – éléments de base** Habileté cognitive/Connaissance de base du patinage de vitesse

RÉUSSI!
SIGNATURE:
DATE:

PROGRAMME GAGNEZ VOS ÉPINGLETTES
NIVEAUX 5 -8

VERT 7

- [ ] 1 - **Transfert de poids en glissade** Aptitude de base du patinage de vitesse/ Contrôle du corps
- [ ] 2 - **Position de recouvrement en glissade – jambe gauche** Aptitude de base du patinage de vitesse/Position du corps
- [ ] 3 - **Position de recouvrement en glissade – jambe droite**
- [ ] 4 - **Virage avec la jambe droite en extension** Aptitude de base du patinage de vitesse/Position du corps
- [ ] 5 - **Virage avec la jambe gauche en extension** Aptitude de base du patinage de vitesse/Position du corps
- [ ] 6 - **Serpenter à pas croisés** Agilité/Coordination
- [ ] 7 - **Saut à un pied dans les droites** Saut/Équilibre
- [ ] 8 - **Glissade à reculons dans la droite (jambe droite)** Équilibre/Force
- [ ] 9 - **Glissade à reculons dans la droite (jambe gauche)** Équilibre/Force
- [ ] 10 - **Saut en mouvement** Saut/Puissance
- [ ] 11 - **Force vs cadence des poussées d'accélération** Vitesse/Connaissance intermédiaire du patinage de vitesse
- [ ] 12 - **Changement de cadence lors du dépassement dans une droite** Vitesse/Connaissance intermédiaire du patinage de vitesse

RÉUSSI!
SIGNATURE:
DATE:

NOIR 8

- [ ] 1 - **Transfert de poids / phase de recouvrement** Aptitude de base du patinage de vitesse/ Coordination/Équilibre
- [ ] 2 - **Virage avec la jambe droite en extension (sens aiguille d'une montre)** Aptitude de base du patinage de vitesse/ Coordination/Équilibre
- [ ] 3 - **Virage avec la jambe gauche en extension (sens aiguille d'une montre)** Aptitude de base du patinage de vitesse/ Coordination/Équilibre
- [ ] 4 - **Glissade à reculons sur la jambe gauche dans le virage** Aptitude de base du patinage de vitesse/Coordination/Équilibre
- [ ] 5 - **Glissade à reculons sur la jambe droite dans le virage** Aptitude de base du patinage de vitesse/Coordination/Équilibre
- [ ] 6 - **Poussée dans les droites en glissade (jambe gauche)** Aptitude de base du patinage de vitesse/Vitesse
- [ ] 7 - **Poussée dans les droites en glissade (jambe droite)** Aptitude de base du patinage de vitesse/Vitesse
- [ ] 8 - **Toucher des genoux en glissade** Coordination/Agilité
- [ ] 9 - **Exercice de réaction** Vitesse/Connaissance intermédiaire de patinage de vitesse/Agilité
- [ ] 10 - **Démonstration du dépassement extérieur** Vitesse/Connaissance de base du patinage de vitesse
- [ ] 11 - **Fixer des objectifs (Stages initiaux)** Cognitif/Fixer des buts
- [ ] 12 - **Analyse de performance** Cognitif/Connaissance intermédiaire de base

RÉUSSI!
SIGNATURE:
DATE: