




Compétence de référence	Description de compétence	Justification du développement	Points clés à enseigner	Activités pour développer la compétence	Exigences d'évaluation	Méthodes d'évaluation possibles
Niveau 1						
Toucher les orteils	Debout sur deux pieds, les patineurs se penchent au niveau des hanches pour toucher leurs orteils avec un léger fléchissement des genoux.	Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids d'avant en arrière. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position verticale.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que les patineurs ont une position d'équilibre solide avant d'initier le toucher des orteils. ✓ Un léger fléchissement des genoux est encouragé. 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le poids est réparti uniformément entre les deux patins, à peu près à la largeur des hanches. ✓ Les genoux restent relativement droits (test de la flexibilité des ischio-jambiers). 	Jean dit
 Marcher sur place	Les patineurs restent immobiles sur la glace, les pieds à peu près à la largeur des hanches, et soulèvent alternativement le pied gauche et le pied droit.	Les patineurs commencent à apprendre à utiliser et à rester en équilibre sur chaque pied. Ce transfert de poids est essentiel pour développer une foulée en patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dans une position naturelle, insistez sur le fait de soulever chaque pied de la glace pour initier le transfert de poids. ✓ Les patineurs devraient développer un rythme naturel dans leur marche. 	Jean dit Jeu de miroir "Captain's Coming (climb the mast)"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10 marches (5 à gauche et 5 à droite) de manière séquentielle. ✓ Le corps reste relativement immobile dans l'espace. ✓ Rythme fluide et naturel. 	Jean dit
Déplacements latéraux (Gauche et droite)	Les patineurs effectuent plusieurs pas latéraux vers la gauche (et vers la droite), chaque pied se soulevant de la glace et restant parallèle à l'autre.	Les patineurs commencent à apprendre comment utiliser et à rester en équilibre sur chaque pied. Ce transfert latéral de poids est essentiel pour développer une foulée en patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs devraient prendre des pas espacés d'environ la largeur des épaules ✓ Mettez l'accent sur la poussée sur le carre intérieur pour ramener les pieds ensemble et initier le transfert de poids 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir "Magic finger"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 pas vers la droite, suivis de 5 pas vers la gauche ✓ Les pieds restent parallèles (non croisés) pendant les pas latéraux ✓ Chaque pied doit quitter la glace 	Jean dit
Participe avec succès à une session de 30 minutes	Les patineurs participent pleinement à une session de 30 minutes sans nécessiter de pauses hors glace	Les patineurs commencent à augmenter leur tolérance à l'activité physique structurée loin de leurs parents.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissez de bonnes habitudes dès le début : planifiez des pauses, montrez l'exemple en vous reposant de manière active, planifiez des pauses pour boire de l'eau, etc. ✓ Éduquez les parents à l'avance (exemple; aller aux toilettes avant d'aller sur la glace, interdiction aux patineurs de se rendre au bord de la patinoire pour des raisons de sécurité, sortir de la glace est réservées seulement aux situations urgentes (problèmes médicaux)) 	Démonstration Éducation des parents	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs sont pleinement engagés dans leur session de 30 minutes ✓ Aucune pause hors glace nécessaire ✓ Les adaptations individuelles pour des besoins spéciaux sont autorisées 	Observation
Position stable et statique	Les patineurs se tiennent en équilibre sur deux lames dans une position statique, les pieds écartés à la largeur des épaules.	Être capable de se tenir en équilibre sur des lames est l'une des premières compétences qu'un nouveau patineur doit maîtriser dans le cadre de sa compréhension	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les pieds écartés à la largeur des épaules avec un léger fléchissement des genoux. ✓ La tête et les yeux regardant droit devant. 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintenir une position statique et debout sur deux pieds pendant au moins 5 secondes. ✓ La position doit être stable ✓ La position doit permettre du mouvement lorsque cela est indiqué 	Jean dit
Descendre de manière contrôlée vers la glace	Les patineurs peuvent passer d'une position debout statique à une position assise sur la glace de manière contrôlée.	Les patineurs doivent apprendre le contrôle du corps et du mouvement. Cette compétence commence à enseigner aux patineurs comment tomber en contrôle.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pour contrôler un mouvement lent vers la glace, essayez quelques exercices de comptage pour rythmer le mouvement ✓ Assurez-vous que la tête et les épaules ne dépassent pas les hanches ✓ Les patineurs peuvent utiliser leurs mains pour aider à contrôler la descente 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir Pratique séparée en blocs Jeux Assis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chutes (intentionnelles + naturelles + en toute sécurité) sans se blesser ✓ Mouvement contrôlé avec quelques réactions protectrices 	Jean dit
Se relever avec de l'aide	Avec un support externe, les patineurs peuvent se redresser en position debout.	Cette compétence est une progression pour aider les patineurs à gagner en confiance pour se relever par eux-mêmes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le patineur est en position agenouillée avec un genou sur la glace et une lame sur la glace ✓ Les patineurs peuvent utiliser diverses sources d'assistance externe : un aide pour stabiliser leur lame sur la glace, un objet externe sur lequel s'appuyer pour se redresser, ou encore s'incliner légèrement contre la bande ✓ Si les patineurs n'ont pas besoin d'assistance, passez directement à se relever de manière autonome 	Jean dit Pratique séparée en blocs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se déplace indépendamment sur quatre pattes et pose un patin sur la glace ✓ Se redresse de façon autonome avec un support externe 	Observation
 Faire de la neige (Gauche et droite)	À partir d'une position debout sur les deux pieds, les patineurs peuvent fléchir les genoux et étendre une jambe en poussant une lame loin du corps pour faire de la neige sur la glace.	Cette compétence est une progression pour s'arrêter. Elle permet aux patineurs de commencer à explorer le concept de tranchants de leurs lames et comment créer une pression supplémentaire pour créer un	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiquez sur les deux pieds ✓ Les patineurs qui ne parviennent pas à pousser leur pied sur le côté ne sont probablement pas équilibrés sur la jambe d'appui 	Lancer de boules de neige sur cible Effacer le marqueur sur la glace	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 poussées sur le pied gauche et 5 poussées sur le pied droit. ✓ Il faut pousser avec suffisamment de pression pour générer de la neige. 	Lancer de boules de neige sur cible

Faire des pas vers l'avant	Les patineurs avancent en faisant un pas à la fois, chaque pied se soulevant de la glace.	À mesure que les patineurs commencent à se sentir plus à l'aise sur leurs lames, faire des pas en avant les aidera à renforcer leur confiance pour gagner plus de momentum vers l'avant.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez le patineur à avancer à son propre rythme, la tête relevée. ✓ Insistez sur le fait qu'une action de marche peut aider à réitérer le besoin de soulever les deux pieds de la glace. 	Quelle heure est-il, M. Le Loup? Jean dit Jeu de miroir "Magic Finger"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effectuez 10 pas (5 à gauche et 5 à droite) de manière séquentielle. ✓ Le corps se déplace vers l'avant 	Quelle heure est-il, M. Le Loup ? Jean dit
Les compétences fondamentales du patinage en hors glace	Les patineurs réalisent les compétences fondamentales du patinage (se relever de manière autonome, marcher sur place, pas en avant, pas en arrière, pas latéraux) avec leurs patins, dans un environnement hors glace.	Ces compétences hors glace sont incluses pour aider les patineurs à acquérir stabilité et confiance dans leurs patins en dehors de la glace. Idéalement, ces compétences devraient être travaillées lors des premières séances, avant de mettre un pied sur la glace.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La pratique de ces compétences hors glace est moins intimidante car les patineurs ne sont pas sur la surface glissante de la glace. ✓ C'est une excellente activité d'échauffement avant le début d'une séance d'entraînement. 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir Quelle heure est-il, M. Le Loup?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les compétences sont idéalement acquises (avec les patins, hors glace) avant de passer sur la glace. ✓ Les patrons moteurs plus matures ne sont pas nécessaires. 	Jean dit
Niveau 2						
Rotation à 360 degrés sur place	Les patineurs tournent sur place en effectuant un cercle complet (360 degrés), avec ou sans lever les pieds de la glace. Peut être réalisé dans n'importe quelle direction.	Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids dans une direction rotationnelle. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position debout.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent se concentrer sur le maintien d'une position droite avec leurs épaules et leurs hanches tout au long du virage. ✓ Les patineurs auront une direction de rotation naturelle, permettez-leur de tourner dans la direction qui leur est la plus confortable. 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le patineur tourne sur place, soit en faisant des pas, soit en effectuant une pirouette ✓ Doit rester debout tout au long, y compris en arrêtant le mouvement de rotation à la fin 	Jean dit
Équilibre sur un pied sans mouvement. (Gauche et droite)	Depuis une position debout sur deux pieds, les patineurs soulèvent un pied de la glace et maintiennent l'équilibre.	Les patineurs debout sur un pied explorent le concept de transfert de poids. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position debout.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pour améliorer l'équilibre : demandez aux patineurs de choisir un point de focalisation (visuel) et/ou de permettre le contact d'un seul bout de doigt avec une surface ✓ Certains patineurs peuvent connaître davantage de succès en passant de l'équilibre sur un pied immobile à un équilibre en mouvement. 	Jean dit Suivez le chef Jeu de miroir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Équilibrez-vous sur chaque jambe (gauche et droite) en récitant "J'adore faire du patinage de vitesse" à voix haute ✓ La jambe qui ne supporte pas doit être complètement soulevée de la glace 	Jean dit
Saut sur place à deux pieds	Depuis une position debout statique sur deux pieds, les patineurs sautent et atterrissent à nouveau sur deux pieds en maintenant leur stabilité.	Les patineurs exécutant un saut sur la glace apprennent à exercer une pression vers le bas dans la glace suivie d'une extension explosive des jambes afin de se soulever de la glace. Les patineurs utiliseront une connexion et une extension similaires lorsqu'ils apprendront à accélérer leur foulée.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Insistez sur la pression vers le bas et la connexion à la glace. ✓ Mettez l'accent sur l'extension puissante nécessaire pour quitter la glace. ✓ Le saut ne doit pas être grand, mais assurez-vous que le patineur soulève les deux pieds de la glace. 	Jean dit Jeu de feux de circulation avec saut "Popcorn"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Décollez et atterrissez sur les deux pieds ✓ Les deux pieds doivent quitter la glace en même temps ✓ Doit maintenir l'équilibre tout au long du saut et de l'atterrissage 	Jean dit
Ramassez l'objet sur la glace en restant debout immobile.	Depuis une position debout sur deux pieds, les patineurs s'inclinent au niveau des hanches pour ramasser un objet placé à la hauteur de la cheville devant leurs pieds.	Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids d'avant en arrière, tout en ayant également besoin de diriger leur attention ailleurs (vers l'objet). Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position verticale.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ C'est une compétence amusante pour les patineurs. Pour perfectionner cette compétence, expérimentez avec des objets de différentes tailles pour mettre à l'épreuve la souplesse, l'équilibre et la précision d'un patineur. 	Jeu du ménage Se lancer la balle (avec un ballon ou un ballon gonflable)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ramassez un objet (d'environ la hauteur de la cheville et placé immédiatement devant le patineur) ✓ Maintient l'équilibre en se penchant et en revenant à la position debout ✓ Les genoux restent relativement droits (testant la flexibilité des ischio-jambiers) 	Se lancer la balle
Se relever seul sur la glace	Les patineurs se relèvent de la glace pour atteindre une position debout de manière autonome.	Il s'agit d'une compétence très importante à maîtriser tôt dans le développement d'un patineur pour garantir son indépendance sur la glace.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que le patineur maintient sa lame plate (ancrée) sur la glace. ✓ Les patineurs peuvent pousser sur la glace ou sur leur genou avec leurs mains. 	Jeux assis/debout Pratique séparée en blocs "Car crash"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se pousse pour se relever debout de manière autonome (les patineurs peuvent pousser sur leur genou ou sur la glace). ✓ Maintient l'équilibre une fois debout. 	Jean dit

 Patinage vers l'avant	Les patineurs avancent avec un rythme naturel, permettant aux lames de glisser entre les pas.	Il s'agit d'un mouvement très important dans le sport du patinage de vitesse, ainsi que dans d'autres sports de glace et pour le patinage récréatif. Il continuera à être affiné sur le plan technique à mesure que les patineurs continueront à se développer.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Une séquence de poussée et de glissement latéral doit être soulignée : pousser sur le côté et ramener la jambe de poussée au centre du corps. ✓ Bien que nous ne puissions peut-être pas le voir à ce stade du développement, soulignez le patron moteur de flexion du genou à l'extension de la jambe. ✓ Les compétences commenceront à être mesurées en mètres. Sur une patinoire de hockey, les distances peuvent être approximatives en utilisant les marquages de hockey. 	Jeu du ménage Tague glacée	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avance sans tomber pendant au moins 10 mètres. 	Observation
Glisse sur deux pieds	Après avoir généré un mouvement vers l'avant, les patineurs glissent sur deux pieds parallèles, à peu près à la largeur des hanches.	Les patineurs apprennent à maintenir l'élan vers l'avant avec l'exécution d'une glisse. Il s'agit d'une compétence importante dans l'apprentissage du patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent d'abord être capables de générer un certain élan vers l'avant afin de maintenir une glisse. ✓ Assurez-vous que les lames sont parallèles et que les genoux sont légèrement fléchis en position de glisse. 	Serpents et échelles Jusqu'à où pouvez-vous glisser?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Initie le mouvement vers l'avant de manière autonome ✓ Glisse sur deux patins (parallèles) pendant 3 mètres ✓ Il est acceptable d'avoir une certaine instabilité dans les chevilles, à condition que les pieds restent parallèles et à une distance de hanche l'un de l'autre. 	Serpents et échelles
Pas en arrière	Les patineurs peuvent faire des pas en arrière, chaque pied se soulevant de la glace.	Les patineurs doivent être capables de se déplacer dans toutes les directions sur la glace. C'est une compétence importante dans l'apprentissage du patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'ils se déplacent par en arrière, les patineurs doivent déplacer légèrement leur poids vers l'avant ✓ Encouragez les patineurs à avancer à leur propre rythme avec de petits pas ✓ L'élan est obtenu en poussant en forme de C, sur le carre intérieur. 	Jean dit Jeu de miroir Danse en ligne "Magic finger"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10 pas (5 à gauche et 5 à droite) de manière séquentielle ✓ Le corps se déplace de reculons? ✓ Un rythme fluide et naturel! 	Jean dit
Pousser un objet	Les patineurs poussent un objet vers l'avant sur la glace (chaise, aide à l'enseignement, seau, matelas, etc.).	Lorsque les patineurs poussent un objet, ils ont une aide supplémentaire pour la stabilité et se sentent donc plus en confiance pour se déplacer plus rapidement. Ce sentiment de sécurité peut leur permettre d'explorer l'accélération.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que les patineurs ne portent pas de poids ou ne s'appuient pas sur l'objet ✓ Veillez à ce que les patineurs ne comptent pas uniquement sur le fait de patiner avec un objet. Il devrait être utilisé pour gagner confiance en leur propre capacité de patinage. 	Jeu du ménage (pousser des objets) Les grands poussent les petits Course de seaux à deux mains Balades en traîneau	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pousser un seau, un demi matelas ou un objet similaire en ligne droite sur 10 mètres. ✓ La prise sur l'objet doit servir uniquement à l'équilibre (un poids excessif supporté par l'objet n'est pas acceptable) ✓ Peut utiliser une combinaison de patinage et de glisse vers l'avant ✓ L'accélération dans la vitesse des patineurs doit être évidente 	Course de seaux à deux mains
 Des interactions amusantes avec les autres patineurs	La plupart du temps, les patineurs contribuent à des interactions amusantes entre eux et en profitent.	Pendant les étapes <i>Enfant actif</i> , <i>S'amusser grâce au sport du développement à long terme de l'athlète</i> , les patineurs devraient apprécier leur activité et s'amuser avec leurs amis.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un programme sportif de qualité maintient les participants engagés dans un environnement amusant tout en développant en même temps des compétences sportives ✓ Les patineurs auront besoin de démonstration et de soutien pour cette compétence, car leurs compétences sociales et intellectuelles ne sont pas encore entièrement développées. 	Démonstration Éducation des parents	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprécie les interactions appropriées à son âge avec d'autres patineurs, comme en témoignent des comportements positifs (sourire, rire, discuter). ✓ Gère les conflits avec le soutien d'un adulte. 	Observation
Niveau 3						
Rotation de 180 degrés (Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse)	En patinant vers l'avant le long d'une trajectoire, les patineurs tournent leur corps vers l'arrière et continuent à patiner à reculons.	Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids dans une direction rotationnelle. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position debout.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La plupart des patineurs utiliseront une action de pas, ou une combinaison d'un tournoiement + pas, pour réaliser une rotation de 180 degrés. ✓ Encouragez les patineurs à rendre la rotation aussi serrée que possible. ✓ Les patineurs sont encouragés à explorer les virages dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) 	Circuits Jean dit Suivez le chef	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le patineur gagne un certain élan vers l'avant et tourne en effectuant soit des pas soit des rotations, tout en maintenant un certain élan dans la direction arrière. ✓ Le patineur doit rester debout tout au long de l'exercice 	Jean dit
Coup de pied sur un objet en position arrêté (Gauche et droite)	Les patineurs peuvent donner un coup en toute sécurité à un objet placé sur la glace avec un pied/patin.	Les patineurs se tiennent en équilibre sur une jambe tandis que la jambe qui ne supporte pas le poids est en mouvement. Développer cet équilibre aidera les patineurs à pouvoir glisser sur une jambe pendant une durée plus longue lors de la foulée de patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiquez sur les deux pieds ✓ Soyez particulièrement prudents lors de la pratique de cette compétence avec des patineurs à proximité les uns des autres ✓ Faites attention au geste de coup de pied lorsque les patineurs ont des lames tranchantes sur leurs patins.. 	Curling (Botter vers la cible) Dribble de soccer (avec ballon gonflable) Soccer avec une rondelle Botter avec hula hoop	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Botter un objet dans la direction prévue ✓ La jambe qui donne le coup ne doit pas toucher la glace ✓ Doit rester debout en tout temps 	Curling (Botter vers la cible)

Bulles	Les patineurs initient un motif de "bulles" vers l'avant à répétition sur la glace en commençant avec leurs talons ensemble, en pliant les genoux et en appliquant une pression sur le carre intérieur de leur patin pour créer des formes de bulles avec leurs patins, finissant le mouvement en rapprochant leurs orteils ensemble.	Les patineurs apprennent à utiliser leurs carres intérieurs pour avancer sans lever les pieds de la glace. Ce mouvement nécessite un contact délibéré et une connexion des lames à la glace pour maintenir le déplacement. Les patineurs apprennent à appliquer et à relâcher cette pression, ce qui aidera au développement de la foulée.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Insistez sur la flexion des genoux et la pression vers le bas dans la glace pour compléter la partie la plus large de la bulle, avec une légère remontée des genoux pour relancer le motif de mouvement ✔ Vous pouvez utiliser "orteils ensemble, talons ensemble" comme mots clés pendant le mouvement 	Bulles en course Parcours d'obstacles Suivez le chef Jean dit	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Doit réaliser 5 bulles ✔ Les patins doivent s'ouvrir plus largement que la largeur des hanches, puis se resserrer jusqu'à presque se toucher, tout en maintenant le contact avec la glace (lever les patins de la glace n'est pas acceptable). 	Jean dit
 Arrêt vers l'avant (Gauche, droite, 2 pieds)	Les patineurs arrêtent leur élan vers l'avant à un endroit indiqué. L'arrêt est initié avec un pied (gauche ou droit) ou avec les deux pieds.	Apprendre à s'arrêter est un aspect très important en patinage, pour la sécurité et l'indépendance sur la glace.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Utilisez de courtes distances de patinage afin de répéter fréquemment l'arrêt ✔ Assurez-vous que les patineurs explorent l'arrêt avec les deux pieds, le pied gauche et le pied droit 	Circuits Traverser la glace Quelle heure est-il, M. Le Loup? Navettes Feux de circulation	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Les arrêts avec le pied gauche, le pied droit ou en pointe de tarte (pizza) avec les deux pieds sont acceptés. ✔ Doit arrêter complètement le mouvement vers l'avant à l'endroit indiqué ✔ Doit maintenir l'équilibre après l'arrêt 	Navettes
Commencez à partir d'une position statique sur un signal	Les patineurs restent immobiles sur la glace, puis commencent à avancer lorsqu'ils reçoivent un signal.	Dans un environnement d'apprentissage du patinage, cette compétence introduit le concept des départs.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Utilisez de courtes distances de patinage afin de répéter fréquemment le départ ✔ Pour rendre cette compétence plus amusante, donnez un signal aux patineurs avec un son ou un stimulus amusant (par exemple, un poulet en caoutchouc). 	Quelle heure est-il, M. Le Loup? Navettes Feux de circulation	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Maintient une position statique sur les deux pieds (permettant le début du mouvement) pendant au moins 2 pieds. ✔ Commence à avancer sans tomber lorsque dirigé. 	Navettes
Glissez sur un pied (Gauche et droite)	Après avoir généré un mouvement vers l'avant, les patineurs déplacent leur équilibre (centre de gravité) et glissent sur un pied.	Les patineurs qui peuvent glisser sur un pied développent le concept de transfert de poids. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position debout.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Assurez-vous que les patineurs transfèrent leur poids sur leur jambe de glisse pour maintenir une position équilibrée ✔ La jambe qui ne supporte pas le poids doit être dans les airs, dans une position contrôlée 	Traverser la glace Circuits Suivez le chef Arabesque (avion)	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Initie le mouvement vers l'avant de manière indépendante ✔ Glisse sur chaque patin pendant 1 mètre avec la jambe qui ne supporte pas le poids dans les airs 	Jean dit Suivez le chef
 Patiner de reculons	Les patineurs se déplacent de reculons, laissant les lames glisser entre chaque pas.	Le patinage de reculons développe l'équilibre et la coordination. Avoir la capacité de patiner de reculons permet aux patineurs de participer à d'autres activités de patinage (patinage de loisir, hockey, ringuette, patinage artistique, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Les patineurs doivent transférer leur poids d'une jambe à l'autre et faire bouger leurs lames dans un mouvement en forme de C, en déplaçant le point d'équilibre sur leur lame 	Traverser la glace Circuits Navettes	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Se déplace de reculons sans tomber pendant au moins 10 mètres ✔ Les patins restent sur la glace ✔ Mouvement ondulant utilisé pour générer du mouvement. 	Jean dit Suivez le chef
Virage sur les deux pieds (Gauche et droite)	Les patineurs suivent une courbe définie avec les deux pieds sur la glace et maintiennent une direction vers l'avant.	C'est la première compétence qui introduit le virage autour d'une courbe. Il s'agit d'une compétence importante en patinage, conduisant à toutes les activités de patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Encouragez les patineurs à garder les pieds parallèles et à une distance constante l'un de l'autre ✔ Encouragez les patineurs à explorer l'impact de la rotation du haut du corps et de l'inclinaison du corps en entrant dans le virage 	Circuits Mini figures en 8 Mini cercles	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Suit la courbe définie (d'au moins 180 degrés avec un rayon d'environ 2 mètres) ✔ Rester dans un rayon de 2 mètres du point central de la courbe 	Circuits
 Patiner seul pour rejoindre le groupe.	Les patineurs repèrent, patinent jusqu'à l'emplacement de l'entraîneur et s'arrêtent à cet endroit pour commencer la pratique.	À mesure que les entraînements deviennent plus complexes, les patineurs devront rencontrer l'entraîneur à divers endroits sur la glace. Il est important que les patineurs puissent arriver dans un cadre de groupe de manière contrôlée.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Assurez-vous d'être visible sur la glace et faites signe aux patineurs de votre groupe de vous rejoindre si vous remarquez qu'ils vous cherchent. ✔ Si possible, placez des repères ou des panneaux identifiants sur la glace indiquant où un groupe commence sa leçon pour la journée. 	Entraînement en bloc Démonstration Coup de sifflet	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Arrive de manière indépendante depuis le point d'entrée sur la glace jusqu'à l'entraîneur. ✔ S'arrête de manière contrôlée en rejoignant le groupe. 	Observation
Volonté d'essayer de nouveaux défis	Les patineurs sont impatients et intéressés à essayer de nouvelles activités proposées par l'entraîneur.	Les patineurs auront besoin de la confiance pour tenter de nouvelles activités alors qu'ils commencent des activités plus spécifiques au sport dans les niveaux à venir. À ce stade, on s'attend à ce qu'ils reçoivent un peu d'encouragement d'un parent.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Encouragez toujours les patineurs à faire de leur mieux ✔ Rendez les nouveaux défis excitants ✔ Assurez-vous toujours que la sécurité des patineurs est la priorité numéro un ✔ Ne forcez jamais un patineur à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire 	Démonstration Temps libre sur la glace Éducation des parents Jeu des animaux	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Tente systématiquement les activités pratiques présentées. 	Observation



Niveau 4

<p>Ramasser un objet en patinant (main gauche, main droite, 2 mains)</p>	<p>En glissant sur deux pieds parallèles, les patineurs se penchent vers l'avant pour ramasser un objet sur la glace.</p>	<p>Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids d'avant en arrière, tout en devant également diriger leur attention ailleurs (sur l'objet). Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position debout.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Commencez avec des objets plus gros, puis progressez vers des objets plus petits. ✓ Prenez en compte les gants que les patineurs portent : permettent-ils la dextérité ? 	<p>Jeu du ménage Lancer et ramasser des peluches</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Glisse sur deux patins (parallèles) sur une distance totale de 10 mètres ✓ Maintient l'élan vers l'avant tout en se penchant pour ramasser un objet sur la glace à la marque des 5 mètres 	<p>Jeu du ménage</p>
<p>Participe avec succès à une session de 45 minutes.</p>	<p>Les patineurs participent à une séance de 45 minutes sans avoir besoin de pauses hors glace.</p>	<p>Les patineurs continuent à augmenter leur tolérance pour l'activité physique structurée loin de leurs parents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissez de bonnes habitudes dès le début : prévoyez des pauses de repos, montrez un repos actif, prévoyez des pauses pour boire de l'eau, etc. ✓ Éduquez les parents à l'avance (par exemple, aller aux toilettes avant de monter sur la glace, pas de visite aux parents au bord de la patinoire pour des raisons de sécurité, les sorties hors glace sont réservées aux situations urgentes uniquement (problèmes d'équipement, besoins urgents d'aller aux toilettes, problèmes de comportement importants mettant en danger la sécurité du patineur)). 	<p>Démonstration Éducation des parents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Complète une séance de 45 minutes sans pauses hors glace (des adaptations pour des besoins individuels sont permises). ✓ Des pauses sur la glace sont prises de manière appropriée (ne pas se coucher sur la glace ou rester assis sur les seaux). 	<p>Observation</p>
<p>Arrêt de reculons</p>	<p>Les patineurs s'arrêtent complètement à partir d'une glisse par en arrière.</p>	<p>Apprendre à s'arrêter est un aspect très important en patinage et donne de l'indépendance sur la glace. Pour des raisons de sécurité, les patineurs doivent être capables de s'arrêter lorsqu'ils se déplacent de reculons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent s'engager à pousser leurs pieds vers l'arrière / à pencher le poids de leur corps vers l'avant pour exécuter un arrêt. ✓ Maintenir une flexion des genoux pour l'équilibre. ✓ Les patineurs devraient s'attendre à "glisser" le long de la glace avant de s'arrêter. 	<p>Tague Policiers et voleurs Navettes (aller-retour)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Initier indépendamment le mouvement de reculons, passant à une glisse en arrière sur les deux pieds. ✓ Arrêter le mouvement de reculons par un arrêt en coin inverse. ✓ Doit complètement arrêter le mouvement de reculons à l'endroit indiqué. 	<p>Navettes</p>
<p>Virage sur un pied (À gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et à droite dans le sens des aiguilles d'une montre)</p>	<p>Les patineurs suivent une courbe définie avec un pied sur la glace.</p>	<p>Les patineurs apprennent à contrôler leur position corporelle, leur carre et leur inclinaison en explorant les virages sur un pied dans chaque direction sur chaque pied. Être à l'aise de lever à la fois le pied gauche et le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre est une progression très importante pour le développement des croisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un rayon plus petit (entraînant une distance de glisse plus courte) est généralement plus facile. ✓ Pratiquez à tourner dans les deux directions et sur chaque pied. En général, tourner sur le pied "extérieur" du virage sera plus facile. 	<p>Circuits Figures en 8 Mini F1 Mini Mario Kart</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit la courbe définie d'au moins 180 degrés (avec un rayon d'environ 2 mètres). ✓ Un pied reste sur la glace tandis que l'autre pied est soulevé de la glace. 	<p>Circuits</p>
<p> Des croisés en marchant (Gauche et droite)</p>	<p>Les patineurs font un pas latéral, utilisant une technique de croisé, dans les deux directions.</p>	<p>Cette compétence est une progression pour aider au développement des croisés. Elle expose le patineur au transfert de poids sur le bord extérieur vers le pied de croisé opposé. Se sentir à l'aise avec ce mouvement est impératif dans le développement des croisés sur une trajectoire avec de la vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent garder leur corps perpendiculaire à la direction du mouvement. Utilisez l'analogie des "phares" ou du "laser" pour expliquer aux jeunes patineurs de rester perpendiculaires. ✓ Utilisez des indices simples tels que "croise, décroise DERRIÈRE". ✓ Les patineurs peuvent bénéficier d'un support externe au démarrage. Autorisez les patineurs à utiliser 1 à 2 "doigts" sur les rampes ou les matelas (les doigts améliorent l'équilibre sans permettre un appui significatif sur les mains). Passez à "suspendre" les mains, puis à s'éloigner du support. Avec un groupe varié de patineurs, autorisez le "choix du patineur" pour le niveau de défi qu'ils utilisent. 	<p>Jean dit Jeu de miroir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 croisés vers la droite, suivis de 5 croisés vers la gauche, sans support externe ✓ Les patins restent parallèles avec le corps perpendiculaire à la direction du mouvement 	<p>Jean dit</p>

Compléter 1 tour de piste	Les patineurs complètent un tour complet de la glace sans assistance.	Exposer les patineurs à toute la surface de la glace leur permet plus d'espace pour développer leur foulée, leur vitesse et explorer l'accélération.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Célébrez cette réalisation ! Elle représente l'aboutissement des compétences de PATINAGE dans la section Apprendre à patiner du programme ✓ Pratiquez dans les deux directions 	Course d'un tour Patiner 1 tour "Fast track"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La taille de la piste est approximativement celle d'une piste de patinage de vitesse sur courte piste (la certification de la piste n'est pas requise) ✓ Une distance similaire (environ 100 mètres) peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle. 	Patiner 1 tour
Suit les règles d'un jeu.	Les patineurs suivent le déroulement et les règles de sécurité d'un jeu sur glace.	Les patineurs commencent à développer leurs compétences d'écoute et d'application dans un environnement sportif. Des jeux et d'autres activités d'entraînement seront utilisés pour former et préparer les patineurs aux futures opportunités de compétition (course). Il est essentiel que les patineurs puissent suivre les règles clés de sécurité et de fair-play.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Commencez par des jeux simples (par exemple, le jeu du loup) où les règles sont facilement comprises et mémorisées. ✓ Ajoutez de la complexité au même jeu une fois que le groupe est compétent (par exemple, le jeu du loup-garou). ✓ La répétition construit des voies neuronales et une maîtrise des règles construit la compétence et la confiance. 	Tague Jeu du ménage Policiers et voleurs Lancer et ramasser des peluches	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit de manière cohérente jusqu'à 3 points clés soulignés par l'entraîneur ✓ Ajuste son comportement lorsqu'il reçoit un rappel des règles ✓ Participe aux jeux de manière équitable et fait preuve d'un bon esprit sportif 	Tag
Relais linéaires avec témoin (ou touché)	Les patineurs prennent leur tour dans une course de relais linéaire, puis passent en toute sécurité le témoin (ou touché) à un coéquipier pour le relais.	Les patineurs commencent à explorer le concept de la course et du travail d'équipe dans un environnement amusant et sécuritaire avec leurs pairs.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontrez des touchés appropriés aux patineurs : approche contrôlée et touché en douceur. ✓ Pour un jeu continu, des équipes d'au moins 3 doivent être formées (les patineurs 1 et 3 commencent à la position A ; le patineur 2 attend à la position B alignée en face de la position A). 	Relais d'une ligne à l'autre Relais à travers la glace	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Attend son tour de manière appropriée ✓ Reçoit un touché sans perdre l'équilibre ✓ Complète sa partie du relais ✓ Approche et touche son coéquipier avec une vitesse et une force appropriées 	Relais d'une ligne à l'autre
Suit les instructions de l'entraîneur.	Les patineurs suivent le déroulement et les éléments techniques des activités sur glace.	À mesure que les patineurs continuent à développer leurs compétences en patinage, ils doivent apprendre à écouter leur entraîneur, surtout en ce qui concerne les instructions techniques. Être un athlète qui écoute les conseils de son entraîneur contribuera grandement à son succès alors qu'il progresse dans son parcours.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gardez les instructions aux patineurs courtes et concises. Résumez les points clés (maximum 3) comme message d'envoi avant que les patineurs ne commencent l'activité. ✓ Fournissez des corrections courtes et claires aux patineurs pendant l'activité. Utilisez un langage adapté à l'âge (par exemple, un jeune patineur pourrait bien réagir à "Vérifie tes phares !" lors des croisements en marchant). 	Démonstration Éducation des parents Reconnaissance des bons comportements	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit de manière cohérente jusqu'à 3 points clés soulignés par l'entraîneur ✓ Fait des ajustements lorsqu'il reçoit des commentaires 	Observation
Aide avec l'équipement de sécurité.	Les patineurs aident à mettre leur équipement de sécurité personnel requis.	Au fur et à mesure que les patineurs commencent à passer à l'étape suivante en tant que patineurs de vitesse, il est important qu'ils comprennent l'importance de leur équipement de sécurité. Apprendre à être indépendant pour mettre chaque pièce d'équipement correctement est impératif avant de passer aux niveaux 5 à 10 du programme.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faites de la vérification de l'équipement de sécurité une routine de groupe au début de chaque entraînement. ✓ Ayez du matériel de rechange disponible pour ceux qui ont oublié. Les patineurs ne doivent pas participer sur la glace sans l'équipement adéquat! 	Démonstration Pratique séparée en blocs Éducation des parents	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aide à mettre l'un des éléments suivants : casque, gants, manches longues et pantalons. 	Observation

Niveau 5

Saut sur deux pieds en mouvement	En glissant vers l'avant, les patineurs sautent et atterrissent à nouveau sur leurs deux pieds sans tomber.	La compétence du saut nécessite un équilibre et une agilité sur les lames de patin. Ces compétences sont importantes, même pour un sport qui ne nécessite pas le saut comme compétence principale.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revoir les sauts sur deux pieds immobiles, puis passer aux sauts sur deux pieds en mouvement à une vitesse lente ✓ À mesure que les patineurs gagnent en confiance et commencent à aller plus vite, assurez-vous qu'ils décollent sur leurs deux pieds et atterrissent sur leurs deux pieds. Lorsqu'ils iront plus vite, ils feront un saut en accélérant (décoller et/ou atterrir sur un pied). 	Parcours d'obstacles avec sauter les lignes Serpents et échelles Feux de circulation (avec saut)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Décoller et atterrir sur les deux pieds ✓ Doit maintenir l'équilibre pendant tout le saut et l'atterrissage 	Feux de circulation
----------------------------------	---	--	---	--	--	---------------------

 Chute regroupée	<p>En patinant, les patineurs tombent sur la glace de manière contrôlée et regroupent leurs membres pour éviter les collisions et les blessures.</p>	<p>Les patineurs apprennent à contrôler leur corps lorsqu'ils tombent sur la glace, afin d'éviter les blessures et les collisions avec d'autres patineurs ou les bandes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Intégrez régulièrement cette compétence de sécurité dans les activités d'entraînement dès le plus jeune âge pour développer le patron moteur d'une chute contrôlée et d'une récupération rapide ✔ Établissez dès le début que de s'affaler/glisser sur la glace n'est pas acceptable pour des raisons de sécurité ✔ Insistez sur le fait que les patineurs devraient éviter qu'un seul membre dépasse lorsqu'ils tombent. Cela réduit le risque de blessures causées par la force (entorses, fractures, ecchymoses) au membre étant le seul point de contact avec la glace ou les bandes, et réduit la probabilité de coupures causées par les lames des patineurs voisins. 	<p>Feux de circulation "car crash" Parcours d'obstacles avec chute Jean dit Biathlon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Chutes en mouvement sans membre qui dépasse plus ✔ Maintient cette position jusqu'à ce que le corps ne glisse plus ✔ Se relève rapidement une fois que le corps est sous contrôle/que le glissement est maîtrisé 	<p>Feux de circulation</p>
<p>Patinage avec balancement des bras</p>	<p>Les patineurs coordonnent le mouvement de leurs bras avec leurs jambes, en balançant leurs bras dans une direction avant-arrière.</p>	<p>Les patineurs apprennent à coordonner les mouvements des bras et des jambes ensemble pour améliorer l'efficacité de leur patinage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Utilisez des termes adaptés à l'âge pour expliquer le balancement des bras : "Montrez-moi un balancement de bras en patinage de vitesse. Pas de bras mous, pas de bras de robot et pas de bras de hockey !". Les patineurs peuvent également bien répondre à l'indice "pouce vers le nez" pour encourager un balancement des bras avant-arrière qui ne traverse pas la ligne médiane. ✔ Les patineurs qui coordonnent mal leurs bras et leurs jambes peuvent mieux réussir si la seule instruction est : "Balancez vos bras" (enlever le focus sur la coordination du mouvement et permettre au mouvement de se produire naturellement). 	<p>Longues lignes droites Patinez votre âge en tours (avec balancement des bras) Jean dit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Les bras se balancent vers la ligne médiane du corps en ligne droite, avec le coude avant plié et le coude arrière étendu, près du corps ✔ Le bras opposé à la jambe d'appui se balance vers l'avant ✔ Le balancement des bras correspond au tempo du mouvement et au degré d'extension des jambes 	<p>Feux de circulation</p>
<p>Patinez de reculons sur la largeur de la glace (~15m).</p>	<p>Les patineurs patinent de reculons en utilisant des courbes en forme de C sur la largeur d'une glace d'hockey (environ 15m).</p>	<p>Le patinage de reculons développe l'équilibre et la coordination. Avoir la capacité de patiner par en arrière permet aux patineurs de participer à d'autres activités de patinage (patinage de loisir, hockey, ringuette, patinage artistique, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Les patineurs répondent bien à l'instruction "secouez vos fesses". Au fur et à mesure qu'ils prennent de la vitesse, ce mouvement initie le transfert de poids et évoluera en courbes en forme de C. 	<p>Navette (vers en avant et de reculons) Feux de circulation (de reculons)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Patine sur la largeur de la glace par en arrière en utilisant des courbes en forme de C ✔ Rapporte les lames vers la ligne médiane à la fin de chaque courbe en forme de C. ✔ Une distance similaire (~15m) peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle. 	<p>Feux de circulation</p>
 Position de base statique	<p>Les patineurs démontrent une représentation stable et efficace de la position de base.</p>	<p>Les patineurs commencent à apprendre la compétence essentielle en patinage de vitesse qu'est la position de base. Cette position devient la base de toutes les autres compétences techniques en patinage de vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Insistez sur une bonne base de soutien dès le début : les patins doivent être sur des "rails de train" avec un alignement vertical des genoux au-dessus des pieds (pas de genoux qui se touchent) ✔ La méthode du pantin pour se mettre en position de base fonctionne bien : établissez une bonne base de soutien, penchez-vous en avant pour toucher les orteils, poussez les genoux vers l'avant au-dessus des orteils, mettez les bras sur le dos et regardez vers l'avant 	<p>Jean dit Jeu de miroir Tague toilette</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Les pieds doivent être parallèles et écartés à la largeur des hanches ✔ Les épaules, les genoux et les orteils sont alignés verticalement ✔ Les bras sont détendus sur un dos arrondi ✔ Regarder devant sans trop étendre le cou ✔ Les genoux sont pliés à environ 90 degrés, les épaules sont aussi basses que les hanches. 	<p>Jean dit</p>

<p>Se propulser autour de la piste avec godille</p>	<p>Les patineurs se déplacent autour de la circonférence d'une piste de patinage de vitesse courte piste, glissant sur la jambe gauche tout en poussant vers l'extérieur avec la jambe droite pour générer de la vitesse.</p>	<p>Les patineurs commencent à pratiquer des exercices de virage sur une piste de patinage de vitesse (~5-7m de rayon). La godille nécessite un support significatif sur la jambe intérieure. La godille enseigne la direction appropriée de la poussée dans le virage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Insistez sur le fait que la jambe intérieure est la "jambe d'équilibre" et que la jambe extérieure est la "jambe de poussée". Les patineurs qui ne peuvent pas effectuer une extension complète de la jambe ont généralement leur poids trop centré et doivent se déplacer sur leur jambe intérieure ✓ Les lames des patins doivent être largement parallèles avec une poussée sur le côté, se terminant par un léger crochet vers l'intérieur de l'orteil pour aider à tourner autour du virage ✓ Essayez d'aller dans le sens horaire avec la godille de la jambe gauche 	<p>Course en gardant les patins collés sur la glace Parcours d'obstacle sur le tracé en gardant les patins collés sur la glace</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit compléter un virage complet sur une piste de 80 à 100 mètres sans perdre l'équilibre/tomber ✓ Utilisez la jambe gauche pour le soutien et poussez la jambe droite sur le côté en pleine extension (pousser significativement vers l'arrière avec la jambe droite n'est pas acceptable) ✓ La jambe droite est ramenée tout en étant sur la glace ✓ La majorité du poids doit être sur la jambe gauche avec un effort pour avoir le patin gauche sur le carre intérieur (il est acceptable de ne pas atteindre pleinement le carre intérieur) ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Patiner en gardant les patins collés sur la glace</p>
<p>Suit la procédure de départ.</p>	<p>Les patineurs suivent les commandes de la procédure de départ en patinage de vitesse : "À la ligne de départ, Prêt, Partez".</p>	<p>Une exposition répétée aux commandes de départ en patinage de vitesse familiarise les patineurs avec la procédure jusqu'à ce qu'elle devienne automatique, ce qui leur permet de se concentrer sur les aspects techniques et tactiques du départ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseignez la bonne procédure de départ dès le début, en utilisant des termes adaptés à l'âge (par exemple, "La ligne est de la lave !", en jouant sur le jeu populaire "Le sol est de la lave" pour encourager à garder les orteils derrière la ligne) ✓ Enseigner la procédure de départ et la position de départ comme deux compétences distinctes pour minimiser la surcharge avec les indications 	<p>Départs rigolos "SPUD" Départs d'un bout à l'autre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit de manière constante les commandes de départ et les règlements (orteils derrière la ligne, maintien d'une position stable et immobile entre "Prêt" et "Partez") ✓ La position de départ doit être stable et permettre au patineur de commencer le mouvement vers l'avant sur ordre ; elle n'a pas besoin d'être une position de départ traditionnelle en patinage de vitesse 	<p>Départs rigolos</p>
<p>Patine avec une cadence élevée (vitesse des pieds).</p>	<p>Les patineurs augmentent leur vitesse de patinage en déplaçant leurs pieds plus rapidement que lors de leur patinage de base.</p>	<p>Au début, les patineurs généreront de la vitesse en bougeant leurs pieds plus rapidement. Cette compétence est essentielle pour le patinage et les courses à grande vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévoyez que la qualité de la technique de patinage diminuera avec une vitesse accrue. Laissez les patineurs expérimenter pour trouver la vitesse maximale qu'ils peuvent atteindre avant de perdre le contrôle de leur patinage ✓ Utilisez un ton et un rythme de voix appropriés pour aider les patineurs à "ressentir" le rythme et l'énergie du patinage à haute cadence 	<p>Changements de vitesses (accélérer et ralentir) Courses sur une courte distance (0.5 tour, 1 tour) Relais d'un bout à l'autre Tague Policiers et voleurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patine un tour de la glace avec une vitesse de jambe (cadence) plus rapide que d'habitude pour le patineur ✓ Doit maintenir le contrôle pendant tout le tour avec une cadence élevée ✓ Doit effectuer au moins 6 coups de patin par ligne droite (sur une piste de 100 m). ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle. 	<p>Changements de vitesses (accélérer et ralentir)</p>
<p>● Suit les règles générales de course.</p>	<p>Les patineurs suivent le déroulement et les éléments de sécurité d'une course de patinage de vitesse.</p>	<p>Les patineurs continuent de développer leurs compétences d'écoute et d'application dans un environnement sportif. Il est crucial que les patineurs puissent suivre les règles de sécurité et de fair-play telles qu'appliquées à une course.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Insiste sur deux points : patiner à l'extérieur des blocs et éviter tout contact avec les autres patineurs. Les subtilités autour du deuxième point seront introduites au fur et à mesure que le patineur se développera ✓ Éviter tout contact avec les autres patineurs inclut le concept d'éviter les changements de directions brusques ou inattendus dans le tracé. 	<p>Courses de 1, 2, 3, 4 tours Patinage en groupe pour 1, 2, 3, 4 tours</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suivre systématiquement deux points clés soulignés par l'entraîneur : patiner à l'extérieur des blocs et éviter tout contact avec les autres patineurs ✓ Ajuste son comportement si un rappel des règles lui est donné 	<p>Observation lors de courses simulées ou officielles</p>
<p>Patine des tours rapides et lents</p>	<p>Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de changer leur rythme de patinage lorsqu'ils patinent des tours</p>	<p>Les patineurs sont initiés à la technique des changements de rythme et de vitesse. Il s'agit de la première compétence tactique introduite aux patineurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez des termes adaptés à l'âge pour expliquer la vitesse (e.g. "Patinez à la vitesse 3 sur 10, s'il vous plaît. 10 est la vitesse la plus rapide que vous pouvez atteindre. 5 représente la moitié de la vitesse. 3 est plutôt lent") ✓ Insistez sur le fait que ralentir ne signifie pas d'arrêter de patiner, cela signifie simplement de ralentir ses mouvements et/ou d'avoir une poussée moins puissante 	<p>Changements de vitesses (accélération et ralentir) Intervalles de 2 tours à des vitesses variables ("x sur 10")</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontre 2 tours de patinage "lent" par rapport à 2 tours de patinage "plus rapide", lorsque dirigé par l'entraîneur ✓ La différence de vitesse doit être évidente; cependant, la cadence ne doit pas être aussi élevée que dans le "patinage à cadence élevée" - c'est la vitesse du mouvement vers l'avant qui est évaluée ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Intervalle de 2 tours à des vitesses spécifiées</p>

Pousser un partenaire	Les patineurs utilisent une technique de poussée appropriée pour pousser un autre patineur vers l'avant sur la glace.	Bien que le patinage de vitesse soit souvent considéré comme un sport individuel, les épreuves par équipe (relais, poursuite par équipe et sprint par équipe) sont des événements officiels dans de nombreuses compétitions de patinage de vitesse. Il est important que les patineurs apprennent le travail d'équipe et les compétences requises pour les épreuves par équipe dès le début.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Il est important de démontrer une poussée sur chaque patineur pour qu'ils ressentent une poussée droite et correcte. Toujours demander la permission avant de toucher les patineurs ✔ Les patineurs auront souvent besoin d'un rappel sur le placement des mains (sur les hanches) et de pousser de manière équilibrée avec les deux bras ✔ Le patineur poussé devrait être en position de base pour augmenter la stabilité 	Pousser et poursuivre "Race Car relays" "Shopping Cart" Pousser ton partenaire dans un tunnel	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Pousser un patineur en ligne droite (tout en patinant) sur une distance de 10 mètres ✔ Le partenaire glisse en position de base ✔ Complétez l'activité en poussant le partenaire vers l'avant avec une poussée droite et précise ✔ La prise sur le partenaire doit présenter les paumes face à face, sur les côtés des hanches du partenaire 	"Race Car relays"
Connaissances de base sur l'échauffement	Les patineurs font des tours d'échauffement à la bonne vitesse et avec l'effort approprié.	Un échauffement adéquat prépare le corps à performer de manière optimale et à éviter les blessures. Les patineurs apprennent cette habileté dès le début pour développer de saines habitudes.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Faites des tours d'échauffement une routine de groupe au début de chaque séance d'entraînement. Les jeunes patineurs ont tendance à monter sur la glace et à patiner aussi rapidement que possible s'ils ne reçoivent pas d'instructions contraaires 	Intervalles de 3 tours à des vitesses plus lentes (« 4 sur 10 ») Patinez votre âge en nombre de tours Éducation/démonstration à chaque pratique	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Démontre l'échauffement en patinant pendant 3 tours ✔ Complète les tours d'échauffement à un rythme modéré avant que les patineurs plus rapides ne commencent. ✔ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface glacée non traditionnelle. 	Observation pendant l'échauffement
Connaissances de base sur le retour au calme	Les patineurs effectuent des tours de récupération à une vitesse et un effort appropriés.	Une bonne récupération aide à la prévention des blessures et à la récupération. Les patineurs apprennent cette compétence dès le début pour développer des habitudes saines.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Faites des tours de récupération une routine de groupe à la fin de chaque séance d'entraînement. Les jeunes patineurs ont tendance à perdre leur concentration à la fin de l'entraînement sans une routine de clôture 	Intervalles de 3 tours à des vitesses plus lentes (« 4 sur 10 ») Patinez votre âge en nombre de tours Éducation/Démonstration à chaque pratique	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Démontre le patinage de récupération pendant 3 tours ✔ Complète les tours de récupération sans accélérer ni se laisser distraire ✔ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle. 	Observation durant la récupération
Remerci l'entraîneur après l'entraînement	Les patineurs montrent leur appréciation au coach de manière autonome, de la manière qui leur convient le mieux (par exemple, merci verbal, tappe dans la main, etc.).	Les patineurs sont en train de construire une relation entraîneur-athlète dans laquelle le respect est à la fois donné et reçu. Remercier l'entraîneur pour son temps et ses efforts renforce cette relation.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Faites de l'appréciation du coach une routine de groupe à la fin de chaque séance d'entraînement. ✔ Permettez aux patineurs d'exprimer leur gratitude de la manière qui leur semble la plus confortable (par exemple, tappe dans la main, merci verbal, signe de tête). Les niveaux de confort des patineurs varieront largement en fonction de la culture, de l'éducation, de l'histoire sportive, etc. ✔ Remerciez les patineurs d'être venus et bientôt ils imiteront votre comportement 	Démonstration Éducation des parents Tappe dans la main Crie d'équipe Félicitations à l'équipe Affichage des panneaux Sport Pur L'entraîneur remercie les patineurs d'avoir participé/fourni des efforts	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Exprime régulièrement sa gratitude envers l'entraîneur sans être incité par les parents ✔ Utilise une méthode familière et confortable pour chaque individu (permet une grande variation) 	Observation
Utilisation autonome des protège-lames	Les patineurs gèrent leurs protège-lames sans l'aide d'un adulte.	Les patineurs continuent d'accroître leur indépendance dans les activités sportives. Apprendre à gérer leurs propres protège-lames améliore le déroulement de l'entraînement et prépare les patineurs à gérer leurs propres protège-lames lors des entraînements et à l'appel lors des compétitions.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Assurez-vous que les protège-lames rigides sont bien ajustés (les protège-lames trop serrés sont difficiles à mettre/enlever) ✔ Assurez-vous que les patineurs portent leurs gants lorsqu'ils manipulent leurs protège-lames pour éviter les coupures 	Pratique séparée en blocs	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Met et enlève les protège-lames rigides de façon autonome depuis une position assise ✔ Identifie correctement ses propres protège-lames lorsqu'ils sont alignés avec ceux des autres patineurs 	Observation

<p>Slalom avec les deux patins sur les carres</p>	<p>Les patineurs tournent autour de 8 points de slalom (espacés de 1 mètre) sur les deux pieds, avec les deux lames sur les carres.</p>	<p>Être à l'aise sur les carres intérieures et extérieures d'une lame de patinage de vitesse permet aux patineurs de travailler vers une exécution correcte des compétences techniques en ligne droite et dans les virages.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les pieds doivent être écartés de la largeur des hanches ou moins, avec les deux patins sur le même carre de virage (carre extérieure du patin intérieur et carre intérieure du patin extérieur) ✓ Pratiquez en position verticale et en position de base ✓ Commencez avec des points de slalom plus éloignés et progressez vers une distance d'1 mètre 	<p>Parcours d'obstacles avec sauter les lignes Serpents et échelles Slalom géant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintient le contact avec la glace avec les deux pieds pendant tout le parcours de slalom ✓ Les pieds restent parallèles ✓ Un effort constant pour obtenir les carres des coins autour des virages (les carres intérieures/intérieures ne sont pas acceptables) 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>2 minutes de patin consécutif</p>	<p>Les patineurs patinent en continue à un rythme régulier pendant 2 minutes autour d'une piste.</p>	<p>Les courses de patinage de vitesse sur courte piste les plus longues au niveau jeunesse durent environ 3 minutes. Les patineurs commencent à développer cette capacité en patinant 2 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Progresser vers une séquence sans pause en commençant par permettre aux patineurs de décider eux-mêmes quand ils pourraient avoir besoin d'une pause ✓ Encouragez les patineurs à réfléchir s'ils ont fini à la même vitesse qu'ils ont commencé. Utilisez une échelle d'évaluation simple telle que : "À quelle vitesse avez-vous patiné ?" 	<p>Jeu du ménage sur le tracé Patiner votre âge en nombre de tours (x2 si nécessaire) Patiner des tours avec une pause au milieu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Complète 2 minutes de patinage sans pause ✓ Gère le rythme de manière adéquate pour finir à peu près à la même vitesse qu'au début. 	<p>Patiner des tours avec une pause au milieu</p>
<p>Assis sur les talons</p>	<p>Les patineurs glissent sur les deux pieds en position accroupie avec leurs fesses près de leurs talons.</p>	<p>Cette compétence nécessite de la flexibilité, de l'équilibre et de l'agilité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs peuvent tenir légèrement leurs orteils pour aider à l'équilibre ✓ Essayez en mouvement et statique ✓ Ce mouvement est connu sous plusieurs surnoms : "squat", "petit bonhomme", etc. ✓ Ajoutez un défi supplémentaire et demandez aux patineurs d'essayer de se relever sans tomber 	<p>Suivez le chef Parcours d'obstacles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Glisse sur toute la longueur de la ligne droite (~15m) avec les hanches en dessous des genoux dans une position accroupie ✓ Maintient l'équilibre en déplaçant le poids vers l'avant ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>Freiner (Gauche, droite, 2 pieds)</p>	<p>Les patineurs arrêtent leur élan avant à un endroit indiqué.</p>	<p>Bien que les patineurs devraient avoir maîtrisé la compétence de s'arrêter dans les niveaux précédents, cette compétence nécessite un arrêt à partir de la vitesse. Il est important pour la sécurité que les patineurs puissent s'arrêter en cas d'urgence lorsqu'ils patinent rapidement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez les patineurs à essayer différentes méthodes d'arrêt (arrêt en pointe) à deux pieds, à un pied, parallèle) ✓ Instaurez de bonnes habitudes dès le début : insistez pour que les patineurs s'arrêtent complètement près de la cible pendant les activités d'entraînement, et que les patineurs s'arrêtent complètement lorsqu'ils rejoignent le groupe pour les instructions 	<p>Ligne à ligne Jeu de feux de circulation Tague policiers et Voleurs Hockey protégé-james Basketball avec un seau</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accélère vers l'avant pendant 10 mètres, puis s'arrête à une ligne indiquée située à 5 mètres au-delà de la zone d'accélération ✓ Les arrêts sur un pied gauche, sur un pied droit, en parallèle à deux pieds ou en pointe à deux pieds sont acceptés ✓ Doit complètement arrêter le mouvement vers l'avant à l'endroit indiqué ✓ Doit maintenir l'équilibre après l'arrêt 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>Patinez avec un balancement d'un bras dans les virages.</p>	<p>Les patineurs patinent en balançant leur bras droit dans le virage et leur bras gauche sur leur dos</p>	<p>Pour économiser de l'énergie, les patineurs de vitesse patinent souvent avec seulement un bras (ou aucun) qui balance. Pratiquer cette compétence tôt dans le développement du patineur signifie qu'elle sera plus naturelle à mesure qu'ils progressent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reposez confortablement le bras gauche sur le bas du dos ✓ Le bras droit se balance fluidement, avec un mouvement généré depuis l'épaule (lorsque le bras est derrière le corps jusqu'à alignement avec le corps), puis depuis le coude (lorsque le bras est aligné avec le corps jusqu'à devant le corps) ✓ Les patineurs qui associent incorrectement le bras et la jambe peuvent mieux réussir si la seule instruction est : "Balancez vos bras" (éliminez une sur-concentration sur la coordination du balancement) 	<p>Relais avec cônes Cercles avec cônes Relais avec objets en peluche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patinez 3 tours en balançant le bras droit dans le virage et le bras gauche sur le dos ✓ Le balancement du bras doit être coordonné (bras droit en avant lorsque la jambe droite est tendue) et fluide ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Patinez votre âge en nombre de tours</p>
<p>Stabilité de la cheville en mouvement</p>	<p>Les patineurs maintiennent la stabilité de leurs chevilles lorsqu'ils glissent sur leurs deux pieds, avec leurs genoux alignés à dessus des pieds lorsqu'on les regarde de face.</p>	<p>La compétence de maintenir l'alignement des chevilles en mouvement est un élément crucial pour développer les compétences techniques en ligne droite et dans les virages. L'instabilité au niveau des chevilles n'est ni efficace ni parfois sécuritaire lorsqu'on se déplace à grande vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'alignement des genoux (vu de l'avant) devrait être aligné avec le deuxième orteil de chaque pied ✓ Les genoux qui dévient vers le centre sont généralement le résultat d'une musculature de hanche faible/sous-développée. D'autres causes peuvent être : des patins mal attachés ou un mauvais décentrage sur leurs patins. 	<p>Race car relays Glisser dans un tunnel (de matelas) Jusqu'à où pouvez-vous glisser ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Glisse sur toute la longueur de la ligne droite (~15m) avec les genoux alignés au dessus des pieds (sans s'effondrer à la cheville) ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Jusqu'à où pouvez-vous glisser ?</p>

<p>● Glisser sur les carres autour de la piste.</p>	<p>Les patineurs glissent autour de la circonférence d'une piste de patinage de vitesse sur courte piste sur leurs deux patins avec les deux patins sur les carres gauche.</p>	<p>Les patineurs commencent à appliquer leurs compétences en virage à un virage approximant la taille d'une piste de patinage de vitesse. La circonférence plus grande rend plus difficile pour les patineurs de maintenir leurs carres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le terme "carres de virage" peut être utile pour différencier des carres intérieures dans un virage (les deux carres intérieures autour d'un virage) et des carres intérieures en ligne droite/à l'arrêt (le côté gros orteil de chaque patin) ✓ Pratiquez sur différents rayons et allez dans les deux directions pour développer la coordination et la force globales ✓ Permettez aux patineurs d'aborder le virage avec une vitesse adéquate pour glisser sur toute la longueur du virage. Il est difficile de glisser autour 	<p>Cercles avec cônes Figures en 8 Serpents et échelles "Race car relays"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit compléter un virage complet sur une piste de 80 à 100 mètres sans perdre l'équilibre/tomber ✓ Les deux patins doivent être sur la carre de virage gauche pour la majorité du virage. ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Jusqu'à où pouvez-vous glisser ?</p>
<p>La position de départ en patinage de vitesse</p>	<p>Les patineurs démontrent une position de départ en patinage de vitesse stable, efficace et conforme aux règles.</p>	<p>Développer une position de départ efficace en patinage de vitesse dès le début est crucial pour permettre au patineur d'explorer les variations et de pratiquer le temps de réaction/efficacité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduisez les composantes du départ de manière séquentielle plutôt que tous les points techniques à la fois ✓ La plupart des patineurs à ce stade de développement utiliseront une position de départ traditionnelle et peuvent expérimenter avec une position de type kangourou/croisée ou autre à mesure qu'ils progressent ✓ Concentrez-vous sur la base de support : les pieds s'ouvrent dans une position large/stable (s'éloignant de la position de départ en T) avec légèrement plus de poids sur le pied avant ✓ Les hanches doivent pointer vers l'avant avec une rotation externe pour permettre la direction requise de poussée lors du départ ✓ Les genoux doivent être fléchis avec le bras arrière (du même côté que la jambe arrière) prêt à balancer vers l'avant ✓ Insistez dès le début sur l'importance de maintenir l'immobilité dans la position de départ 	<p>Sauts/plongée sur matelas Départs d'un bout à l'autre Jeu de miroir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintient une position statique à deux pieds (qui permettrait de commencer le mouvement) pendant au moins 2 secondes ✓ Les hanches et les yeux sont orientés dans la direction du déplacement ✓ Un peu plus de poids est placé sur la jambe avant ✓ Commence à avancer sans tomber lorsque dirigé 	<p>Départs d'un bout à l'autre</p>
<p>Changer de rythme sur commande</p>	<p>Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de changer leur rythme tout en patinant des tours.</p>	<p>Les courses de patinage de vitesse nécessitent des changements de rythme tout au long de la course. Les patineurs apprennent cette compétence dans un environnement non compétitif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiquez avec une variété d'activités, de durées d'intervalle et de signaux (verbaux, sifflet, etc.) ✓ Il est probable que les patineurs utilisent une cadence accrue (vitesse des pieds) pour augmenter leur vitesse à ce stade de développement 	<p>Changements de vitesses (accélérations et ralentir) Jeu de feux de circulation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe d'un patinage rapide à un patinage lent (et vice versa) sur un signal auditif donné par un entraîneur (par exemple, lors d'un exercice de sprint de réaction sur la piste) ✓ Doit effectuer 4 cycles de changement de rythme avec des intervalles de longueurs variables ✓ La différence de vitesse doit être évidente 	<p>Changements de vitesses (accélérer et ralentir)</p>
<p>Patiner dans un peloton sans contact</p>	<p>Les patineurs évitent tout contact avec les autres patineurs dans un peloton tout en patinant des tours.</p>	<p>Le patinage de vitesse sur piste courte et certains événements de patinage de vitesse sur longue piste exigent de patiner à proximité d'autres patineurs. Les patineurs doivent apprendre tôt comment patiner en peloton sans causer de contact.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduisez le patinage en peloton tôt ✓ Dans les groupes avec une grande variété de vitesses, utilisez délibérément des activités d'entraînement pour "forcer" les patineurs à se regrouper à la vitesse des patineurs les plus lents du groupe 	<p>Patiner en train Patiner en double train (côte à côte) Passe d'objet en peluche Toucher deux patineurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontre du patinage en groupe pendant au moins 3 tours ✓ Évite le contact avec les autres patineurs en étant prévisible dans leur trajectoire et en effectuant des mouvements corporels contrôlés ✓ Doit être à portée de bras d'au moins un autre patineur ✓ Une distance similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle 	<p>Toucher deux patineurs</p>
<p>● Manœuvre autour des autres patineurs</p>	<p>Les patineurs se déplacent en toute sécurité autour des patineurs plus lents sans causer de contact.</p>	<p>La plupart des entraînements de patinage de vitesse impliquent des patineurs de différentes vitesses, niveaux et capacités. Être capable de naviguer autour des autres patineurs est essentiel pour la sécurité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissez des attentes claires au sein du groupe (par exemple, les patineurs plus rapides dépasseront les patineurs plus lents à l'extérieur ; les patineurs plus lents doivent maintenir leur trajectoire) ✓ Faire une prise d'information tout en maintenant une ligne droite nécessite de l'équilibre et de la coordination et doit être pratiqué comme une compétence indépendante. La prise d'information devrait devenir une habitude. 	<p>Jeu du ménage sur le tracé Patiner votre âge en tours</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se déplace autour d'un patineur sans perturber (par contact direct ou quasi-contact) le tracé des autres patineurs ✓ Utilise la vision périphérique et/ou vérifie par-dessus l'épaule pour assurer la sécurité lors d'un changement de voie (utiliser la vision périphérique pour effectuer des changements de voie significatifs dans le but de bloquer délibérément un autre patineur n'est pas acceptable) 	<p>Patiner votre âge en nombre de tours</p>


<p>Relais en équipe avec toucher(échange de 2 tours).</p>	<p>Les patineurs se relaient dans une course de relais à toucher sur le tracé, avant de transmettre en toute sécurité le relais à un coéquipier en effectuant une touche.</p>	<p>Bien que le patinage de vitesse soit souvent considéré comme un sport individuel, les épreuves en équipe (relais, poursuite par équipe et sprint par équipe) sont des épreuves officielles dans de nombreuses compétitions de patinage de vitesse. Il est important que les patineurs apprennent le travail d'équipe et les compétences nécessaires pour les épreuves en équipe dès le début.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseigner des relais en partenariat avec une touche (plutôt qu'une poussée) pour réduire le nombre de chutes liées à une mauvaise qualité de poussée. Tous les autres aspects d'un relais partenaire restent les mêmes, y compris l'entrée sur la piste au bon moment pour recevoir une touche et le bon modèle de patinage après avoir donné la touche (tout droit sur la glace avec un coup d'œil par-dessus l'épaule pour traverser vers l'intérieur de la piste autour de l'apex du prochain virage) ✓ Utilisez des repères visuels sur la glace, tels que des cônes et des lignes tracées avec un marqueur ou un tampon bingo, pour enseigner les schémas 	<p>Arrêt au puits (prise d'information) Relais en patinatif (prise d'information) Relais ou les grands poussent les petits</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effectue l'échange du patineur principal à la sortie du virage tous les 2 tours via une touche avec un partenaire ✓ Conscient du modèle de patinage à utiliser après la touche ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.) ✓ Conscient de la technique à utiliser lors de l'entrée sur la piste pour recevoir une touche ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.). ✓ Une activité similaire peut être substituée sur une longue piste ou une surface de glace non traditionnelle. 	<p>Observation</p>
<p>Utilise la bouteille d'eau de manière autonome</p>	<p>Les patineurs gèrent leurs besoins en eau et leur consommation de manière autonome sur la glace lors d'un entraînement.</p>	<p>Une hydratation adéquate est essentielle pour la santé et la sécurité globales pendant une activité physique. Les patineurs apprennent cette compétence pour développer des habitudes saines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissez des habitudes de groupe dès le début en informant les parents sur les attentes ✓ Créez un endroit désigné pour que les patineurs placent leurs bouteilles d'eau. Envisagez les meilleures pratiques en matière de contrôle des infections, telles que l'évitement du partage et du contact entre les embouts des bouteilles d'eau. 	<p>Démonstration Éducation des parents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifie sa propre bouteille d'eau et utilise exclusivement sa propre bouteille d'eau ✓ Boit à des intervalles appropriés pour rester hydraté et éviter de perturber le déroulement de la séance ✓ Place sa bouteille d'eau dans un endroit qui n'interfère pas avec le déroulement du patinage 	<p>Observation</p>
<p>Interactions respectueuses avec les autres patineurs</p>	<p>Les patineurs font preuve de respect de manière constante dans leurs interactions avec les autres patineurs.</p>	<p>Bien que de nombreux événements de patinage de vitesse soient des épreuves individuelles, les patineurs de vitesse s'entraînent généralement en groupe. Développer les compétences pour des interactions respectueuses au sein du groupe favorise un environnement sportif positif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissez des habitudes de groupe dès le début en mettant en place des routines de groupe (par exemple, des encouragements, des tapes dans les mains) et en éduquant les parents sur les attentes ✓ Établissez et appliquez des conséquences pour les écarts par rapport aux attentes du groupe. Soyez cohérent et équitable dans l'application des règles ✓ Faites le point sur les incidents survenus sur la glace avec les patineurs et les parents ensemble après l'entraînement, afin que les parents puissent faire un retour avec leur enfant une fois rentrés à la maison. Envisagez de suivre une formation ou une éducation sur le rôle de témoin en sport pour améliorer la capacité du coach à réagir dans ces situations. 	<p>Démonstration Éducation des parents Tape dans la main Crie d'équipe Félicitations à l'équipe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respecte l'espace personnel des autres patineurs ✓ Utilise un langage approprié sur la glace et en dehors de la glace ✓ Félicite les autres patineurs pour leurs réalisations 	<p>Observation</p>
<p>Met ses patins de manière autonome</p>	<p>Les patineurs mettent leurs patins de manière autonome en préparation pour qu'un adulte les aide à les attacher.</p>	<p>Cette compétence favorise l'indépendance des patineurs et crée des attentes autour de la prise de responsabilité pour leur propre équipement. Mettre les patins de manière autonome est une étape préalable à la capacité de s'habiller de manière autonome pour les sessions sur glace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fournir des informations aux patineurs et aux parents sur les patins de vitesse et leurs composants (utilisation correcte des lacets - éviter de les enrouler autour de la cheville, boucles, sangles, protège-lacets) ✓ Il peut être difficile de distinguer les bottes droite et gauche sur certaines marques de patins. Fournissez des informations sur l'utilisation de la direction des potences et la direction des boucles/sangles pour vérifier que les patins sont sur le bon pied ✓ Encouragez les patineurs à mettre leurs propres patins dès le début de leur développement pour développer l'indépendance et l'autonomie 	<p>Démonstration Pratique séparée en blocs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prépare le patin pour le mettre au pied de manière autonome (par exemple, ouverture des boucles, desserrage des lacets) ✓ Met le patin au bon pied de manière autonome 	<p>Observation</p>

Niveau 7 **Les adaptations non-courte piste ne sont plus incluses dans les exigences d'évaluation ; des adaptations pourraient être apportées si la logistique du programme le nécessite.**

<p>Rotation de 360 degrés en mouvement.</p>	<p>Tout en maintenant le mouvement le long d'une trajectoire, les patineurs tournent leur corps dans une rotation complète et conservent une direction vers l'avant à la sortie de la compétence.</p>	<p>Les patineurs apprennent à contrôler l'équilibre sur leurs lames en déplaçant leur poids dans une direction rotative. Avoir une compréhension des points d'équilibre est important pour maintenir une position verticale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent se concentrer sur le maintien d'une position carrée avec leurs épaules et leurs hanches tout au long du virage tout en maintenant un noyau solide ✓ Encouragez les patineurs à expérimenter le transfert de poids avant-arrière sur leur lame pour trouver le point optimal pour tourner (le point le plus haut de la lame) ✓ Pratiquez à tourner dans les deux sens. Les patineurs auront une direction de rotation naturelle. Laissez-les tourner dans la direction qui leur convient le mieux ✓ Les patineurs peuvent choisir de tourner en pivotant ou en faisant un pas à travers ce virage. Apprendre à pivoter augmente la coordination du patineur sur les patins 	<p>Parcours d'obstacles avec des pirouettes Jeu de feux de circulation avec rond-point</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le patineur effectue un virage en effectuant un mouvement de pas ou de rotation, tout en maintenant l'élan dans la direction initiale vers l'avant ✓ Doit rester debout tout au long ✓ Doit être capable de patiner pour sortir de la rotation 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>L'arrêt en patinage de vitesse</p>	<p>Les patineurs démontrent la capacité de s'arrêter à partir d'une faible vitesse en utilisant une méthode qui ne désaffute pas les lames.</p>	<p>Les patineurs doivent apprendre à s'arrêter sans désaffuter leurs lames afin de maintenir l'aiguisage et de prolonger leur durée de vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs pointent leurs lames vers l'intérieur pour ralentir. Ce point d'enseignement peut être approfondi pour permettre aux patineurs de découvrir quelle direction de lame maintient la vitesse (droite par rapport à la direction de déplacement) et quelle direction de lame augmente la vitesse (ouverte vers la direction de déplacement) ✓ Les patineurs doivent être capables de s'arrêter complètement en utilisant cette méthode ; cela prend généralement plus de temps qu'un arrêt en pointe à deux pieds ou un arrêt de hockey et ne devrait donc pas être la méthode d'arrêt privilégiée en cas 	<p>Pratique séparée en blocs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alterne la pression sur les lames droite et gauche ✓ Les lames doivent être orientées vers l'intérieur par rapport à la direction du déplacement ✓ Aucun son ne doit provenir des lames pendant le mouvement 	<p>Observation lors de courses simulées ou officielles (arrivée à la ligne de départ)</p>
<p>Direction de poussée appropriée par rapport à la vitesse</p>	<p>Pendant une courte course, les patineurs ajustent l'angle de leur poussée à mesure que leur vitesse augmente.</p>	<p>Pour accélérer ou maintenir efficacement la vitesse, les patineurs doivent ajuster l'angle de leur poussée. Par exemple, pousser vers l'arrière une fois déjà en mouvement ne génère pas de vitesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La plupart des patineurs pousseront instinctivement vers l'arrière pour commencer une course ✓ Beaucoup de patineurs continueront à pousser vers l'arrière, surtout dans les virages, et nécessiteront un enseignement pour pousser sur le côté lors du patinage régulier ✓ La poussée latérale la plus difficile est généralement la poussée de la jambe gauche lors d'un 	<p>"Shopping Cart" Pousser et poursuivre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontre le changement à travers une course de 2 tours. ✓ Les poussées sont vers l'arrière pendant le départ/l'accélération. ✓ Les poussées sont sur le côté lorsque le patineur passe au patinage régulier. 	<p>Observation</p>
<p>Position de base en mouvement</p>	<p>Les patineurs maintiennent une représentation stable et efficace de la position de base tout en patinant des tours.</p>	<p>Pouvoir maintenir la position de base tout en patinant augmente l'efficacité aérodynamique et permet une poussée plus puissante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs développent les attributs physiques (force, coordination, équilibre) pour maintenir la position de base tout en patinant ✓ L'alignement de qualité en position de base devrait être privilégié par rapport à la profondeur de la flexion du genou 	<p>Crunch avec nouilles de piscine Équilibre d'objet en peluche Équilibre de bloc</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintient la position de base sur les lignes droites pendant 2 tours à vitesse modérée. ✓ Le nez, le genou et les orteils sont alignés verticalement pendant les poussées de patin. ✓ Les bras sont détendus sur un dos arrondi ou en mouvement. ✓ Regarder à travers les sourcils pour voir la glace devant. ✓ Les genoux sont poussés vers l'avant et pliés à environ 90 degrés, avec les épaules aussi basses que les hanches (il est acceptable d'avoir moins de flexion du genou en patinage que ce que le patineur peut démontrer en position de base statique). 	<p>Observation</p>
<p>Les croisés</p>	<p>Les patineurs réalisent des croisés dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tout en se déplaçant autour d'une courbe.</p>	<p>Cette compétence est la compétence de base d'entrée pour progresser vers des croisés à grande vitesse. Les patineurs apprennent les fondamentaux des croisés avant de maîtriser la technique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez une variété d'activités pour permettre aux patineurs d'explorer les croisés. ✓ Les croisés représentent une grande réussite pour les patineurs et peuvent nécessiter une pratique et une répétition significatives pour les acquérir. ✓ Attendez-vous à ce que les patineurs capables de faire des croisés pendant les exercices n'aient peut-être pas encore la capacité de les exécuter en patinant à haute vitesse 	<p>5 cercles L'épinglette Le chat et la souris Figure en 8 plus 1 tour Course en forme de canne de Noël "Boxing ring" Croisés supportés sur glace (câble, tenu à la main, cônes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans support externe, croise la jambe droite au-dessus de la jambe gauche puis décroise au moins 5 fois. ✓ Les croisés n'ont pas besoin d'être matures, c'est-à-dire qu'une vitesse de déplacement lente autour de la courbe, une courbe de rayons variables et une extension incomplète de la jambe gauche sont tous acceptables. 	<p>5 cercles</p>

Accélération de la cadence	À un emplacement prédéterminé, les patineurs augmentent leur vitesse jusqu'à atteindre leur vitesse maximale en utilisant un rythme élevé de leurs foulées.	Initialement, les patineurs généreront de la vitesse en déplaçant leurs pieds plus rapidement. Cette compétence nécessite que les patineurs passent d'un rythme plus lent à un rythme plus rapide, ce qui est important lors d'une course.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez les patineurs à bouger rapidement leurs pieds. Cela sera plus difficile pour les patineurs qui ne transfèrent pas bien leur poids (c'est-à-dire que le centre de masse reste relativement central). ✓ Offrez des occasions aux patineurs d'atteindre et de maintenir la vitesse maximale. Comme la force du tronc est encore en développement, les patineurs peuvent avoir du mal à maintenir leur vitesse maximale. 	<p>Changements de vitesses (accélération et ralentir) Jeu de feux de circulation Pratique séparée en blocs (1 tour lancé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entre sur la piste en toute sécurité à une vitesse modérément lente ✓ À un emplacement prédéterminé (par exemple, la ligne de départ), augmente la vitesse en augmentant la vitesse des pieds (c'est-à-dire un départ en mouvement) ✓ Accélère jusqu'à la vitesse maximale pendant un tour. ✓ La différence de vitesse doit être évidente ✓ Doit maintenir le contrôle pendant l'accélération et en atteignant la vitesse maximale ✓ Retourne au centre de la piste en toute sécurité 	1 tour lancé
Rejoindre la course en toute sécurité après une chute.	Les patineurs démontrent la conscience et la capacité de rejoindre la course en toute sécurité après être tombés.	Particulièrement au début du développement, les patineurs tombent fréquemment pendant une course ou un entraînement. Pouvoir rejoindre l'activité en toute sécurité est crucial pour la sécurité du patineur tombé et des autres participants.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseigner aux patineurs dès le début à se relever rapidement après une chute pour des raisons de sécurité ✓ Instruire les patineurs de rester à l'extérieur en reconstruisant leur vitesse, puis de jeter un coup d'œil par-dessus l'épaule avant de réintégrer la piste ✓ Fournir des informations sur le mot "Piste !" pendant une course. Les patineurs devraient commencer à comprendre quoi faire lorsqu'ils entendent cette directive. Notez qu'à ce stade de développement, les patineurs ne sont généralement pas pénalisés pour ne pas céder le passage aux patineurs qui les dépassent ; cependant, il est important de développer cette habitude dès le début 	Courses simulées Jeu du ménage sur le tracé	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se relève rapidement après une chute une fois que la chute est maîtrisée (tenter de se relever avant que la chute ne soit maîtrisée, ce qui entraîne une perte d'équilibre supplémentaire ou une nouvelle chute, n'est pas acceptable) ✓ Démonstre une conscience de la position pour revenir dans la course sans gêner les autres patineurs ✓ Démonstre une conscience élémentaire de se déplacer vers l'extérieur lorsqu'il est dépassé 	Observation lors d'une course simulée ou officielle.
Suit de manière constante le modèle de base tracé sur la glace.	Les patineurs suivent un tracé de vitesse lorsque celle-ci est marquée sur la glace avec des repères visuels.	Des tracés variés seront introduits tout au long de la carrière d'un patineur. Cette compétence prépare les patineurs au concept de suivre un tracé spécifique.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le tracé de vitesse permet aux patineurs de générer et de maintenir la vitesse. Elle ne doit pas être utilisée lorsque les patineurs tentent de maintenir leur position ("défendre"). ✓ En fonction de la taille des patineurs et de leur capacité à effectuer des croisés à haute vitesse, différents enchaînements de croisés pourraient être utilisés (par exemple, 2 à l'entrée/2 à la sortie, ce qui signifie que deux croisés sont effectués avant l'apex et deux sont effectués après l'apex). Certains patineurs ne pourront pas effectuer de croisés à haute vitesse et devraient être encouragés à utiliser une poussée de jambe droite autour du virage. 	Pratique séparée en blocs avec indications visuelles Pratique séparée en blocs sans indications visuelles Poursuites le chat et la souris sur des tracés variables	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit les repères visuels pour patiner sur un tracé de vitesse (large-large) pendant 2 tours ✓ Patine lentement sur le tracé sans avoir à effectuer des changements abrupts de trajectoire pour atteindre le tracé. 	Observation
Compréhension de base des temps au tour	Les patineurs expliquent verbalement le concept de "temps au tour" et sont capables d'estimer si leur propre temps au tour est plus rapide ou plus lent que celui d'un tour récemment patiné.	Les patineurs commencent à estimer la vitesse à laquelle ils patinent, mesurée par le temps nécessaire pour terminer un tour.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les temps au tour devraient être "relatifs" à ce stade du développement. Il n'est pas nécessaire de donner les temps au tour pour chaque tour patiné pendant un interval. ✓ Laissez d'abord le patineur deviner si le temps au tour était plus rapide ou plus lent pour commencer à développer les compétences de rétroaction intrinsèque. Fournissez la réponse correcte après pour aider le patineur à calibrer sa rétroaction 	Intervalles 1 tour à des vitesses variables ("x sur 10")	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'on lui demande, explique verbalement qu'un temps au tour est le temps nécessaire pour patiner un tour de la piste. ✓ Après avoir patiné 2 séries de 1 tour (départ arrêté ou lancé), devine avec une précision raisonnable si le deuxième temps était plus rapide, plus lent ou égal au premier (les suppositions extrêmement incorrectes ne sont pas acceptables). 	Intervalles 1 tour chronométrés
Capable de suivre en ligne	Les patineurs démontrent la capacité de suivre en ligne un groupe de patineurs se déplaçant à une vitesse modérée.	En compétition de patinage de vitesse sur courte piste, les patineurs patinent généralement en ligne, tout comme lors des épreuves en équipe en patinage de vitesse sur longue piste. Être capable de se suivre en ligne augmente l'efficacité du patinage.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez un patineur plus avancé pour mener la ligne de patineurs afin d'assurer un rythme constant. ✓ Encouragez les patineurs à se positionner directement derrière le patineur devant eux, ou légèrement décalés vers la droite. 	Suivre ton partenaire Patiner en train Course de Keirin	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suit le patineur devant (reproduit le tracé) à une vitesse modérée sur au moins 4 tours ✓ Doit être à l'aise avec ou sans un patineur derrière ✓ Les changements abrupts de trajectoire et les changements de vitesse perturbateurs ne sont pas acceptables 	Patiner en train


Préparer un dépassement	Les patineurs démontrent les éléments fondamentaux de la préparation d'un dépassement, y compris la création d'un espace avec le patineur devant et l'accélération pour se glisser dans le peloton.	Cette compétence initie les patineurs aux éléments fondamentaux de la préparation d'un dépassement, notamment le concept de devoir patiner plus vite que le patineur dépassé.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseigner aux patineurs le concept d'avoir suffisamment de vitesse pour dépasser le patineur devant. Cela nécessite de créer un espace afin que le patineur dépassant puisse accélérer dans cet espace. Le patineur dépassant ne pourra pas générer suffisamment de vitesse pour effectuer un dépassement s'il suit étroitement le patineur devant (à la même vitesse). ✓ Des exercices peuvent bien fonctionner en utilisant des groupes de grands et de petits, de sorte qu'un patineur plus expérimenté à l'avant maintienne une vitesse constante et permette au patineur dépassant de vivre l'expérience de créer un espace, puis de le refermer. 	Suivre ton partenaire Patiner en train Course de Keirin Ralentir et rattraper Relais ou les grands poussent les petits Pratique séparée en blocs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'il patine derrière un partenaire à une vitesse modérée, ajuste sa vitesse pour créer un petit écart avec le patineur devant. ✓ Accélère pour rattraper le patineur devant (une accélération de cadence ou de puissance est acceptable ; la plupart des patineurs utiliseront une accélération de cadence). ✓ Le patinage doit être fluide pendant l'exercice (des changements de vitesse perturbateurs et l'ouverture d'un grand écart ne sont pas acceptables). 	Suivre ton partenaire
 Relais poussé avec partenaires	Avec partenaires, les patineurs se relaient dans un relais poussé sur le tracé.	Les relais poussés s'appuient sur les compétences d'équipe développées précédemment dans le programme et progressent vers un relais de patinage de vitesse sur courte piste traditionnel.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que les patineurs ont maîtrisé les compétences distinctes a) du modèle d'un relais avec partenaire (voir les relais avec touchées d'un partenaires au niveau 6) et b) de pousser en toute sécurité un partenaire (voir la poussée avec partenaire au niveau 5) avant de combiner ces compétences. ✓ Utilisez des échanges de deux tours pour permettre suffisamment de temps aux partenaires pour reprendre un bon tracée entre les échanges. 	Arrêt au puits (prise d'information) Relais en patinant (prise d'information) Pousser et poursuivre (pratique de la poussée) Relais ou les grands poussent les petits Pratique séparée en blocs avec indications visuelles Pratique séparée en blocs sans indications visuelles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Échangez le patineur principal à la sortie du virage tous les 2 tours via une poussée avec un partenaire. ✓ La poussée doit être droite et précise. ✓ Connaissance du tracé à utiliser après la poussée ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.). ✓ Connaissance du tracé à utiliser lors de l'entrée sur la piste pour recevoir un relais ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.). 	Relais poussé en partenaires
Identifie des objectifs de résultats	Les patineurs identifient un objectif réaliste et atteignable avant une compétition.	On encourage les patineurs à choisir un objectif à atteindre comme méthode de suivi de la réussite dans le sport. Les patineurs commencent par définir un objectif de résultat concret.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De nombreux patineurs auront tendance à fixer des objectifs de résultats liés à la compétition (se classer dans une course, temps réalisé sur une distance). Des objectifs de résultats alternatifs pourraient inclure l'atteinte d'une compétence de référence (par exemple, les croisés, ou le relais). ✓ Selon l'âge des patineurs, il peut être nécessaire de faciliter les discussions autour des objectifs de résultats. Envisagez d'utiliser des feuilles de travail (disponibles en ligne en cherchant "feuille de travail pour fixer des objectifs dans le sport"). 	Démonstration Discussion avec l'entraîneur (en groupe ou individuelle)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Établit un objectif de résultat réaliste compte tenu des compétences du patineur (un dépassement extrême des attentes n'est pas acceptable). ✓ Les occasions de performance (sur lesquelles les objectifs sont fixés) peuvent inclure une compétition (se classer dans une course, temps réalisé sur une distance), un skate-a-thon (nombre de tours accomplis), un défi de compétences, etc. 	Conversation
Comprend et célèbre les records personnels	Les patineurs expliquent le concept d'un record personnel et identifient des façons appropriées de le célébrer.	Les records personnels sont des repères importants dans le patinage de vitesse. Les patineurs apprendront à viser des records et à célébrer lorsqu'un record est établi.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Créez des routines de groupe autour des records personnels. Considérez : quels accomplissements sont admissibles, comment les records seront célébrés, que faire si un patineur n'atteint pas de record ✓ Envisagez de désigner un parent bénévole pour gérer/soutenir les routines de groupe autour des records 	Démonstration Discussion avec l'entraîneur (en groupe ou individuelle)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fournit une réponse raisonnable à la question : "Qu'est-ce qu'un record personnel ?" ✓ Fournit des réponses raisonnables aux questions : "Comment pourriez-vous célébrer un nouveau record? Comment pourriez-vous féliciter un coéquipier pour un nouveau record?" ✓ Doit répondre aux questions avec un minimum de support (les questions orientées ne doivent pas être utilisées). 	Conversation
Choisit les protège-lames appropriés.	Les patineurs choisissent et utilisent leurs protège-lames durs et leurs protège-lames souples sans l'aide d'un adulte.	Les patineurs continuent d'accroître leur indépendance dans les activités sportives. Apprendre à gérer leurs propres protège-lames améliore le déroulement de l'entraînement et prépare les patineurs à gérer leurs propres protège-lames à l'appel lors des compétitions.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bâtir sur les compétences acquises dans les niveaux précédents (mettre/enlever les protège-lames durs de manière indépendante) ✓ Fournir une éducation aux parents et aux patineurs sur l'utilisation des protège-lames dès le début de la session, puis surveiller fréquemment et corriger les erreurs pour éviter que de mauvaises habitudes ne se forment 	Démonstration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisit régulièrement des protège-lames durs pour marcher vers et depuis la surface de la glace ✓ Choisit régulièrement des protège-lames souples pour ranger les patins ✓ Avertit un adulte s'il y a des problèmes d'équipement avec ses protège-lames. 	Observation

Niveau 8  Patine en dessous de 1:00 dans une course de 400m - peut être atteinte à n'importe quel niveau mais probablement vers le niveau 8.]

<p>Slalom à une jambe (Gauche et droite)</p>	<p>Les patineurs font demi-tour autour de 6 points de slalom (séparés de 1 mètre) sur un pied, avant de répéter l'exercice sur l'autre pied.</p>	<p>Être à l'aise sur les carres intérieures et extérieures d'une lame de patinage de vitesse permet aux patineurs de travailler vers une exécution correcte des compétences techniques en ligne droite et en virage. Cette compétence sur un pied met à l'épreuve l'équilibre et la coordination.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patins doivent passer de la carre intérieure à la carre extérieure. ✓ Pratiquer en position verticale et en position de base. ✓ Commencer avec des points de slalom plus éloignés (plus facile) et progresser vers des points espacés de 1 mètre. 	<p>Parcours d'obstacles Serpents et échelles Mario Kart 4 allées sur la glace Traverser la glace F1 Mini figures en 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garde la jambe qui ne patine pas hors de la glace pendant toute la longueur du parcours ✓ Atteint la carre intérieure et extérieure des lames de patin. ✓ Doit réussir sur chaque pied 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>● Course de 3 minutes</p>	<p>Les patineurs gèrent adéquatement leur rythme pour terminer une course (homologuée ou lors d'un entraînement) d'une durée d'environ trois minutes.</p>	<p>Les patineurs apprennent à gérer leur énergie et leur rythme pour terminer une course d'une durée approximative équivalente à la plus longue course complétée à ce stade du développement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La plupart des patineurs à ce stade de développement complèteront des courses de 8 à 12 tours en environ 3 minutes ✓ Les patineurs utiliseront leur système aérobie pour cette durée de patinage. Assurez-vous qu'ils bénéficient d'un repos adéquat entre les essais (rapport travail/repos de 1:1) ✓ Encouragez les patineurs à réfléchir s'ils ont terminé à la même vitesse qu'ils ont commencé. Utilisez une échelle de notation simple comme, "À quelle vitesse patinais-je sur une échelle de un à dix?" 	<p>Patiner votre âge en nombre de tours (x2 si nécessaire) Pyramides (chronométrées ou par tours) Arrêt au puits</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Termine 3 minutes de course sans pause ✓ Gère adéquatement le rythme pour finir à peu près à la même vitesse qu'au début du patinage ✓ Maintient la sécurité et la technique générale tout au long de la course 	<p>Courses simulées ou officielles de 800 à 1500 mètres</p>
<p>Arrêt parallèle ou à 1 pied Dans le sens des aiguilles d'une montre (à droite) ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (à gauche)</p>	<p>Les patineurs s'arrêtent complètement à un rythme de patinage modéré, face au côté dans la direction du mouvement du corps.</p>	<p>Cet arrêt est considéré comme un arrêt d'urgence. Les patineurs doivent maîtriser cette compétence pour assurer leur sécurité sur la glace.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratique/test à la fin de l'entraînement pour éviter de patiner ensuite avec des lames désaiguillées. ✓ Expliquez aux patineurs que ce type d'arrêt est utilisé dans des situations d'urgence et qu'un arrêt en patinant est préférable pour garder les lames tranchantes. 	<p>Ligne à ligne Pratique séparée en blocs Curling</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Après avoir patiné à une vitesse moyenne pendant 10 mètres, s'arrête complètement sur une cible ✓ Le corps doit être orienté latéralement par rapport à la direction du mouvement ; un arrêt parallèle (à deux pieds) ou à un pied est acceptable ✓ Doit être capable de le réaliser dans les deux directions 	<p>Parcours d'obstacles</p>
<p>● Retour de jambe complet Sur glace et hors glace</p>	<p>En patinant en ligne droite, les patineurs démontrent un retour de jambe complet sur chaque jambe en ramenant la jambe qui pousse sous le centre de masse avant d'exécuter la poussée suivante. Cette compétence est évaluée sur glace et hors glace.</p>	<p>Rapprocher le centre de masse avant de pousser augmente la puissance et l'efficacité de la poussée. Les patineurs qui n'atteignent pas cette compétence doivent compter sur l'extension des articulations pour pousser, ce qui est inefficace et fatiguera rapidement le patineur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs devraient commencer à apprendre les compétences techniques hors glace pour compléter leur entraînement sur glace. Envisagez d'ajouter une courte séance d'échauffement/hors glace avant d'aller sur la glace ✓ Une incapacité à faire un retour de jambe complet est généralement causée par une instabilité dans la jambe de glisse/manque de transfert de poids complet. Les patineurs qui ne sont pas équilibrés sur leur jambe de glisse seront contraints de ramener rapidement le retour de jambe (pour la poser et se stabiliser). Ils peuvent également ne pas complètement soulever la jambe de récupération de la glace (traîner le bout du pied) pour se stabiliser 	<p>4 allées sur la glace Traverser la glace Tours avec exercices Mouvement complet (en hors-glace) Côté-côté (en hors-glace)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sur glace : la jambe de récupération revient entièrement à la ligne médiane, permettant au centre de masse de se "rassembler" sous le patineur. ✓ Hors glace : capacité émergente à ramener la jambe de récupération vers l'avant / rester équilibré avant d'initier la poussée. ✓ Doit réaliser les compétences sur glace et hors glace. 	<p>Tours avec exercices et mouvement complet en hors-glace</p>
<p>Patiner agilement de reculons Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre</p>	<p>Les patineurs se déplacent de reculons autour de la piste avec un groupe de patineurs, en évitant tout contact.</p>	<p>Les patineurs développent leur coordination et leurs compétences générales en patinage, ce qui leur permet de participer confortablement à des activités de patinage autres que le patinage de vitesse (par exemple, patinage public, hockey de loisir, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs doivent baisser leur centre de masse (fléchir les genoux en position athlétique) et garder leur regard vers le haut (plutôt que vers le bas, sur leurs ortels) ✓ Assurez-vous que les patineurs peuvent jeter un coup d'œil par-dessus leur épaule pour repérer les obstacles tout en maintenant une direction de déplacement relativement droite 	<p>Patiner de reculons individuellement Patiner de reculons en groupe lors d'une séance de patinage public</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patine un tour de reculons avec un groupe de patineurs. ✓ Vérifie périodiquement par-dessus son épaule (sans perdre l'équilibre) pour éviter les collisions. ✓ Doit compléter dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. 	<p>Patiner de reculons en groupe</p>

Des croisés sur la piste	Les patineurs réalisent des croisés dans le sens antihoraire en se déplaçant autour de la circonférence d'une piste de patinage de vitesse sur courte piste.	Les croisés pendant le patinage autour de la piste est une compétence fondamentale pour les patineurs de vitesse. C'est une étape vers le développement de compétences de virage plus avancées.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévoyez que les patineurs capables de faire des croisés dans un virage avec une circonférence plus petite peuvent rencontrer des difficultés sur une piste de patinage de vitesse sur courte piste. Entraînez-vous sur des pistes plus petites (60 m, 85 m) avant de passer à la piste de 100 m ✓ Assurez-vous que les lames des patineurs sont suffisamment pliées (banane) pour permettre de tourner à des vitesses plus basses (et donc avec moins d'inclinaison) ✓ Mettez l'accent sur la direction de la poussée dans les croisés : sur le côté avec un "crochet" à la fin pour aider à diriger autour du virage. ✓ Les patineurs peuvent montrer des compensations pour tourner autour du virage, y compris en tournant leurs épaules vers l'intérieur. Encouragez les patineurs à garder leurs hanches et leurs épaules perpendiculaires à la tangente de la courbe, en utilisant un langage adapté à leur âge, tel que : "Dans quelle direction pointent vos 'phares' ?" 	<p>5 cercles L'épinglette Le chat et la souris Figure en 8 plus 1 tour Spiral inversé (de plus en plus grand et vite) Course en forme de canne de Noël Boxing ring Pivots avec la tête par terre Cables en hors-glace Cables sur glace</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Croise la jambe droite par-dessus la jambe gauche puis décroise au moins trois fois par virage, répété sur 4 virages (2 tours). ✓ La vitesse de déplacement autour du virage n'a pas besoin d'être maximale pour le patineur. ✓ L'extension de la jambe gauche devrait être presque complète, avec les lames approximativement parallèles. 	Intervalles de 2 tours
Temps de réaction efficace et premiers pas initiaux	Les patineurs démontrent une réaction rapide et des premiers pas initiaux efficaces lorsqu'ils exécutent un départ en patinage de vitesse.	Un départ efficace en course de patinage de vitesse met en place un bon déroulement de la course pour le patineur, particulièrement dans les distances de sprint.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le poids devrait être légèrement plus sur la jambe avant que sur la jambe arrière. Si la jambe avant était "déséquilibrée", le patineur devrait tomber en avant ✓ Un temps de réaction rapide (temps entre le signal et le mouvement) ainsi que des premiers pas rapides et efficaces sont importants. Bien que les patineurs cherchent à avoir des temps de réaction rapides, ne permettez pas de faux départs à l'entraînement. Les patineurs doivent être stables et prêts à réagir 	<p>Départs ludiques Départs d'un bout à l'autre Départs d'un demi-tour Sauts/plongée sur matelas Jeux de temps de réaction hors glace</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Commence le mouvement rapidement après que le commandement de départ a été donné (un délai excessif entre le commandement et le début du mouvement vers l'avant n'est pas acceptable) ✓ Les premiers pas sont rapidement placés avec une direction de poussée appropriée (pas de poussée en forme de "v" inversé). ✓ Le corps est penché vers l'avant, les genoux avancent et les jambes atteignent une extension complète 	Départs sur demi-tour
Accélération en puissance au signal	À un emplacement prédéterminé, les patineurs augmentent leur vitesse de patinage jusqu'à atteindre leur pleine vitesse, en utilisant des enjambées puissantes.	Cette compétence nécessite que les patineurs passent d'une allure plus lente à une allure plus rapide, ce qui est important pendant une course. Les accélérations de puissance sont généralement plus efficaces que les accélérations de cadence.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Demandez aux patineurs d'augmenter leur vitesse en utilisant des enjambées longues et puissantes. Le mouvement des bras devrait être utilisé pour aider à générer de la vitesse. ✓ Offrez aux patineurs des occasions d'atteindre et de maintenir leur vitesse maximale. Comme la force abdominale est encore en développement, les patineurs peuvent avoir du mal à maintenir leur vitesse maximale. 	<p>Jusqu'où pouvez-vous glisser? Shopping cart Pratique séparée en blocs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entre sur la piste en toute sécurité à une allure modérément lente ✓ À un emplacement prédéterminé (par exemple, la ligne médiane), augmente la vitesse de patinage en augmentant la puissance des poussées ✓ Accélère jusqu'à la pleine vitesse sur une distance d'un tour de piste ✓ La différence de vitesse doit être évidente. ✓ Doit maintenir le contrôle pendant l'accélération et lorsqu'il atteint la pleine vitesse ✓ Retourne au centre de la glace en toute sécurité 	Accélération de puissance sur 1 tour de piste
Tracé de vitesse	Les patineurs parcourent un tracé de vitesse sans besoin de repères externes.	Les patineurs commencent à apprendre à utiliser différents tracés pour différentes raisons lors d'une course. Le tracé de vitesse permet aux patineurs de développer et de maintenir leur vitesse.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revoir le tracé de vitesse (introduit au niveau 7) avec des repères visuels sur la glace avant de retirer ces repères visuels. ✓ En fonction de la taille des patineurs et de leur capacité à effectuer des croisés à grande vitesse, différents tracés pourraient être utilisés (par exemple, 2 entrées/2 sorties, ce qui signifie que deux croisés sont effectués avant l'apex du virage et deux sont effectués après l'apex). ✓ À mesure que les patineurs augmentent leur compétence dans les croisés, ils peuvent être capables de réaliser davantage de croisés par virage. Après avoir atteint une certaine vitesse (et une certaine taille de patineur), le nombre de croisés peut diminuer à nouveau. 	<p>Tracés marqués sur la glace Poursuite de 2 tours Petit tracé (croisés continus) Le chat et la souris (attrape le groupe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans repères visuels, patine un tracé de vitesse (large) sur 2 tours. ✓ Patine sur le tracé sans devoir effectuer des changements abrupts de trajectoire pour suivre le tracé. 	Poursuite sur 2 tours

<p>Alternier le patineur de tête en patinant en peloton</p>	<p>Les patineurs échangent le patineur de tête en patinant en peloton à une vitesse modérée.</p>	<p>Les patineurs patinent généralement en peloton lors des courses de patinage de vitesse courte piste, ainsi que lors des épreuves en équipe en patinage de vitesse longue piste. Les patineurs doivent apprendre la compétence de changer efficacement de meneur pour éviter une dépense énergétique excessive du patineur qui cède la tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez les patineurs à se positionner directement derrière le patineur devant eux, ou légèrement décalés vers la droite. ✓ Lorsque le patineur de tête entre dans le virage, il doit entrer profondément (pas large) dans le virage. Utilisez des repères visuels sur la glace pour montrer aux patineurs où patiner. ✓ Demandez au patineur de tête de maintenir sa vitesse lorsqu'il entre profondément dans le virage. Le patineur passera en dernière position en raison de la plus longue distance parcourue sur la piste. S'ils patinent profondément et ralentissent, un grand écart se créera. 	<p>Patiner en train Course de Keirin Passe l'anneau vers l'avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le patineur de tête entre profondément dans le virage (les repères visuels initiaux (par exemple, lignes, cônes, etc.) sur la glace sont acceptables) pour permettre à la file de le dépasser, avant de se réintégrer à la fin de la file ✓ Le patineur cédant la tête ne doit pas permettre l'ouverture d'un écart significatif vers l'arrière du peloton (une accélération significative pour "rattraper" l'arrière de la file n'est pas acceptable) 	<p>Passer l'anneau vers l'avant</p>
<p>⌚ Dépassement extérieure efficace</p>	<p>Les patineurs utilisent les éléments fondamentaux d'un dépassement pour exécuter un dépassement extérieure sur un partenaire.</p>	<p>Le dépassement est un élément critique de la course. Les patineurs doivent apprendre à exécuter intentionnellement des dépassements, par opposition à des dépassements opportunistes qui entraînent souvent une pénalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revoir les éléments fondamentaux d'un dépassement (introduits au niveau 7). ✓ Fournir des instructions sur la façon de réaliser un dépassement extérieur. Les hanches du patineur dépassant doivent être devant les épaules de l'autre patineur avant de passer au virage pour éviter une pénalité. ✓ Réaliser un dépassement extérieur peut être très énergivore si le dépassement n'est pas effectué en temps opportun. Assurez-vous que les patineurs conservent leur vitesse sur l'extérieur et se glissent efficacement à l'intérieur. 	<p>Suivre ton partenaire Suivre ton partenaire et dépasse Pratique séparée en blocs Passe l'anneau vers l'arrière Le chat et la souris (attrape le groupe) Dépasse de 4e à la 3e position Tracé vitesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'il patine derrière un partenaire à une vitesse modérée à rapide, ajuste sa vitesse pour créer un petit écart avec le patineur de tête ✓ Accélère pour combler l'écart et conserver la vitesse sur l'extérieur du patineur ✓ Doit compléter le dépassement dans un délai d'un tour de piste ✓ Doit compléter le dépassement légalement (un changement de voie entraînant un contact n'est pas acceptable) 	<p>Passer l'anneau vers l'arrière</p>
<p>👥 Relais à 4 personnes</p>	<p>Les patineurs se relaient dans un relais à poussée à quatre personnes sur la piste.</p>	<p>Les relais à poussée renforcent les compétences d'équipe développées précédemment dans le programme, en se dirigeant vers un relais traditionnel sur courte piste. Un relais à 4 personnes étend davantage les compétences acquises précédemment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dans la mesure du possible, utilisez des patineurs ayant une vitesse similaire pour des raisons de sécurité. ✓ Assurez-vous que les patineurs ont maîtrisé les relais duos avant de passer aux relais à quatre personnes. Insistez sur le fait que les patineurs doivent toujours continuer à se déplacer dans le sens antihoraire (dans un relais duo, cela est plus évident car les patineurs ont un temps limité pour se préparer à leur prochain échange). ✓ À mesure que les relais deviennent plus complexes avec plusieurs patineurs, réitérez les points de sécurité tels que aller droit en ligne droite après une poussée et faire une prise d'information avant 	<p>Arrêt au puits (prise d'information) Relais en patinant (prise d'information) Relais poussé en partenaires Pratique séparée en blocs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effectue les échanges du patineur principal à la sortie du virage tous les 1 tour via une poussée. ✓ La poussée doit être droite et précise. ✓ Connaît le tracé à utiliser après la poussée ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.). ✓ Connaît le tracé à utiliser lors de l'entrée sur la piste pour recevoir un relais ; des repères visuels peuvent être présents sur la glace (lignes, cônes, etc.). ✓ Les compétences de relais avancées (par exemple, couvrir une chute) ne sont pas requises ; cependant, les patineurs doivent toujours assurer leur sécurité (par exemple, patiner dans le sens des aiguilles d'une montre sur la piste pour recevoir un relais n'est pas acceptable). 	<p>Relais 1 tour à 4 personnes</p>
<p>Échauffement hors glace terminé</p>	<p>Les patineurs s'engagent dans un échauffement hors glace (comprenant du cardio, des étirements dynamiques et de l'activation musculaire) sous la direction d'un entraîneur.</p>	<p>Un échauffement approprié prépare le corps à fonctionner de manière optimale et à éviter les blessures. Les patineurs apprennent cette compétence pour développer des habitudes saines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ À ce stade du développement, les patineurs devraient commencer à effectuer un échauffement hors glace pour préparer leur corps à l'entraînement (cardio, étirements dynamiques, activation). Un travail technique peut être intégré si nécessaire ✓ Expliquez et démontrez les attentes du groupe en matière d'entraînement hors glace. Assurez-vous que les parents sont inclus dans la composante éducative 	<p>Jogging Échauffement dynamique guidé Échauffement dynamique au choix du patineur Jeu de temps de réaction Accélérations en course à pied</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arriver systématiquement à l'heure pour l'échauffement prévu et/ou informer l'entraîneur à l'avance si le patineur ne sera pas présent. ✓ S'habiller de manière appropriée pour l'environnement dans lequel l'échauffement est réalisé. ✓ Fournir un effort approprié (un effort insuffisant qui ne réchauffe pas entièrement le corps et/ou une surcharge qui laisse le patineur fatigué avant la session ne sont pas acceptables). 	<p>Observation</p>
<p>Gestion autonome de la bouteille d'eau</p>	<p>Les patineurs préparent et utilisent leur bouteille d'eau sans l'aide d'un adulte. Ils peuvent remplir et nettoyer leur bouteille lorsque nécessaire.</p>	<p>Une hydratation adéquate est essentielle pour la santé et la sécurité globales lors d'événements sportifs. Les patineurs continuent à accroître leur autonomie dans les activités sportives en gardant leur bouteille d'eau propre et prête à être utilisée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expliquez et montrez les attentes du groupe en matière de gestion des bouteilles d'eau. Assurez-vous que les parents sont inclus dans la composante éducative ✓ Les patineurs devraient connaître et mettre en pratique des conseils pratiques : pas de bouteilles en métal sur la glace (cela crée un anneau de glace fondue), gardez les couvercles des bouteilles d'eau éloignés des autres bouteilles pour des raisons 	<p>Démonstration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apporte une bouteille d'eau propre et pleine à chaque session et/ou remplit sa propre bouteille proprement à l'aréna ✓ Place sa bouteille d'eau dans un endroit qui ne gêne pas le déroulement de la séance. ✓ Identifie sa propre bouteille d'eau et utilise exclusivement sa bouteille d'eau personnelle 	<p>Observation</p>


Gère son propre équipement de sécurité	Les patineurs mettent leur équipement de sécurité de manière autonome.	Cette compétence favorise l'indépendance chez les patineurs et les attentes en matière de prise en charge de leur propre équipement. Cette compétence continue de faire progresser le patineur vers la capacité de se préparer à aller sur la glace de manière totalement autonome.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expliquer et montrer les attentes du groupe concernant l'équipement de sécurité personnel. Les patineurs qui participent à plusieurs disciplines (courte piste, longue piste, roues alignées) devraient connaître l'équipement requis pour chacune ✓ Intégrer à la routine du groupe le fait que les patineurs vérifient la sécurité environnementale avant de commencer leur échauffement. Les patineurs devraient être incités à rechercher d'éventuels dangers pour la sécurité tels que des portes ouvertes, des protections qui ne sont pas attachées ensemble, des piles de neige fondue sur la glace, des trous dans 	Démonstration Pratique séparée en blocs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Met tous les équipements de sécurité personnels nécessaires conformément au <i>Livre Rouge</i> pour le cadre spécifique. ✓ Alertent un adulte en cas de problème avec l'équipement de sécurité personnel ou l'équipement de sécurité environnementale (par exemple, des protections). 	Observation
Niveau 9 [ Un temps de 0:55 pour un 400m peut être atteint à n'importe quel niveau, mais il est probable qu'il soit réalisé vers le niveau 9]						
Bulles avec les carres extérieurs	En s'appuyant sur la compétence de bulle apprise au niveau 3, les patineurs créent les mêmes formes de bulles avec leurs patins tout en avançant, et atteignent leurs carres extérieurs lorsqu'ils rapprochent leurs pieds.	Être à l'aise sur les carres intérieurs et extérieurs d'une lame de patinage de vitesse permet aux patineurs de travailler vers une exécution correcte des compétences techniques en ligne droite et dans les virages. Cette compétence met particulièrement à l'épreuve l'équilibre du patineur sur ses carres extérieurs. Elle enseigne également aux patineurs l'effet de la direction de poussée de leur lame.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez les patineurs à explorer leurs carres lorsqu'ils pratiquent les bulles. Les patineurs devraient être en mesure d'atteindre leurs carres extérieurs lorsque leurs patins sont proches l'un de l'autre sous le centre de masse du patineur. 	Courses avec bulles Parcours d'obstacles Serpents et échelles (avec travail de carres extérieurs) Courses avec des poussées à une jambe seulement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit effectuer au moins 5 bulles consécutives sur toute la longueur de la glace. ✓ Les patins doivent s'ouvrir à une largeur supérieure à celle des hanches (sur les carres intérieurs), puis se resserrer jusqu'à presque se toucher (sur les carres extérieurs ; l'incapacité à atteindre les carres extérieurs n'est pas acceptable). ✓ Le rythme doit être fluide et contrôlé, sans perte d'équilibre lorsque les patineurs manœuvrent entre les carres. 	Parcours d'obstacles
 Se préparer à l'impact avec les matelas	Les patineurs démontrent une technique de chute sécuritaire lorsqu'ils se préparent à l'impact avec les matelas.	Les chutes surviennent pendant les entraînements et les courses de patinage de vitesse. Il s'agit d'une compétence de réduction des risques visant à préparer les patineurs à l'impact avec les tapis et à réduire le risque de blessure.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévoir des mesures de sécurité lors de la pratique des chutes : plusieurs couches de matelas protecteur, vitesse modérée. ✓ Les patineurs devraient tenter de prendre contact avec les matelas en utilisant une grande partie de la surface corporelle. Évitez d'avoir un seul membre comme seul point de contact avec le matelas protecteur, car cela transmet toute la force de la chute à un endroit ciblé et met le membre à risque de 	Pratique séparée en blocs Entraînement de gymnastique (trampoline, acrobaties)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lors de la chute vers les matelas, répartir la surface corporelle (c'est-à-dire entrer en contact avec une grande partie de leur corps). ✓ Faire un effort pour éviter le contact avec un seul membre (c'est-à-dire éviter qu'une jambe ou un bras soit le point de contact pour atténuer le risque de blessure). 	L'observation lors des entraînements ou des courses (les chutes intentionnelles à grande vitesse devraient être évitées pour minimiser le risque de blessure).
Transfert de poids complet dans les lignes droites, y compris la technique de base du pas chassé.	En patinant en ligne droite, les patineurs démontrent un transfert de poids complet lors d'une foulée de patinage et d'un pas chassé.	Réunir le centre de masse avant de pousser augmente la puissance et l'efficacité de la poussée. Les patineurs qui n'atteignent pas cette compétence doivent compter sur l'extension articulaire pour pousser, ce qui est inefficace et fatiguera rapidement le patineur. Cette compétence s'applique aussi bien aux foulées de patinage qu'au pas chassé.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le manque de transfert de poids complet vers la jambe d'appui peut être dû à des déficits de force, des déficits techniques ou des problèmes d'équipement. Évaluer le mouvement complet en hors glace peut aider à exclure comme cause, les problèmes d'équipement ✓ Effectuer un pas chassé est similaire à une foulée de patinage régulière, en ce sens que le poids doit être équilibré sur la jambe d'appui à la fin de la poussée. Les patineurs doivent transférer complètement leur poids latéralement lors d'un pas 	Courses avec les patins collés sur la glace Tours avec exercices Côté-côté et mouvement complet en hors-glace Câbles en hors-glace	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A) Doit être capable de glisser sur 10 mètres avec le poids entièrement sur la jambe d'appui (la jambe poussée étendue est maintenue hors de la glace) ; répéter de chaque côté ✓ B) En se déplaçant à une vitesse modérée autour de la piste, démontre la capacité à effectuer un pas chassé en ligne droite, en atteignant la position décrite dans A lors du pas chassé ✓ Doit acquérir les compétences A) et B) 	Tours avec exercices ET intervalles de 3 tours
Glisser de reculons sur un pied (Gauche et Droite)	Les patineurs glissent de reculons sur un pied en ligne droite.	Les compétences en arrière et sur un pied mettent à l'épreuve l'athlétisme général d'un patineur et aident à solidifier la manière d'ajuster l'équilibre du poids (avant-arrière) sur une lame de patin.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encouragez les patineurs à trouver un point focal pour les aider à maintenir leur équilibre. ✓ Les patineurs devraient adopter une posture athlétique lorsqu'ils se déplacent en arrière : les hanches baissées avec les genoux fléchis, le haut du corps droit sans s'incliner significativement vers l'avant (loin de la direction du mouvement). 	Pratique séparée en blocs Poussées à partir de la bande Yoga (pour l'équilibre et la concentration)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patine de reculons pour atteindre une vitesse modérée, puis glisse sur un pied en ligne droite (les écarts significatifs par rapport à la ligne droite ne sont pas acceptables) ✓ La glisse doit être maintenue pendant 10 mètres ✓ Doit être effectuée sur chaque jambe 	Tours avec exercices

Transition efficace vers le patinage (changement d'angle des lames, cadence)	En patinant une courte course, les patineurs ajustent l'angle de leur poussée et la cadence de leur patinage à mesure que leur vitesse augmente.	Pour accélérer ou maintenir efficacement la vitesse, les patineurs doivent ajuster l'angle de leur poussée. Pousser vers l'arrière une fois déjà en mouvement ne génère pas de vitesse.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que les patineurs comprennent qu'un angle de poussée ouvert (par rapport à la trajectoire de mouvement) crée une accélération. Plus la vitesse est lente, plus la poussée doit être ouverte ("en arrière"). ✓ Lors de l'accélération, les patineurs doivent raccourcir leur phase de glisse en ayant un retour de jambe plus rapide. Cela permet aux patineurs de regrouper plus rapidement leur masse et de commencer la poussée suivante." 	"Shopping cart" Accélération sur 2 tours	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effectue un essai chronométré de 2 tours à partir d'un départ arrêté ✓ Les poussées sont vers l'arrière avec une cadence élevée pendant le départ/l'accélération ✓ Les poussées sont sur le côté avec un angle ouvert par rapport à la trajectoire du mouvement et une cadence modérée lorsque le patineur passe au patinage régulier dans le deuxième tour ✓ Le temps du deuxième tour doit être plus rapide que celui du premier (c'est-à-dire une accélération continue) 	Essais chronométrés de 2 tours
● Suit des règles de course complexes	Les patineurs expliquent les infractions les plus courantes en course de patinage de vitesse sur piste courte, y compris la compréhension de la responsabilité lors d'un dépassement.	Au fur et à mesure que les patineurs exécutent des dépassements à des vitesses plus élevées, il est essentiel qu'ils soient conscients des règles de course pour la sécurité de tous les patineurs dans la course.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A ce stade du développement, les patineurs commenceront à être plus conscients de la raison et des conséquences de commettre une infraction. Les patineurs peuvent commencer à recevoir des pénalités (par rapport aux avertissements généralement donnés aux patineurs moins expérimentés). ✓ Le patineur en tête dans un duo est un patineur dont les hanches sont devant les épaules de l'autre. Si ce positionnement n'est pas atteint, il n'y a pas de patineur en tête ni de suiveur et les deux patineurs sont responsables de s'assurer qu'il y a de l'espace pour l'autre. ✓ Les changements de voie (déplacement latéral dans la ligne droite par rapport à la direction de déplacement) ne doivent pas entraîner de contact. 	Discussion avec l'entraîneur Revue vidéo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explique comment le patineur en tête est déterminé ✓ Explique le concept de changement de voie ✓ Identifie la zone la plus courante où les changements de voie entraînent des contacts (c'est-à-dire à la fin de la ligne droite) 	Conversation
Tracé défensif	Les patineurs démontrent la capacité de patiner près des blocs pour protéger leur avance à la vitesse de la course.	Les patineurs continuent d'apprendre à utiliser différents tracés à des fins différentes lors d'une course. Le tracé défensif aide les patineurs à maintenir leur position dans une course.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs ne pourront pas maintenir un tracé défensif à pleine vitesse en raison de la force centrifuge ✓ Donner des instructions pour éviter de patiner extrêmement près du troisième bloc. Cela entraîne généralement les patineurs à être trop serrés pour le bloc de l'apex (quatrième), nécessitant un changement de direction consommant de l'énergie. Les patineurs devraient être juste à côté du troisième bloc afin de rester serrés des blocs quatre à six. 	Se battre pour la deuxième position Tracés marqués sur la glace Suivre ton partenaire	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans repères visuels, patine en suivant le tracé "bloc à bloc" à une vitesse modérée à rapide pendant 2 tours (à partir d'un départ lancé) ✓ Doit être capable de suivre le tracé avec un autre patineur derrière lui. 	Suivre ton partenaire
Changements de rythme en course sur un signal	Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de changer leur rythme pendant une course lorsqu'ils sont guidés par leur entraîneur.	Au fur et à mesure que les patineurs commencent à appliquer des compétences tactiques dans l'environnement de la course, ils doivent être capable d'ajuster leur vitesse pendant une course au signal de l'entraîneur. Cette compétence contribue à être capable d'ajuster la vitesse de manière indépendante lors d'une course.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pratiquer l'utilisation de différents signaux auxquels les patineurs doivent réagir (par exemple, un mot, une expression ou un son). Tenir compte des patineurs qui pourraient avoir besoin d'adaptations (par exemple, les patineurs malentendants ou les patineurs portant des dispositifs de réduction du bruit filtré) ✓ Les patineurs doivent être prêts à réagir immédiatement au signal de l'entraîneur pour accélérer leur rythme. 	3 tours chaque de grand tracé, tracé, petit tracé Pratique séparée en blocs Le chat et la souris (attrape le groupe)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit compléter une course simulée d'au moins 8 tours ✓ La course doit commencer à un rythme modéré et le patineur doit accélérer le rythme à au moins modéré-rapide lorsque guidé par son entraîneur (avec environ 2-3 tours restants) ✓ La différence de rythme doit être évidente 	Courses simulées
● Dépassement intérieure efficace	Les patineurs utilisent les éléments fondamentaux d'un dépassement pour effectuer un dépassement intérieur sur un partenaire.	Le dépassement est un élément critique de la course. Les patineurs doivent apprendre à exécuter intentionnellement des dépassements, par opposition à des dépassements opportunistes qui se traduisent souvent par une pénalité.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revoir les éléments fondamentaux d'un dépassement (introduits au niveau 7) ✓ Fournir des instructions sur la façon de réaliser un dépassement intérieur. Les patineurs doivent savoir comment créer un écart et accélérer dans cet écart. Ils doivent sortir étroitement du virage pour exécuter le dépassement le plus tôt possible dans la ligne droite. Les dépassements ne doivent pas être initiés dans la zone de « fin de ligne droite », qui commence environ 1 m avant le premier bloc 	Suivre ton partenaire Suivre ton partenaire et dépasse Pratique séparée en blocs Se battre pour la deuxième position Dépasse de 4e à la 3e position	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'il patine derrière un partenaire à une vitesse modérée à rapide, ajuste la vitesse pour créer un petit écart par rapport à la tête du patineur ✓ Accélère pour combler l'écart et maintenir la vitesse en dépassant à l'intérieur du patineur de tête à la sortie du virage ✓ Doit effectuer le dépassement avant le premier bloc du virage suivant ✓ Doit effectuer le dépassement légalement (un changement de voie entraînant un contact n'est pas acceptable) 	Suivi et dépassement de partenaire

<p>Changement de corridor sur longue piste</p>	<p>Les patineurs démontrent un changement corridor sur la longue piste dans la ligne droite arrière.</p>	<p>Cette compétence est fondamentale pour la course de longue piste de style olympique. Les patineurs commenceront à être exposés à ce style de course de longue piste à ce stade de développement et doivent effectuer un changement de voie pour réussir à terminer une course.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs sans expérience en longue piste doivent être orientés vers la course de style olympique (voies intérieures et extérieures). La révision vidéo peut être un outil utile. Les patineurs doivent être enseignés sur les points clés (l'échange sur la ligne droite arrière seulement, doit être complété avant la première rondelle du virage) ✓ Selon le groupe de patineurs, des points plus complexes peuvent être introduits (le patineur venant de la voie extérieure a la priorité si les patineurs sont égaux, ne pas échanger au premier tour d'un 1500m; noter que la plupart des patineurs de niveau 9 ne patineraient pas un 1500m style olympique) ✓ Si la glace de longue piste n'est pas disponible, une configuration simulée peut être construite dans un aréna de courte piste. Pour des raisons de sécurité, la voie extérieure doit être assez large (c'est-à-dire que les patineurs ne sont pas obligés de patiner près des bandes/matelas en cas de chute). Les patineurs doivent s'entraîner sur cette configuration en patinant un par un (ne pas avoir de patineur intérieur et extérieur en même temps) 	<p>Courses simulées de 500 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontrer un changement de voie de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers l'extérieur (peut être lors de deux essais différents). ✓ Les indications du coach doivent être données uniquement depuis la zone des entraîneurs. ✓ Il est possible de simuler une configuration de style olympique sur une courte piste pour tester cette compétence ; notez qu'un seul patineur devrait patiner à la fois pour des raisons de sécurité. 	<p>Courses simulées</p>
<p> Poursuite par équipe à partir d'un départ en lancé</p>	<p>Par groupes de 3 ou 4, les patineurs se relaient efficacement la tête tout en patinant en file à une vitesse modérée sur 1200 mètres.</p>	<p>Les poursuites en équipe à départ lancé développent les compétences d'équipe acquises précédemment dans le programme, en se dirigeant vers une poursuite en équipe traditionnelle en longue piste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concentrez-vous sur le rythme et l'échange. Le départ d'une poursuite en équipe est une compétence avancée qui peut être ajoutée plus tard. Les patineurs devraient commencer cet exercice à partir d'un départ lancé, avec le temps d'organiser le groupe avant que le premier échange ait lieu 	<p>Patiner en train Course de Keirin Pratique séparée en blocs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En groupes de 3 ou 4, réalisez une poursuite en équipe de 1200 m à une vitesse modérée. ✓ Peut être réalisé sur la LP (3 tours avec les patineurs échangeant la tête à chaque virage) ou sur la CP (12 tours avec les patineurs échangeant la tête tous les 2 tours). ✓ Ne doit pas permettre l'ouverture d'un écart significatif (nécessitant une accélération importante pour rattraper l'arrière de la ligne). 	<p>Courses simulées en poursuite par équipe</p>
<p>Régulation émotionnelle avec soutien</p>	<p>Les patineurs identifient avec précision leurs émotions et choisissent des stratégies adaptées à leur âge pour gérer leurs émotions.</p>	<p>À mesure que les patineurs progressent dans leur carrière de patinage, ils vivront toute une gamme d'émotions. Avoir les compétences pour reconnaître et gérer ces émotions dans un environnement spécifique au sport et au-delà prépare un patineur au succès.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les enfants commencent à apprendre sur l'intelligence émotionnelle dès la pré-maternelle, en utilisant des programmes comme les Zones de Régulation. Demandez aux patineurs quels programmes de régulation émotionnelle ils ont appris à l'école pour renforcer ces compétences dans un environnement sportif ✓ En tant qu'entraîneur, vous n'avez pas besoin d'être un expert dans ce domaine; cependant, vous devez reconnaître les émotions positives et négatives dans l'environnement de pratique et de compétition et comment elles affectent directement le patineur, ainsi que les autres autour d'eux ✓ Les patineurs auront besoin de différentes stratégies et interventions selon la situation et leur personnalité 	<p>Pratique séparée en blocs Séances d'éducation Imiter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'on lui demande au bon moment, nomme une émotion de manière appropriée ✓ Choisit une stratégie appropriée pour gérer l'émotion (les stratégies qui causent du tort à eux-mêmes ou aux autres ne sont pas acceptables ; les stratégies nécessitant le soutien d'un adulte sont acceptables) 	<p>Conversation</p>
<p>Participe efficacement à la rétroaction après la course.</p>	<p>Les patineurs identifient avec précision un point fort et un défi dans leur performance récente en course.</p>	<p>Pouvoir réfléchir sur sa performance est crucial pour apporter des ajustements pour l'avenir. Les patineurs appliquent leurs compétences en réflexion dans un environnement compétitif afin d'améliorer leurs performances futures lors de compétitions à venir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le timing est important : de nombreux patineurs ne sont pas prêts pour un débriefing immédiatement après une course, surtout pendant une compétition avec d'autres courses à préparer. Si le débriefing de la course a lieu après une pause, envisagez d'utiliser une vidéo pour rappeler au patineur la course 	<p>Discussion avec l'entraîneur Feuilles de travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifie au moins une force physique, technique ou tactique dans la course (une inexactitude extrême n'est pas acceptable) ✓ Identifie au moins un défi physique, technique ou tactique dans la course (une inexactitude extrême n'est pas acceptable) 	<p>Conversation</p>

Maintient sa concentration pendant l'entraînement / Influence positive sur la dynamique de groupe	Les patineurs s'attendent à une culture de groupe positive et en font eux-mêmes un modèle.	Bien que de nombreux événements de patinage de vitesse soient des compétitions individuelles, les patineurs de vitesse s'entraînent généralement en groupe. Les interactions positives et axées sur l'objectif au sein du groupe sont importantes pour le succès du groupe et des patineurs individuels.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Engager une conversation intentionnelle avec les patineurs et les parents sur la culture du groupe. Les sujets pourraient inclure : comment nous voulons nous sentir, les façons de montrer du respect, comment nous allons gérer les situations difficiles. Soyez créatifs dans la façon dont cette session est menée et dans les matériaux de résultat de cette session (par exemple, une bannière d'équipe, une acclamation de groupe, etc.) 	Observation Activités de développement de l'esprit d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintient sa concentration tout au long de la séance avec un minimum de guidage seulement ✓ Contribue de manière positive à la culture du groupe de patinage (par exemple, modèle un bon comportement, soutient les coéquipiers) ✓ Signale les préoccupations concernant la dynamique de groupe à un adulte de confiance 	Observation
☞ Sèche ses propres patins	Les patineurs sèchent efficacement leurs propres patins après l'entraînement sans l'aide d'un adulte.	Cette compétence favorise l'indépendance chez les patineurs et les attentes quant à la responsabilité de leur propre équipement. Cette compétence continue de faire progresser le patineur vers une indépendance totale dans la gestion de son équipement.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseigner régulièrement cette compétence pour les patineurs. Assurez-vous qu'ils ont tous une serviette et qu'ils peuvent s'entraîner avec leurs propres patins ✓ Pour maintenir la qualité de la lame de patin, faites-en partie des attentes du groupe que les parents vérifient deux fois les lames des patineurs avant qu'elles ne soient rangées 	Modelling Pratique séparée en blocs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sèche constamment les patins correctement avant de mettre les protège-lames souples. 	Observation
Niveau 10 [🏁 Un temps de 0:50 pour un 400m peut être atteint à n'importe quel niveau, mais il est probable qu'il soit réalisé vers le niveau 10.]						
Les patineurs manœuvrent autour des obstacles sur une jambe (gauche et droite)	Les patineurs se déplacent avec confiance autour d'objets espacés de manière aléatoire sur une jambe.	Être à l'aise sur les carres intérieurs et extérieurs d'une lame de patinage de vitesse permet aux patineurs de travailler vers une exécution correcte des compétences techniques en ligne droite et en virage. Cette compétence sur un pied met à l'épreuve l'équilibre, la coordination et l'agilité.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurez-vous que les patineurs utilisent les deux pieds, allant dans les deux directions. Envisagez d'utiliser des marqueurs ou des étampes de bingo sur la glace pour indiquer la direction ✓ Variez le rayon et les angles d'approche dans les virages 	Mario Kart Parcours d'obstacles Serpents et échelles F1 Courses avec des poussées à une jambe seulement Tree pose challenge	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pivote autour d'objets espacés de manière aléatoire avec 1 jambe complètement hors de la glace. ✓ Utilise les carres intérieurs et extérieurs sur chaque jambe. ✓ Doit rester dans un rayon de 1 mètre de l'objet lors du virage. 	Mario Kart
🕒 Participe à une séance de 60 minutes	Les patineurs participent à une séance de 60 minutes sans nécessiter de pauses hors glace.	Les patineurs continuent d'augmenter leur tolérance pour l'activité physique structurée. Cette compétence prépare les patineurs à s'engager dans des opportunités de d'entraînement plus formelles.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuez à développer de bonnes habitudes : planifiez des pauses (avec un temps de repos approprié en fonction de l'intensité et de la durée de l'activité précédente), montrez l'exemple avec des pauses actives, prévoyez des pauses pour boire de l'eau, etc. ✓ Autorisez les déplacements hors glace uniquement pour les situations d'urgence 	Enseignement (repos appropriés)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aucune pause hors glace nécessaire. Utilisez du repos actif (pas de position assise/allongée sur la glace) 	Observation
Genou contre le mur (hors glace)	Avec leurs ortels à 10 cm du mur, les patineurs peuvent abaisser leurs genoux vers l'avant pour toucher le mur sans que leurs talons ne se soulèvent du sol.	Atteindre un bon angle de cheville est crucial pour le positionnement en patinage de vitesse. Les patineurs travaillent sur la flexibilité avant d'entrer dans leur poussée de croissance.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avant le pic de la croissance, augmenter la longueur des muscles est plus facile qu'une fois que la poussée de croissance a commencé. Identifiez les préoccupations concernant la flexibilité, y compris la longueur des fléchisseurs plantaires/tendons d'Achille (comme testé dans cette compétence de référence), tôt pour optimiser les effets correctifs. ✓ Les étirements statiques sont nécessaires pour augmenter la longueur des muscles. Les étirements statiques doivent être effectués avec des muscles échauffés (par exemple, après un entraînement). Les étirements statiques doivent être maintenus pendant 30 secondes et répétés 3 fois. 	Étirements dynamiques (avant) Étirements statiques (après)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit réaliser le mouvement en douceur (une tension excessive pouvant entraîner une blessure potentielle pour atteindre la position doit être évitée) 	Test fonctionnel hors glace

 Patiner avec les bras sur le dos	<p>Les patineurs patinent confortablement avec les deux bras sur le dos.</p>	<p>Patiner avec les bras sur le dos nécessite une force et une coordination de base. Les patineurs utiliseront cette habileté au fur et à mesure de leur développement afin d'économiser l'énergie lorsqu'ils patinent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs peuvent avoir du mal à maintenir le contrôle du haut du corps lorsqu'ils patinent avec les bras sur le dos en raison d'un manque de force abdominale. ✓ Demander aux patineurs de soulever doucement leurs mains de leur dos produit une contraction musculaire douce qui peut permettre aux patineurs de se stabiliser sans torsion significative des épaules. 	<p>Tenir une nouille de piscine Exercices dynamiques de renforcement d'abdominaux Les bras sur le dos SANS que les bras touchent le dos (flottent)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontre 3 tours de patinage avec les bras sur le dos ✓ L'activation des abdominaux doit être démontrée (une torsion excessive des épaules n'est pas acceptable)" 	<p>intervalles de 3 tours</p>
<p>Position de base basse en déplacement</p>	<p>Les patineurs maintiennent une représentation stable et efficace de la position de base tout en faisant des tours de patinage.</p>	<p>Pouvoir maintenir la position de base tout en patinant augmente l'efficacité aérodynamique et permet un appui plus puissant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Une position de base basse augmente l'efficacité aérodynamique et permet une poussée plus puissante en raison de l'extension des articulations de la hanche et du genou pendant la poussée. Cependant, maintenir une position de base basse est également énergivore. Les patineurs devraient être capables de patiner dans une position de base basse, mais ne patineraient généralement pas aussi bas pendant de plus longs intervalles. 	<p>Limbo Patiner avec les doigts qui touchent à la glace Genoux aux chevilles Placer la rondelle (plus près de la glace = plus de précision)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintient une position de base sur les lignes droites pendant 2 tours à une vitesse modérée ✓ Dos arrondi (épaules au niveau des hanches) ✓ Regardant à travers les sourcils pour voir devant ✓ Les genoux sont vers l'avant et pliés pour permettre aux cuisses d'être approximativement parallèles au sol 	<p>intervalles de 2 tours</p>
 Croisées pleinement étendus sur le tracé à grande vitesse	<p>Les patineurs atteignent une extension complète lors des croisés dans le sens antihoraire tout en se déplaçant à grande vitesse autour du tracé de la piste de patinage de vitesse sur piste courte.</p>	<p>Cette habileté représente un modèle de mouvement mature dans les virages, préparant le patineur à des opportunités d'entraînement et de course plus avancées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dans un croisé complet, les patineurs doivent compléter chaque poussée avec les lames parallèles l'une à l'autre. Pendant la poussée, la lame sera ouverte par rapport à la trajectoire du mouvement (pour augmenter la vitesse). À la fin de la poussée, les patineurs doivent fermer l'avant de la lame vers la parallèle afin de tourner dans le virage. ✓ Les activités d'entraînement qui nécessitent de virer autour d'un virage plus serré qu'une piste traditionnelle obligeront les patineurs à tourner davantage avec leurs patins. 	<p>5 cercles L'épinglette Le chat et la souris Figure en 8 plus 1 tour Spiral inversé (de plus en plus grand et vite) Course en forme de canne de Noël Ring de boxe Pivots avec la tête par terre Cables en hors-glace Cables sur glace</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Croise la jambe droite par-dessus la gauche puis décroise au moins trois fois par virage, répété sur 4 virages (2 tours de piste) ✓ La vitesse de déplacement autour du virage devrait être proche du maximum du patineur ✓ L'extension de la jambe gauche doit être complète ✓ Les lames doivent être parallèles l'une à l'autre à la fin de la poussée 	<p>intervalles de 3 tours</p>
<p>Fin de course avec la jambe étendue</p>	<p>Les patineurs démontrent un fin de course sécuritaire et légale à la ligne d'arrivée.</p>	<p>Alors que les patineurs participent à des expériences de course plus compétitives, une bonne fin de course peut faire la différence entre gagner ou perdre une position à l'arrivée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ À ce stade du développement, les patineurs peuvent participer à des courses plus compétitives et peuvent progresser à travers les différentes rondes. Une bonne fin de course peut faire la différence en termes de position à la fin d'une course ✓ Les patineurs doivent être informés qu'il est préférable d'éviter de se jeter vers la ligne d'arrivée (le patin arrière traîne sur la pointe) et d'éviter de donner un coup de pied à la fin de la course (le patin avant quitte la surface de la glace). 	<p>Courses avec arrivées intentionnelles Départs 1/2 tour ou 1 tour avec arrivée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs avec une arrivée forte franchissent la ligne en faisant coup de patin OU démontrent une arrivée avec les deux pieds (sur la glace) (il n'est pas acceptable de donner un coup de pied avec le pied avant en traversant la ligne et/ou de traîner le pied arrière à travers la ligne) ✓ Ils doivent maintenir l'équilibre et le contrôle après la ligne d'arrivée. 	<p>Observation durant les courses simulées ou officielles.</p>
<p>Modifie l'entrée du virage sur indication.</p>	<p>Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de modifier leur entrée dans le virage lorsqu'ils sont guidés par leur entraîneur.</p>	<p>Les patineurs continuent d'apprendre à utiliser différents tracés à différentes fins au cours d'une course. Différentes entrées de virage préparent les patineurs de manière optimale pour leur prochaine compétence tactique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ À mesure que les patineurs continuent de développer leurs compétences en dépassement et en défense, ils devront changer d'entrée de virage (serré, moyen, large ou profond) ✓ Les patineurs devraient être capables de bien compléter un virage quel que soit l'entrée utilisée ✓ Les patineurs doivent être capables d'ajuster leur entrée de virage en fonction de la situation de course 	<p>Pratique séparée en blocs Trois portes : suivre le chef Trois portes : dévier du chef</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit effectuer au moins 4 tours à allure modérée avec une entrée de virage indiquée une fois par tour ✓ L'entraîneur donne le signal au patineur au centre de la patinoire pour ajuster son entrée de virage (serrée, moyenne, large) ✓ Le patineur doit réaliser avec précision quatre entrées de virage consécutives ✓ Le patinage doit être fluide (des altérations/disruptions significatives dans le patinage pour atteindre l'entrée souhaité ne sont pas acceptables) 	<p>Intervalles de 4 tours</p>

<p>Change le rythme de la course en fonction de la situation</p>	<p>Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de modifier leur allure pendant une course en fonction du rythme de la course.</p>	<p>À mesure que les patineurs continuent d'appliquer des compétences tactiques à l'environnement de la course, ils auront besoin de la capacité d'ajuster leur vitesse de manière indépendante lors d'une course selon le rythme du peloton autour d'eux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les patineurs commenceront à développer une compréhension du moment où accélérer le rythme d'une course de plus longue distance. Les patineurs doivent être capables d'écouter, de voir et de "ressentir" le mouvement des patineurs autour d'eux ✓ Bien que les patineurs doivent réagir rapidement à un changement de rythme dans le peloton, ils doivent être enseignés à réagir de manière légale (c'est-à-dire sans changement de voie entraînant un contact) et de manière à minimiser la consommation d'énergie inutile 	<p>Courses simulées (naturelles) Courses simulées (scriptées) Chat/Souris attrape le groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doit terminer une course simulée d'au moins 8 tours. ✓ La course doit commencer à un rythme modéré et le patineur doit accélérer le rythme à au moins modéré-rapide lorsque les autres patineurs accélèrent (avec environ 2 à 3 tours restants); une réaction significativement retardée au changement de rythme n'est pas acceptable. ✓ La différence de rythme doit être évidente. 	<p>Courses simulées</p>
<p>Se repositionne dans le peloton</p>	<p>Les patineurs exécutent les compétences tactiques appropriées de leur répertoire existant pour se repositionner au sein d'un peloton.</p>	<p>Cette compétence est le fruit des compétences tactiques acquises précédemment dans le programme. Les patineurs de vitesse doivent être capables de se déplacer efficacement et légalement au sein d'un peloton pour la course sur courte piste et certaines courses sur longue piste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Créez des occasions pour que les patineurs pratiquent les compétences tactiques. Cela peut nécessiter d'avoir un patineur désigné pour maintenir le peloton ensemble en tête du groupe ✓ Utilisez des jeux créatifs pour encourager le mouvement dans le peloton. Pour promouvoir un degré d'autonomie, demandez aux patineurs de définir les règles du jeu à disputer sur un certain nombre de tours 	<p>Courses simulées (naturelles) Courses simulées (scriptées) Toucher deux patineurs Se faufiler dans le peloton</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'entraîneur fournit une stratégie de base pour une course (par exemple, se classer dans les 2 premiers pour passer à la prochaine ronde). ✓ Choisit et exécute des compétences tactiques (rythme, positionnement, tracé, dépassement) lors d'une course simulée à rythme modéré (6-8 tours). ✓ L'exécution doit être propre (commettre une infraction/pénalité n'est pas acceptable) et efficace (une demande excessive d'énergie pour exécuter les compétences n'est pas acceptable). 	<p>Courses simulées</p>
<p> Relais 2000 m à 4 personnes</p>	<p>Les patineurs se relaient dans un relais de 2000m à 4 personnes sur la piste.</p>	<p>Ce relais représente l'un des relais disputés lors des compétitions pour la jeunesse. Les patineurs développent leurs compétences pour être en mesure d'exécuter ce relais dans un environnement compétitif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chaque fois que possible, utilisez des patineurs de vitesse similaires dans chaque équipe pour maximiser le succès de l'équipe. ✓ Appliquez strictement les règles de sécurité du relais plutôt que l'exécution parfaite du relais (par exemple, il est plus important d'éviter de patiner dans le sens inverse sur la piste pour un relais que de faire le relais à tout prix). ✓ Commencez à introduire le concept de couverture lors d'un relais à quatre personnes (1 couvre 3, 2 couvre 4). Répétez le relais hors de la glace en utilisant la course à pied ou en utilisant des pièces de jeu sur un tableau pour renforcer où chaque patineur devrait être à différents moments du relais. 	<p>Répétition hors glace Pratique séparée en blocs (avec tours comptés) "Ring Drop"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Modèle d'échange tel que déterminé avec l'entraîneur lors d'une séance préparatoire. ✓ Les échanges sont légaux et transfèrent efficacement la vitesse. ✓ L'exécution doit être propre (commettre des infractions de patinage ou de relais n'est pas acceptable). 	<p>Relais 2000 m à 4 personnes</p>
<p>Utilise des stratégies pour gérer les niveaux d'activation pendant la compétition.</p>	<p>Les patineurs expliquent les stratégies de base de performance sportive pour gérer les niveaux d'activation pendant une compétition.</p>	<p>Les patineurs sont initiés aux stratégies de base de performance sportive à mesure qu'ils progressent dans leur carrière compétitive. Être capable d'adopter le bon état d'esprit et le bon niveau d'activation du système nerveux est crucial pour réussir en compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développer les compétences générales de régulation émotionnelle introduites au niveau 9 pour des situations spécifiques pendant la compétition ✓ Pratiquer les stratégies de gestion de l'activation avant chaque session de patinage en tant que composante régulière de l'échauffement. Pour promouvoir l'autonomie, accordez du temps pour le "choix du patineur" dans le choix et la pratique d'une stratégie de gestion de l'activation en fonction de leur niveau d'activation avant la séance d'entraînement 	<p>Pratique séparée en blocs Séances d'éducation Démonstration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explique comment augmenter l'énergie si on se sent "bas" pendant une compétition (exemples de réponses : sauter sur place, aller courir, écouter de la musique motivante) ✓ Explique comment diminuer l'énergie si on se sent "surstimulé" pendant une compétition (exemples de réponses : respiration profonde, moment de calme, écouter de la musique apaisante) 	<p>Conversation</p>

<p>Connaissances de base en nutrition pour la performance sportive</p>	<p>Les patineurs expliquent les concepts de base de la nutrition pour la performance sportive.</p>	<p>Une nutrition adéquate est essentielle pour la santé globale et la sécurité lors des événements sportifs. Les patineurs commencent à participer aux choix nutritionnels liés au sport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Attendre que les patineurs ne soient généralement pas responsables des choix alimentaires à la maison. Inclure les parents dans l'éducation et les discussions chaque fois que possible ✔ Tenir compte des variations dans les réponses en fonction du contexte culturel ✔ Éviter de mettre l'accent sur les mesures anthropométriques à ce stade du développement. Se concentrer plutôt sur des habitudes alimentaires saines. Référez les préoccupations importantes à un professionnel de la santé 	<p>Séances d'éducation Visite de groupe au supermarché Préparation de repas en groupe Démonstration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Fournit une réponse raisonnable à la question : "Quels sont quelques bons choix alimentaires à considérer avant une séance d'entraînement ?" (exemples de réponses : aliments complets, aliments que je connais bien, éviter les aliments hautement transformés). ✔ Fournit une réponse raisonnable à la question : "Quels sont quelques bons choix alimentaires pendant une compétition ?" (exemples de réponses : aliments que je connais bien, aliments faciles à digérer). ✔ Fournit une réponse raisonnable à la question : "Quels sont quelques bons choix alimentaires après une séance d'entraînement ou une compétition ?" (exemples de réponses : aliments qui aideront mon corps à récupérer, des friandises occasionnelles sont acceptables). ✔ Doit répondre aux questions avec un minimum de support (les questions orientées ne doivent pas être utilisées). 	<p>Conversation</p>
<p>Participe efficacement à la planification de la course.</p>	<p>Les patineurs choisissent des compétences tactiques appropriées parmi leur répertoire existant pour exécuter une stratégie de course qui a été prédéterminée par leur entraîneur.</p>	<p>Les patineurs développent leur autonomie dans le choix des compétences tactiques pour exécuter une stratégie de course. Cette compétence s'appuie sur les compétences tactiques introduites plus tôt dans le programme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Pratiquez cette compétence en dehors de l'environnement compétitif pour développer la compétence et la confiance. Les courses simulées à l'entraînement sont une bonne occasion pour les patineurs de planifier (et d'exécuter) de nouvelles stratégies de course ✔ Les patineurs auront besoin de connaître leurs concurrents pour choisir les compétences tactiques optimales à utiliser. Pour aider les patineurs à apprendre cette compétence, envisagez d'utiliser des questions telles que : "Quels sont, selon vous, les points forts de xxxxx ? Pensez-vous qu'il soit réaliste de dépasser xxxxxxxx ? Qui dans la course a un bon départ ?" 	<p>Discussion avec l'entraîneur Révision vidéo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ L'entraîneur fournit une stratégie de base pour une course (par exemple, se classer parmi les 2 premiers pour passer à la prochaine ronde) ✔ Explique quelles compétences tactiques existantes (rythme, positionnement, tracé, dépassement) pourraient être utilisées pour exécuter cette stratégie. 	<p>Conversation</p>
<p>🔧 Attache ses propres patins</p>	<p>Les patineurs serrent eux-mêmes leurs patins suffisamment pour patiner en toute sécurité.</p>	<p>Cette compétence encourage l'indépendance chez les patineurs et les attentes concernant la responsabilité de leur propre équipement. Cette compétence est la compétence ultime pour que les patineurs puissent gérer entièrement leur propre équipement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ À ce stade de développement, les patineurs devraient être compétents pour attacher leurs chaussures. Attacher des patins nécessite une force accrue dans les mains pour serrer correctement les lacets. ✔ Faites respecter les considérations de sécurité telles que ranger les lacets supplémentaires dans le couvre-lacets. 	<p>Pratique séparée en blocs Démonstration</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Serre et attache les lacets de manière adéquate pour patiner en toute sécurité. ✔ Ferme les boucles/attaches de manière indépendante. ✔ Alerte un adulte en cas de problème avec l'équipement. 	<p>Observation</p>