



CERTIFICAT DE PROGRÈS DE L'ATHLÈTE



**PREMIERS
COUPS DE
PATIN RAPIDES**

<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	 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.
<input type="checkbox"/>	Déplacements latéraux <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs effectuent plusieurs pas latéraux vers la gauche (<i>et vers la droite</i>), chaque pied se soulevant de la glace et restant parallèle à l'autre.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Se relever avec de l'aide	Avec un support externe, les patineurs peuvent se redresser en position debout.
<input type="checkbox"/>	 Faire de la neige <i>Gauche et droite</i>	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.
<input type="checkbox"/>	  Faire des pas vers l'avant	Les patineurs avancent en faisant un pas à la fois, chaque pied se soulevant de la glace.
<input type="checkbox"/>	  Les compétences fondamentales du patinage en hors glace	Les patineurs réalisent les compétences fondamentales du patinage (<i>se relever de manière autonome, marcher sur place, pas en avant, pas en arrière, pas latéraux</i>) avec leurs patins, dans un environnement hors glace.

<input type="checkbox"/>	Rotation à 360 degrés sur place	Les patineurs tournent sur place en effectuant un cercle complet (<i>360 degrés</i>), avec ou sans lever les pieds de la glace. Peut être réalisé dans n'importe quelle direction.
<input type="checkbox"/>	Équilibre sur un pied sans mouvement <i>Gauche et droite</i>	Depuis une position debout sur deux pieds, les patineurs soulèvent un pied de la glace et maintiennent l'équilibre.
<input type="checkbox"/>	 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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	  Se relever seul sur la glace	Les patineurs se relèvent de la glace pour atteindre une position debout de manière autonome.
<input type="checkbox"/>	  Patinage vers l'avant	Les patineurs avancent avec un rythme naturel, permettant aux lames de glisser entre les pas.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Pas en arrière	Les patineurs peuvent faire des pas en arrière, chaque pied se soulevant de la glace.
<input type="checkbox"/>	Pousser un objet	Les patineurs poussent un objet vers l'avant sur la glace (<i>chaise, aide à l'enseignement, seau, matelas, etc.</i>).
<input type="checkbox"/>	 Des interactions amusantes avec les autres patineurs	La plupart du temps, les patineurs contribuent à des interactions amusantes entre eux et en profitent.

<input type="checkbox"/>	Rotation de 180 degrés <i>Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse</i>	En patinant vers l'avant le long d'une trajectoire, les patineurs tournent leur corps vers l'arrière et continuent à patiner à reculons.
<input type="checkbox"/>	Coup de pied sur un objet en position arrêté <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs peuvent donner un coup en toute sécurité à un objet placé sur la glace avec un pied/patin.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	 Arrêt vers l'avant <i>Gauche, droite, 2 pieds</i>	Les patineurs arrêtent leur élan vers l'avant à un endroit indiqué. L'arrêt est initié avec un pied (<i>gauche ou droite</i>) ou avec les deux pieds.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Glissez sur un pied <i>Gauche et droite</i>	Après avoir généré un mouvement vers l'avant, les patineurs déplacent leur équilibre (<i>centre de gravité</i>) et glissent sur un pied.
<input type="checkbox"/>	 Patiner de reculons	Les patineurs se déplacent de reculons, laissant les lames glisser entre chaque pas.
<input type="checkbox"/>	Virage sur les deux pieds <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs suivent une courbe définie avec les deux pieds sur la glace et maintiennent une direction vers l'avant.
<input type="checkbox"/>	 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.
<input type="checkbox"/>	Volonté d'essayer de nouveaux défis	Les patineurs sont impatients et intéressés à essayer de nouvelles activités proposées par l'entraîneur.

<input type="checkbox"/>	Ramasser un objet en patinant <i>Main gauche, main droite, 2 mains</i>	En glissant sur deux pieds parallèles, les patineurs se penchent vers l'avant pour ramasser un objet sur la glace.
<input type="checkbox"/>	Participe avec succès à une session de 45 minutes	Les patineurs participent à une séance de 45 minutes sans avoir besoin de pauses hors glace.
<input type="checkbox"/>	Arrêt de reculons	Les patineurs s'arrêtent complètement à partir d'une glisse par en arrière.
<input type="checkbox"/>	Virage sur un pied <i>À gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et à droite dans le sens des aiguilles d'une montre</i>	Les patineurs suivent une courbe définie avec un pied sur la glace.
<input type="checkbox"/>	 Des croisés en marchant <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs font un pas latéral, utilisant une technique de croisé, dans les deux directions.
<input type="checkbox"/>	  Compléter 1 tour de piste	Les patineurs complètent un tour complet de la glace sans assistance.
<input type="checkbox"/>	Suit les règles d'un jeu	Les patineurs suivent le déroulement et les règles de sécurité d'un jeu sur glace.
<input type="checkbox"/>	Relais linéaires avec témoin ou touché	Les patineurs prennent leur tour dans une course de relais linéaire, puis passent en toute sécurité le témoin (<i>ou touché</i>) à un coéquipier pour le relais.
<input type="checkbox"/>	 Suit les instructions de l'entraîneur	Les patineurs suivent le déroulement et les éléments techniques des activités sur glace.
<input type="checkbox"/>	Aide avec l'équipement de sécurité	Les patineurs aident à mettre leur équipement de sécurité personnel requis.

<input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds en mouvement	En glissant vers l'avant, les patineurs sautent et atterrissent à nouveau sur leurs deux pieds sans tomber.
<input type="checkbox"/>  Chute regroupée	En patinant, les patineurs tombent sur la glace de manière contrôlée et regroupent leurs membres pour éviter les collisions et les blessures.
<input type="checkbox"/> Patinage avec balancement des bras	Les patineurs coordonnent le mouvement de leurs bras avec leurs jambes, en balançant leurs bras dans une direction avant-arrière.
<input type="checkbox"/> Patinez de reculons sur la largeur de la glace (~15m)	Les patineurs patinent de reculons en utilisant des courbes en forme de C sur la largeur d'une glace d'hockey (environ 15m).
<input type="checkbox"/>  Position de base statique	Les patineurs démontrent une représentation stable et efficace de la position de base.
<input type="checkbox"/> Se propulser autour de la piste avec godille	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.
<input type="checkbox"/> Suit la procédure de départ	Les patineurs suivent les commandes de la procédure de départ en patinage de vitesse : « <i>À la ligne de départ, Prêt, Partez</i> ».
<input type="checkbox"/> Patine avec une cadence élevée <i>Vitesse des pieds</i>	Les patineurs augmentent leur vitesse de patinage en déplaçant leurs pieds plus rapidement que lors de leur patinage de base.
<input type="checkbox"/>  Suit les règles générales de course	Les patineurs suivent le déroulement et les éléments de sécurité d'une course de patinage de vitesse.
<input type="checkbox"/> Patine des tours rapides et lents	Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de changer leur rythme de patinage lorsqu'ils patinent des tours.
<input type="checkbox"/> Pousser un partenaire	Les patineurs utilisent une technique de poussée appropriée pour pousser un autre patineur vers l'avant sur la glace.
<input type="checkbox"/> Connaissances de base sur l'échauffement	Les patineurs font des tours d'échauffement à la bonne vitesse et avec l'effort approprié.
<input type="checkbox"/> Connaissances de base sur le retour au calme	Les patineurs effectuent des tours de récupération à une vitesse et un effort appropriés.
<input type="checkbox"/> Remercie 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, tape dans la main, etc.).
<input type="checkbox"/>  Utilisation autonome des protège-lames	Les patineurs gèrent leurs protège-lames sans l'aide d'un adulte.

<input type="checkbox"/> Slalom avec les deux patins sur les carres	Les patineurs tournent autour de 8 points de slalom (espacés de 1 mètre) sur les deux pieds, avec les deux lames sur les carres.
<input type="checkbox"/>  2 minutes de patin consécutif	Les patineurs patinent en continue à un rythme régulier pendant 2 minutes autour d'une piste.
<input type="checkbox"/>  Assis sur les talons	Les patineurs glissent sur les deux pieds en position accroupie avec leurs fesses près de leurs talons.
<input type="checkbox"/> Freiner <i>Gauche, droite, 2 pieds</i>	Les patineurs arrêtent leur élan avant à un endroit indiqué.
<input type="checkbox"/> Patinez avec un balancement d'un bras dans les virages	Les patineurs patinent en balançant leur bras droit dans le virage et leur bras gauche sur leur dos.
<input type="checkbox"/> Stabilité de la cheville en mouvement	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.
<input type="checkbox"/>  Glisser sur les carres autour de la piste	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.
<input type="checkbox"/> La position de départ en patinage de vitesse	Les patineurs démontrent une position de départ en patinage de vitesse stable, efficace et conforme aux règles.

<input type="checkbox"/>	Changer de rythme sur commande	Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de changer leur rythme tout en patinant des tours.
<input type="checkbox"/>	Patiner dans un peloton sans contact	Les patineurs évitent tout contact avec les autres patineurs dans un peloton tout en patinant des tours.
<input type="checkbox"/>	 Manœuvre autour des autres patineurs	Les patineurs se déplacent en toute sécurité autour des patineurs plus lents sans causer de contact.
<input type="checkbox"/>	Relais en équipe avec toucher <i>Échange de 2 tours</i>	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.
<input type="checkbox"/>	 Utilise la bouteille d'eau de manière autonome	Les patineurs gèrent leurs besoins en eau et leur consommation de manière autonome sur la glace lors d'un entraînement.
<input type="checkbox"/>	Interactions respectueuses avec les autres patineurs	Les patineurs font preuve de respect de manière constante dans leurs interactions avec les autres patineurs.
<input type="checkbox"/>	Met ses patins de manière autonome	Les patineurs mettent leurs patins de manière autonome en préparation pour qu'un adulte les aide à les attacher.

<input type="checkbox"/>	Rotation de 360 degrés en mouvement	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.
<input type="checkbox"/>	L'arrêt en patinage de vitesse	Les patineurs démontrent la capacité de s'arrêter à partir d'une faible vitesse en utilisant une méthode qui ne désaffute pas les lames.
<input type="checkbox"/>	 Direction de poussée appropriée par rapport à la vitesse	Pendant une courte course, les patineurs ajustent l'angle de leur poussée à mesure que leur vitesse augmente.
<input type="checkbox"/>	Position de base en mouvement	Les patineurs maintiennent une représentation stable et efficace de la position de base tout en patinant des tours.
<input type="checkbox"/>	  Les croisés	Les patineurs réalisent des croisés dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tout en se déplaçant autour d'une courbe.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Suit de manière constant 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.
<input type="checkbox"/>	Compréhension de base des temps au tour	Les patineurs expliquent verbalement le concept de « <i>temps au tour</i> » et sont capables d'estimer si leur propre temps au tour est plus rapide ou plus lent que celui d'un tour récemment patiné.
<input type="checkbox"/>	Capable de suivre en ligne	Les patineurs démontrent la capacité de suivre en ligne un groupe de patineurs se déplaçant à une vitesse modérée.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	  Relais poussé avec partenaires	Avec partenaires, les patineurs se relaient dans un relais poussé sur le tracé.
<input type="checkbox"/>	Identifie des objectifs de résultats	Les patineurs identifient un objectif réaliste et atteignable avant une compétition.
<input type="checkbox"/>	Comprend et célèbre les records personnels	Les patineurs expliquent le concept d'un record personnel et identifient des façons appropriées de le célébrer.
<input type="checkbox"/>	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.

<input type="checkbox"/>	Slalom à une jambe <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs font demi-tour autour de 6 points de slalom (<i>séparés de 1 mètre</i>) sur un pied, avant de répéter l'exercice sur l'autre pied.
<input type="checkbox"/>	🚨 Course de 3 minutes	Les patineurs gèrent adéquatement leur rythme pour terminer une course (<i>homologuée ou lors d'un entraînement</i>) d'une durée d'environ trois minutes.
<input type="checkbox"/>	Arrêt parallèle ou à 1 pied <i>Dans le sens des aiguilles d'une montre (à droite) ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (à gauche)</i>	Les patineurs s'arrêtent complètement à un rythme de patinage modéré, face au côté dans la direction du mouvement du corps.
<input type="checkbox"/>	🚨 Retour de jambe complète <i>Sur glace et hors glace</i>	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.
<input type="checkbox"/>	Patiner agilement de reculons <i>Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre</i>	Les patineurs se déplacent de reculons autour de la piste avec un groupe de patineurs, en évitant tout contact.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Tracé de vitesse	Les patineurs parcourent un tracé de vitesse sans besoin de repères externes.
<input type="checkbox"/>	Alterner le patineur de tête en patinant en peloton	Les patineurs échangent le patineur de tête en patinant en peloton à une vitesse modérée.
<input type="checkbox"/>	🏆 Dépassement extérieure efficace	Les patineurs utilisent les éléments fondamentaux d'un dépassement pour exécuter un dépassement extérieure sur un partenaire.
<input type="checkbox"/>	🚨 Relais à 4 personnes	Les patineurs se relaient dans un relais à poussée à quatre personnes sur la piste.
<input type="checkbox"/>	Échauffement hors glace terminé	Les patineurs s'engagent dans un échauffement hors glace (<i>comprenant du cardio, des étirements dynamiques et de l'activation musculaire</i>) sous la direction d'un entraîneur.
<input type="checkbox"/>	Gestion autonome de la bouteille d'eau	Les patineurs préparent et utilisent leur bouteille d'eau sans l'aide d'un adulte. Ils peuvent remplir et nettoyer leur bouteille lorsque nécessaire.
<input type="checkbox"/>	Gère son propre équipement de sécurité	Les patineurs mettent leur équipement de sécurité de manière autonome.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	🚨 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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Glisser de reculons sur un pied <i>Gauche et Droite</i>	Les patineurs glissent de reculons sur un pied en ligne droite.
<input type="checkbox"/>	Transition efficace vers le patinage <i>Changement d'angle des lames, cadence</i>	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.
<input type="checkbox"/>	🚨 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.
<input type="checkbox"/>	Tracé défensif	Les patineurs démontrent la capacité de patiner près des blocs pour protéger leur avance à la vitesse de la course.

Signature
Date

NIVEAU 10

Signature
Date

<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	 Dépassement intérieure efficace	Les patineurs utilisent les éléments fondamentaux d'un dépassement pour effectuer un dépassement intérieur sur un partenaire.
<input type="checkbox"/>	Changement de corridor sur longue piste	Les patineurs démontrent un changement corridor sur la longue piste dans la ligne droite arrière.
<input type="checkbox"/>	 Poursuite par équipe à partir d'un départ en lancé	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.
<input type="checkbox"/>	Régulation émotionnelle avec soutien	Les patineurs identifient avec précision leurs émotions et choisissent des stratégies adaptées à leur âge pour gérer leurs émotions.
<input type="checkbox"/>	Participe efficacement à la rétroaction après la course	Les patineurs identifient avec précision un point fort et un défi dans leur performance récente en course.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	 Sèche ses propres patins	Les patineurs sèchent efficacement leurs propres patins après l'entraînement sans l'aide d'un adulte.

<input type="checkbox"/>	Les patineurs manœuvrent autour des obstacles sur une jambe <i>Gauche et droite</i>	Les patineurs se déplacent avec confiance autour d'objets espacés de manière aléatoire sur une jambe.
<input type="checkbox"/>	 Participe à une séance de 60 minutes	Les patineurs participent à une séance de 60 minutes sans nécessiter de pauses hors glace.
<input type="checkbox"/>	Genou contre le mur <i>Hors glace</i>	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.
<input type="checkbox"/>	 Patiner avec les bras sur le dos	Les patineurs patinent confortablement avec les deux bras sur le dos.
<input type="checkbox"/>	Position de base basse en déplacement	Les patineurs maintiennent une représentation stable et efficace de la position de base tout en faisant des tours de patinage.
<input type="checkbox"/>	 Croisées pleinement étendus sur le tracé à grande vitesse	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.
<input type="checkbox"/>	Fin de course avec la jambe étendue	Les patineurs démontrent un fin de course sécuritaire et légale à la ligne d'arrivée.
<input type="checkbox"/>	Modifie l'entrée du virage sur indication	Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de modifier leur entrée dans le virage lorsqu'ils sont guidés par leur entraîneur.
<input type="checkbox"/>	Change le rythme de la course en fonction de la situation	Les patineurs comprennent et démontrent la capacité de modifier leur allure pendant une course en fonction du rythme de la course.
<input type="checkbox"/>	Se repositionne dans le peloton	Les patineurs exécutent les compétences tactiques appropriées de leur répertoire existant pour se repositionner au sein d'un peloton.
<input type="checkbox"/>	  Relais 2000 m à 4 personnes	Les patineurs se relaient dans un relais de 2000 m à 4 personnes sur la piste.
<input type="checkbox"/>	Utilise des stratégies pour gérer les niveaux d'activation pendant la compétition	Les patineurs expliquent les stratégies de base de performance sportive pour gérer les niveaux d'activation pendant une compétition.
<input type="checkbox"/>	Connaissances de base en nutrition pour la performance sportive	Les patineurs expliquent les concepts de base de la nutrition pour la performance sportive.
<input type="checkbox"/>	Participe efficacement à la planification de la course	Les patineurs choisissent des compétences tactiques appropriées parmi leur répertoire existant pour exécuter une stratégie de course qui a été prédéterminée par leur entraîneur.
<input type="checkbox"/>	 Attache ses propres patins	Les patineurs serrent eux-mêmes leurs patins suffisamment pour patiner en toute sécurité.

