

Noms

# NIVEAU 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Toucher les orteils

- ✓ 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*).

### Marcher sur place

- ✓ 10 marches (*5 à gauche et 5 à droite*) de manière séquentielle.
- ✓ Le corps reste relativement immobile dans l'espace.
- ✓ Rythme fluide et naturel.

### Déplacements latéraux *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Participe avec succès à une session de 30 minutes

- ✓ 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.

### Position stable et statique

- ✓ 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.

### Descendre de manière contrôlée vers la glace

- ✓ Chutes (*intentionnelles + naturelles + en toute sécurité*) sans se blesser.
- ✓ Mouvement contrôlé avec quelques réactions protectrices.

### Se relever avec de l'aide

- ✓ Se déplace indépendamment sur quatre pattes et pose un patin sur la glace.
- ✓ Se redresse de façon autonome avec un support externe.

### Faire de la neige *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Faire des pas vers l'avant

- ✓ Effectuez 10 pas (*5 à gauche et 5 à droite*) de manière séquentielle.
- ✓ Le corps se déplace vers l'avant.

### Les compétences fondamentales du patinage en hors glace

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 02

GRUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Rotation à 360 degrés sur place

- ✓ 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.

### Équilibre sur un pied sans mouvement *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Saut sur place à deux pieds

- ✓ 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.

### Ramassez l'objet sur la glace en restant debout immobile

- ✓ 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 relever seul sur la glace

- ✓ 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.

### Patinage vers l'avant

- ✓ Avance sans tomber pendant au moins 10 mètres.

### Glisse sur deux pieds

- ✓ 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.

### Pas en arrière

- ✓ 10 pas (*5 à gauche et 5 à droite*) de manière séquentielle.
- ✓ Le corps se déplace de reculons.
- ✓ Un rythme fluide et naturel.

### Pousser un objet

- ✓ 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.

### Des interactions amusantes avec les autres patineurs

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 03

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Rotation de 180 degrés *Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse*

- ✓ 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.

### Coup de pied sur un objet en position arrêté *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Bulles

- ✓ 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*).

### Arrêt vers l'avant *Gauche, droite, 2 pieds*

- ✓ 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.

### Commencez à partir d'une position statique sur un signal

- ✓ 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.

### Glissez sur un pied *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Patiner de reculons *Gauche et droite*

- ✓ Se déplace de reculons sans tomber pendant au moins 10 mètres.
- ✓ Les patins restent sur la glace.
- ✓ Mouvement ondulant utilisé pour générer du mouvement.

### Virage sur les deux pieds *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Patiner seul pour rejoindre le groupe

- ✓ 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.

### Volonté d'essayer de nouveaux défis

- ✓ Tente systématiquement les activités pratiques présentées.

Noms

# NIVEAU 04

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Ramasser un objet en patinant *Main gauche, main droite, 2 mains*

- ✓ 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.

### Participe avec succès à une session de 45 minutes

- ✓ 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*).

### Arrêt de reculons

- ✓ 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.

### 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*

- ✓ 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.

### Des croisés en marchant *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### Compléter 1 tour de piste

- ✓ 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.

### Suit les règles d'un jeu

- ✓ 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.

### Relais linéaires avec témoin ou touché

- ✓ 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.

### Suit les instructions de l'entraîneur

- ✓ Suit de manière cohérente jusqu'à 3 points clés soulignés par l'entraîneur.
- ✓ Fait des ajustements lorsqu'il reçoit des commentaires.

### Aide avec l'équipement de sécurité

- ✓ Aide à mettre l'un des éléments suivants : casque, gants, manches longues et pantalons.

Noms

# NIVEAU 05 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Saut sur deux pieds en mouvement

- ✓ Décoller et atterrir sur les deux pieds.
- ✓ Doit maintenir l'équilibre pendant tout le saut et l'atterrissage.

### ! Chute regroupée

- ✓ Chutes en mouvement sans membre qui dépasse.
- ✓ 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.

### Patinage avec balancement des bras

- ✓ 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.

### Patinez de reculons sur la largeur de la glace (~15m)

- ✓ 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.

### ! 🏆 Position de base statique

- ✓ 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.

### Se propulser autour de la piste avec godille

- ✓ 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.

### Suit la procédure de départ

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 05 / 02

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Patine avec une cadence élevée (*vitesse des pieds*)

- ✓ 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.

### ! Suit les règles générales de course

- ✓ 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.

### Patine des tours rapides et lents

- ✓ Démonstre 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.

### Pousser un partenaire

- ✓ 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.

### Connaissances de base sur l'échauffement

- ✓ Démonstre 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.

### Connaissances de base sur le retour au calme

- ✓ Démonstre 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.

### Remerci l'entraîneur après l'entraînement

- ✓ 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*).

### 🏆 Utilisation autonome des protège-lames

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 06 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Slalom avec les deux patins sur les carres

- ✓ 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 extérieures/intérieures ne sont pas acceptables*).

### ! 2 minutes de patin consécutif

- ✓ 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.

### 🏆 Assis sur les talons

- ✓ 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.

### Freiner Gauche, droite, 2 pieds

- ✓ 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.

### Patinez avec un balancement d'un bras dans les virages

- ✓ 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.

### Stabilité de la cheville en mouvement

- ✓ 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.

### ! Glisser sur les carres autour de la piste

- ✓ 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.

### La position de départ en patinage de vitesse

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 06 / 02

GRUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Changer de rythme sur commande

- ✓ 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.

### Patiner dans un peloton sans contact

- ✓ Démonstre 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.

### ! Manœuvre autour des autres patineurs

- ✓ 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*).

### Relais en équipe avec toucher (échange de 2 tours)

- ✓ 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.

### 🏆 Utilise la bouteille d'eau de manière autonome

- ✓ 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.

### Interactions respectueuses avec les autres patineurs

- ✓ 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.

### Met ses patins de manière autonome

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 07 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Rotation de 360 degrés en mouvement

- ✓ 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.

### L'arrêt en patinage de vitesse

- ✓ 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.

### ! Direction de poussée appropriée par rapport à la vitesse

- ✓ 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.

### Position de base en mouvement

- ✓ 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*).

### ! 🏆 Les croisés

- ✓ 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."

### Accélération de la cadence

- ✓ 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 glace en toute sécurité.

### Rejoindre la course en toute sécurité après une chute

- ✓ 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*).
- ✓ Démontre une conscience de la position pour revenir dans la course sans gêner les autres patineurs.
- ✓ Démontre une conscience élémentaire de se déplacer vers l'extérieur lorsqu'il est dépassé.

Noms

# NIVEAU 07 / 02

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Suit de manière constant le modèle de base tracé sur la glace

- ✓ 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.

### Compréhension de base des temps au tour

- ✓ 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*).

### Capable de suivre en ligne

- ✓ 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.

### Préparer un dépassement

- ✓ 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*).



### 🏆 Relais poussé avec partenaires

- ✓ 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.*).

### Identifie des objectifs de résultats

- ✓ 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.

### Comprend et célèbre les records personnels

- ✓ 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*).

### Choisit les protège-lames appropriés

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 08 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Slalom à une jambe *Gauche et droite*

- ✓ 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.

### ! Course de 3 minutes

- ✓ 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.

### 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)*

- ✓ 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.

### ! Retour de jambe complet *Sur glace et hors glace*

- ✓ 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.

### Patiner agilement de reculons *Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre*

- ✓ 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.

### Des croisés sur la piste

- ✓ Croise la jambe droite par-dessus la jambe gauche puis décroise au moins trois fois par virage, répété sur 4 virages (2 tours).
- ✓ L'extension de la jambe gauche devrait être presque complète, avec les lames approximativement parallèles.

### Temps de réaction efficace et premiers pas initiaux

- ✓ 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.

### Accélération en puissance au signal

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 08 / 02

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Tracé de vitesse

- ✓ Sans repères visuels, patine un tracé de vitesse (*large-large*) sur 2 tours.
- ✓ Patine sur le tracé sans devoir effectuer des changements abrupts de trajectoire pour suivre le tracé.

### Alterner le patineur de tête en patinant en peloton

- ✓ 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*).

### Dépassement extérieure efficace

- ✓ 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*).

### Relais à 4 personnes

- ✓ 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*).

### Échauffement hors glace terminé

- ✓ 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*).

### Gestion autonome de la bouteille d'eau

- ✓ 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.

### Gère son propre équipement de sécurité

- ✓ Met tous les équipements de sécurité personnels nécessaires conformément au Livre Rouge 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*).

Noms

# NIVEAU 09 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Bulles avec les carres extérieurs

- ✓ 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.

### ! Se préparer à l'impact avec les matelas

- ✓ 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*).

### Transfert de poids complet dans les lignes droites, y compris la technique de base du pas chassé

- 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).

### Glisser de reculons sur un pied Gauche et Droite

- ✓ 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.

### Transition efficace vers le patinage Changement d'angle des lames, cadence

- ✓ 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*).

### ! Suit des règles de course complexes

- ✓ 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*).

### Tracé défensif

- ✓ 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.

### Changements de rythme en course sur un signal

- ✓ 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.

Noms

# NIVEAU 09 / 02

GRUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### ! 🏆 Dépassement intérieure efficace

- ✓ 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*).

### Changement de corridor sur longue piste

- ✓ 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.

### 🏆 Poursuite par équipe à partir d'un départ en lancé

- ✓ 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*).

### Régulation émotionnelle avec soutien

- ✓ 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*).

### Participe efficacement à la rétroaction après la course

- ✓ 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*).

### Maintient sa concentration pendant l'entraînement / Influence positive sur la dynamique de groupe

- ✓ 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.

### Sèche ses propres patins

- ✓ Sèche constamment les patins correctement avant de mettre les protège-lames souples.

Noms

# NIVEAU 10 / 01

GROUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Les patineurs manœuvrent autour des obstacles sur une jambe Gauche et droite

- ✓ 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.

### ! Participe à une séance de 60 minutes

- ✓ Aucune pause hors glace nécessaire. Utilise du repos actif (*pas de position assise/allongée sur la glace*).

### Genou contre le mur (*hors glace*)

- ✓ Doit réaliser le mouvement en douceur (*une tension excessive pouvant entraîner une blessure potentielle pour atteindre la position doit être évitée*).

### 🏆 Patiner avec les bras sur le dos

- ✓ Démonstre 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*).

### Position de base basse en déplacement

- ✓ 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.

### ! Croisées pleinement étendus sur le tracé à grande vitesse

- ✓ 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.

### Fin de course avec la jambe étendue

- ✓ 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.

### Modifie l'entrée du virage sur indication

- ✓ 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*).

Noms

# NIVEAU 10 / 02

GRUPE \_\_\_\_\_

## Exigences d'évaluation

### Change le rythme de la course en fonction de la situation

- ✓ 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.

### Se repositionne dans le peloton

- ✓ 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*).

### 🏆 Relais 2000 m à 4 personnes

- ✓ 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*).

### Utilise des stratégies pour gérer les niveaux d'activation pendant la compétition

- ✓ 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 "sur-stimulé" pendant une compétition (*exemples de réponses: respiration profonde, moment de calme, écouter de la musique apaisante*).

### Connaissances de base en nutrition pour la performance sportive

- ✓ 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*).

### Participe efficacement à la planification de la course

- ✓ 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.

### 🏆 Attache ses propres patins

- ✓ Serre et attache les lacets de manière adéquate pour patiner en toute sécurité.
- ✓ Ferme les boucles/attaches de manière indépendante.
- ✓ Alerté un adulte en cas de problème avec l'équipement.