

Tests

« Etoiles »

1^{ère} ETOILE

Patinage libre

- 1. Patinage avant et freinage à l'extrémité de la piste** (pousser sans les pointes) /
Patinage arrière et freinage à l'extrémité de la piste (sans gratter, avec regard alternatif à gauche et à droite)
- 2. Patinage avant puis « paquet », aller – retour**
(position tenue sur la demi-largeur de piste au moins)
- 3. Patinage avant puis « cigogne », aller sur un pied et retour sur l'autre**
(position tenue sur la demi-largeur de piste au moins, pied en appui contre le genou)
- 4. Deux sauts sur deux pieds en avant tout droit ou un saut sur deux pieds avec un demi-tour sur le cercle**
(d'un côté ou de l'autre)
- 5. Croisés avant sur un cercle des deux côtés**
(pousser sans les pointes et soulever la pointe du pied qui quitte la glace après le croisé)

EXPLICATIONS

1^{ère} Etoile

EXERCICE 1

Patinage avant et freinage à l'extrémité de la piste

La jambe libre doit être maintenue un certain laps de temps en arrière.
Ne pas pousser avec la pointe du patin, mais avec toute la longueur de la lame.
Tenue correcte et développement régulier du mouvement.
Freinage : en position de chasse-neige (stemm), jusqu'à l'arrêt complet.

Patinage arrière et freinage à l'extrémité de la piste

Dessiner la forme d'un sapin, en soulevant la jambe, autant que possible sans gratter.
Maintenir la jambe libre un moment vers l'avant.
Regarder vers l'arrière, par-dessus l'épaule (alternativement à gauche et à droite).
Freinage soit en position de chasse-neige inversé, soit avec les deux pointes.

EXERCICE 2

Patinage avant puis « paquet », aller – retour

Patiner 3 à 4 pas en avant (sans pousser avec la pointe), tenir les deux pieds parallèles. Mettre les bras vers l'avant, fléchir les genoux, (position « paquet »). Les cuisses doivent être au moins parallèles à la surface de la glace. Se relever puis freiner.
Une demi-largeur de piste au moins. Aller – retour.

EXERCICE 3

Patinage avant puis « cigogne », aller sur un pied et retour sur l'autre

Patiner en avant, puis, après trois ou quatre pas, rester longtemps sur une seule jambe et freiner. (Les adultes peuvent laisser le pied libre contre le pied d'appui. Les enfants appuient le pied libre contre le genou d'appui.)
Une demi-largeur de piste au moins. Aller sur un pied. Retour sur l'autre pied.

EXERCICE 4

Deux sauts sur deux pieds en avant tout droit ou un saut sur deux pieds avec un demi-tour sur le cercle

Patiner en avant et sauter en avant avec les deux pieds parallèles. Réception sur les deux pieds. A effectuer 2 fois.
Ou
Patiner en avant sur un cercle. Faire un saut d'un demi-tour sur le cercle avec les deux pieds parallèles et réception sur les deux pieds (1 fois).

EXERCICE 5

Croisés avant sur un cercle des deux côtés

Ne pas pousser avec la pointe. Lorsque le pied droit passe par-dessus le pied gauche, soulever la pointe du pied gauche et ensuite seulement mettre les pieds parallèles (dans l'autre sens, pied gauche par-dessus le pied droit).
Exercice à exécuter avec précision. Des deux côtés. Sur un cercle.

2^e ETOILE

Patinage libre

- 1. Spirale dehors avant des deux côtés**
(le bras en avant est du même côté que la jambe qui glisse)
- 2. Spirale dedans avant des deux côtés**
(le bras en avant est celui du côté opposé à la jambe qui glisse)
- 3. Croisés arrière sur un cercle des deux côtés**
(sans gratter)
- 4. Saut de trois sur un cercle**
(avec peu d'élan – réception en contre position sur un ou deux pieds)
- 5. Avion avant sur une ligne droite, aller sur un pied et retour sur l'autre**
(jambe libre et buste horizontaux)

EXPLICATIONS

2e Etoile

EXERCICE 1

Spirale dehors avant des deux côtés

Effectuer un poussé et deux chassés avant, puis poursuivre sur la carre dehors (extérieure) en dessinant une coquille d'escargot.

Maintenir le bras se trouvant à l'intérieur du cercle devant soi, et garder le bras se trouvant à l'extérieur du cercle sur le côté, plutôt vers l'arrière.

La jambe libre, conformément à la position des hanches, est légèrement tournée vers l'extérieur derrière la jambe d'appui (talon au-dessus de la trace). Cette position est à conserver pendant un cercle au moins, sans modifier la tenue des bras, ni celle de la jambe libre.

Avant de pousser en sens opposé, ramener le pied libre vers l'avant et modifier la position des bras.

De chaque côté, un cercle et demi au moins. Deux exécutions de chaque côté.

EXERCICE 2

Spirale dedans avant des deux côtés

Un pas dedans avant suivi de deux croisés avant, puis poursuivre sur la carre intérieure en dessinant une coquille d'escargot.

Après les croisés, placer le bras qui se trouve à l'intérieur du cercle devant le corps, et le bras qui se trouve à l'extérieur du cercle sur le côté plutôt vers l'arrière.

La jambe libre reste en arrière, légèrement tournée vers l'extérieur, conformément à la position des hanches. Cette position est à conserver tout au long de la coquille sans modifier la tenue des bras, ni celle de la jambe libre.

Faire un poussé intermédiaire en dedans avant et un croisé pour amorcer le sens opposé.

De chaque côté, un cercle et demi au moins. Deux exécutions de chaque côté.

EXERCICE 3

Croisés arrière sur un cercle des deux côtés

Un ou deux pas d'élan arrière, suivis de croisés arrière effectués sans gratter. Déroulement régulier du mouvement.

Un cercle de chaque côté.

EXERCICE 4

Saut de trois sur un cercle

Saut de trois sur un cercle en effectuant un demi-tour, avec départ sur un pied et réception sur deux pieds. Sortie en contre position. Entrée : soit avec trois pas d'élan avant, soit avec des croisés arrière.

EXERCICE 5

Avion avant sur une ligne droite, aller sur un pied et retour sur l'autre

Prise d'élan en avant. Avion en ligne droite ou sur un cercle. Jambe libre et buste pour le moins horizontaux.

Des deux côtés. Deux essais.

3^e ETOILE

Patinage libre

- 1. Trois dehors avant avec chassé des deux côtés**
(sur un cercle)
- 2. Mohawk ouvert avec chassé des deux côtés**
(sur un cercle)
- 3. Trois dedans avant avec chassé des deux côtés**
(sur un cercle)
- 4. Saut de trois avec élan**
(réception en contre position sur un pied)
- 5. Pirouette**
(3 tours au moins dont 1 tour ouvert)

EXPLICATIONS

3e Etoile

EXERCICE 1

Trois dehors avant avec chassé des deux côtés

Commencer par un chassé suivi d'un trois dehors avant et poursuivre sur l'autre jambe par une courbe dehors arrière, en contre position.

Important : courbe dedans arrière nettement visible après le trois.

A enchaîner sur un cercle. Des deux côtés.

EXERCICE 2

Mohawk ouvert avec chassé des deux côtés

Commencer par un chassé suivi d'un Mohawk ouvert dedans, puis poursuivre sur l'autre jambe, sur une courbe dehors arrière, les bras en contre position.

A enchaîner sur un cercle. Des deux côtés.

EXERCICE 3

Trois dedans avant avec chassé des deux côtés

Commencer par un chassé suivi d'un trois dedans avant. Tenir sur la carre dehors arrière.

Important : courbe dehors arrière nettement visible après le trois.

A enchaîner sur un cercle. Des deux côtés.

EXERCICE 4

Saut de trois avec élan

Saut de trois avec croisés arrière, sortie sur un pied en contre position.

EXERCICE 5

Pirouette debout

La courbe dehors avant doit être clairement visible. Il est possible de la commencer à l'arrêt ou après des croisés arrière. Le premier tour s'effectue jambe libre tendue et bras tendus.

Trois tours au moins.

4^e ETOILE

Patinage libre

1. Salchow

2. Loop ou Flip

3. Pirouette debout

(6 tours au moins dont 3 tours ouverts)

4. Pirouette assise

(3 tours au moins en position assise)

5. Suite de pas en forme de cercle

(avec au moins 2 trois et 1 Mohawk ouvert)

Programme libre en musique

(durée : 1 min. 30 à 2 min.)

EXPLICATIONS

4e Etoile

EXERCICE 1 **Salchow**

EXERCICE 2 **Loop ou Flip**

EXERCICE 3 **Pirouette debout**

Trois tours au moins sans rassembler ni les bras, ni la jambe libre. Puis les serrer pour accentuer la vitesse.
Six tours au moins.

EXERCICE 4 **Pirouette assise**

Trois tours au moins en position assise. La cuisse de la jambe d'appui parallèle à la surface de la glace.

EXERCICE 5 **Suite de pas en forme de cercle**

Suite de pas avec au moins 2 trois et 1 Mohawk ouvert.
En forme de cercle.

EXERCICE 6 **Programme libre en musique**

1 min. 30 à 2 min. de patinage libre en musique.
Programme équilibré comprenant des sauts, des pirouettes et des pas.

4^e ETOILE

Style

- 1. Changements de carre dehors / dedans**
(sur un pied et sur l'autre)
- 2. Spirale arriere extérieure des deux côtés**
- 3. Demi-cercles dedans avant avec croisés avant**
- 4. Croisés avant en forme de huit**
(sur toute la piste)
- 5. Croisés arriere en forme de huit**
(sur toute la piste)