

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILÉTÉS						Date de réussite du mouvement de base	Facultatif Étape 7 (Pré-préliminaire)
	Étape 1 (Équilibre)	Étape 2 (Glissés avant)	Étape 3 (Glissés arrière)	Étape 4 (Courbes)	Étape 5 (Puissance)	Étape 6 (Vitesse)		
<b>Déplacement avant</b>	<input type="checkbox"/> équilibre sur les deux pieds en plaçant le regard (posture et alignement) <input type="checkbox"/> marche sur place <input type="checkbox"/> marche avant (marche du canard)	<input type="checkbox"/> séquence de poussées et de glissés continus avant (min. huit poussées fortes) <input type="checkbox"/> glissés avant (sur deux pieds et sur un pied) <input type="checkbox"/> glissé avant en position demi-ossise <input type="checkbox"/> godille avant sur deux pieds	<input type="checkbox"/> slalom avant (sur deux pieds et sur un pied)	<input type="checkbox"/> glissés avant sur une courbe SAM (deux pieds à un pied) <input type="checkbox"/> glissés avant sur une courbe SCAM (deux pieds à un pied) - croisés marchés : <input type="checkbox"/> le droit croisant le gauche <input type="checkbox"/> le gauche croisant le droit	<input type="checkbox"/> fortes poussées avant SAM sur un cercle <input type="checkbox"/> fortes poussées avant SCAM sur un cercle <input type="checkbox"/> croisés avant (sur un tracé de la figure 8) - exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> AVI	<input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques avant rapides SAM <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques avant rapides avec croisés - SCAM	ii / mm / oo	- courbes complètes sur une ligne : <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques avant rapides avec croisés - SAM <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques avant rapides avec croisés - SCAM <input type="checkbox"/> pas progressifs avant <input type="checkbox"/> chassés avant <input type="checkbox"/> roulés avant ou roulés swing avant
<b>Déplacement arrière</b>	<input type="checkbox"/> marche arrière (8 pas)	<input type="checkbox"/> marche arrière et glissés incorporés	<input type="checkbox"/> séquence de poussées et de glissés continus arrière (min. huit poussées fortes) <input type="checkbox"/> glissés arrière (deux pieds à un pied) <input type="checkbox"/> godille arrière sur deux pieds	<input type="checkbox"/> glissés arrière sur une courbe SAM (deux pieds à un pied) <input type="checkbox"/> glissés arrière sur une courbe SCAM (deux pieds à un pied) <input type="checkbox"/> slalom arrière (deux pieds à un pied)	<input type="checkbox"/> fortes poussées arrière SAM sur un cercle <input type="checkbox"/> fortes poussées arrière SCAM sur un cercle	<input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques arrière rapides SAM <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques arrière rapides avec croisés - SAM <input type="checkbox"/> croisés arrière sur un tracé de la figure 8 - exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> ARE <input type="checkbox"/> ARI	ii / mm / oo	- courbes complètes sur une ligne <input type="checkbox"/> ARI <input type="checkbox"/> ARE <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques arrière rapides avec croisés - SAM <input type="checkbox"/> poussées-élans périmétriques arrière rapides avec croisés - SCAM <input type="checkbox"/> pas progressif arrière <input type="checkbox"/> chassés arrière <input type="checkbox"/> roulés arrière ou roulés swing arrière
<b>Arrêt</b>	<input type="checkbox"/> tomber → se relever <input type="checkbox"/> faire de la neige.	<input type="checkbox"/> arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant	<input type="checkbox"/> arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière	<input type="checkbox"/> arrêt avant de côté sur les deux pieds	<input type="checkbox"/> arrêt de côté sur un pied	<input type="checkbox"/> arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant	ii / mm / oo	<input type="checkbox"/> patinage avant rapide, arrêt <input type="checkbox"/> patinage arrière rapide, arrêt
<b>Virage</b>	<input type="checkbox"/> quart de tour sur place et sur deux pieds	<input type="checkbox"/> demi-virage sur deux pieds sur place	<input type="checkbox"/> virage sur deux pieds avant à arrière <input type="checkbox"/> virage sur deux pieds arrière à avant	<input type="checkbox"/> virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe - virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe <input type="checkbox"/> Extérieure <input type="checkbox"/> Intérieure	- virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied <input type="checkbox"/> GARE-DAVE ou DARE-GAVE <input type="checkbox"/> GARI-DAVI ou DARI-GAVI	<input type="checkbox"/> poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages <input type="checkbox"/> virage sur une courbe, d'avant en arrière avec changement de pied <input type="checkbox"/> virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe <input type="checkbox"/> Extérieure <input type="checkbox"/> Intérieure	ii / mm / oo	<input type="checkbox"/> séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des trois et des mohawks)
<b>Pirouette</b>	<input type="checkbox"/> marcher en rond sur place	<input type="checkbox"/> pirouette sur deux pieds	<input type="checkbox"/> pirouette sur deux pieds en alternant les pieds	<input type="checkbox"/> pirouette avant sur un pied (une révolution) <input type="checkbox"/> pirouette assise sur deux pieds	<input type="checkbox"/> pirouette avant sur un pied (plus d'une révolution) <input type="checkbox"/> pirouette arrière sur un pied (une révolution)	<input type="checkbox"/> pirouette sur un pied, sur une corde d'entrée spiralee AVE (plus d'une révolution) <input type="checkbox"/> pirouette arrière sur un pied (plus d'une révolution)	ii / mm / oo	<input type="checkbox"/> pirouette sur un pied avec croisés arrière à l'entrée <input type="checkbox"/> pirouette assise (une révolution) <input type="checkbox"/> pirouette assise arrière (une révolution)
<b>Saut</b>	<input type="checkbox"/> saut à deux pieds sur place	<input type="checkbox"/> saut sur deux pieds pendant un glissé avant	<input type="checkbox"/> saut sur deux pieds en déplacement arrière	<input type="checkbox"/> saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	<input type="checkbox"/> saut sur un pied d'avant en arrière <input type="checkbox"/> saut puissant avant	<input type="checkbox"/> saut arrière piqué <input type="checkbox"/> saut puissant avec rotation	ii / mm / oo	<input type="checkbox"/> saut de valse (à partir de croisés arrière) <input type="checkbox"/> saut de boucle piqué <input type="checkbox"/> saut Salchow <input type="checkbox"/> demi-Flip ou demi-Lutz
<b>Date de fin de l'étape</b>	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo	ii / mm / oo
<b>Habilités défis - facultatif :</b> Options du programme : F : figure P : puissance Ps. : patinage synchronisé	<input type="checkbox"/> F : patinage avant sur toute la largeur de la patinoire sans tomber <input type="checkbox"/> F : tomber et se relever en mouvement <input type="checkbox"/> P : équilibre sur un pied en patinage avant	<input type="checkbox"/> F : patinage avant autour du périmètre de la patinoire <input type="checkbox"/> F : patinage arrière sur la largeur de la patinoire <input type="checkbox"/> P : virage glissé serré <input type="checkbox"/> P : équilibre sur un pied en patinage arrière	<input type="checkbox"/> F : patinage arrière sur le périmètre de la patinoire <input type="checkbox"/> F : spirale avant <input type="checkbox"/> P : départ en «V» à partir d'un arrêt chasse-neige arrière	<input type="checkbox"/> F : spirale arrière <input type="checkbox"/> P : départ en «V» à partir de l'arrêt de côté <input type="checkbox"/> P : mouvement latéral avant <input type="checkbox"/> Ps. : ligne avant (6 à 8 patineurs)	<input type="checkbox"/> F : tir ou canard <input type="checkbox"/> P : mouvement latéral arrière <input type="checkbox"/> P : départ arrière rapide à partir d'un arrêt de côté <input type="checkbox"/> Ps. : tourniquet à quatre ailes avant (min. 8 patineurs)	<input type="checkbox"/> F : n'importe quel saut d'une rotation <input type="checkbox"/> F : pirouette arrière avec petit bond à la sortie <input type="checkbox"/> P : virage pivot inversé sur un pied (accolade) <input type="checkbox"/> Ps. : cercle avant simple (6 à 8 patineurs) - une direction	<input type="checkbox"/> saut de boucle <input type="checkbox"/> appel demi-Axel <input type="checkbox"/> pirouette arabesque ou pirouette arabesque arrière	

BO2-3 Bote à outils de PP - Progressions