

1. LES PATINS DE COULEUR

Tests	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur
PATIN VERT	1. Je m'assois et me relève	=> Je sais me relever quand je tombe.
	2. Je me déplace en piétinant	=> Je sais me déplacer sur la glace en piétinant.
	3. Je vais chercher un objet et le ramène	=> Je sais me déplacer avec un objet dans les mains
PATIN BLEU	1. Je me déplace en avant tout seul	=> Je sais me déplacer tout seul en avant.
	2. Je porte un objet d'un endroit à un autre	=> Je sais porter un objet d'un endroit à un autre.
	3. Je passe sous un obstacle	=> Je sais passer sous un obstacle.
	4. Je passe entre 2 objets pieds joints	=> Je sais passer entre 2 obstacles en gardant les pieds joints
PATIN ROUGE	1. Je traverse la largeur de la piste.	=> Je sais traverser la largeur de la piste en patinage avant.
	2. Je fais la trottinette.	=> Je sais me propulser avec la pointe.
	3. Je marche autour d'un cercle ou autre objet.	=> Je sais me déplacer autour d'un cercle.
	4. Je passe par-dessus un objet.	=> Je sais enjamber un objet.
	5. Je recule avec l'aide d'un camarade ou en me repoussant de la barrière.	=> Je sais me déplacer en arrière.

2. LES LAMES

Tests	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur
1ère lame	1. Aller/retour en déplacement avant	=> Je sais me déplacer sur la glace en glissant et en me baissant.
	Aller: Marcher en avant puis glisser debout sur 2 pieds	
	Retour: Marcher en avant puis glisser sur 2 pieds en position accroupie	
	2. Enchaînement de citrons avant	=> Je sais faire des citrons
	3. Chasse neige à l'arrêt	=> Je sais déraper
	4. Rotation sur 2 pieds en piétinant	=> Je sais me retourner
	5. Petit saut sur place	=> Je sais faire un petit saut.
2ème lame	1. Aller : Déplacement en avant en slalom, mains sur les hanches ou la taille, avec arrêt chasse neige.	=> Je sais enchaîner des virages et m'arrêter.
	Retour : Déplacement en arrière en levant les pieds.	=> Je sais me déplacer en arrière en glissant .
	2. Enchaînement de citrons en arrière.	=> Je sais faire des citrons en arrière
	3. Enchaînement de Fentes latérales en dehors avant (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre.	=> Je sais faire des fentes latérales sur un cercle; dans un sens puis dans l'autre
	4. Retournement d'avant en arrière.	=> Je sais me retourner d'avant en arrière.
	5. Une cigogne en avant sur chaque pied \geq 3 secondes avec maintien des bras.	=> Je sais glisser sur un seul pied en avant pendant 3 secondes.
	6. Petit saut en avant ou en arrière avec appel et réception sur 2 pieds.	=> Je sais faire un petit saut en glissant.
3ème lame	1. Aller : déplacement en avant avec des poussées de carre. Retour : Déplacement en arrière avec des Poussées de carre, arrêt dérapage.	=> Je sais glisser en avant et en arrière en poussant avec les carres et en serrant mes pieds. Et je sais m'arrêter en arrière
	2. Enchaînement de Croisés ou Cokus en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre (Au moins 4 croisés par cercle).	=> Je sais faire des croisés ou des cokus en avant sur un cercle; dans un sens puis dans l'autre
	3. Enchaînement de fentes latérales patinées en dehors avant et en lobe avec port (s) de bras (Vidéos : Démonstration des exercices en lobes sur un cercle ou dans la largeur : Fabrice).	=> Je sais patiner sur des lobes en avant en enchaînant des fentes latérales.
	4. Enchaînement de Fentes latérales arrière (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, avec port (s) de bras ou maintien simple des bras.	=> Je sais enchaîner 4 fentes latérales en arrière sur un cercle, dans un sens puis dans l'autre.
	5. Une cigogne en arrière sur chaque pied \geq 3 secondes avec maintien des bras.	=> Je sais glisser sur un seul pied en arrière pendant 3 secondes.
	6. Fente en avant ou glissade sur un genou avec port de bras puis révérence (Fille) ou Salut (Garçon).	=> Je sais faire une fente ou une glissade et saluer..
4ème lame	1. Enchaînement de chassés en avant sur un cercle, terminé par un dehors avant tenu au moins 3 secondes ; avec port de bras (ou maintien des bras), dans un sens puis dans l'autre.	=> Je sais faire des chassés avant sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes.
	2. Retournement glissé sur 2 pieds d'avant en arrière en courbe.	=> Je sais me retourner d'avant en arrière en glissant.
	3. Retournement glissé sur 2 pieds d'arrière en avant.	=> Je sais me retourner d'arrière en avant en glissant.
	4. Saut d'un ½ tour. Avec appel et réception sur 2 pieds en glissant.	=> Je sais faire un saut d'1/2 tour en glissant.
	5. Pirouette solo de 2 rotations minimum sur 2 pieds.	=> Je sais réaliser 1 pirouette de 2 rotations complètes sur 2 pieds.
	6. Enchaînement de croisés en arrière sur un cercle.	=> Je sais faire des croisés en arrière sur un cercle, dans les 2 sens.

Tests	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur
5ème lame	1. En musique: Enchaînement d'un chassé suivi d'un croisé (ou couru) en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre terminé par une sortie avec port de bras et de tête.	=> Je sais patiner en rythme et enchaîner des pas différents sur un cercle.
	2. En musique: Enchaînement de chassés en arrière patinés sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, terminé par un long dehors arrière avec port de bras.	=> Je sais faire des chassés en arrière sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes.
	3. Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.	Je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre => Je sais maintenir une arabesque en carre au moins 3 secondes en bougeant mes bras.
	4. 1 Trois en dehors sur 1 pied ,départ à l'arrêt et carre de sortie maintenue; dans un sens puis dans l'autre.	=> Je sais faire un trois dans les 2 sens en maintenant la carre de sortie.
	5. 2 pas de géant terminés par un freinage parallèle ou freinage sur une carre (Arrêt complet).	=> Je sais faire des pas de géants et m'arrêter complètement.
	6. 1 saut de valse	=> Je sais faire un saut de valse
6ème lame	1. En musique: Longueur 1 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de Chassé/ Balancé en dehors avant, effectués alternativement sur un pied puis sur l'autre .	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en avant.
	2. En musique: Longueur 2 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de chassés ou courus / dehors en arrière réalisés alternativement sur un pied puis sur l'autre. Le tout finit par un freinage en dedans arrière ou une sortie avec port de bras.	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en arrière.
	3. Attitude en carre (Sur un pied, aigle, fente INA...).	=> Je sais faire une attitude en carre sur un pied ou deux pieds
	4. Pirouette de 2 tours minimum sur un pied.	=>Je sais faire 1 pirouette de 2 tours sur 1 pied.
	5. Un ½ Flip.	Je sais faire un 1/2 flip
7ème lame	1. En musique: Enchaînement de croisés ou courus suivi d'un dedans en avant patinés en lobes alternés (2 lobes minimum terminés par une sortie avec port de bras).	=> Je sais enchaîner en musique, des croisés ou courus en avant suivis d'un dedans.
	2. Attitude en carre sur chaque pied (A l'exception de l'arabesque) avec jambe libre maintenue > de l'horizontale 3 secondes minimum .	=> Je sais maintenir en carre une attitude > de l'horizontale (Excepté l' arabesque) pendant au moins 3 secondes sur chaque pied.
	3. Enchaînement de cross rolls en avant.	=> Je sais enchaîner des cross rolls en avant
	4. Une cafetière en avant ou en arrière.	=> Je sais faire une cafetière
	5. Pirouette solo de 3 rotations sur 1 pied avec sortie sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette sur un pied de 3 rotations et la terminer par une sortie.
	6. Saut de trois sur chaque pied.	=> Je sais faire un saut de trois sur chaque pied.
8ème lame	1. Enchaînement de 2 trois minimum en dehors avant terminé par une sortie avec port de bras.	=> Je sais faire des pas de valse en carre et en serrant mes pieds et terminer par une sortie avec port de bras.
	2. Enchaînement de 4 lobes en dehors avant puis 4 lobes en dedans avant patinés sur un axe matérialisé. (Déplacement Aller/ Retour).	=> Je sais faire des dehors et des dedans avant en carre sur un axe matérialisé.
	3. Exécution d'un Mohawk ouvert en dedans avec sortie glissée sur 1 pied puis sur l'autre.	=> Je sais faire un mohawk ouvert en dedans avec un bon positionnement du pied libre, des carres lisibles et une sortie glissée.
	4. Enchaînement de 2 lobes minimum composés d'un croisé en arrière suivi d'un dehors arrière avec port de bras .	=> Je sais faire des croisés en arrière en lobes avec des carres lisibles.
	5. Pirouette debout démarrée en dehors arrière avec 2 rotations minimum sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette dehors arrière de 2 rotations complètes sur un pied.
	6. Saut d'un tour (Au choix)	=> Je sais faire un saut d'un tour

REMARQUES ET CAUSES D'ÉCHEC DES TESTS COMMUNS AU PATINAGE ARTISTIQUE ET A LA DANSE SUR GLACE

Pour les Premiers Pas (Patins vert, bleu et rouge) et les deux premières Lames, pas de cause d'échec à partir du moment où tous les exercices ont été réalisés (=> Possibilité de tenter au moins une seconde fois un exercice raté)

- **TROISIEME LAME, Causes d'échec**

1. Croiser à contre sens du cercle.
2. Ne pas joindre les pieds entre chaque poussée.
3. Pousser de la pointe.

A partir de la 4^e lame, chaque test sera obligatoirement terminé par un salut ou une révérence.

- **QUATRIEME LAME**

Causes d'échec :

1. Ne pas lever correctement les pieds dans les chassés.
2. Ne pas tenir les carres.
3. Croiser à contre sens du cercle.
4. Pousser de la pointe.

- **CINQUIEME LAME**

Les 2 premiers exercices devront obligatoirement être patinés sur une musique chantée ou pas sur ou un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre. Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de patiner tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. Ne pas patiner en carre.
2. Ne pas lever correctement les pieds dans les chassés.
3. Ne pas maintenir la carre de sortie dans l'exercice 2.
4. Ne pas respecter les 3 secondes de l'arabesque et ne pas la patiner en carre.

- **SIXIEME LAME**

Les 2 premiers exercices devront obligatoirement être patinés sur une musique chantée(ou pas) sur ou un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre. Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de patiner tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. patiner hors mesure sur 50% les 2 exercices demandés.
2. Ne pas respecter les carres.
3. Ne pas patiner en carre la pose ou attitude.
4. Ne pas respecter les 3s dans la pose ou attitude.
5. Pousser avec la pointe.

- **SEPTIEME LAME**

L'exercice n°3 devra être patiné obligatoirement sur une musique chantée ou pas ou sur un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre : Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de réaliser tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. patiner hors mesure 50% de l'enchaînement de pas.
2. Ne pas respecter les carres.
3. Pousser de la pointe.
4. Attitude maintenue moins de 3 secondes.

- **HUITIEME LAME**

Les éléments techniques composant la huitième lame peuvent être réalisés avec ou sans support musical ou rythmique. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre : Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément.

Cause d'échec :

1. Non respect des carres.