

## Liste des pas de patinage artistique

Il existe différents pas de natures différentes selon la carre, le sens et le pied. Le fléchissement et la carre sont importants.

### **Les virages**

#### **Le trois**

---

Retournement sur un pied vers l'intérieur de la courbe, carres opposées, direction opposée

#### **Le mohawk**

---

Retournement avec changement de pied, mêmes carres, direction opposée

- Ouvert : le talon du pied libre est placé sur la glace à l'intérieur du pied traceur; après transfert de poids, la position immédiate du nouveau pied libre est derrière le talon du pied traceur.
- Fermé : le devant du pied libre est placé au talon et derrière le pied traceur; après transfert de poids, la position immédiate du nouveau pied libre est devant le pied traceur
- Swing : mohawk ouvert ou fermé où la jambe libre est balancée et frôle presque le pied traceur et le dépasse vers l'avant, puis est ramenée jusqu'au pied traceur pour effectuer le virage.

#### **L'accolade ou bracket**

---

Retournement sur un pied vers l'extérieur de la courbe, carres opposées, direction opposée

#### **Le choctaw**

---

Retournement avec changement de pied, carres opposées, direction opposée.

- Ouvert : le talon du pied libre est placé sur la glace à l'intérieur du pied traceur; après transfert de poids, la position immédiate du nouveau pied libre est derrière le talon du pied traceur.
- Fermé : le devant du pied libre est placé au talon et derrière le pied traceur; après transfert de poids, la position immédiate du nouveau pied libre est devant le pied traceur
- Swing : choctaw ouvert ou fermé où la jambe libre est balancée et frôle presque le pied traceur et le dépasse vers l'avant, puis est ramenée jusqu'au pied traceur pour effectuer le virage.
- Choctaw ouvert croisé : l'extérieur du pied libre est placé en avant et à angle droit avec le pied traceur; la hanche est en position ouverte après le virage.

### **Le rocker ou contre-accolade**

---

Retournement sur un pied, mêmes carres, direction opposée, changement de courbure

### **Le contre-rocking ou contre-trois**

---

Retournement sur un pied, mêmes carres, direction opposée, changement de courbure

### **La boucle ou loop**

---

Retournement sur un pied, même carre, direction identique, en forme d'oval.

### **Le double-trois**

---

Deux trois enchaînés

### **La volte ou le twizzle**

---

Succession de révolutions rapides à plat, sans prise de carre, avec déplacement.

### **Le pivot**

---

Rotation sur les griffes d'une lame tandis que l'autre trace un cercle.

### **Les pas**

#### **Le croisé**

---

Poussées successives d'un pied à l'autre, le pied extérieur croisant le pied intérieur. Cela peut se faire aussi par l'arrière.

#### **Le chassé**

---

Combinaison de pas pendant laquelle le pied libre est placé à côté du pied traceur, sans le dépasser, tandis que le nouveau pied libre quitte la glace et vient à la hauteur du nouveau pied traceur.

- Chassé croisé : un chassé dans lequel le pied libre est placé sur la glace, croisé derrière le pied traceur en patinage avant, ou croisé par devant en patinage arrière.
- Chassé glissé : un chassé dans lequel le pied libre quitte la glace en glissant devant le patineur en patinage avant ou vers l'arrière en patinage arrière.

## **Le roulé**

---

Carre courte ou longue, avant ou arrière, prenant la forme d'une courbe en direction opposée à la courbe précédente.

- Roulé croisé : roulé avant qui commence avec les pieds croisés vers l'avant ou un roulé arrière avec les pieds croisés derrière.
- Roulé swing : courbe maintenue pendant plusieurs temps et durant laquelle la jambe est balancée de l'avant vers l'arrière (en patinage arrière) ou de l'arrière vers l'avant (en patinage avant), puis ramenée à côté du pied traceur.

## **Le progressif (course) [**

---

Pas ou une séquence de pas où le pied libre, juste avant de devenir le pied traceur, dépasse le pied traceur initial, amenant ainsi le nouveau pied libre à quitter la glace derrière le nouveau pied traceur.

---