



MAÎTRISE

NOTES

1		/				/			/				/			/						
2		/				/			/				/			/		/	/			
3		/				/			/				/			/		/	/	/		
4		/				/			/				/			/		/	/	/		
5		/				/			/				/			/		/	/	/		
6		/				/			/				/			/		/	/	/		
7		/				/			/				/			/		/	/	/		
8		/				/			/				/			/		/	/	/		
9		/				/			/				/			/		/	/	/		
10		/				/			/				/			/		/	/	/		

NOTES

		ÉTAPE 4						ÉTAPE 5						ÉTAPE 6					
		Arrêt arrière						Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA						Arrêt avant de côté sur un pied					
		Fortes poussées arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA						Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Deux						Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide					
		Slalom arrière sur deux pieds						Croisés arrière <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA						Slalom ARE					
		Patinage rapide et glisses arrière sur un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G						Slalom ARI						Croisés arrière sur un tracé de la figure 8					
		Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G						Séquence de poussées et de glisses arrière						Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA					
		Exercice de vitesse n° 1 : Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins						Arabesque arrière						Slalom arrière sur un pied					
		5/6 RUBAN						Exercice de vitesse n° 2 : Patiner de la ligne des buts à la 2 ^e ligne bleue en 12 secondes ou moins						Pirouette arrière sur un pied					
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
		6/7 RUBAN						6/8 RUBAN											