

A horizontal red ribbon banner with folded ends, containing white text.

SECTION 6

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS



TROUSSE TECHNIQUE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les compétitions des éléments de Patinage Plus visent à donner aux patineurs l'occasion de démontrer leurs habiletés dans un environnement amusant et interactif. Dans le cadre de la mise en œuvre continue du modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada, ces compétitions ont été conçues de manière à respecter les principes du stade « Apprendre à patiner ». Idéalement, cette compétition de club se tient à la fin de la session de dix semaines de Patinage Plus, après que les patineurs ont eu la chance d'apprendre toutes les habiletés de leur étape. Puisque la compétition a pour but de promouvoir l'amélioration des habiletés individuelles, les performances ne font pas l'objet d'un classement. Selon la logistique de chaque club, la compétition peut s'adresser aux patineurs des clubs de la région avoisinante, pourvu que le club hôte organise la compétition en accord avec la politique de sa section concernant les compétitions invitation.

PRÉCISIONS CONCERNANT LES CATÉGORIES

Les résultats de chaque patineur sont calculés séparément. Les patineurs ne concourent pas les uns contre les autres pour un classement et les récompenses sont décernées en fonction de normes de performance seulement.

- Étape 1 :
 - Les patineurs ne doivent pas avoir terminé toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1.
- Étape 2 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 2.
- Étape 3 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes

les habiletés de l'écusson de l'étape 2, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 3.

- Étape 4 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 3, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 4.
- Étape 5 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 4, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 5.
- Étape 6 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 5, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 6.

Les patineurs ont le choix de concourir à une étape supérieure, sous réserve de l'approbation d'un entraîneur de Patinage Canada.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Les participants exécutent des éléments qui correspondent à leur catégorie. Quatre éléments sont exécutés dans chaque catégorie.

- Étape 1 :
 - Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté
 - Séquence de poussées et de glisses avant
 - Saut sur deux pieds
 - Patinage/marche arrière sur deux pieds
- Étape 2 :
 - Arrêt avant
 - Godille avant sur deux pieds
 - Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Glissé arrière sur deux pieds en position assise
- Étape 3 :
 - Fortes poussées avant sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Saut arrière à deux pieds



- Virage rapide sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant* (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Godille arrière sur deux pieds
- Étape 4 :
 - Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant* (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Grand slalom avant intérieur
- Étape 5 :
 - Arrêt de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Séquence de poussées et de glisses arrière, sur tout le périmètre de la patinoire (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Saut puissant avant
 - Croisés avant sur un tracé de la figure 8
- Étape 6 :
 - Arrêt de côté avant sur un pied (G ou D – au choix du patineur)
 - Poussées-élans arrière sur le périmètre de la patinoire et croisés (SAM ou SCAM – selon le tirage au sort)
 - Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk) (DAVI-GARI ou GAVI-DARI – au choix du patineur)
 - Courbes avant extérieures

***Remarque :** Certains éléments sont combinés (par ex. le saut sur deux pieds avant à arrière et arrière à avant) afin de faciliter le déroulement de la compétition et l'évaluation (des critères de performance simples et mesurables créés pour tenir compte de l'exécution de l'habileté dans les deux directions).

NORMES DE PERFORMANCE

Les normes de performance idéales pour chaque élément sont présentées dans les tableaux sur les normes de performance qui les regroupent en trois niveaux : or, argent et bronze. Chaque niveau de performance comprend trois points saillants. Pour obtenir le niveau or, argent ou bronze pour un élément, les patineurs doivent réussir le premier point saillant (en gras) à ce niveau ou à un niveau supérieur. Si un élément ne reçoit pas le niveau bronze minimal, le

patineur se voit décerner le niveau « mérite » (veuillez consulter le tableau des normes de performance pour les normes précises).

Un jury de trois évaluateurs évalue l'exécution et attribue de façon consensuelle un niveau de performance pour chaque habileté (voir la partie traitant des évaluateurs de la compétition).

TENUE DE LA COMPÉTITION

Groupes d'échauffement

La compétition se déroule en groupes d'échauffement composés chacun d'au plus six patineurs. L'ordre de patinage à l'intérieur de chaque groupe d'échauffement détermine l'ordre d'exécution des quatre éléments de chaque patineur.

Période d'échauffement

Chaque groupe dispose d'une période d'échauffement de trois minutes (menée par l'entraîneur et dont la chorégraphie est déjà planifiée) au début de la compétition.

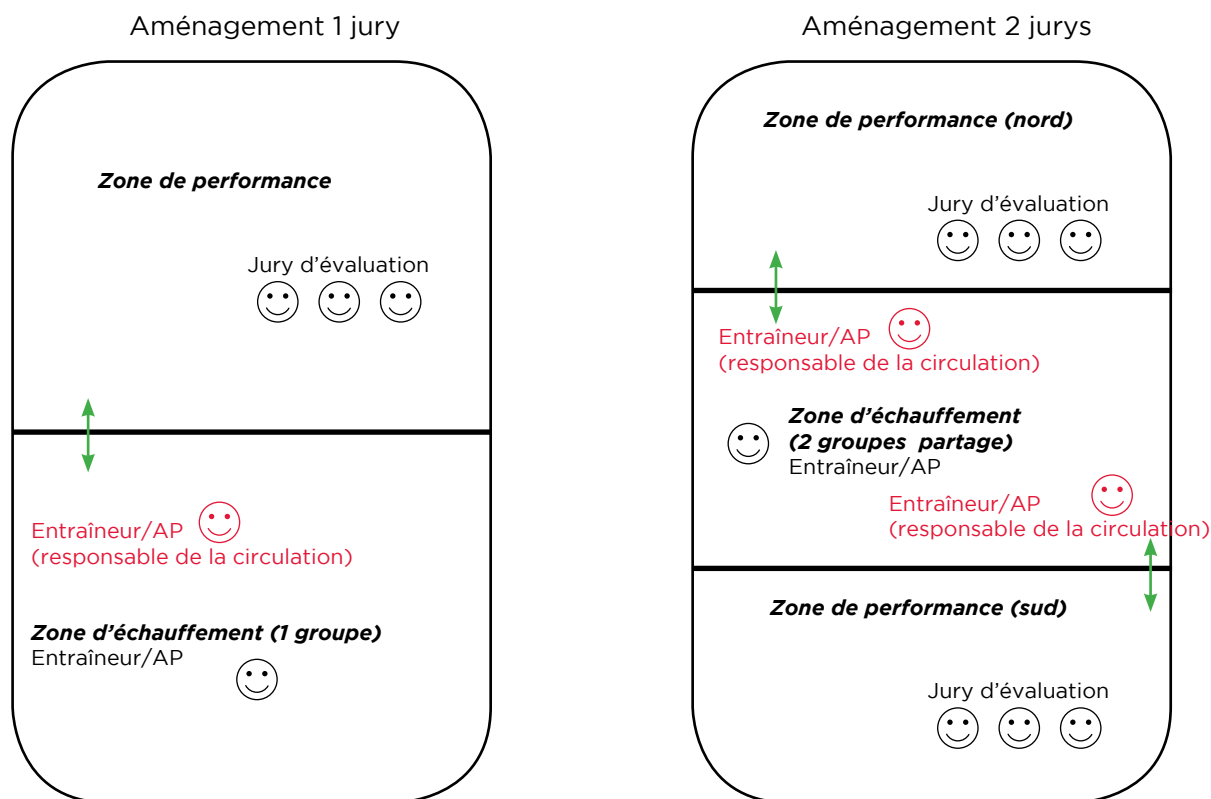
Zone de performance et démonstration

Le ou les jurys d'évaluateurs installent les circuits dans la zone de performance pendant la période d'échauffement. À la fin de la période d'échauffement prévue, un entraîneur ou un AP fait la démonstration du circuit de performance à l'ensemble du groupe de patineurs. Après la démonstration, le premier patineur se présente dans la zone de performance, fait un tour complet du circuit et retourne dans la zone d'échauffement. Les autres patineurs du groupe continuent à s'exercer dans la zone d'échauffement pendant qu'ils attendent leur tour.

Zone d'échauffement et circuit

Les entraîneurs et AP postés dans cette zone préparent les patineurs à leur performance. On leur conseille de créer des circuits des quatre éléments exigés (ou de huit éléments s'ils s'occupent de deux groupes de deux étapes différentes).

Aménagement de la glace



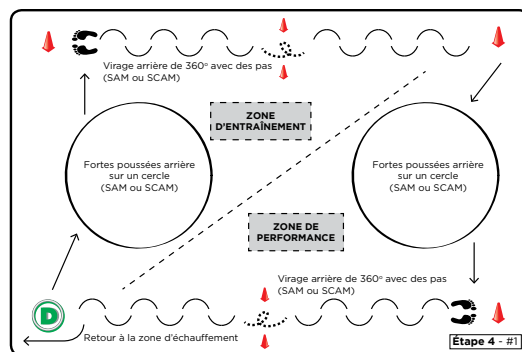
Exécution des éléments

Pour chaque catégorie, il y a deux circuits obligatoires. Le premier circuit est constitué des habiletés 1 et 2 tandis que le deuxième circuit est constitué des habiletés 3 et 4. Chaque patineur exécute un circuit complet. Les circuits ont été conçus de sorte à permettre au patineur d'exécuter deux fois les habiletés : une fois pour s'y entraîner et une fois devant le jury des évaluateurs. Le premier patineur fait un tour complet du circuit no 1 et retourne dans sa zone d'échauffement. Ce n'est qu'une fois que le premier patineur a terminé le tour complet que le patineur suivant est autorisé à commencer le circuit no 1 (et ainsi de suite). Tous les patineurs du groupe doivent avoir essayé une fois le circuit no 1 avant que les patineurs ne commencent le circuit n° 2.

Remarque : Si l'essai d'un patineur devant le jury est complètement raté (par ex., le patineur n'exécute pas la bonne habileté ou rate complètement l'exécution), on devrait faire preuve d'une certaine clémence et lui permettre de faire un nouvel essai du circuit (si l'horaire le permet).

Exemple (étape 4) :

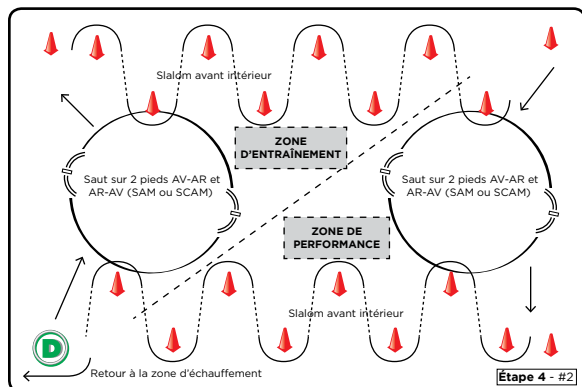
- Circuit no 1 – patineur n° 1
- Fortes poussées arrière sur un cercle – entraînement, patineur n° 1
- Virage arrière de 360 degrés avec pas – entraînement, patineur n° 1
- Fortes poussées arrière sur un cercle – performance, patineur n° 1
- Virage arrière de 360 degrés avec pas, – performance, patineur n° 1
- Retour dans la zone d'échauffement



Répéter le circuit n° 1 pour les patineurs n° 2 à 6.



- Circuit n° 2 - patineur n° 1
- Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant – entraînement, patineur n° 1
- Grand slalom avant intérieur – entraînement, patineur n° 1
- Saut à deux pieds, avant à arrière et arrière à avant – performance, patineur n° 1
- Grand slalom avant intérieur – performance, patineur n° 1
- Retour dans la zone d'échauffement



Répéter le circuit n° 2 pour les patineurs n° 2 à 6.



Déroulement de la compétition

Après chaque essai de circuit, les patineurs retournent dans leur zone d'échauffement pour continuer à s'entraîner aux éléments prescrits qui suivront.

Fin de la compétition

Après que tous les patineurs ont exécuté le circuit no 2, le groupe se rassemble au centre de la glace pour saluer les spectateurs..

Musique

De la musique de fond est mise pendant toute la durée de la compétition, mais à un volume permettant aux patineurs et aux entraîneurs de pouvoir se parler facilement.

TÂCHES DES ENTRAÎNEURS ET DES AP

Meneur de l'échauffement (entraîneur ou AP)

- Dirige les échauffements de trois minutes qui ont été chorégraphiés.
- Crée des circuits d'échauffement et facilite l'entraînement des habiletés prescrites.
- Rassemble le groupe au centre de la glace pour le dernier salut à la fin de la compétition.

Responsable de la circulation (entraîneur ou AP)

- Fait la démonstration des circuits de performance au groupe après leur aménagement dans la zone de performance (avant le début du circuit de performance no 1 et de nouveau avant le début du circuit de performance no 2).
- Dirige la circulation des patineurs à l'entrée et à la sortie de la zone de performance.
- S'assure du respect de l'ordre de patinage et de la présence d'un seul patineur à la fois sur le circuit de performance (les patineurs ont l'occasion de s'exécuter dans un environnement similaire à celui des compétitions)
- Garde à l'esprit l'horaire de la compétition pendant qu'il dirige la circulation des patineurs à l'entrée et à la sortie de la zone d'entraînement.

ÉVALUATEURS DE LA COMPÉTITION

Un jury d'évaluateurs évalue en collaboration les habiletés (comme le jury technique qui prend des décisions consensuelles après discussion). Ainsi, les évaluateurs décident par consensus le niveau de prix qui sera remis au patineur, en se fondant sur la performance des trois points saillants de chaque élément.

Chaque jury d'évaluateurs est composé de trois « évaluateurs ». (Remarque : il n'est pas nécessaire ni conseillé d'avoir recours aux services d'officiels qualifiés pour ce type de compétition. Des entraîneurs ou AP peuvent très bien assumer les fonctions « d'évaluateur » pour cette compétition.) Le jury doit comprendre au moins un entraîneur de Patinage Canada (entraîneur formé Instruction Débutant du PNCE de Patinage Plus ou de niveau supérieur) qui assume la fonction d'arbitre. En plus d'évaluer les habiletés en fonction des normes établies, chaque membre du jury est affecté à une tâche particulière (voir les fonctions des évaluateurs). Les évaluateurs doivent porter des patins, car ils sont sur la glace (voir les modèles de circuits pour les emplacements précis du jury par rapport au tracé des circuits).



FONCTIONS DES ÉVALUATEURS

Outre les fonctions générales exigées des officiels à toutes les compétitions, les évaluateurs d'une compétition d'éléments doivent assumer les tâches suivantes :

Arbitre

- Communique avec les participants pour veiller au bon rythme d'exécution de l'élément.
- Anime les discussions avec le jury en vue d'une décision par consensus sur la réussite de l'élément.
- Vérifie et autorise le calcul des résultats finals.
- Répond aux questions à la fin de la compétition concernant aux résultats finals de l'évaluation par le jury des évaluateurs.

Secrétaire

- Note par écrit chaque essai d'élément et son évaluation sur la grille de normes de performance de chaque patineur.
- Participe aux discussions du jury et à la décision par consensus pour chaque niveau d'habileté.

Chronométrateur

- Chronomètre le temps pour les éléments qui comportent une évaluation de la vitesse.
- Participe aux discussions du jury et à la décision par consensus pour chaque niveau d'habileté.

Voir l'ordre du jour de la réunion du jury des évaluateurs préparatoire à la tenue de la compétition pour des détails et idées sur la préparation adéquate du jury des évaluateurs pour la compétition des éléments.

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Deux groupes d'échauffement peuvent concourir en même temps, évalués par deux jurys différents. Dans ce cas, la surface glacée est divisée en trois parties (deux zones de performance, une à chaque extrémité de la patinoire, et une zone d'entraînement au centre de la patinoire).

L'essai de chaque circuit prend environ une minute par patineur (en tenant compte du temps de transition entre la zone d'échauffement et la zone de performance). Si on additionne les trois minutes d'échauffement, le temps d'aménagement du circuit et le salut du groupe à la fin de la compétition, le temps nécessaire pour un groupe de six participants est d'environ 20 minutes.

Modèle d'horaire détaillé

Jury 1 : extrémité nord		Jury 2 : extrémité sud	
9:00 – 9:20 Étape 1 (Groupe d'échauffement n° 1)		9:00 – 9:20 Étape 3 (Groupe d'échauffement n° 1)	
9:00 – 9:03	Échauffement	9:00 – 9:03	Échauffement
9:03 – 9:11	Étape 1 - Groupe n° 1 : Circuit n° 1	9:03 – 9:11	Étape 3 - Groupe n° 1 : Circuit n° 1
9:11 – 9:12	Aménagement du circuit n° 2	9:11 – 9:12	Aménagement du circuit n° 2
9:12 – 9:18	Étape 1 - Groupe n° 1 : circuit n° 2	9:12 – 9:18	Étape 3 - Groupe n° 1 : Circuit n° 2
9:18 – 9:20	Étape 1 - Groupe n° 1 : Salut	9:18 – 9:20	Étape 3 - Groupe n° 1 : Salut
9:20 – 9:40 Étape 1 (Groupe d'échauffement n° 2)		9:20 – 9:40 Étape 4 (Groupe d'échauffement n° 1)	
9:20 – 9:23	Échauffement	9:20 – 9:23	Échauffement
9:23 – 9:31	Étape 1 - Groupe n° 2 : Circuit n° 1	9:23 – 9:31	Étape 4 - Groupe n° 1 : Circuit n° 1
9:31 – 9:32	Aménagement du circuit n° 2	9:31 – 9:32	Aménagement du circuit n° 2
9:32 – 9:38	Étape 1 - Groupe n° 2 : Circuit n° 2	9:32 – 9:38	Étape 4 - Groupe n° 1 : Circuit n° 2
9:38 – 9:40	Étape 1 - Groupe n° 2 : Salut	9:38 – 9:40	Étape 4 - Groupe n° 1 : Salut
9:40 – 10:00 Étape 2 (Groupe d'échauffement n° 1)		9:40 – 10:00 Étape 4 (Groupe d'échauffement n° 2)	
9:40 – 9:43	Échauffement	9:40 – 9:43	Échauffement
9:43 – 9:51	Étape 2 - Groupe n° 1 : Circuit n° 1	9:43 – 9:51	Étape 4 - Groupe n° 2 : Circuit n° 1
9:51 – 9:52	Aménagement du circuit n° 2	9:51 – 9:52	Aménagement du circuit n° 2
9:52 – 9:58	Étape 2 - Groupe n° 1 : Circuit n° 2	9:52 – 9:58	Étape 4 - Groupe n° 2 : Circuit n° 2
9:58 – 10:00	Étape 2 - Groupe n° 1 : Salut	9:58 – 10:00	Étape 4 - Groupe n° 2 : Salut

EXIGENCES HORS GLACE

Le club doit désigner trois bénévoles qui rempliront les fonctions de capitaine de glace, de préposé au vestiaire et de coursier des résultats pour superviser la bonne circulation des groupes d'échauffement, pour veiller au respect de l'horaire et à la remise des résultats à la salle ou à la table des résultats en temps opportun.

Une personne bénévole supplémentaire assumera les fonctions de compilateur des résultats. Cette personne fait la collecte des grilles des normes de performance après la compétition de chaque groupe d'échauffement et confirme le niveau global de réussite qui a été accordé à chaque élément.

Voir les besoins en personnel et la grille de distribution pour vous assurer d'avoir recruté un nombre suffisant de bénévoles et d'évaluateurs pour la compétition. Ce document peut également servir à vérifier si vous avez fourni à chaque groupe ou personne le matériel nécessaire à sa préparation.

CALCUL DES RÉSULTATS

Pour chaque catégorie, le prix global de performance décerné correspond au total des différents prix des éléments individuels, comme suit :

- Or : Au moins deux éléments sont de niveau or et aucun élément n'est inférieur au niveau argent
- Argent : Au moins deux éléments sont de niveau argent et aucun élément n'est inférieur au niveau bronze
- Bronze : Au moins deux éléments sont de niveau bronze

PUBLICATION DES RÉSULTATS

Le club doit remettre aux participants la page de résultats recto verso (le certificat indique le niveau de prix obtenu au recto et la grille des normes de performance au verso). Les organisateurs de la compétition inscrivent avant le début de la compétition le nom du patineur ainsi que la date et le lieu de la compétition. À la fin de la compétition, le compilateur des résultats inscrit les prix reçus sur le certificat.



COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS BESOINS EN PERSONNEL SUR LES LIEUX

Titre/Rôle		Nombre de personnes nécessaires		Description des fonctions
Personnel sur la glace (5 à 10 entraîneurs/AP)	Jury d'évaluation	3	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur • Entraîneur/AP • Entraîneur/AP (s'il n'y a qu'une seule zone d'évaluation à la fois)	Le jury aménage les circuits et évalue les performances. Chaque membre du jury a un rôle particulier : arbitre, secrétaire et chronomètreur (voir les descriptions détaillées dans la trousse technique).
		6	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur - zone n° 1 • Entraîneur/AP - zone n° 1 • Entraîneur/AP - zone n° 1 • Entraîneur - zone n° 2 • Entraîneur/AP - zone n° 2 • Entraîneur/AP - zone n° 2 (s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	
	Responsable de la circulation	1	Entraîneur/AP (s'il n'y a qu'une seule zone d'évaluation à la fois)	L'entraîneur/l'AP dirige la circulation à l'entrée et la sortie de la zone de compétition. Démonstration du circuit au groupe.
		2	Entraîneur/AP (s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	
	Meneur de l'échauffement	1-2	Entraîneur/AP (Il peut réunir les groupes ou les garder séparés s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	L'entraîneur/l'AP dirige l'échauffement chorégraphié de trois minutes et l'entraînement des habiletés entre les circuits d'évaluation.
Personnel hors glace (6 à 9 bénévoles)	Annonceur et responsable de la musique	1	Bénévole	Il annonce la catégorie, les numéros de groupe et les noms des patineurs durant l'échauffement. Il met de la musique de fond rythmée pendant la compétition.
	Capitaine de glace	1	Bénévole	Il dirige la circulation sur la glace et hors glace et veille à l'entrée des patineurs sur la glace dans leur bon groupe d'échauffement.
	Préposé au vestiaire	1	Bénévole	Il dirige la circulation entre le vestiaire et la surface glacée. Il s'assure que les groupes sont avertis qu'ils sont attendus sur la glace.
	Coursier	1	Bénévole	Il recueille les feuilles d'évaluation et les remet à la salle ou la table des compilateurs des résultats.
	Compilateur des résultats	1-2	Bénévole (selon la taille de la compétition et le nombre de patineurs)	Il calcule les résultats.
	Annonceur des cérémonies	1	Bénévole (selon la taille de la compétition, l'annonceur peut cumuler le rôle de présentateur)	Il annonce les patineurs qui recevront les feuilles/certificats d'évaluation.
	Présentateur	1-2	Bénévole	Il présente aux patineurs leurs feuilles/certificats d'évaluation.

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

GRILLE DE DISTRIBUTION

Groupe/personne	Document/matériel	Date de distribution suggérée
Jury des évaluations	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Feuilles d'évaluation	2 semaines avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
	Réunion technique	1 heure avant la compétition
Meneur des échauffements	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
Responsable de la circulation	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Capitaine de glace	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Préposé au vestiaire	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Coursier	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Compilateur des résultats	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Annonces/Musique	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Annonces de la cérémonie	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 1 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté □ M □ B □ A □ O	(1) Pas dérapés de côté consécutifs (sur chaque pied et dans les deux directions)	□	4 pas dérapés de côté sur chaque pied	5 pas dérapés de côté sur chaque pied	6 pas dérapés de côté sur chaque pied
	(2) Distance parcourue (mouvement latéral)	□	Mouvement latéral limité dans une des directions (distance < largeur des épaules)	Bon mouvement latéral dans une direction, mais limité dans l'autre (distance = largeur des épaules)	Excellente exécution mouvement latéral dans les deux directions (distance > largeur des épaules)
	(3) Pression exercée pour raser la glace (faire de la neige)	□	Peu de neige produite dans l'une ou l'autre direction (pied gauche et pied droit)	Production adéquate de neige dans une direction, mais minimale dans l'autre	Production adéquate de neige dans les deux directions
	(1) Séquence de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied	□	4 séquences de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied	6 séquences de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied	8 séquences de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied
Séquence de poussées et de glisses avant □ M □ B □ A □ O	(2) Poussée du côté de la lame	□	Au moins 50 %	Au moins 75 %	Au moins 90 %
	(3) Alternance des glisses sur un pied	□	Limite - pousse, glisse sur 2 pieds, pousse, glisse sur 2 pieds	Bien - pousse, glisse de 1 à 2 pieds, pousse, glisse de 1 à 2 pieds	Excellente exécution - pousse, glisse sur 1 pied, pousse, glisse sur 1 pied
	(1) Flexion des genoux et balancement des bras	□	Légère flexion des genoux (< 45°), utilisation minimale des bras (ou vice-versa)	Flexion des genoux (= 45°) et balancement adéquats des bras	Flexion des genoux (> 45°) et balancement parfaits des bras
Saut sur deux pieds □ M □ B □ A □ O	(2) Réception avec maîtrise et équilibre	□	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(3) Élévation/hauteur du saut	□	Les deux pieds quittent la glace, mais hauteur minimale	Élévation et hauteur adéquates	Excellente exécutions élévation et hauteur
	(1) Poussées consécutives alternées sur chaque pied/transfert du poids/marche sans à-coups	□	4 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids/marche sans à-coups	6 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids/marche sans à-coups	8 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids
Patinage/marche arrière sur deux pieds □ M □ B □ A □ O	(2) Distance parcourue sans interruption	□	Moitié de la largeur de la glace	Trois quarts de la largeur de la glace	Largeur totale de la glace
	(3) Technique et rythme (flexion du genou et poussée)	□	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 2 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Arrêt, maintien de la posture et équilibre égal sur chaque pied	<input type="checkbox"/>	Rupture de la posture et équilibre inégal sur chaque pied <input type="checkbox"/>	Maintien de la posture et équilibre inégal sur chaque pied (ou vice versa) <input type="checkbox"/>	Maintien de la posture et équilibre égal sur chaque pied <input type="checkbox"/>
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit	Bonne exécution (arrêt à une longueur de moins de deux lames de la cible. Patin à angle droit	Excellente exécution (arrêt sur la cible). Patin parfaitement à angle droit
	(3) Exécution rapide de l'arrêt complet	<input type="checkbox"/>	Amorce de l'arrêt à une vitesse minimale	Amorce de l'arrêt à une vitesse modérée	Amorce de l'arrêt à une vitesse maximale
	Godille consécutives (1) Rythme et flexion du genou (2) Vitesse du début à la fin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6 godilles consécutives <input type="checkbox"/> Exécution limitée	8 godilles consécutives <input type="checkbox"/> Bonne exécution Production d'une vitesse adéquate, non maintenue	10 godilles consécutives <input type="checkbox"/> Excellente exécution Production et maintien d'une vitesse maximale
Virage avant sur deux pieds (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Rotation du haut du corps (entrée) et blocage des épaules (sortie)	<input type="checkbox"/>	Rotation minimale à l'entrée et blocage minimal des épaules à la sortie <input type="checkbox"/>	Rotation complète du haut du corps à l'entrée et blocage minimal des épaules à la sortie (ou vice versa) <input type="checkbox"/>	Rotation complète du haut du corps à l'entrée et blocage complet des épaules à la sortie <input type="checkbox"/>
	(2) Glisse à l'entrée et à la sortie du virage	<input type="checkbox"/>	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie du virage	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du virage	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du virage
	(3) Maîtrise et technique du virage	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(1) Prise de la position assise (genoux fléchis) (2) Vitesse et évolution	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Flexion des genoux : < 180° degrés <input type="checkbox"/> Vitesse minimale de la glisse et au départ et à la fin de la glisse en position assise	Flexion des genoux : < 180°, mais > 90° <input type="checkbox"/> Bonne vitesse de départ de la glisse en position assise, mais glisse lente à la fin	Flexion des genoux : < ou = 90° <input type="checkbox"/> Vitesse maximale au début et à la fin de la glisse en position assise
	(3) Durée du glissé en position assise	<input type="checkbox"/>	Au moins 1 seconde	Au moins 2 secondes	Au moins 3 secondes
Glissé arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O					

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 3 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Fortes poussées avant sur un cercle (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Pourcentage des poussées exécutées du côté de la lame	<input type="checkbox"/>	Au moins 50 % <input type="checkbox"/>	Au moins 75 % <input type="checkbox"/>	Au moins 90 % <input type="checkbox"/>
	(2) Temps requis pour tracer un cercle complet de hockey	<input type="checkbox"/>	< 20 secondes <input type="checkbox"/>	< 15 secondes <input type="checkbox"/>	< 10 secondes <input type="checkbox"/>
	(3) Maîtrise et rythme	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée <input type="checkbox"/>	Bonne exécution <input type="checkbox"/>	Excellente exécution <input type="checkbox"/>
Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Flexion des genoux et balancement des bras	<input type="checkbox"/>	Légère flexion des genoux (< 45°), mais balancement minimal des bras (ou vice versa) <input type="checkbox"/>	Flexion adéquate des genoux (= 45°) et balancement évident des bras <input type="checkbox"/>	Flexion complète des genoux et chevilles (> 45°) et balancement des bras <input type="checkbox"/>
	(2) Maîtrise et équilibre à la réception	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée <input type="checkbox"/>	Bonne exécution <input type="checkbox"/>	Excellente exécution <input type="checkbox"/>
	(3) Glisse à l'entrée et à la sortie du saut	<input type="checkbox"/>	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie du saut <input type="checkbox"/>	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut <input type="checkbox"/>	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut <input type="checkbox"/>
Virage rapide sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Rotation des virages (les deux pieds sur la glace)	<input type="checkbox"/>	Rotation des deux virages d'un peu moins de 180°, mais > 90° <input type="checkbox"/>	Rotation complète de 180° d'un virage et d'un peu moins de 180° pour l'autre <input type="checkbox"/>	Rotation complète de 180° pour les deux virages <input type="checkbox"/>
	(2) Maîtrise des virages (mouvement du genou et blocage des épaules)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée <input type="checkbox"/>	Bonne exécution <input type="checkbox"/>	Excellente exécution <input type="checkbox"/>
	(3) Vitesse continue pendant les virages	<input type="checkbox"/>	Perte presque totale de la vitesse après le 1 ^{er} virage <input type="checkbox"/>	Perte presque totale de la vitesse après le 2 ^e virage <input type="checkbox"/>	Maintien continu de la vitesse <input type="checkbox"/>
Godille arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Godilles consécutives	<input type="checkbox"/>	6 godilles consécutives <input type="checkbox"/>	8 godilles consécutives <input type="checkbox"/>	10 godilles consécutives <input type="checkbox"/>
	(2) Rythme et flexion du genou	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée <input type="checkbox"/>	Bonne exécution <input type="checkbox"/>	Excellente exécution <input type="checkbox"/>
	(3) Vitesse du début à la fin	<input type="checkbox"/>	Vitesse minimale produite et maintenue <input type="checkbox"/>	Vitesse adéquate produite, mais non maintenue <input type="checkbox"/>	Grande vitesse produite et maintenue <input type="checkbox"/>

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 4 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Fortes poussées arrière sur un cercle (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Pourcentage des poussées exécutées du côté de la lame	<input type="checkbox"/>	Au moins 50 %	Au moins 75 %	Au moins 90 %
	(2) Temps requis pour tracer un cercle complet de hockey	<input type="checkbox"/>	< 20 secondes	< 15 secondes	< 10 secondes
	(3) Maîtrise et rythme	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
Virage arrière de 360° avec des pas (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Alternance des pieds pendant le virage avec des pas (transfert continu du poids)	<input type="checkbox"/>	Au moins 50 % du virage exécuté avec des pas en alternance	Au moins 75 % du virage exécuté avec des pas en alternance	Au moins 90 % du virage exécuté avec des pas en alternance
	(2) Équilibre et maîtrise continus pendant le virage	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(3) Vitesse à l'entrée et à la sortie du virage	<input type="checkbox"/>	Légère hésitation à l'entrée et vitesse limitée à la sortie du virage	Bonne vitesse à l'entrée et à la sortie du virage	Excellente vitesse à l'entrée et à la sortie du virage
Saut sur deux pieds, d'avant à arrière et d'arrière à avant (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Rotation des sauts (dans les airs)	<input type="checkbox"/>	Rotation des deux sauts d'un peu moins de 180°, mais > 90°	Rotation complète de 180 pour un saut et de presque 180 degrés pour l'autre saut	Rotation complète de 180 degrés des deux sauts
	(2) Maîtrise et technique des sauts (mouvement du genou et blocage des épaules)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(3) Vitesse du début à la fin des sauts	<input type="checkbox"/>	Perte presque totale de la vitesse après le 1 ^{er} saut	Perte presque totale de la vitesse après le 2 ^e saut	Vitesse maintenue du début à la fin
Parcours de slalom avant intérieur (parcours de 8 cônes - distance minimale de 2,5 m entre eux) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Qualité des courbes/lobes	<input type="checkbox"/>	Courbes peu profondes et quelques plats	Courbes peu profondes du début à la fin	Courbes fermes et définies
	(2) Courbes consécutives	<input type="checkbox"/>	Parcours de slalom de 6 cônes - quelques touchers du pied libre	Parcours de slalom de 6 cônes - sans toucher du pied libre	Parcours de slalom de 8 cônes - sans toucher du pied libre
	(3) Équilibre et maîtrise des courbes	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution



Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 5 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant de côté sur deux pieds (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Arrêt exécuté avec maintien et maîtrise de la posture, et équilibre égal sur chaque pied	<input type="checkbox"/>	Rupture de la posture et distribution inégale de l'équilibre <input type="checkbox"/>	Maintien de la posture, mais distribution inégale de l'équilibre (ou vice versa) <input type="checkbox"/>	Maintien de la posture distribution égale de l'équilibre <input type="checkbox"/>
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit	Bonne exécution (arrêt à 2 longueurs de lame de la cible. Patin à angle droit	Excellent (arrêt sur la cible). Patin à angle droit parfait
	(3) Exécution d'un arrêt complet et rapide	<input type="checkbox"/>	Vitesse minimale avant l'arrêt	Vitesse modérée avant l'arrêt	Vitesse maximale avant l'arrêt
	Séquence de poussées et de glisses arrière sur tout le périmètre (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Temps requis pour faire un tour complet de la patinoire (périmètre) <input type="checkbox"/>	< 45 secondes <input type="checkbox"/>	< 40 secondes <input type="checkbox"/>	< 35 secondes <input type="checkbox"/>
Saut puissant avant* *Tenir compte du type de patins dans l'évaluation (patins de hockey ou de patinage artistique) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(2) Poussées consécutives de la lame, les pieds en alternance	<input type="checkbox"/>	Au moins 50 %	Au moins 75 %	Au moins 90 %
	(3) Technique de flexion des genoux et rythme (flexion, poussée...)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(1) Forme et technique du saut <input type="checkbox"/>	Balancement minimal (bras et jambe libre) <input type="checkbox"/>	Balancement visible (bras et jambe libre) <input type="checkbox"/>	Balancement complet (bras et jambe libre) <input type="checkbox"/>	Balancement complet (bras et jambe libre) <input type="checkbox"/>
	(2) Hauteur du saut par rapport à la taille du patineur	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(3) Vitesse d'entrée et de sortie	<input type="checkbox"/>	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut
	(1) Pourcentage des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous) <input type="checkbox"/>	Au moins 50 % <input type="checkbox"/>	Au moins 75 % <input type="checkbox"/>	Au moins 90 % <input type="checkbox"/>	Au moins 90 % <input type="checkbox"/>
	(2) Temps requis pour tracer une figure 8 complète (2 cercles de hockey)	<input type="checkbox"/>	< 30 secondes	< 25 secondes	< 20 secondes
	(3) Maîtrise et rythme	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 6- Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant de côté, sur un pied (gauche OU droit) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(1) Équilibre du début à la fin de l'arrêt sur un pied	<input type="checkbox"/>	Pied levé immédiatement avant l'arrêt et déposé tout de suite après	Glisse modérée sur un pied avant le virage et équilibre sur un pied après l'arrêt	Glisse ferme sur un pied avant l'arrêt et équilibre sur un pied après l'arrêt
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit	Bonne exécution (arrêt à deux longueurs de lame de la cible). Patin à angle droit	Excellente exécution (arrêt sur la cible). Patin parfaitement à angle droit.
	(3) Exécution rapide de l'arrêt complet	<input type="checkbox"/>	Amorce de l'arrêt à une vitesse minimale	Amorce de l'arrêt à une vitesse modérée	Amorce de l'arrêt à une vitesse maximale
	(1) Temps nécessaire pour faire un tour complet de la patinoire (périmètre)	<input type="checkbox"/>	< 35 secondes	< 30 secondes	< 25 secondes
Poussées-élans périmétriques arrière (tirage au sort de la direction) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(2) Pourcentage des poussées exécutées correctement à l'aide de la technique de poussée de la carre	<input type="checkbox"/>	Au moins 50 %	Au moins 75 %	Au moins 90 %
	(3) Maîtrise et forme, et vitesse d'exécution	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(1) Durée de maintien de la glisse à l'entrée et à la sortie	<input type="checkbox"/>	Au moins 1 seconde	Au moins 2 secondes	Au moins 3 secondes
	(2) Entrée utilisée pour exécuter la première courbe du virage	<input type="checkbox"/>	Position stationnaire	Glisse avant de base	Croisés
Courbes avant extérieures <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> O	(3) Évolution du début à la fin de l'élément	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution
	(1) Qualité des courbes et des lobes	<input type="checkbox"/>	Courbes peu profondes et quelques plats	Courbes peu profondes du début à la fin	Courbes fermes et bien définies
	(2) Courbes consécutives	<input type="checkbox"/>	Slalom de 6 cônes - peu de touchers du pied libre	Slalom de 6 cônes - aucun toucher du pied libre	Slalom de 8 cônes - aucun toucher du pied libre
	(3) Courbes exécutées avec équilibre et maîtrise	<input type="checkbox"/>	Exécution limitée	Bonne exécution	Excellente exécution



COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS



PATINAGEPLUS

C'est avec fierté que nous remettons ce certificat de performance honorable à

Félicitations pour l'obtention du prix _____, de l'étape _____.

DATE: _____ **LIEU:** _____ **CLUB HÔTE:** _____

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887



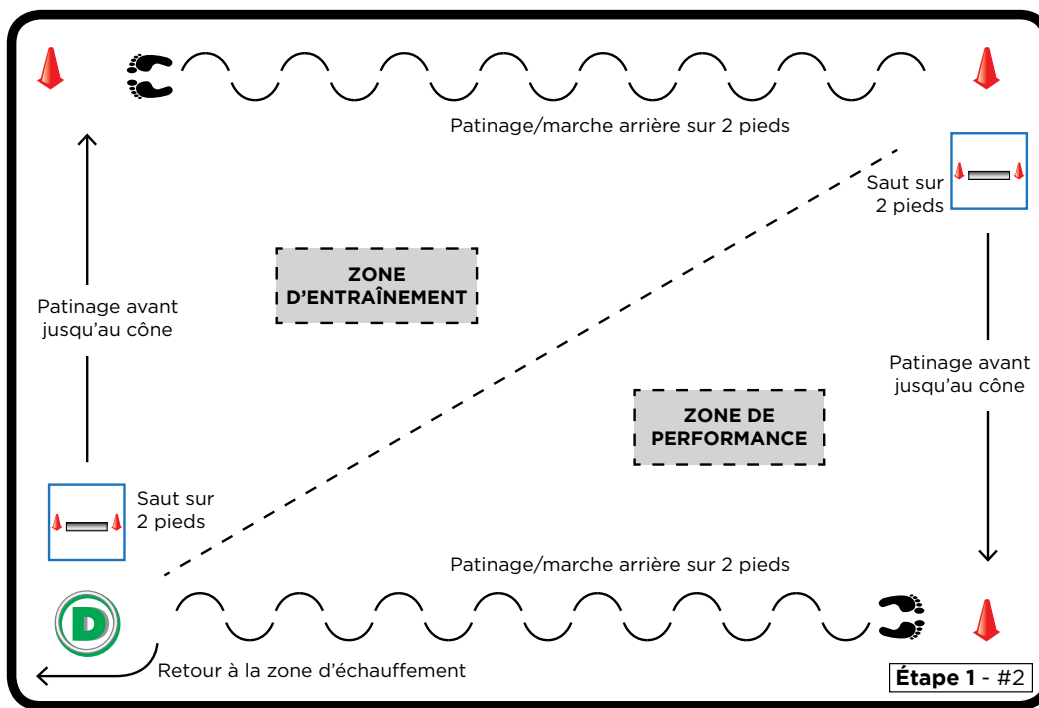
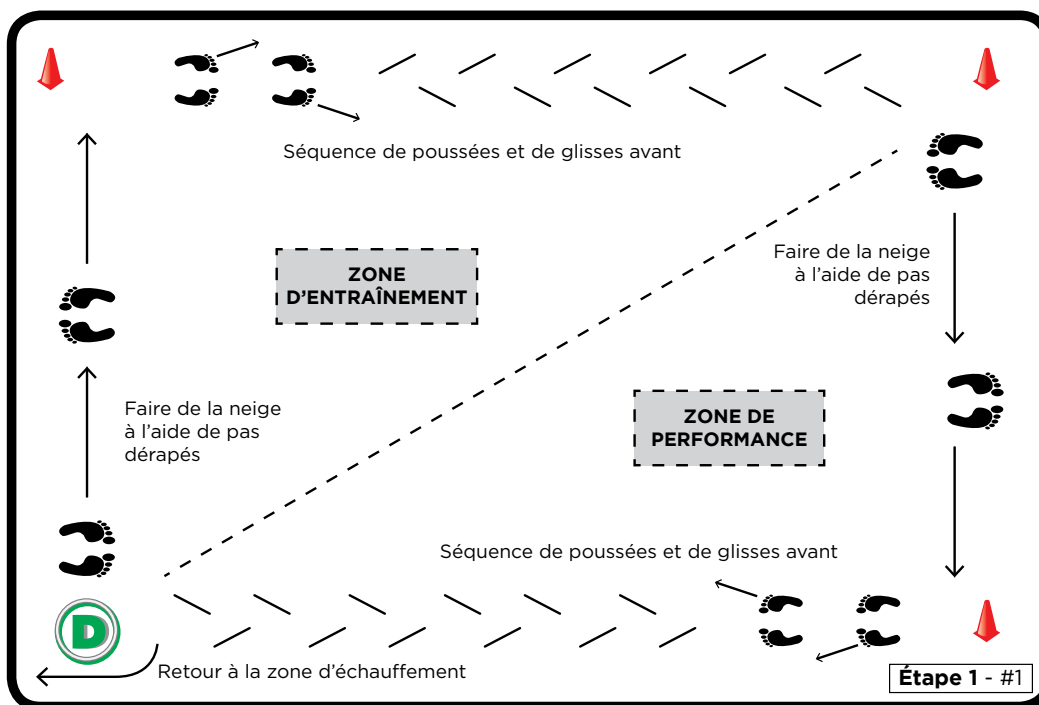
PATINAGECANADA

Benoit Lavoie,
Président, Patinage Canada

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS MODÈLES DE CIRCUITS

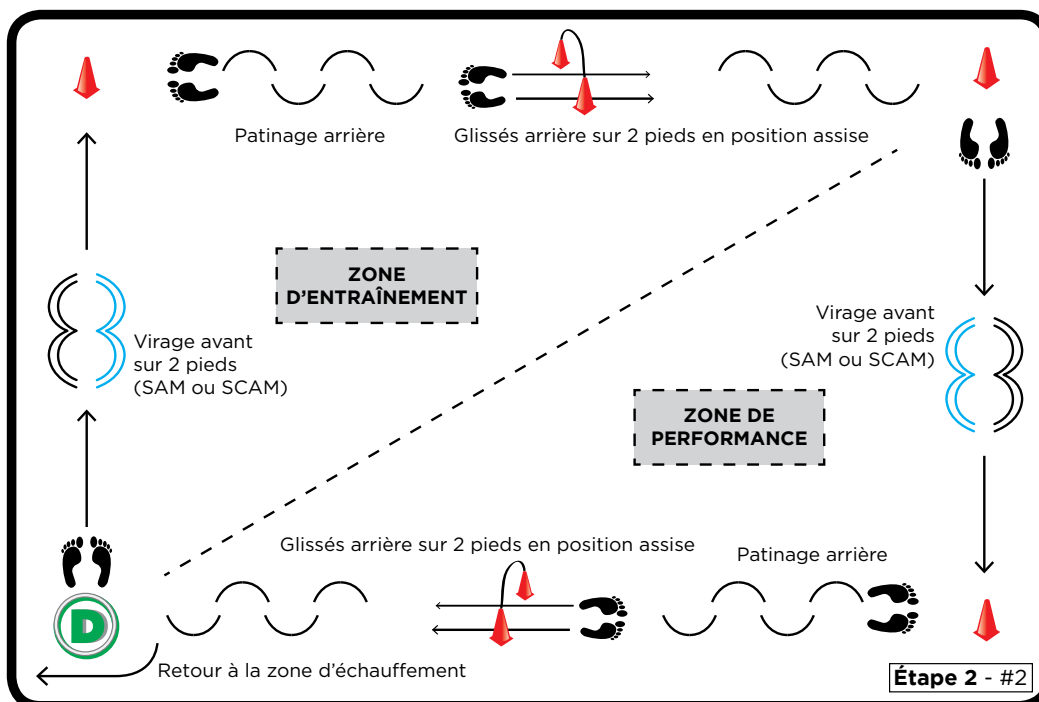
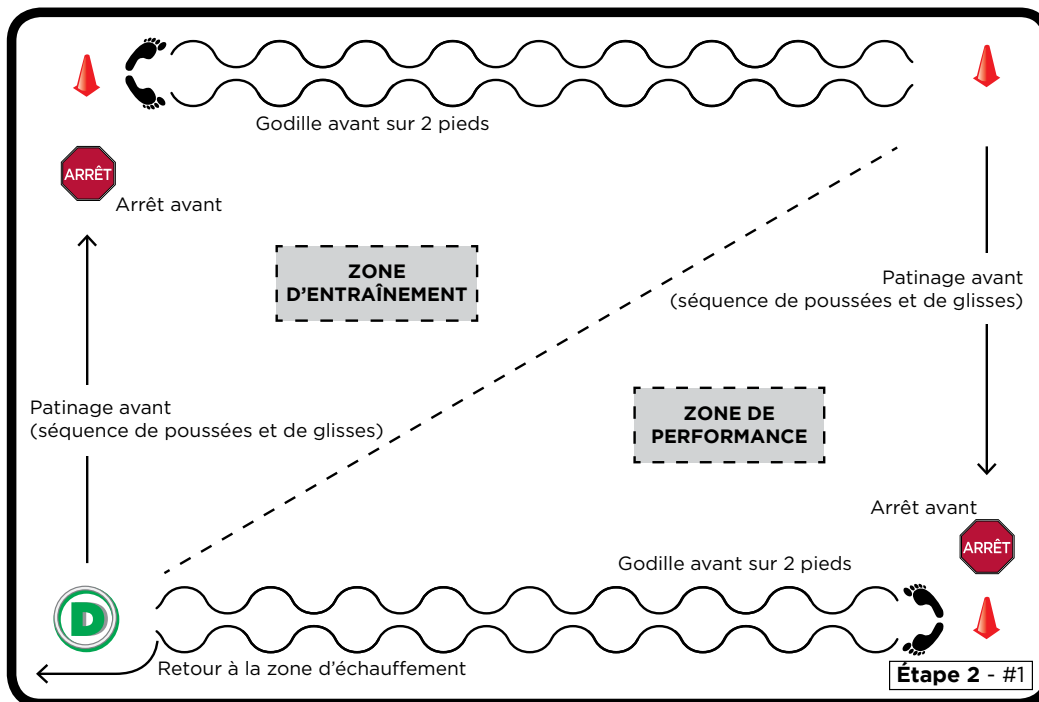
Étape 1:

- Faire de la neige à l'aide de pas dérapés
- Séquence de poussées et de glisses avant
- Saut sur deux pieds
- Patinage/marche arrière sur deux pieds



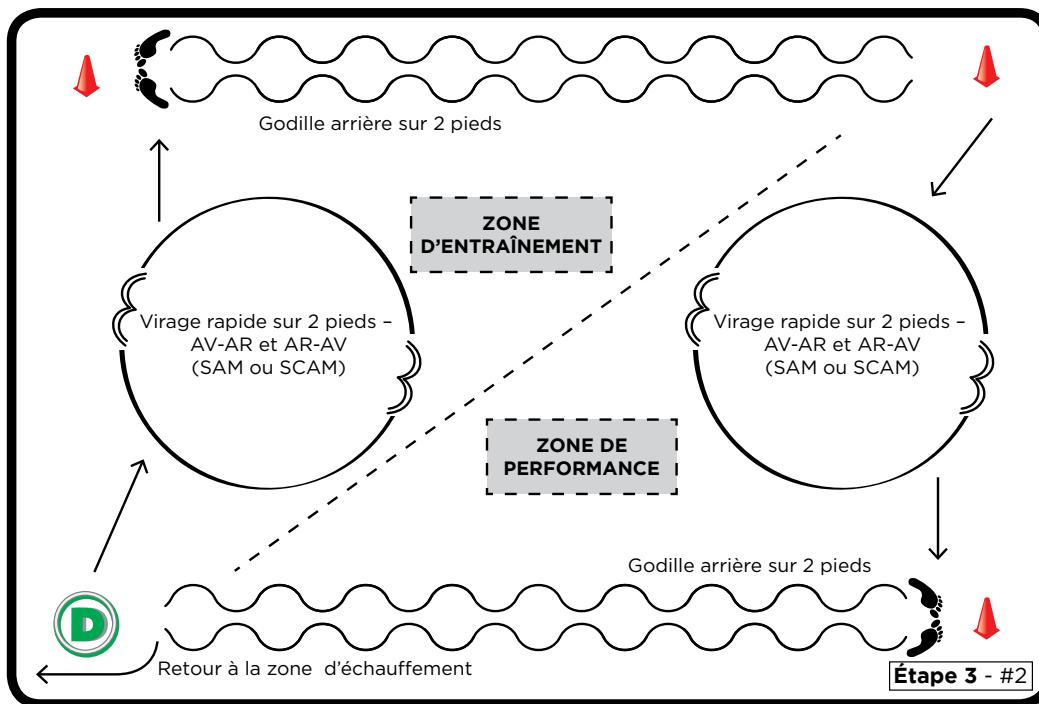
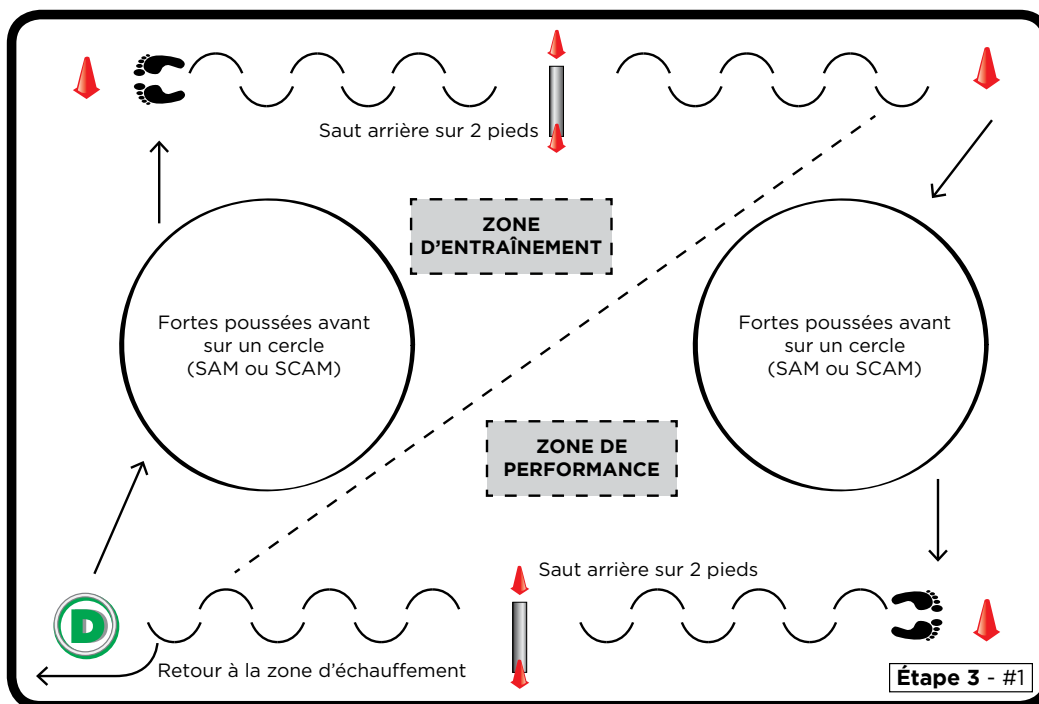
Étape 2:

- Arrêt avant
- Godille avant sur deux pieds
- Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Glissés arrière sur deux pieds en position assise



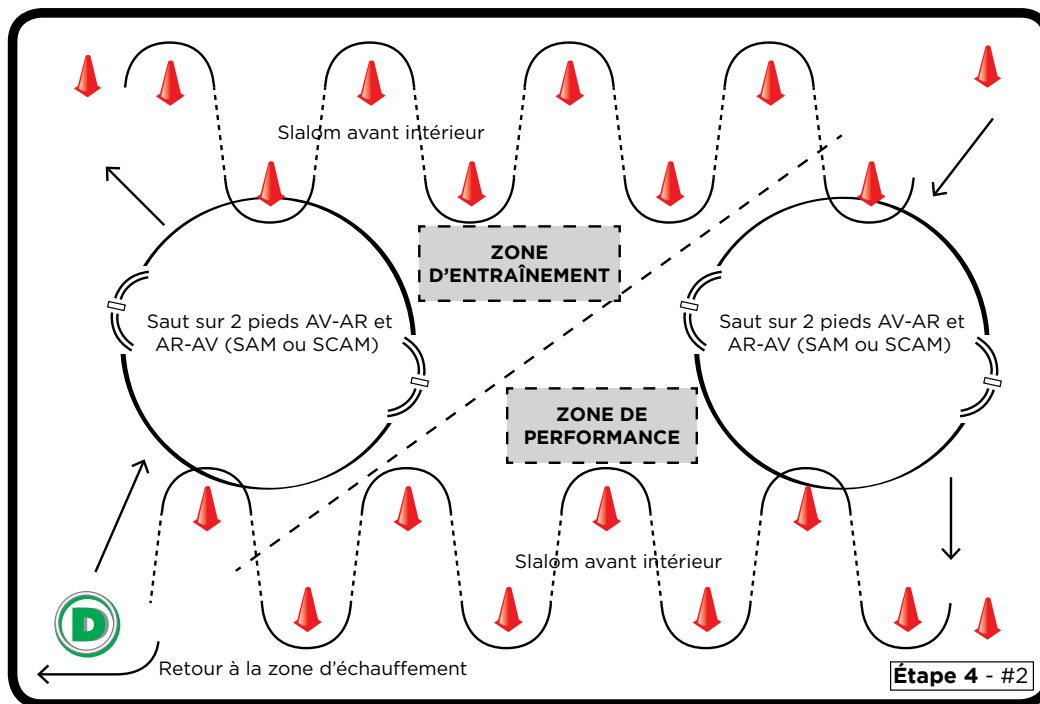
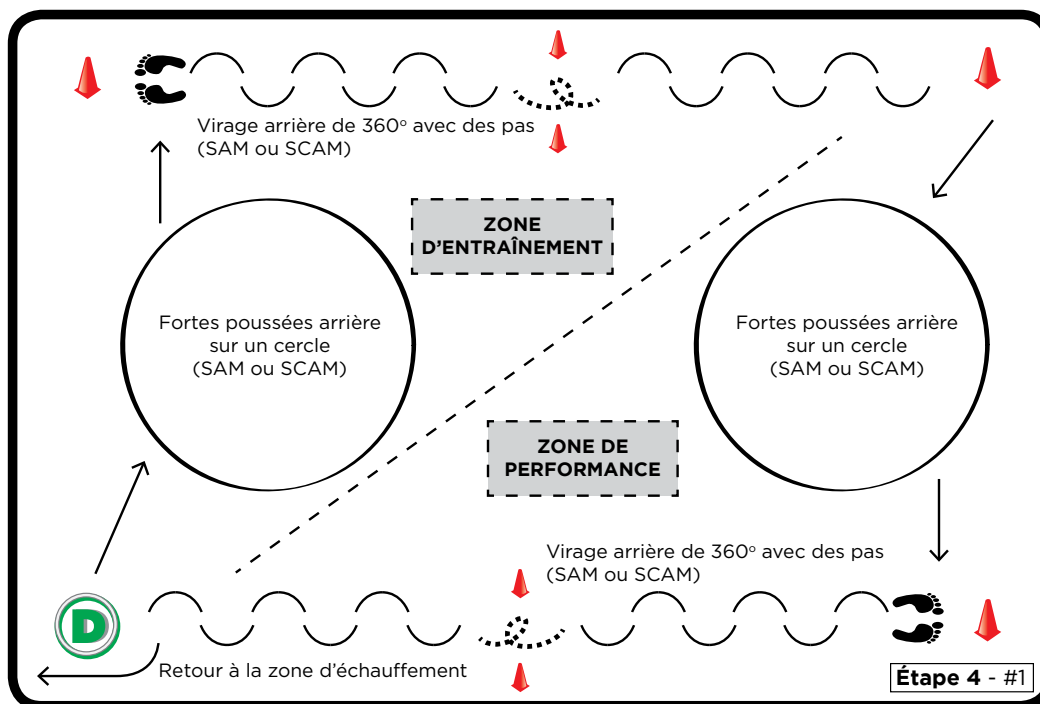
Étape 3:

- Fortes poussées avant sur un cercle (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
- Saut arrière sur deux pieds
- Virage rapide sur deux pieds de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
- Godille arrière sur deux pieds



Étape 4:

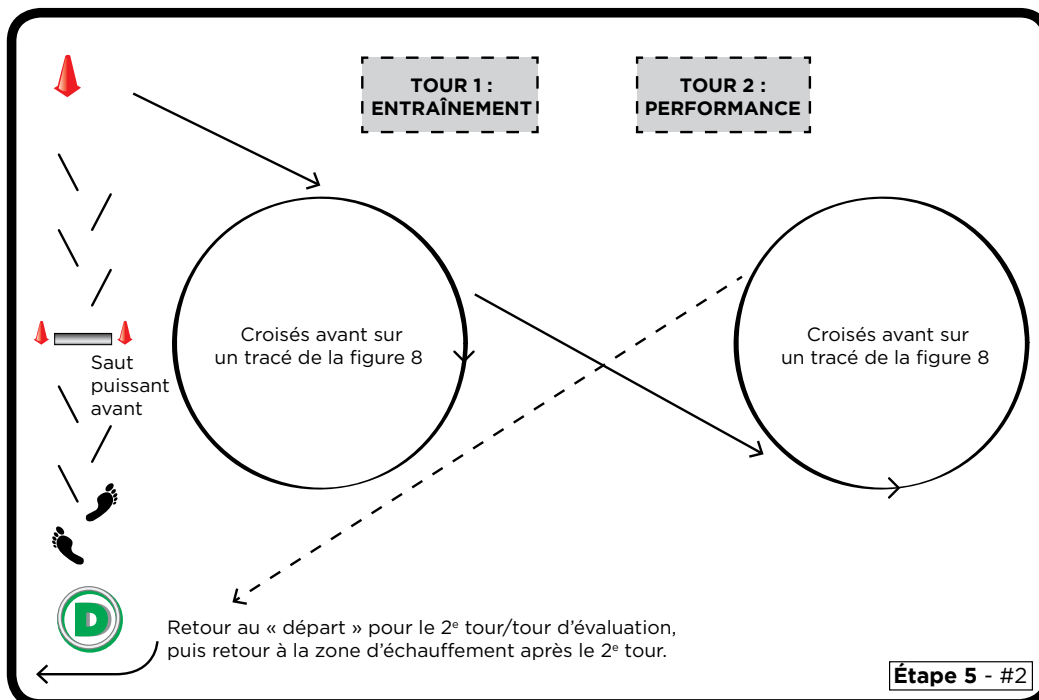
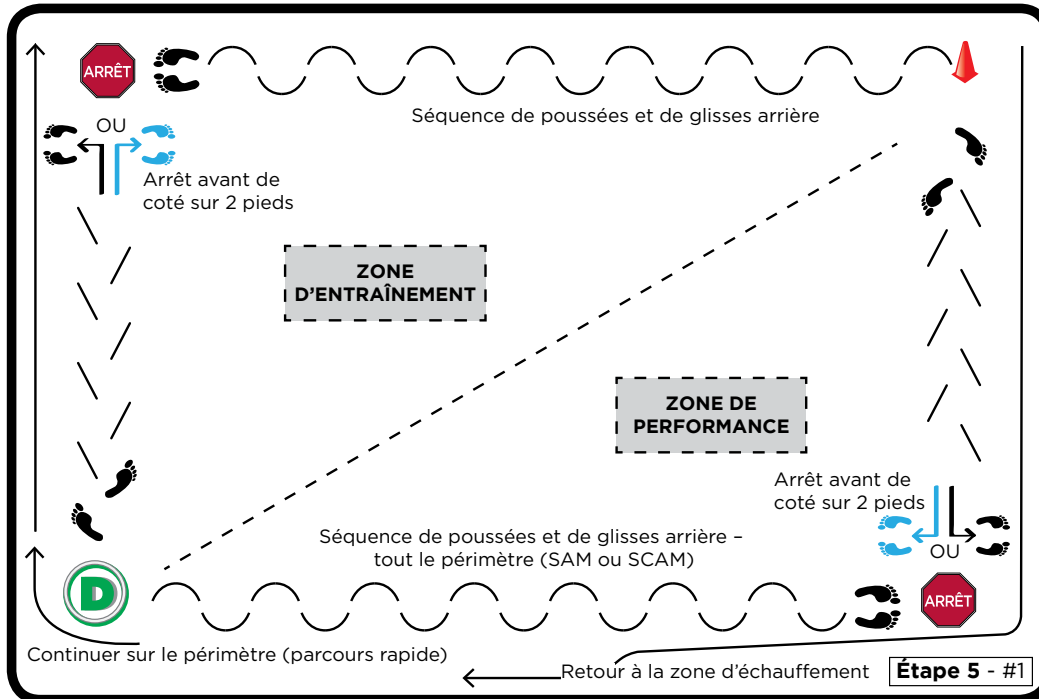
- Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
- Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
- Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
- Slalom avant intérieur



Étape 5:

- Arrêt avant de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Saut puissant avant
- Séquence de poussées et de glisses arrière, tout le périmètre (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Croisés avant sur un tracé de la figure 8

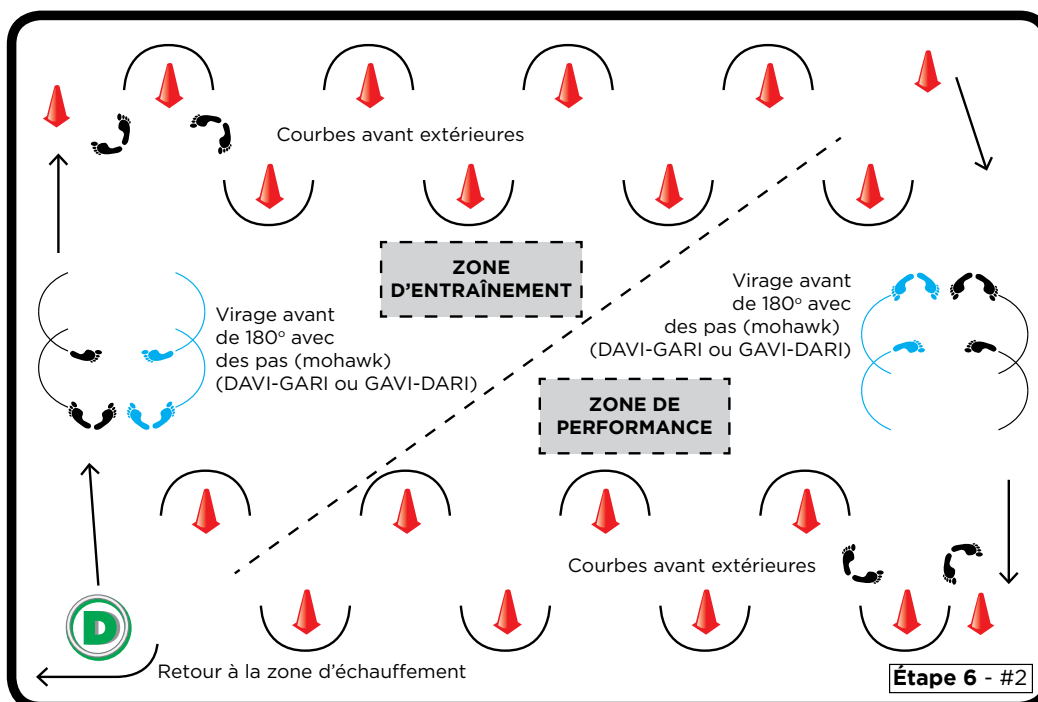
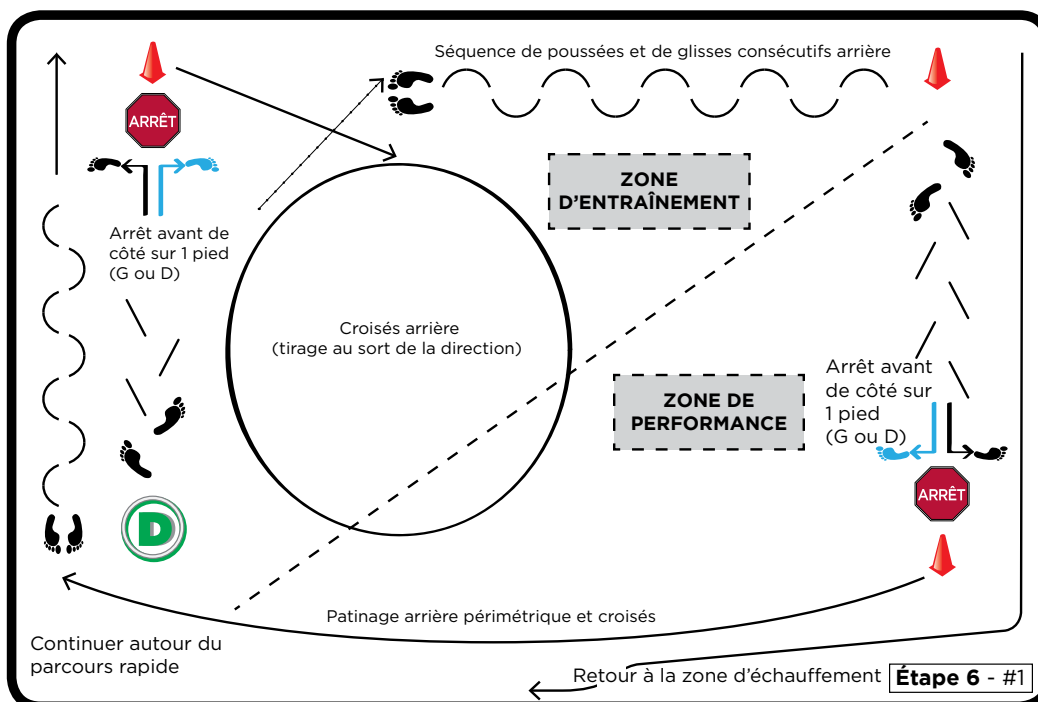
***Remarque :** En raison des contraintes de temps, les patineurs ne font pas un tour d'entraînement complet dans le parcours rapide. Toutefois, une partie du circuit a été aménagée pour donner aux patineurs la chance de s'entraîner à un aspect de l'habileté complète (séquence de poussées/glisses arrière consécutifs).



Étape 6:

- Arrêt avant de côté sur un pied (G ou D - au choix du patineur)
- Patinage périmétrique arrière avec croisés (SAM ou SCAM - tirage au sort)
- Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk) (DAVI-GARI ou GAVI-DARI - au choix du patineur)
- Courbes avant extérieures

***Remarque :** En raison des contraintes de temps, les patineurs ne font pas un tour d'entraînement complet dans le parcours rapide. Toutefois, une partie du circuit a été aménagée pour donner aux patineurs la chance de s'entraîner à des aspects de l'habileté complète (croisés arrière et séquence de poussées et de glisses arrière).





ORDRE DU JOUR

Compétition des éléments de Patinage Plus Réunion des évaluateurs avant la tenue de la compétition



Date :

Heure :

Lieu :

MOT DE BIENVENUE ET VUE D'ENSEMBLE DE LA COMPÉTITION

Distribuez des copies papier de l'horaire de la compétition, des affectations, des tableaux des normes de performance, des modèles de circuits et discutez du format de la compétition et de son déroulement. (Remarque : il est préférable d'envoyer tous ces documents par courriel deux semaines avant la tenue de la compétition afin que le jury des évaluateurs ait le temps de se préparer).

ASSIGNATIONS DES MEMBRES DU JURY ET HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Revoyez les assignations et assurez-vous que les rôles ont été désignés (arbitre, secrétaire, chronométreur) et que les tâches sont bien comprises.

MODÈLES DES CIRCUITS ET MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Discutez de l'aménagement des circuits et du matériel pédagogique nécessaire (le jury des évaluateurs aménage les circuits de performance rapidement).

NORMES DE PERFORMANCE

Traitez des questions et commentaires soulevés (les évaluateurs devraient avoir pris le temps de réviser les tableaux des normes avant la tenue de la réunion préliminaire en préparation à la discussion).

BÉNÉVOLES DE LA COMPÉTITION

Désignez les membres clés du comité organisateur et clarifiez le rôle qu'ils assumeront pour le jury des évaluateurs (messenger, compilateur des résultats, capitaine de glace) pour que la compétition se déroule bien et selon l'horaire prévu.



COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS INFORMATION AUX PARENTS ET PARTICIPANTS ET FORMULAIRE D'INSCRIPTION



Club hôte :

Date :

Lieu :

PRINCIPES ET RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Patinage Canada a instauré les compétitions des éléments en appui à la mise en œuvre de son modèle de développement à long terme de l'athlète. Les compétitions visent à initier les participants à l'aspect « compétitif » du patinage artistique tout en leur donnant l'occasion de mettre en valeur leurs talents dans un environnement agréable et interactif.

Les performances ne font pas l'objet d'un classement, car la compétition met l'accent sur l'amélioration des habiletés individuelles. Contrairement aux présentations traditionnelles sur le podium pour les patineurs qui se sont classés en première, deuxième et troisième places, tous les patineurs reçoivent un certificat qui indique leur niveau global de performance (or, argent, bronze ou mérite). Les prix sont décernés à la suite de l'évaluation de quatre éléments individuels exécutés sur un circuit. Chaque élément est évalué à l'aide de trois critères de performance et chaque patineur et patineuse reçoit, en plus du certificat, un « tableau des normes de performance » qui donne une vue d'ensemble de sa performance.

HORAIRE

Vous trouverez en pièce jointe un horaire provisoire de la compétition. Chaque groupe reste au total environ 20 minutes sur la glace (pour l'échauffement, le temps d'entraînement, les deux circuits d'évaluation et les salutations finales du groupe). Les patineurs doivent se présenter à la patinoire au plus tard 30 minutes avant leur période d'échauffement. La présentation des certificats de performance a lieu environ 30 minutes après l'exécution de chaque groupe à (insérer l'endroit).

CATÉGORIES

La compétition des éléments de Patinage Plus s'adresse aux catégories suivantes :

- Étape 1 :
 - Les patineurs ne doivent pas avoir terminé toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1.
- Étape 2 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 2.
- Étape 3 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 2, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 3.
- Étape 4 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 3, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 4.
- Étape 5 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 4, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 5.
- Étape 6 :
 - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 5, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 6.

Les patineurs ont le choix de concourir à une étape supérieure, sous réserve de l'approbation d'un entraîneur de Patinage Canada.



PATINAGECANADA

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES



PATINAGEPLUS

Les participants exécutent des éléments qui correspondent à leur catégorie, soit quatre éléments pour chaque catégorie. Les éléments prescrits sont :

- Étape 1 :
 - Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté
 - Séquence de poussées et de glisses avant
 - Saut sur deux pieds
 - Patinage/marche arrière sur deux pieds
- Étape 2 :
 - Arrêt avant
 - Godille avant sur deux pieds
 - Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Glissés arrière sur deux pieds en position assise
- Étape 3 :
 - Fortes poussées avant sur un cercle (SAM OU SCAM – au choix du patineur)
 - Saut arrière sur deux pieds
 - Virage rapide sur deux pieds, de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
 - Godille arrière sur deux pieds
- Étape 4 :
 - Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Saut sur deux pieds de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Slalom avant intérieur
- Étape 5 :
 - Arrêt avant de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Séquence de poussées et de glisses arrière, sur tout le périmètre (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
 - Saut puissant avant
 - Croisés avant sur un tracé de la figure 8
- Étape 6 :
 - Arrêt avant de côté sur un pied (G ou D – au choix du patineur)
 - Patinage périmétrique arrière avec croisés (SAM ou SCAM – tirage au sort)
 - Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk DAVI-GARI ou GAVI-DARI) – au choix du patineur)
 - Courbes avant extérieures





**FORMULAIRE D'INSCRIPTION
À LA COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS
DE PATINAGE PLUS**



Club hôte :

Date :

Lieu :

Patineur/patineuse : _____
(prénom) (nom de famille)

Catégorie : _____
(étape)

Approbation de l'entraîneur ou de l'entraîneuse :

(si le patineur est inscrit à une étape supérieure)

(nom en caractères d'imprimerie)

(signature)

Droits d'inscription : *(insérer les droits d'inscription)*

Veillez renvoyer le formulaire et les droits à : *(nom de la personne-ressource ainsi que son adresse)*

Libellez le chèque à l'ordre de : *(insérer le nom)*