

NOM DU PATINEUR : _____

	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
AGILITÉ	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied (petite courbe) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360° avec des pas <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouettes assise sur deux pieds <p>5/6 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied (grande courbe) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> DAVI <input type="checkbox"/> DAVE <input type="checkbox"/> GAVI <input type="checkbox"/> GAVE <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360° <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Saut puissant avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serré en patinage avant <p>6/7 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage avant 180° (mohawk AVI) <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Virage arrière 180° (mohawk ARE ou ARI) <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360° sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <p>6/8 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
MAÎTRISE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrêt arrière <input type="checkbox"/> Fortes poussées arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisses arrière sur un pied <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied d'une ligne bleue à l'autre <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse n°1 : Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 sec. ou moins <p>5/6 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Deux <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom ARI <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse n°2 : Patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 sec. ou moins <p>6/7 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> Slalom ARE <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse n°3 : Patinage périmétrique en 35 secondes au moins <p>6/8 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Croisés avant <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom AVI <input type="checkbox"/> Slalom AVE <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) <input type="checkbox"/> Arabesque avant <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant <p>5/7 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Carres AVI <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et sauts <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus <p>5/7 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Croisés avant puissants <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Poussées-élans périmétrique avant et croisés <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Courbes AVE <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Tir au canard avant <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et arrêt de côté <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération <p>6/8 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
	DATE : SIGNATURE :	DATE : SIGNATURE :	DATE : SIGNATURE :

NOM DU PATINEUR : _____

	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
AGILITÉ	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique <p>3/3 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180° <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds <p>4/4 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360°, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <p>5/5 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
MAÎTRISE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Patinage ou marche arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds <p>3/3 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrêt avant <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <p>3/4 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Deux <input type="checkbox"/> Godille arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <p>5/5 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise <p>4/4 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Godille avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> D <p>4/4 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire (T, V ou L) <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <p>5/5 Ruban reçu <input type="checkbox"/> Initiale : __</p>
	<p>DATE :</p> <p>SIGNATURE :</p>	<p>DATE :</p> <p>SIGNATURE :</p>	<p>DATE :</p> <p>SIGNATURE :</p>