

## Niveau Blanc

- \*B-1 La position debout
- \*B-2 Tomber et se relever
- \*B-3 Se balancer sur une jambe(appuyé)
- \*B-4 Marcher vers l'avant et reculer(dix pas)
- \*B-5 Pas de côté, vers la gauche et vers la droite (dix pas)
- \*B-6 La position en T (droite)
- \*B-7 La position en T (gauche)
- \*B-8 Glissade sur deux pieds tout en demeurant debout
- \*B-9 Le demi-chasse-neige

Nom: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## Niveau Orange

- \*O-1 Glissade sur le pied droit (debout)
- \*O-2 Glissade sur le pied gauche (debout)
- \*O-3 Marcher à pas croisés (vers la droite)
- \*O-4 Marcher à pas croisés (vers la gauche)
- \*O-5 Exécuter un départ
- \*O-6 Démontrer son savoir-faire sur l'entretiens des patins
- \*O-7 Glissade vers l'arrière en position debout
- \*O-8 Glissade vers l'arrière en position de base
- \*O-9 Pousée latérale avec appui sur le patin gauche
- \*O-10 Pousée latérale avec appui sur le patin droit

Nom: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## Niveau Jaune

- \*J-1 La position de base
- \*J-2 Se tenir en équilibre sur la jambe gauche, sans appui
- \*J-3 Se tenir en équilibre sur la jambe droite, sans appui
- \*J-4 Démontrer son agilité
- \*J-5 La position de départ
- \*J-6 L'arrêt en position de chasse-neige (sur deux pieds)
- \*J-7 Patiner la longueur de la patinoire
- \*J-8 Glissade sur deux pieds
- \*J-9 Glissade sur deux pieds en position de base
- \*J-10 Pousser avec le pied gauche
- \*J-11 Pousser avec le pied droit

Nom: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## Niveau Rouge

- \*R-1 Le virage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur deux pieds
- \*R-2 Le virage dans le sens des aiguilles d'une montre sur deux pieds
- \*R-3 Glissade sur deux pieds à l'aide d'un partenaire
- \*R-4 Arrêt en parallèle vers la gauche
- \*R-5 Arrêt en parallèle vers la droite
- \*R-6 Glissade sur le patin droit avec une poussée latérale
- \*R-7 Glissade sur le patin gauche avec une poussée latérale
- \*R-8 Glissade sur le pied droit en position de base
- \*R-9 Glissade sur le pied gauche en position de base
- \*R-10 Patiner à reculons
- \*R-11 Patiner à reculons sur deux pieds
- \*R-12 Arrêt à reculons en «V»

Nom: \_\_\_\_\_

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_