

Niveau Violet

- *VI-1 Glissade de l'avant vers l'arrière
- *VI-2 Patiner à reculons sur la longueur de la glace
- *VI-3 Le slalom sur deux pieds
- *VI-4 La position de base avec une extension de la jambe droite
- *VI-5 La position de base avec une extension de la jambe droite
- *VI-6 Extension de la jambe gauche de côté tout en glissant
- *VI-7 Extension de la jambe droite de côté tout en glissant
- *VI-8 Relais avec partenaire
- *VI-9 Pas de croisés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- *VI-10 Pas de croisés dans le sens des aiguilles d'une montre

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____

Niveau Vert

- *V-1 Exécuter la figure huit
- *V-2 Glissade à reculons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- *V-3 Glissade à reculons dans les virages dans le sens des aiguilles d'une montre
- *V-4 Glissade dans le virage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec la jambe gauche étendue
- *V-5 Glissade dans le virage dans le sens des aiguilles d'une montre avec la jambe droite étendue
- *V-6 Extension de la jambe gauche levée
- *V-7 Extension de la jambe droite levée
- *V-8 Saut à deux pieds
- *V-9 Saut à un pied
- *V-10 Partir et arrêter
- *V-11 Arrêter avec le pied gauche et effectuer un virage
- *V-12 Arrêter avec le pied droit et effectuer un virage

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____

Niveau Bleu

- *BU-1 Glisser en faisant des 8
- *BU-2 Serpenter à pas croisés vers l'avant (mouvement de vagues ou de serpent)
- *BU-3 Glissade à reculons sur le pied gauche en position debout
- *BU-4 Glissade à reculons sur le pied droit en position debout
- *BU-5 Arrêts en parallèle
- *BU-6 Arrêts en parallèle et en «V»
- *BU-7 Balancement des bras en position de base
- *BU-8 Le transfert de poids
- *BU-9 Évaluer les performances pour les courses du 222, 333, 444, 500 et 777 mètres
- *BU-10 Faire une course de relais

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____

Niveau Noir

- *N-1 Virage vers la glace en glissant sur le pied gauche
- *N-2 Virage vers la gauche en glissant sur le pied droit
- *N-3 Virage vers la droite en glissant sur le pied gauche
- *N-4 Virage vers la droite en glissant sur le pied droit
- *N-5 Prendre la position de l'avion sur le pied gauche
- *N-6 Prendre la position de l'avion sur le pied droit
- *N-7 Glissade à reculons sur le pied gauche
- *N-8 Glissade à reculons sur le pied droit
- *N-9 La position de base - phase de retour de jambe
- *N-10 Balancement des bras dans les virages

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____