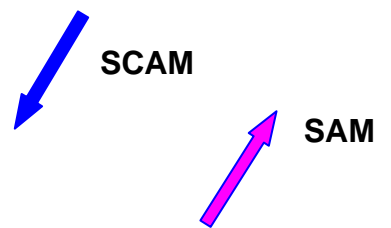


### CIRCUIT PATINAGE RAPIDE (STROKING)

- Ce circuit encourage les patineurs à prendre de la vitesse et à utiliser la musique pour varier le rythme.
- Les patineurs doivent patiner rapidement avec des croisés avant et ou arrière SAM ou SCAM
- La transition peut se faire en huit (8) avec de grandes glisses d'un cercle à l'autre
- Ils peuvent faire des courbes sur la longueur – avant ou arrière – extérieur ou intérieur. Les patineurs plus avancés pourraient aussi faire des virages dans les courbes avec travail des bras.
- Le rythme de la musique peut varier ; rapide et/ou lent.

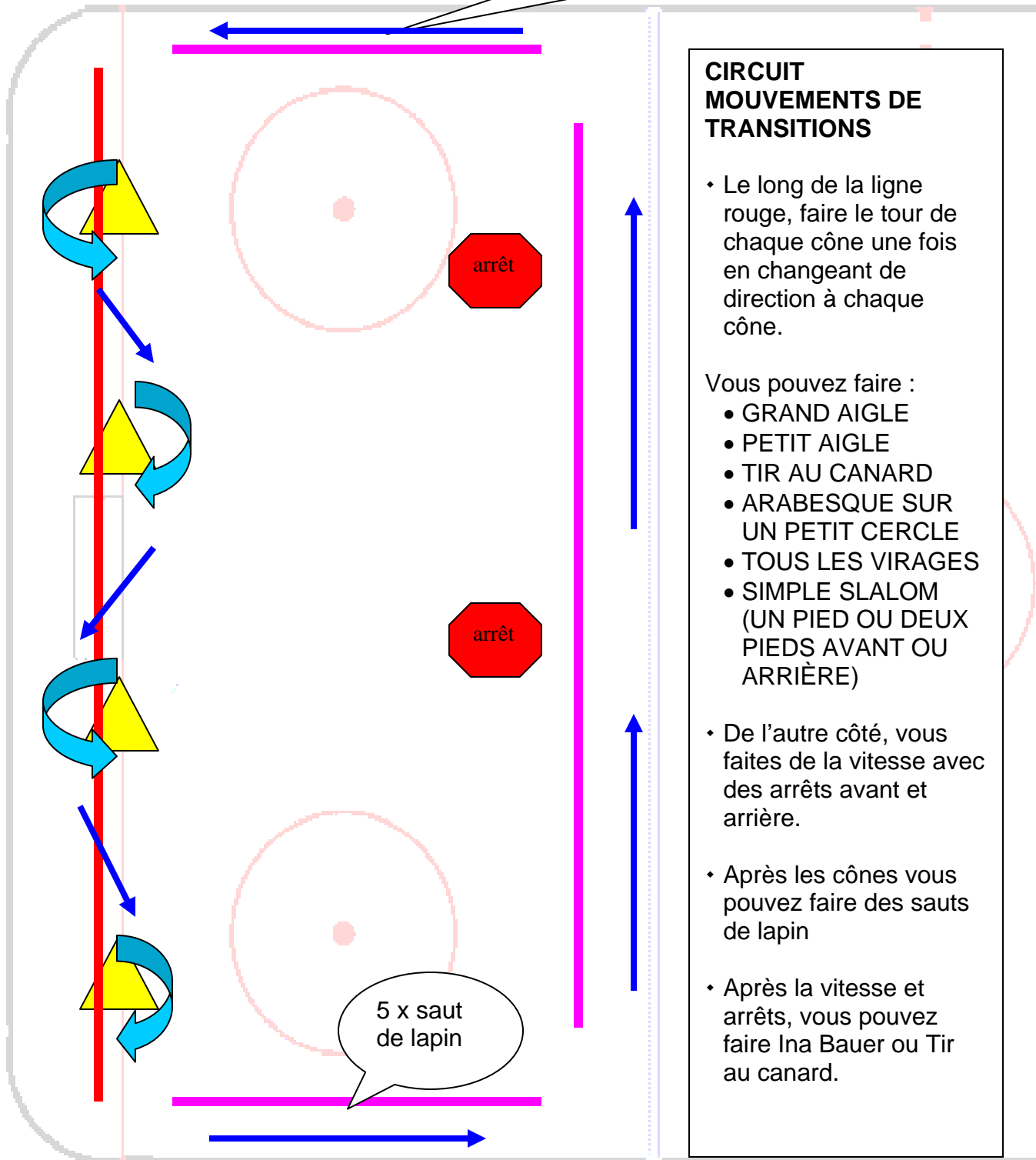


JG 10/08/08



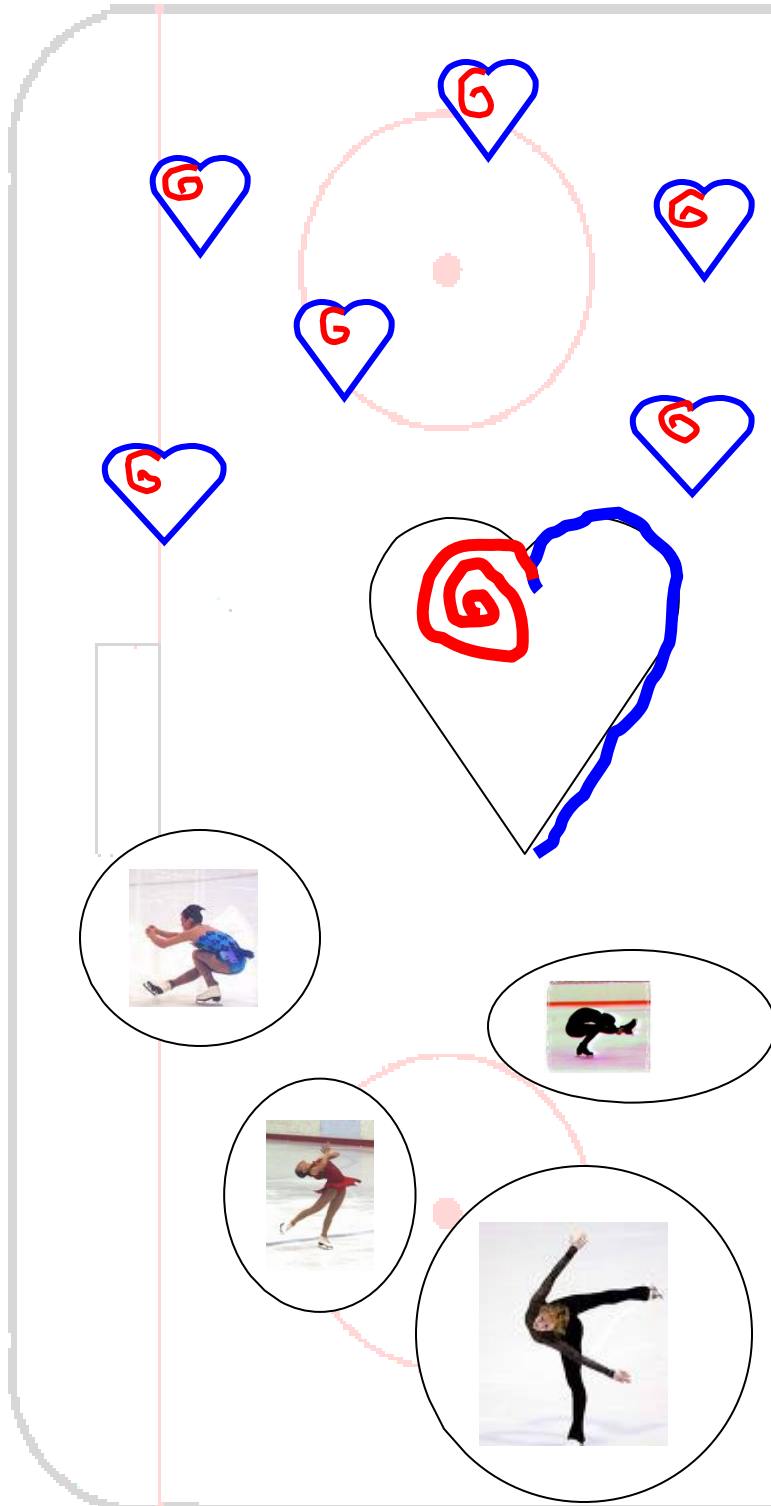
# 2

Ina Bauer  
Dans les deux directions



JG 10/08/08





## CIRCUIT PIROUETTE

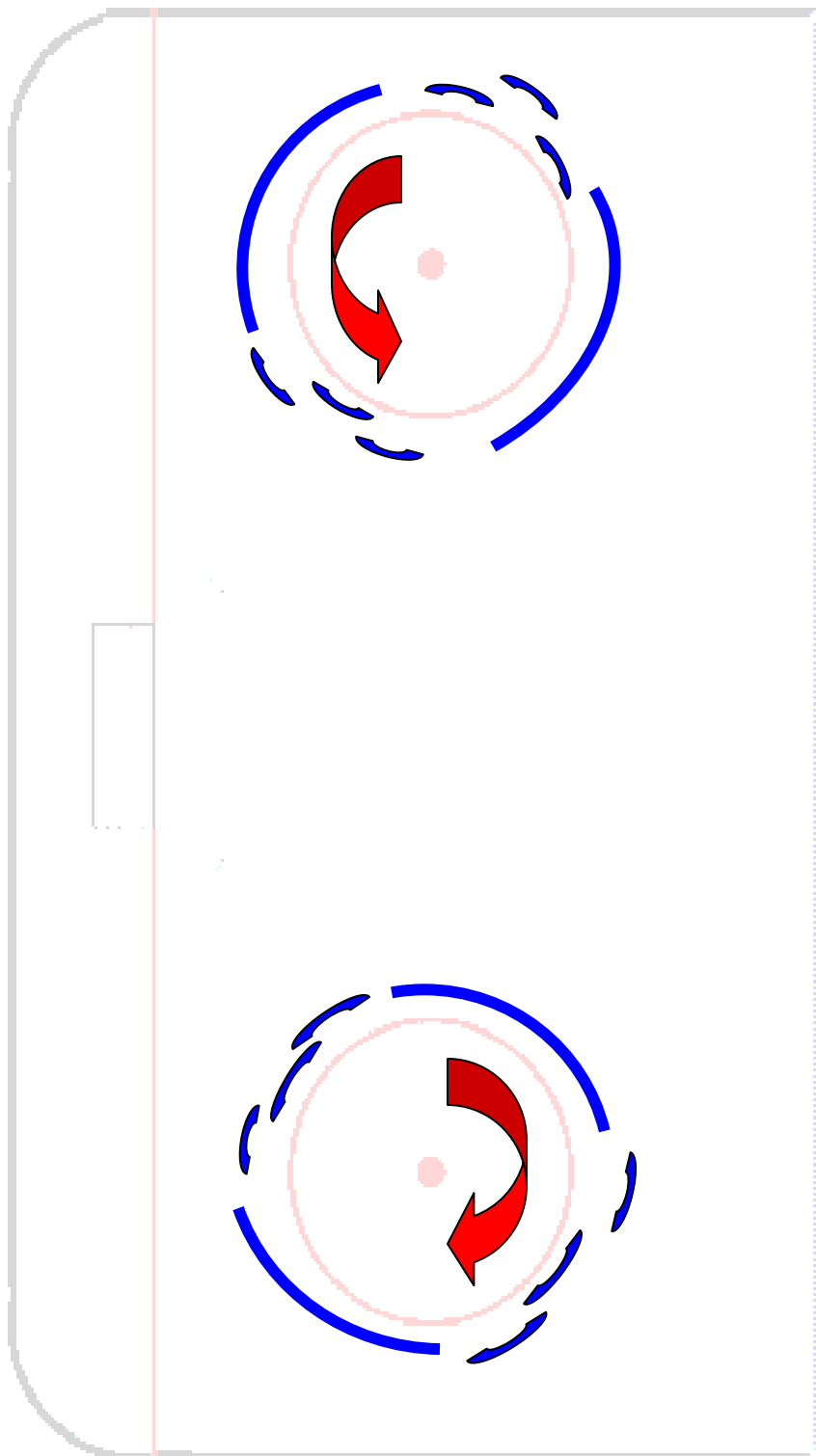
Pour permettre aux jeunes de visualiser les étapes techniques d'une pirouette, voici un dessin qui peut vous aider :

- La première partie du cœur en bleu est la courbe spiralée, avant ou arrière, et la pirouette elle-même est en rouge pour différencier la courbe de la pirouette et la carre avant de la carre arrière. Ceci peut aussi aider à différencier la carre intérieure de la carre extérieure. C'est un visuel intéressant !

**EXEMPLE...** Bleu par en avant, rouge par en arrière en petit bonhomme.

Chaque patineur peut avoir son propre dessin pour permettre un travail de groupe avec corrections individuelles à l'autre bout de la glace.

Les patineurs qui sont plus habiles peuvent travailler les pirouettes avec des croisés.



### CIRCUIT ARABESQUE DÉBUTANT

Chaque patineur doit faire le tour d'un cercle :

- 2 PAS
- UNE ARABESQUE
- TENIR 3 TEMPS
- 2 PAS
- UNE ARABESQUE
- TENIR 3 TEMPS

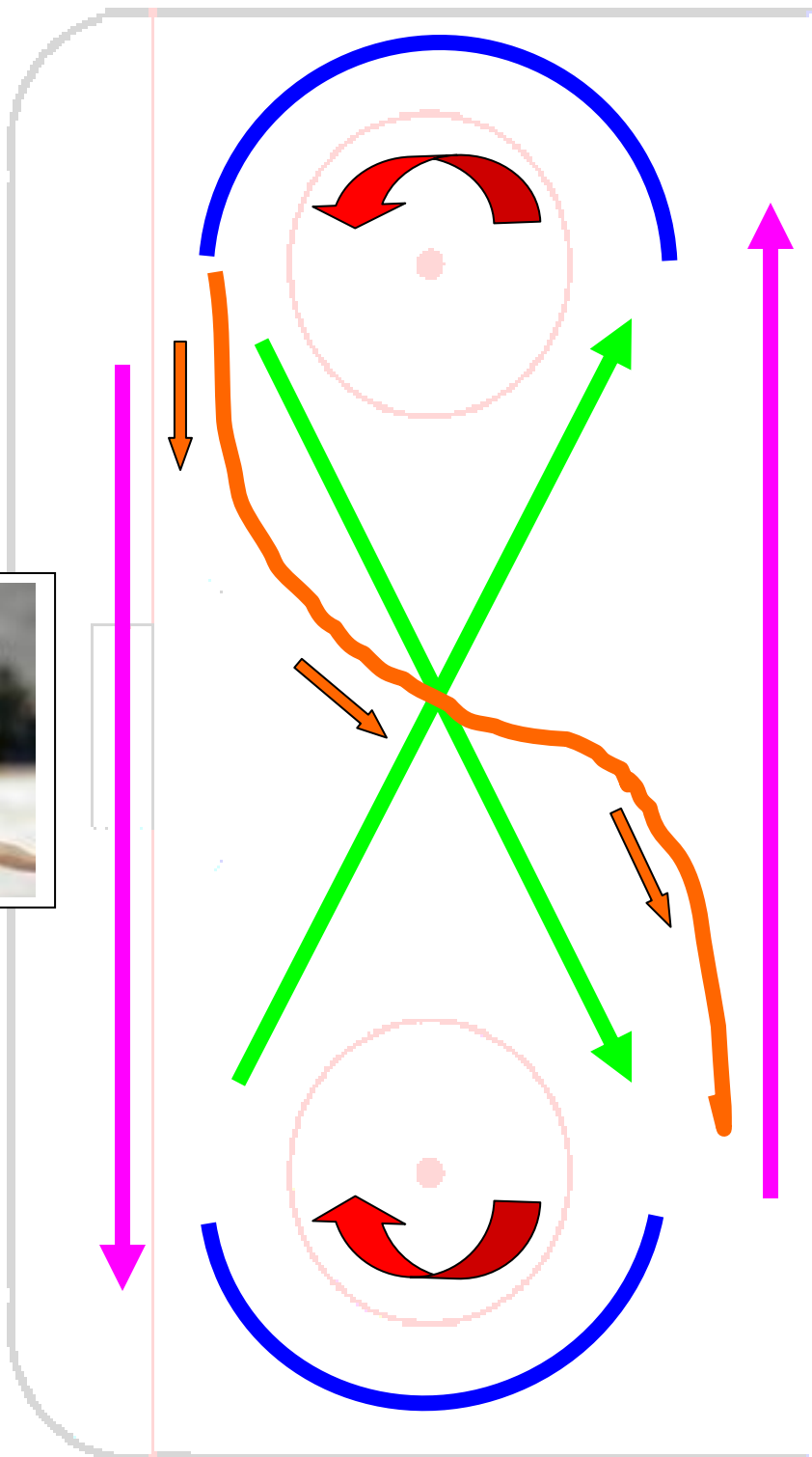
....ET RÉPÉTER

Le patineur doit toujours compter 1-2-3, 1-2-3

- Par la suite le patineur peut faire le même exercice sur l'autre cercle dans la direction opposée

NOTE : Cet exercice doit se faire par en arrière également.

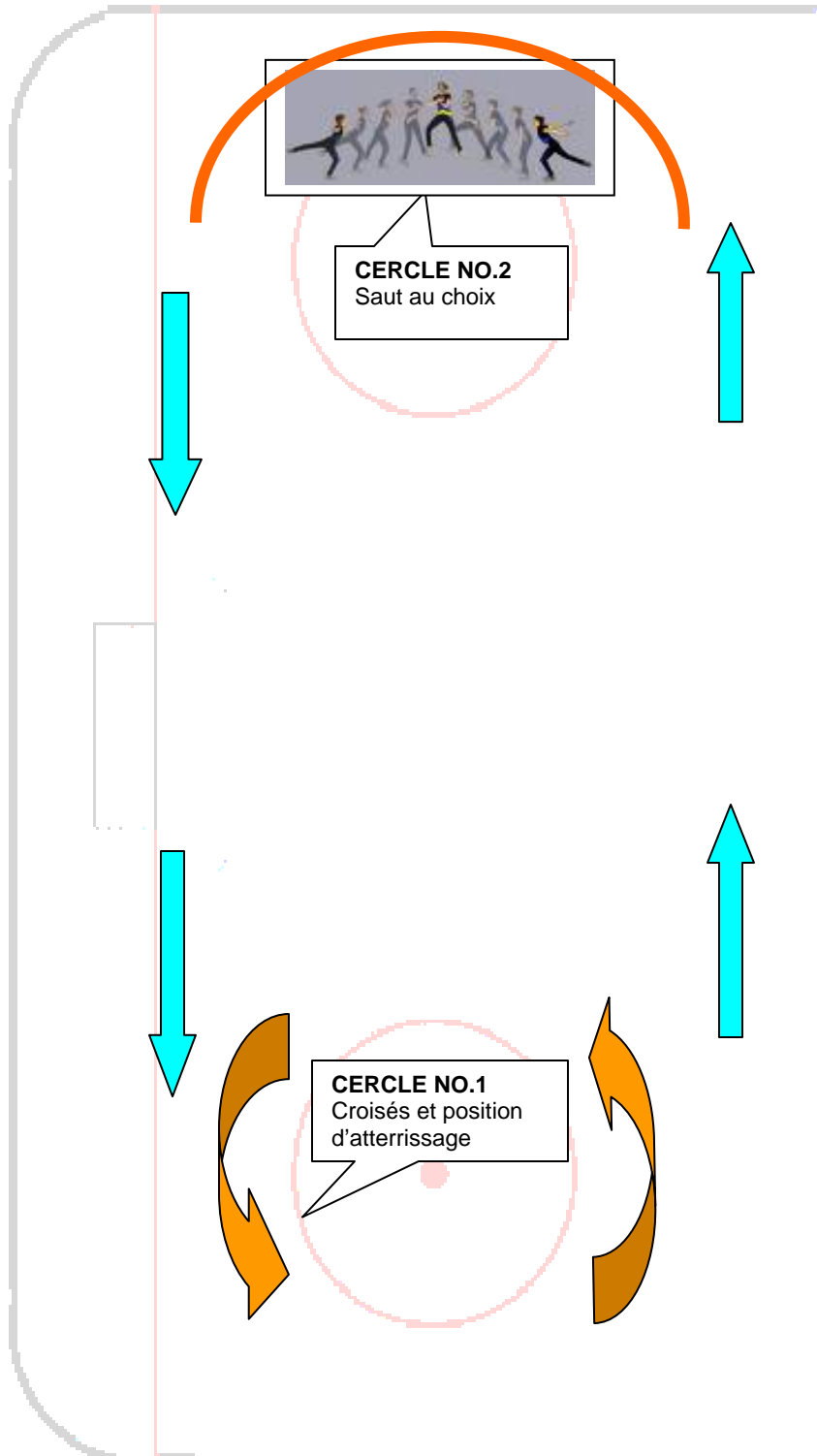
JG 10/08/08



### CIRCUIT ARABESQUE AVANCÉ

- Les patineurs peuvent suivre les différentes trajectoires en faisant des arabesques avant, arrière, jambe étirée sur le côté (Y), pied dans la main ou toute autre variation.
- Ils peuvent faire des variations de vitesse, de longueur de tenue de jambe, ajouter des virages et autres mouvements de transitions.

JG 10/08/08



### CIRCUIT SAUT ET POSITION D'ATTERISSAGE (OPTION 1)

- Les patineurs font des croisés autour du cercle No. 1
- Les patineurs doivent faire 3 croisés ET une position d'atterrissage de 3 temps ; répéter

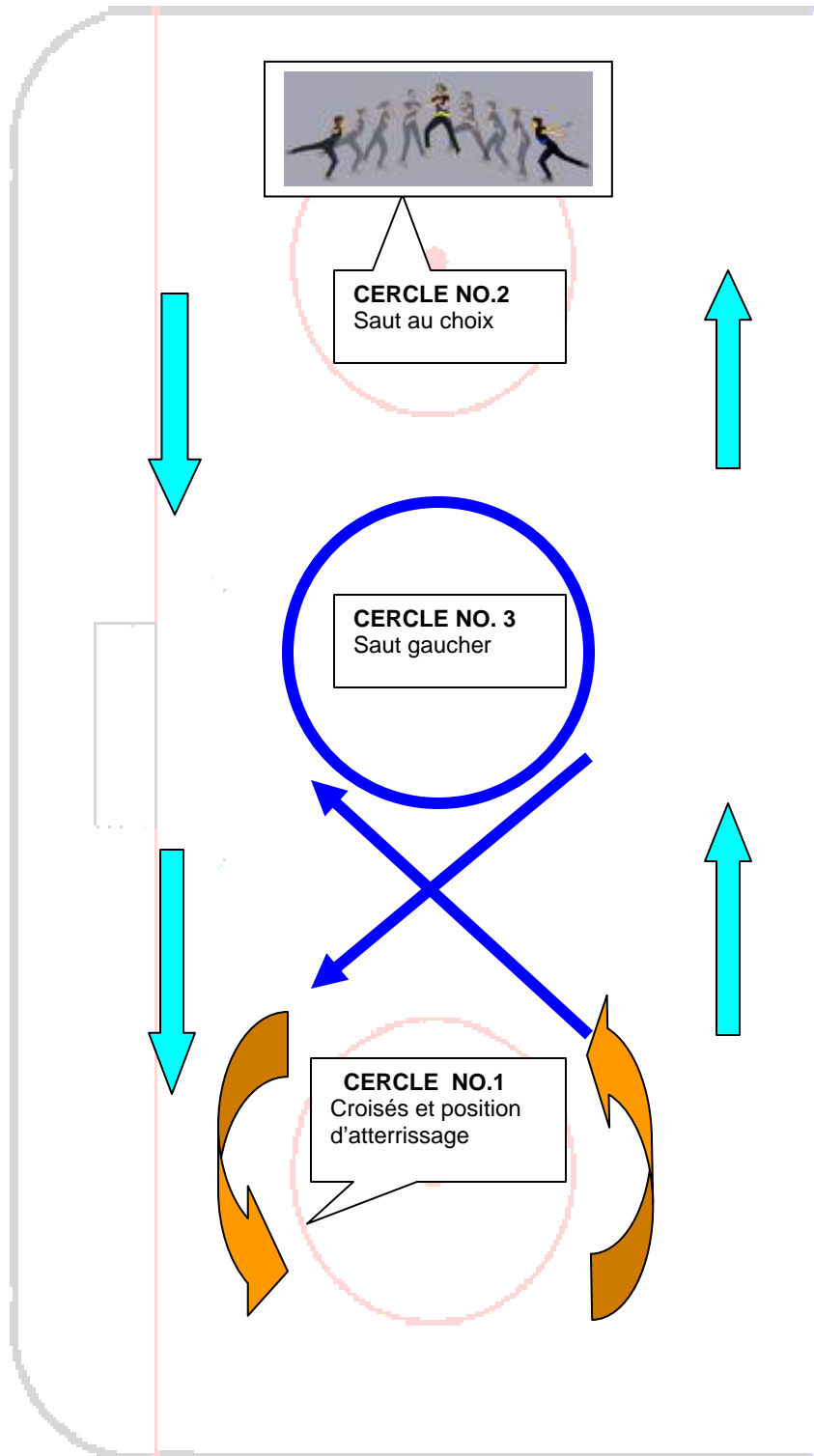
et.....en même temps....

- chaque patineur quitte le cercle à tour de rôle pour aller au cercle no.2 et faire le saut désigné.
- -après le saut, les patineurs retournent faire des croisés et la position d'atterrissage.

**Pour se rendre à son saut, le patineur peut faire des poussées rapides et des mouvements au choix.**

**NOTE :** Pour les patineurs qui sautent dans la direction opposée, un 3<sup>e</sup> cercle pourrait être fait dans le milieu et les patineurs traverseront le circuit pour faire leur saut.

Voir dessin option 2 du circuit saut et position d'atterrissage.



## CIRCUIT SAUTS ET POSITION D'ATTERISSAGE (OPTION 2)

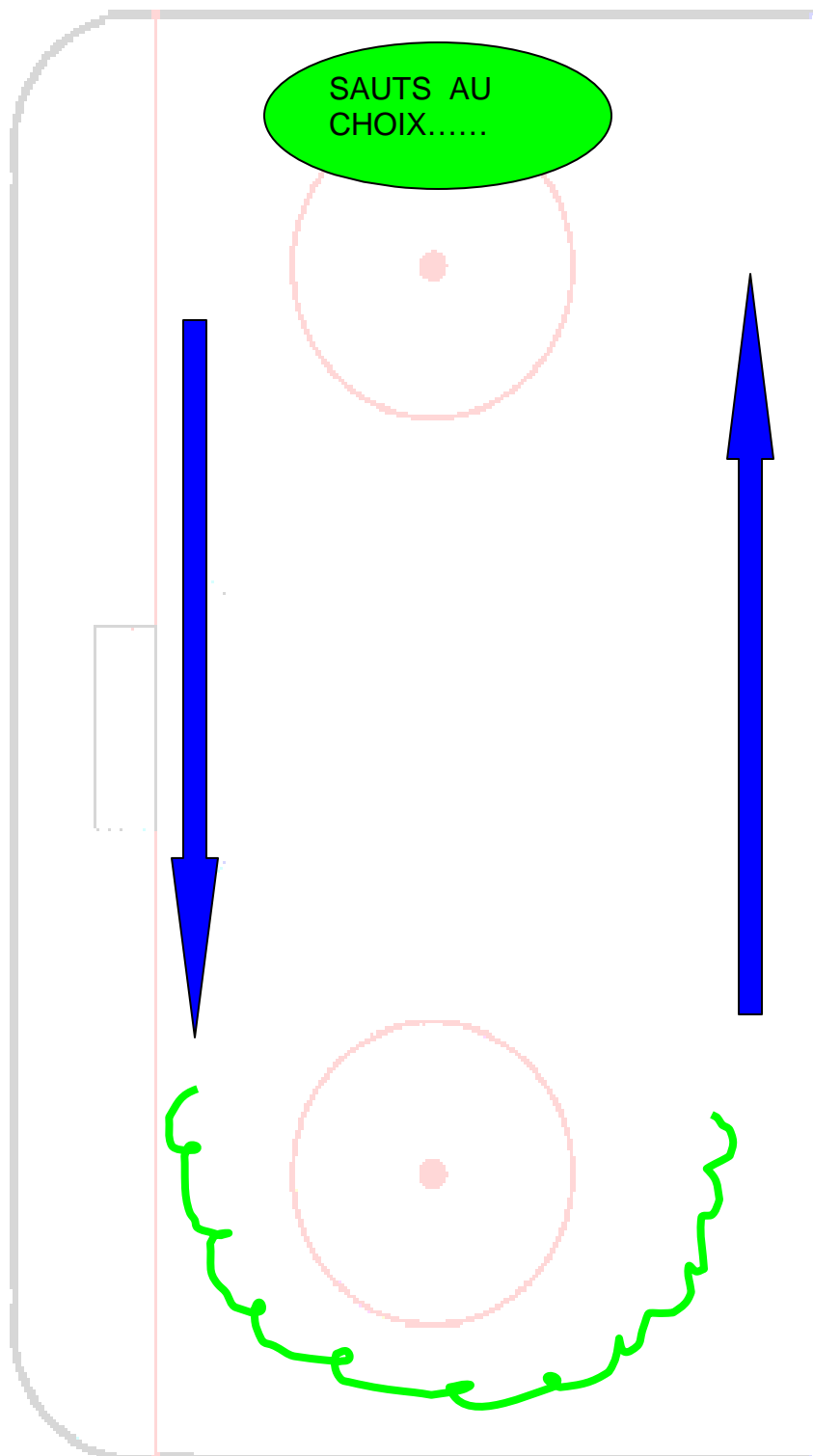
- Les patineurs font des croisés autour du cercle no.1.
- Les patineurs doivent faire 3 croisés et une position d'atterrissage de 3 temps ; répéter

### ET...EN MÊME TEMPS...

- Chaque patineur quitte le cercle à tour de rôle pour aller au cercle no. 2 pour faire le saut désigné.
- Après le saut les patineurs retournent faire des croisés et la position d'atterrissage.

**Pour se rendre à son saut, le patineur peut faire des poussées rapides et des mouvements au choix.**

**NOTE :** Pour les patineurs qui sautent dans la direction opposée, un 3<sup>e</sup> cercle pourrait être fait dans le milieu et les patineurs traverseront le circuit pour faire leur saut. (voir dessin et suivre le cercle et les lignes bleues). Le travail pourrait se faire en alternant de cercle pour chaque groupe de patineurs afin de permettre des vitesses différentes. Les directions peuvent également être inversées afin que les gauchers puissent varier la vitesse en utilisant le cercle le plus éloigné.



### CIRCUIT SAUTS ET VIRAGES

- Ce circuit permet aux patineurs de faire des virages, des pas au choix, des exercices divers ou des croisés autour d'un cercle pour, par la suite, faire un saut sur l'autre cercle.
- À la place des sauts, les patineurs pourraient faire uniquement des virages et/ou des exercices divers dans les deux cercles.

### EXEMPLE DE VIRAGES :

- Rotations rapides sur deux pieds (backspins)
- Tous virages répétés
- Etc...

Travail de coordination et de réflexe