



## Catégories et Compétences Groupes Loisir

### Débutant

- Savoir tomber et se relever.
- Etre capable de glisser sur 2 pieds en ligne droite et en courbe (slalom).
- Se tenir debout seul.
- Se déplacer seul par transfert du poids du corps régulier d'un pied sur l'autre.

### Loisir 1

#### Titulaire du 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Glaçon / Cristal

##### 1<sup>er</sup> glaçon ou cristal:

- Se tenir debout seul.
- Se déplacer seul par transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre (marche en canard).
- Savoir enjamber un obstacle. Etre capable de glisser sur chaque pied.
- Savoir se baisser, se relever.

##### 2<sup>ème</sup> glaçon ou cristal:

- Savoir se déplacer en glissant d'un pied sur l'autre de manière régulière en avant et en arrière.
- Maîtrise totale du chasse-neige.
- Maîtrise des virages des 2 sens. Maîtrise totale de l'équilibre en glissant sur 1 jambe en avant en ligne droite (pied droit, pied gauche).
- Savoir sauter sur place appel et réception 2 pieds.

### Loisir 2

#### Titulaire du 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> Glaçon / Cristal

##### 3<sup>ème</sup> glaçon ou cristal:

- Savoir se déplacer en glissant en carre d'un pied sur l'autre de manière régulière en avant et en arrière.
- Maîtrise totale des freinages chasse-neige, avant, arrière.
- Maîtrise totale de l'équilibre en glissant sur une jambe en avant, en arrière, en courbe (pied droit et pied gauche).
- Maîtrise en déplacement avant et arrière du saut pieds joint appel et réception 2 pieds.
- Savoir faire sur place des sauts ½ tours.

##### 4<sup>ème</sup> glaçon ou cristal:

- Déplacements avant et arrière en carre de manière régulière et symétrique.
- Maîtrise des croisés avant avec une véritable 1<sup>ère</sup> poussée de carre.
- Réaliser une arabesque avant en ligne droite et en courbe sur chaque pied.
- Maîtrise de la pirouette sur 2 pieds et du freinage parallèle.
- Maîtrise de l'équilibre avant et arrière (droite et gauche) en ligne droite et en courbe.
- Savoir se retourner d'avant en arrière et d'arrière en avant d'un pied sur l'autre en glissant.
- Maîtrise des sauts ½ tours avant –arrière et arrière –avant en glissant.

### Loisir 3

#### Titulaire du 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> Glaçon / Cristal

##### 5<sup>ème</sup> glaçon ou cristal:

- Déplacements avant et arrière Glisse impérative en carre de manière régulière et symétrique.
- Maîtrise des croisés avant et arrière avec une véritable 1<sup>ère</sup> poussée de carre.
- Maîtrise des 2 carres du croisé avant.
- Etre capable de réaliser les 3 avant / arrière et Mohawk.
- Maîtrise de la pirouette sur 2 pieds et réaliser une pirouette sur 1 pied en position Cigogne.
- Réaliser différentes attitudes en avant et en arrière sur chaque pied en ligne droite et en courbe.
- Réaliser un saut de valse.
- Savoir patiner en avant en rythme sur une musique.

##### 6<sup>ème</sup> glaçon ou cristal:

- Parfaite maîtrise des croisés avant et arrière avec 2 véritables poussées et 2 véritables carres patinées.
- Maîtrise des Mohawks et réaliser les différents « 3 ».
- Maîtrise des lobes en dehors et dedans avant.
- Réaliser des lobes en dehors et dedans arrière.
- Réaliser des lobes changements de carres.
- Maîtrise du pas de valse dans les 2 sens.
- Maîtrise du saut de valse de 2 1/2 sauts différents avec sortie dedans avant.
- Réussite de la pirouette debout sur 1 pied avec sortie dehors arrière.
- Réaliser un Salchow.
- Savoir enchaîner différents pas et retournements.
- Savoir patiner en avant et en arrière en rythme sur une musique.