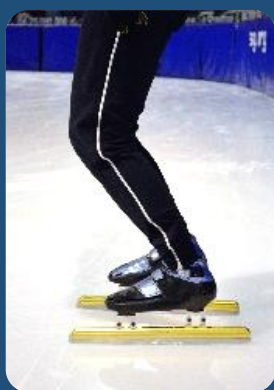


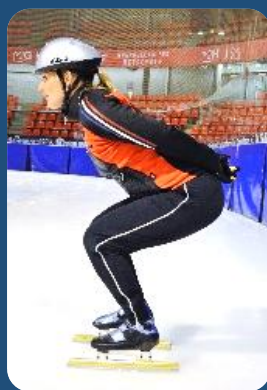
• POSITION DE BASE STATIQUE/DYNAMIQUE



1-2



3




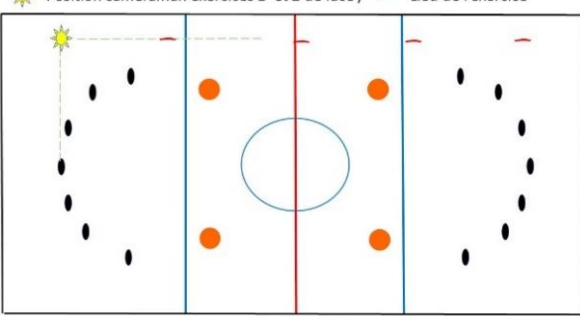
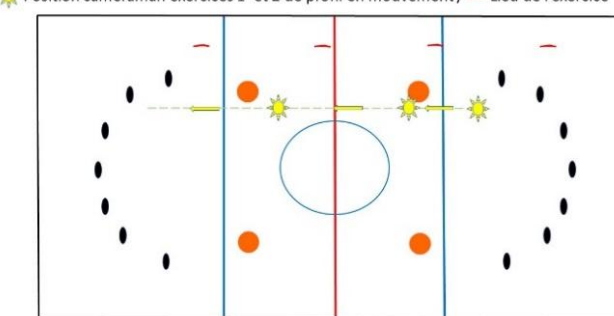
4



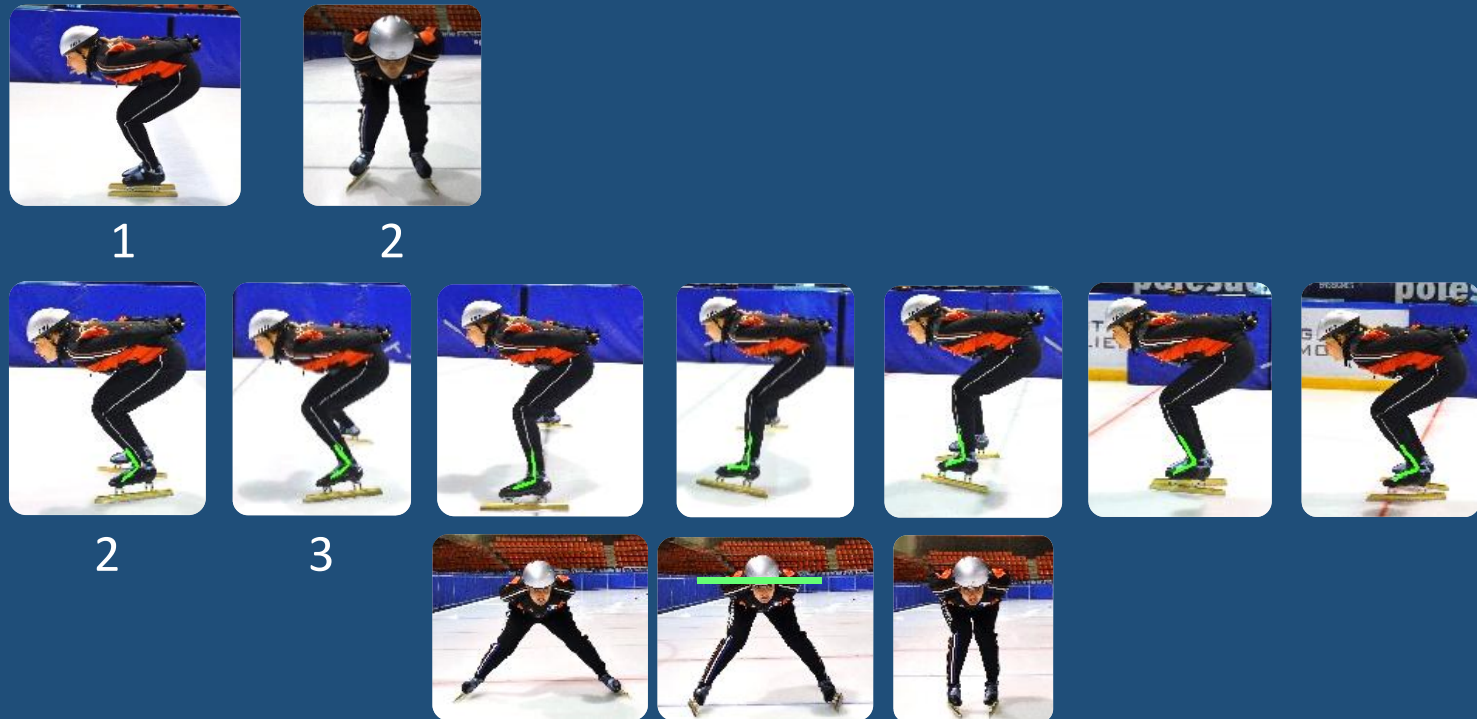
5

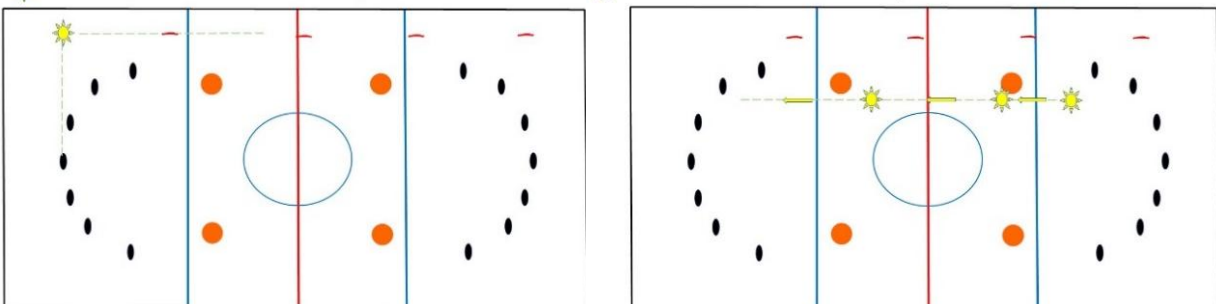


6-7

| | |
|---|---|
| Objectif | Acquisition de la position de base |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ecartement des patins = largeur des hanches 2. Alignement chevilles – genoux – hanches 3. Angle de cheville en poussant les genoux vers l’avant 4. Assise en ayant les cuisses proches de la parallèle à la glace 5. Rétro version du bassin et dos rond 6. Epaulés basses 7. Regard orienté quelques mètres devant |
| Conseils de réalisation | Veiller à respecter l’écartement des patins, l’angle de cheville, l’alignement des segments et la position du haut du corps. |
| Variantes | Prendre quelques pas d’élan et glisser en position de base sur une ligne droite (à l’extérieur de la piste) . |
| Vidéo pour Plan national détection  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="327 1747 909 2094"> <p>☀ Position caméraman exercices 1’ et 2 de face / — Lieu de l’exercice</p>  <p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">La piste de référence est la piste centrale</p> </div> <div data-bbox="925 1747 1540 2094"> <p>☀ Position caméraman exercices 1’ et 2 de profil en mouvement / — Lieu de l’exercice</p>  <p style="text-align: center; color: red; font-size: small;">La piste de référence est la piste centrale</p> </div> </div> |

• CITRON AVANT


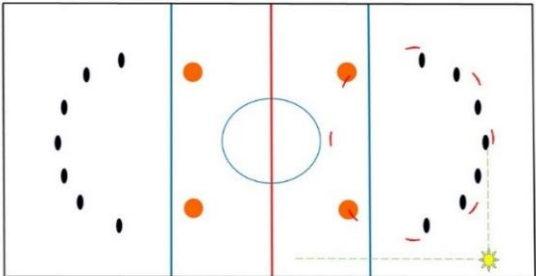


| | |
|---|---|
| Objectif | Travail d'appui et de propulsion. |
| Déroulement | Effectuer des citrons avant appuyés en position de base. |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Idem position de base 2. Placer les patins en carre interne / interne 3. Appuyer dans la glace par le biais de la variation de l'angle de cheville pour créer le déplacement |
| Conseils de réalisation | Veiller à garder le bassin à la même hauteur et les épaules parallèles à la glace durant toute la réalisation de l'exercice. |
| Vidéo pour Plan national détection | <p>☀ Position caméraman exercices 1' et 2 de face / — Lieu de l'exercice ☀ Position caméraman exercices 1' et 2 de profil en mouvement / — Lieu de l'exercice</p>  <p><i>La piste de référence est la piste centrale</i></p> |




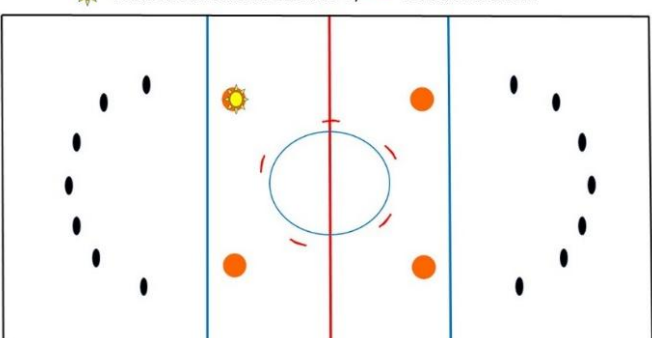
• PATINETTE JAMBE DROITE



| | |
|---|---|
| Objectif | Travail de propulsion et transfert du poids du corps. |
| Déroulement | Effectuer des poussées latérales appuyées avec la jambe droite sur un cercle pour prendre de la vitesse. |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pousser avec la jambe droite 2. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche 3. Lever la jambe droite (quelques centimètres) pour s'assurer du placement et de l'équilibre sur la jambe gauche 4. Revenir sur la jambe droite pour effectuer une nouvelle poussée avec celle-ci. |
| Conseils de réalisation | <p>Au moment de la poussée, le poids du corps est placé sur la jambe droite ; veiller à ce que la poussée soit bien latérale.</p> <p>La jambe droite reste tendue sur le côté. Si le poids du corps est bien placé sur la jambe gauche, le fait de lever la jambe ne doit pas entraîner de mouvement du haut du corps ; bassin et épaules restent parallèle à la glace.</p> <p>Le poids du corps repasse alors alternativement de la jambe droite à la jambe gauche. Veiller à garder la coordination bras/jambes pendant la réalisation.</p> |
| Vidéo pour Plan national détection  | <p style="text-align: center;">★ Position caméraman exercices 3 / — Lieu de l'exercice</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">La piste de référence est la piste centrale</p> |

• CROISÉS SUR LE CERCLE



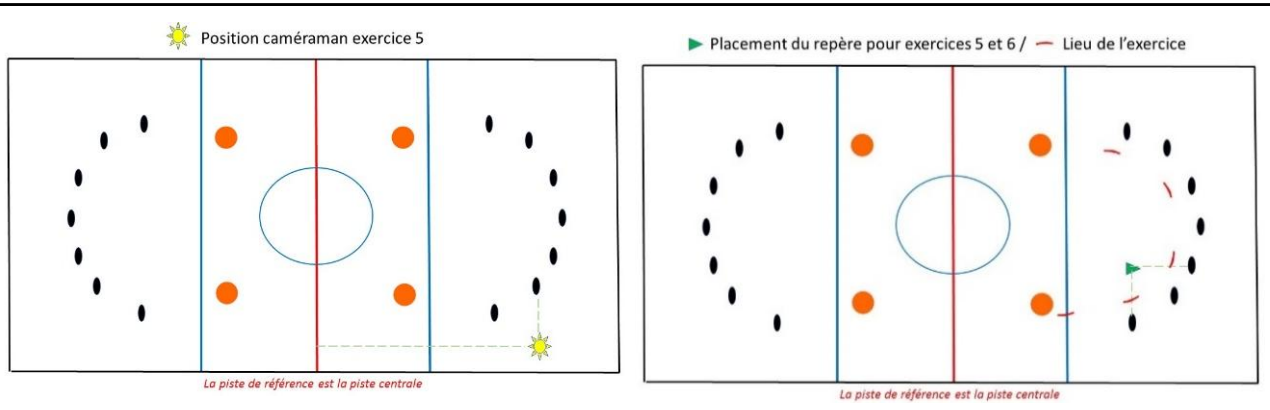
| | |
|---|--|
| Objectif | Travail d'équilibre et de placement. |
| Déroulement | Enchaîner plusieurs croisés sur le cercle du milieu en décomposant les différentes étapes. |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Idem patinette jambe droite 2. Idem patinette jambe droite 3. Croiser en déclenchant la poussée avec la jambe gauche 4. Retour de la jambe gauche avec comme repère genou proche du niveau de la malléole |
| Conseils de réalisation | <p>Reprendre les consignes de l'exercice patinette jambe droite.</p> <p>Puis réaliser un croisé en déplaçant les hanches sur une ligne horizontale vers la gauche (intérieur du virage).</p> <p>En même temps que la jambe gauche se « déplie », le patin droit passera par-dessus le patin gauche.</p> <p>Extension complète de la jambe gauche avec transfert du poids du corps sur la jambe droite.</p> <p>Veiller à garder la coordination bras/jambes pendant la réalisation.</p> |
| Vidéo pour Plan national détection  | <p style="text-align: center;">☀ Position caméraman exercice 4 / — Lieu de l'exercice</p>  <p style="text-align: center;"><i>La piste de référence est la piste centrale</i></p> |

• GLISSER JAMBE GAUCHE EN VIRAGE



| | |
|--------------------------------|---|
| Objectif | Travail de placement, d'équilibre et d'inclinaison en entrée de virage. |
| Déroulement | Après une prise d'élan sur 1/2t, glisser sur la jambe gauche à l'intérieur du virage. |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Idem patinette jambe droite 2. Idem patinette jambe droite 3. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche 4. Maintenir la position jusqu'à la fin du virage |
| Conseils de réalisation | <p>Effectuer une poussée latérale avec la jambe droite à l'intérieur, en entrée de virage avant le repère.</p> <p>Garder le bassin et les épaules parallèle à la glace.</p> <p>Conserver l'inclinaison et le placement de la hanche vers la gauche tout au long du virage.</p> <p>La jambe droite reste tendue sur le côté (légèrement décollée de la glace).</p> <p>Veiller à garder la coordination bras/jambes pendant la réalisation.</p> |

Vidéo pour Plan national détection



Position caméraman exercice 5

Placement du repère pour exercices 5 et 6 / Lieu de l'exercice

La piste de référence est la piste centrale

La piste de référence est la piste centrale

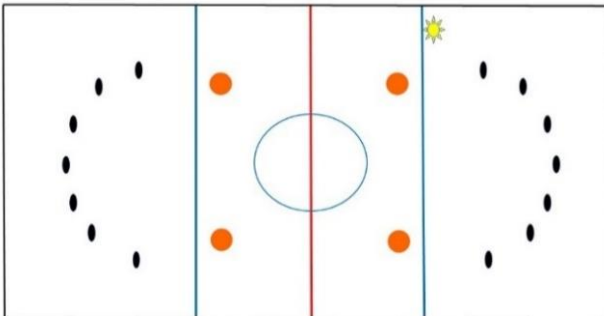
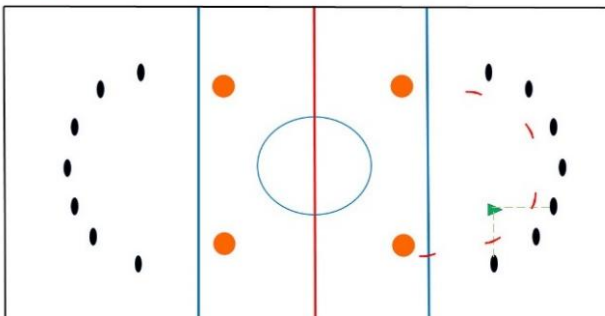
• GLISSER JAMBE DROITE EN VIRAGE



1



2

| | |
|---|--|
| Objectif | Travail de placement et d'inclinaison dans le virage. |
| Déroulement | Après une prise d'élan sur 1t, glisser sur la jambe droite à l'intérieur du virage. |
| Mots clés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Idem croisé sur le cercle 2. Rester sur la jambe droite jusqu'à la fin du virage |
| Conseils de réalisation | <p>Effectuer un croisé avant le repère.</p> <p>La jambe gauche est fléchie avec comme repère le genou proche du niveau de la malléole.</p> <p>Conserver l'inclinaison et le placement des hanches vers l'intérieur tout au long du virage.</p> <p>Les épaules restent parallèles à la glace. Veiller à l'alignement des segments par rapport à la jambe d'appui.</p> <p>Veiller à garder la coordination bras/jambes pendant la réalisation.</p> |
| Vidéo pour Plan national détection | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>☀ Position caméraman exercice 6</p>  <p><small>La piste de référence est la piste centrale</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>▶ Placement du repère pour exercices 5 et 6 / — Lieu de l'exercice</p>  <p><small>La piste de référence est la piste centrale</small></p> </div> </div> |

