



# Plan National de DÉTECTION Danse sur GLACE



## STAGE n°2

### 1. Objectifs techniques sur glace :

#### a. Travail sur les fondamentaux de patinage

#### **Etre capable de patiner en carre sur des exercices basiques et des retournements simples**

##### Sous objectifs :

- Sur des exercices de glisse basiques en avant et en arrière, en cercle, en lobe (poussées dehors et dedans, croisés, cross-roll, chassé, pas de valse...), être capable d'avoir une:
  - Amplitude articulaire de la cheville et du genou d'appui
  - Alternance de flexion / extension en continué
  - Posture antéro-postérieur du bassin
  - Posture dégagée du haut du corps (buste/tête/bras)
  - Jambe libre tendue et ouverte
- Sur des retournements simples : trois, double trois, mohawk dedans, être capable d'avoir :
  - Un contrôle des appuis
  - Une dissociation buste / bassin
  - Une coordination de la jambe d'appui et de la jambe libre
  - Des carres lisibles

#### b. Travail sur les fondamentaux de couple

#### **Etre capable, de patiner en carre, à deux et en parallèle, sur des lobes**

##### Sous objectifs

- Sur des exercices de base, être capable de respecter sa place et une distance proche, par rapport à l'autre patineur
  - En avant pour les 2 partenaires
  - En face à face

#### **Etre capable, de patiner en couple (Pour les couples) :**

##### Sous objectifs

- Sur des exercices de base (coursus, croisés en arrière, chassés, cross-roll, balancés...), en position main à main, kilian et position valse, être capable de :
  - Glisser sur des carres lisibles
  - Respecter un cadre de position
  - Respecter un même rythme



# Plan National de DÉTECTION Danse sur GLACE



## c. Travail sur les retournements difficiles :

**Etre capable, de reconnaître et de réaliser au moins 3 retournements difficiles :**

Sous objectifs :

- *Savoir reconnaître et faire (sans obligation de réussite) :*
  - Un contre rocking dedans
  - Un contre rocking dehors
  - Un rocker dedans
  - Un rocker dehors
  - Un bracket, carre au choix
  - Un mohawk dehors

## d. Travail sur les twizzles

**Etre capable d'engager une rotation rapide et contrôlée sur des twizzles et/ou série de twizzles :**

Sous objectifs

- *Sur les twizzles sur un pied, être capable de réaliser 2 rotations complètes:*
  - Sur le pied gauche, en dedans avant
  - Sur le pied droit, en dedans avant
  - Sur le pied gauche, en dehors avant
  - Sur le pied droit en dehors avant
  - Sur le pied gauche, en dehors arrière
  - Sur le pied droit, en dehors arrière
  - Sur le pied gauche, en dedans arrière
  - Sur le pied droit, en dedans arrière
  - Lors d'une série de twizzle (alternance du sens de rotation et de la carre d'entrée).

## e. Travail sur la rythmique

**Etre capable, de patiner en rythme**

Sous objectifs :

- Sur des exercices basiques, être capables de patiner:
  - Sur un rythme 4 temps
  - Sur un rythme 3 temps
  - D'alterner différents rythmes



# Plan National de DÉTECTION Danse sur GLACE



## f. Travail de pirouettes

**Etre capable de tourner vite et longtemps sur les positions de base des pirouettes.**

Sous objectifs :

- Sur les positions debout, assise et horizontale (sur les 2 pieds selon niveau des enfants) :
  - Réaliser une entrée de pirouette correcte (prise de carre, coordination des jambes et des bras, rythme)
  - Sentir et maintenir un appui correct pendant toute la pirouette
  - Réaliser des positions correctes respectant les attentes du règlement technique et recherchant la qualité maximale (« ligne » de la position).

## 2. Objectifs artistiques sur glace

### a. Mise en représentation et leadership:

**Etre capable, de faire preuve de charisme et de combativité**

Sous objectifs :

- Sur des d'exercices basiques, être capable :
  - D'attirer le regard
  - De prendre l'espace
- Lors de jeux collectifs ou duels, être capable :
  - De démontrer un esprit compétitif
  - De montrer une posture de leader

### b. Evaluation des qualités d'expression et d'interprétation

Improvisation guidée sur différents rythmes et thèmes de musiques. (Au choix de la ligue)

Définition du thème de l'improvisation et écoute de la musique sur la glace.

- Exemples d'expressions : la joie, le bonheur, la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère ...
- Exemples de musiques : rapide avec rythme marqué, lente, puissante

Improvisation FILMEE d'une durée d'1 min à 1 min 30 (pas de pirouettes).

2 à 3 passages par musiques selon le temps disponible.

Le retour des vidéos pourront être fait par we transfert (gratuit sur internet) : <https://wetransfer.com/>