



Équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomber et se relever ➤ Séquence de poussées et de glisses avant ➤ Glisse avant sur 2 pieds ➤ Glisse avant sur 2 pieds en position assise 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Godille avant sur 2 pieds ➤ Glisse avant de 2 pieds à 1 pied ➤ Séquence de poussées et de glisses avant. ➤ Patinage rapide et glisse avant sur 1 pied 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poussée avant de la lame en position stationnaire(T,V ou L) ➤ Slalom avant sur 2 pieds ➤ Fortes poussées avant sur un cercle ➤ Croisés marchés ➤ Glisse avant de 2 pieds à 1 pied sur une courbe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Croisés avant ➤ Slalom AVI ➤ Slalom AVE ➤ Allongée avant (Drag) ➤ Arabesque avant ➤ Exercice tomber et se relever ➤ Départ en « V » en patinage avant 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Croisés avant sur un tracé de la figure 8 ➤ Carrés AVI ➤ Séquences de poussées et de glisse avant ➤ Patinage avant périmétrique et sauts ➤ Grand aigle intérieur ➤ Slalom avant sur 1 pied ➤ Pas croisés latéraux courus 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Croisés avant puissants ➤ Poussées-élans périmétriques avant et croisés ➤ Courbes AVE ➤ Slalom avant sur 1 pied ➤ Tir au canard avant ➤ Patinage avant et périmétrique et arrêts de côté. ➤ Arabesque avant sur une courbe ➤ Croisés avant avec accélération
Maîtrise 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire de la neige avec les pieds ➤ Patinage ou marche arrière sur 2 pieds ➤ Glisse arrière sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt avant ➤ Glisse arrière sur 2 pieds en position assise ➤ Glisse arrière de 2 pieds à 1 pied ➤ Séquence de poussées et de glisses arrière 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt avant précédé de patinage rapide (D, G, 2) ➤ Godille arrière sur 2 pieds ➤ Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied ➤ Séquence de poussées et de glisses arrière ➤ Glisse arrière sur 1 pied 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt arrière ➤ Fortes poussées arrière sur 1 pied ➤ Slalom arrière sur 2 pieds ➤ Patinage rapide et glisse arrière sur 1 pied ➤ Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à la ligne bleue ➤ Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt avant de côté sur 2 pieds ➤ Arrêt arrière en patinage rapide ➤ Croisés arrière ➤ Slalom ARI ➤ Séquence de poussées et de glisses arrière ➤ Arabesque arrière ➤ Patiner de la ligne des buts à la 2^e ligne bleue en 12 secondes ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt avant de côté sur 1 pied ➤ Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide ➤ Slalom ARE ➤ Croisés arrière sur un tracé de la ligne 8 ➤ Patinage arrière périmétrique et croisés ➤ Slalom arrière sur 1 pied ➤ Pirouette arrière sur 1 pied ➤ Patinage périmétrique en 35 secondes ou moins
Agilité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage sur 2 pieds ➤ Saut sur 2 pieds ➤ Patinage avant périmétrique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage avant sur 2 pieds ➤ Virage arrière sur 2 pieds ➤ Virage avec glisse de 180 degrés ➤ Saut avant sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage avant rapide sur 2 pieds ➤ Virage arrière rapide sur 2 pieds ➤ Virage avant de 360 degrés, avec des pas ➤ Saut arrière sur 2 pieds ➤ Patinage avant périmétrique rapide 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage avant sur 1 pied (petite courbe) ➤ Virage arrière de 360 degrés avec des pas ➤ Saut sur 2 pieds d'avant à arrière ➤ Saut sur 2 pieds, d'arrière à avant ➤ Pirouette sur 2 pieds ➤ Pirouette arrière sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage avant sur 1 pied (grande courbe) ➤ Virage avec glisse avant de 360 degrés ➤ Saut sur 1 pied de l'avant vers l'arrière ➤ Saut puissant avant ➤ Pirouette sur 1 pied ➤ Pirouette sur chaque pied en alternance ➤ Virages serrés en patinage avant 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Virage avant de 180 degrés avec des pas (Mohawk AVI) ➤ Virage arrière de 180 degrés avec des pas (Mohawk ARE ou ARI) ➤ Virages multiples sur 2 pieds ➤ Saut puissant avec rotation ➤ Saut arrière piqué ➤ Saut arrière de 360 degrés sur 2 pieds ➤ Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée ➤ Virage pivot avant inversé sur 2 pieds