



PATINAGE PLUS

TROUSSE TECHNIQUE 2022-2023

RÉVISÉE LE 6 JUIN 2022

.....
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170
patinage@patinage.qc.ca

WWW.PATINAGE.QC.CA

TABLE DES MATIÈRES

Volet Patinage Plus	3
Clientèle visée	3
Circuit	3
Musique	3
Calcul des résultats	3
Patinage Plus (MES PREMIERS JEUX)	4
ÉTAPE 5 – NORMES DE PERFORMANCE	6
Étape 5 – Circuit - (option ligne rouge)	7
Étape 5 – Circuit - (option ligne bleue)	8
ÉTAPE 4 – NORMES DE PERFORMANCE	9
Étape 4 – Circuit - (option ligne rouge)	10
Étape 4 – Circuit - (option ligne bleue)	11

Volet Patinage Plus

Tous les événements du volet Patinage Plus (Mes Premiers Jeux) se dérouleront par circuit.

Clientèle visée

Patineurs de niveau Patinage Plus, patinant sur des glaces Patinage Plus ou STAR en cours de groupe, semi-privé, et/ ou privés.

Circuit

Lors de l'événement, la durée moyenne du circuit du patineur de 1 minute 15 secondes **est à titre indicatif seulement. À noter que les patineurs gauchers doivent exécuter le circuit dans le sens horaire.**

Musique

Les hôtes des compétitions peuvent mettre une musique d'ambiance en continu lors des événements. En aucun cas la musique ne doit indiquer le temps de patinage.

Calcul des résultats

Pour chaque catégorie, le résultat global de la performance décerné correspondra au total des éléments individuels calculé comme le STAR 1. Les évaluations des éléments se feront selon le tableau des Normes de Performance Patinage Plus.

Patinage Plus (MES PREMIERS JEUX)

Étape 5

Étape : Avoir réussi l'étape 4, mais ne pas avoir réussi l'étape 6 ou plus.

Âge : Aucune limite d'âge

Restrictions :

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR.
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme.
 - **Port du casque obligatoire si l'étape 5 n'est pas réussi**

Éléments : Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe **A et B**.

Étape 4

Étape : Avoir réussi l'étape 3, mais ne pas avoir réussi l'étape 5 ou plus

Âge : Aucune limite d'âge

Restrictions :

- Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada (cours de groupe, semi-privé et/ou privé);
- Doivent patiner sur une glace Patinage Plus et/ou une glace STAR;
- Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme;
 - **Port du casque obligatoire.**

Éléments : Voir le circuit et les normes de performance présentés à l'annexe **B**.

ÉVÉNEMENT PATINAGE PLUS 2022-2023

1. Les patineurs peuvent être dans des groupes mixtes.
2. Les patineurs au Patinage Plus, en cours de groupe, au cours privé et/ou semi-privé doivent être dans les mêmes groupes. Aucune distinction ne doit être faite entre les différents groupes.
3. Maximum de 8 patineurs par groupe.
4. Périodes d'échauffements de 4 minutes recommandées.
5. Les assistants de programme ou les entraîneurs peuvent être sur la glace pour les échauffements et lors du déroulement de l'événement. **Ils peuvent suivre les patineurs lors de leur évaluation tout le long du circuit, et ce, pour toutes les étapes.** Ils ne doivent en aucun cas déranger le déroulement.
6. Il pourra y avoir de la musique d'ambiance en continu à la discrétion de l'hôte de la compétition. **En aucun cas la musique ne doit indiquer le temps de patinage.**
7. La description et les normes de performance des éléments se retrouvent en annexe.
8. Les vidéos des éléments individuels se retrouvent [sur la vidéothèque du développement du patinage sur Youtube.](#)
9. L'option de fin de circuit sur la ligne rouge ou la ligne bleue sera utilisée selon la vitesse du patineur, et/ ou la facilité de pratique sur une glace Patinage Plus à 3 zones.
10. Les clubs ne sont pas obligés d'offrir des heures supplémentaires pour la préparation de ces événements. La préparation peut se faire pendant une session de Patinage Plus.

ANNEXE A

ÉTAPE 5 – NORMES DE PERFORMANCE

Ajustements des normes en date du 21 avril 2021

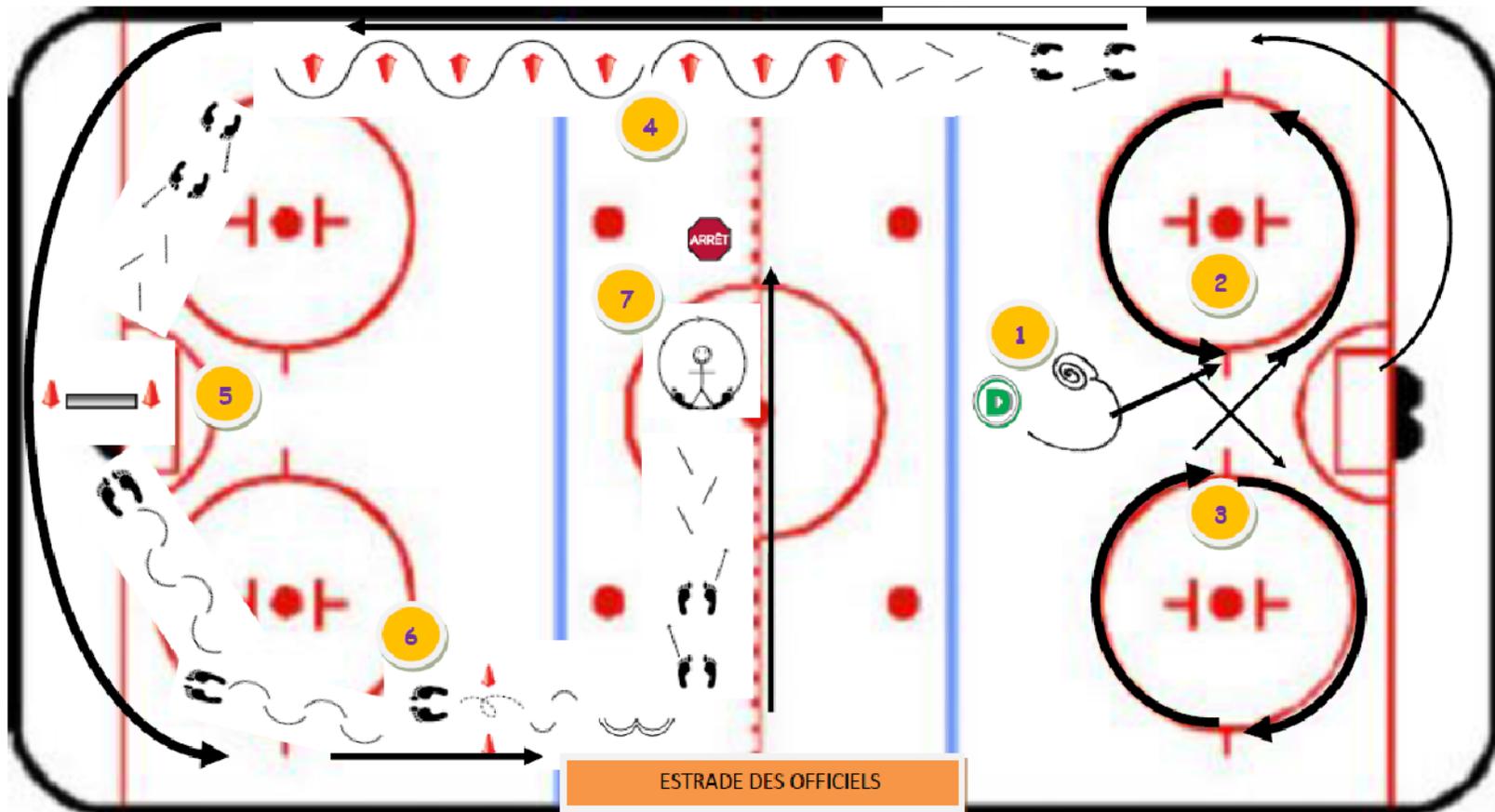
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation Carre extérieure non exigé pour la pirouette au complet.	Une rotation Carre extérieure non exigé pour la pirouette au complet.	Plus d'une rotation Carre extérieure non exigé pour la pirouette au complet.
2	Croisés arrière (dans un sens)	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)	Au moins 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Plus de 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés arrière (dans l'autre sens)	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)	Au moins 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Plus de 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
4	Slalom avant sur un pied au choix	Exécution de moins de 4 bornes	Exécution d'un minimum de 4 bornes	Exécution de plus de 4 bornes
5	Saut puissant avec rotation (Saut de valse)	Glisse à l'entrée et à la sortie	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins une seconde.	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut pour au moins deux secondes avec projection.
6	Virage arrière de 360° avec pas	Levée des 2 pieds Légère hésitation du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Levée des 2 pieds Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Levée des 2 pieds Excellente maîtrise et rythme à l'entrée et à la sortie du virage.
7	Grand aigle intérieur (Direction au choix)	Maintien de la position pour moins d'une seconde (jambes fléchies permises)	Maintien de la position pour une seconde (jambes fléchies permises)	Maintien de la position pour plus d'une seconde (jambes fléchies permises)

ANNEXE A

Étape 5 – Circuit - (option ligne rouge)

Éléments évalués

1. Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés arrière (dans un sens)
3. Croisés arrière (dans l'autre sens)
4. Slalom sur un pied (minimum 6 bornes)
5. Saut puissant avec rotation (saut de valse). Patinage avant ou arrière avant le saut permis.
6. Virage arrière de 360° avec pas
7. Grand aigle intérieur (direction au choix)

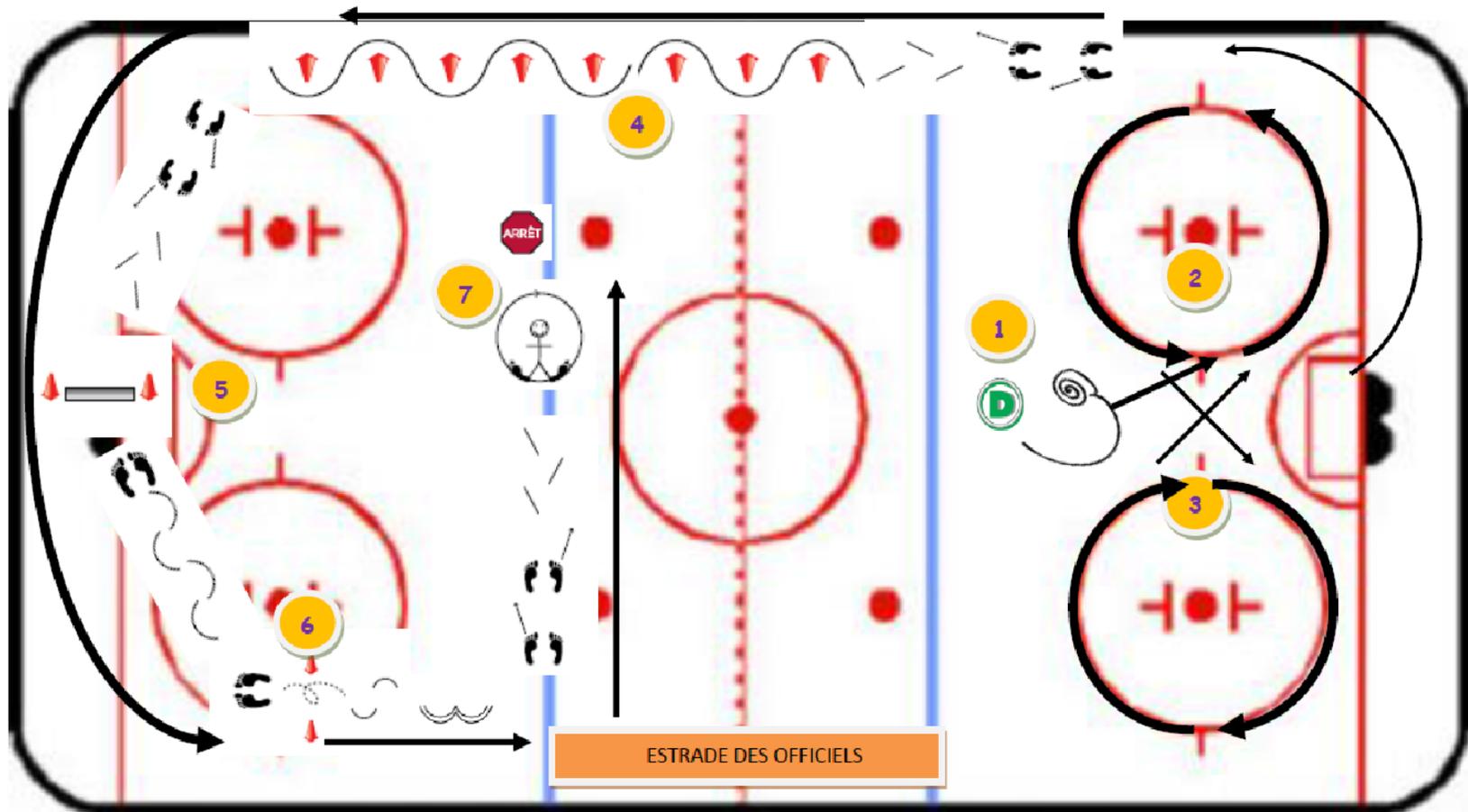


ANNEXE A

Étape 5 – Circuit - (option ligne bleue)

Éléments évalués :

1. Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés arrière (dans un sens)
3. Croisés arrière (dans l'autre sens)
4. Slalom avant sur un pied (minimum 6 bornes)
5. Saut puissant avec rotation (saut de valse). Patinage avant ou arrière pour faire le saut permis.
6. Virage arrière de 360° avec pas
7. Grand aigle intérieur (direction au choix)



ANNEXE B

ÉTAPE 4 – NORMES DE PERFORMANCE

Ajustements des normes en date du 21 avril 2021

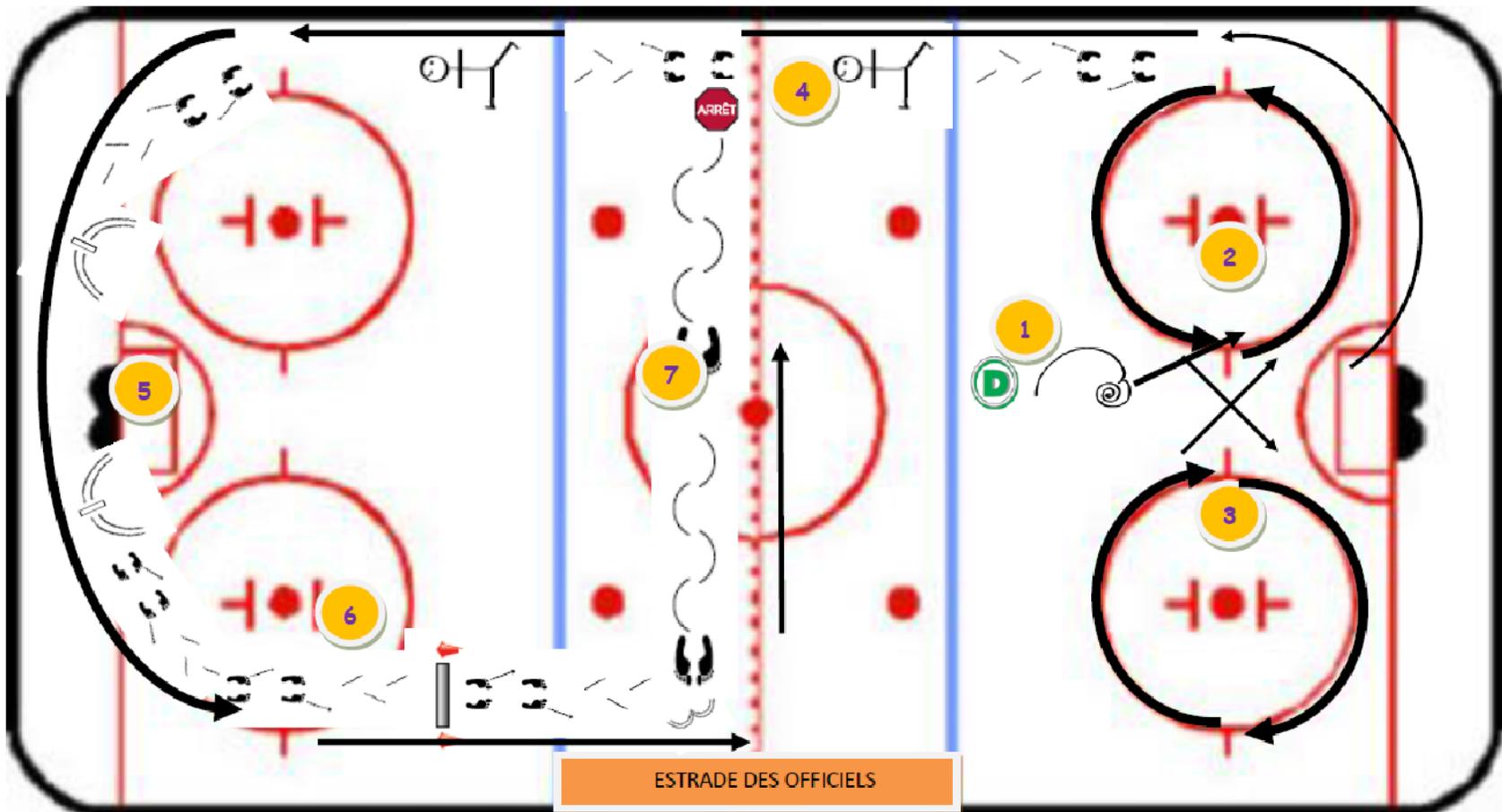
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)	Moins d'une rotation	Une rotation.	Plus d'une rotation
2	Croisés avant (Dans un sens)	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Plus de 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
3	Croisés avant (Dans l'autre sens)	Moins de 50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Au moins 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame).	Plus de 50 % du temps avec maîtrise, bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous avec la lame)
4	Arabesque avant (Les deux pieds)	La jambe libre est élevée au moins de 85 degrés pour une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre est élevée au moins à 85 degrés pour une seconde pour une des deux arabesques.	La jambe libre est élevée au niveau de la hanche (90°) pour une seconde pour une des deux arabesques
5	Sauts sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant	Rotation pour un ou des deux sauts de moins de 180°, mais > 90° Glisse à l'entrée et à la sortie pour un des deux sauts	Rotation complète de 180°, pour un des deux sauts. Glisse à l'entrée et à la sortie pour un des deux sauts.	Rotation complète de 180° des deux sauts Glisse à l'entrée et à la réception des deux sauts
6	Saut puissant avant (Saut de lapin)	Légère hésitation à l'entrée et/ou à la sortie du saut. Élévation du saut réussi. Maintien de l'équilibre	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut. Élévation du saut réussi. Maintien de l'équilibre	Balancement complet (bras et jambe libre) avec aucune hésitation. Élévation du saut réussi. Maintien de l'équilibre
7	Séquence de poussées et de glisse arrière (Minimum 8 séquences)	Moins de 50% sans griffe Léger transfert de poids Les deux pieds peuvent rester sur la glace	50 % sans griffe Transfert de poids évident Les deux pieds peuvent rester sur la glace	Plus de 50% sans griffe Transfert de poids évident et glisse évidente Les deux pieds peuvent rester sur la glace

ANNEXE B

Étape 4 - Circuit - (option ligne rouge)

Éléments évalués

1. Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés avant (dans un sens)
3. Croisés avant (dans l'autre sens)
4. Arabesques avant (les deux pieds)
5. Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (un à la suite de l'autre en courbe : voir dessin)
6. Saut puissant avant (saut de lapin)
7. Séquence de poussées et de glisse arrière (minimum de 8 poussées)



ANNEXE B

Étape 4 – Circuit - (option ligne bleue)

Éléments évalués

1. Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)
2. Croisés avant (dans un sens)
3. Croisés avant (dans l'autre sens)
4. Arabesques avant (les deux pieds)
5. Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (un à la suite de l'autre en courbe : voir dessin)
6. Saut puissant avant (saut de lapin)
7. Séquence de poussées et de glisse arrière (minimum de 8 poussées)

