



PATINAGECANADA

NORMES POUR LES TESTS DES HABILETÉS DE PATINAGE

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

PARTIE 1 : LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

Introduction.....	1
Définition et description d'un exercice des habiletés de patinage	1
Critères d'évaluation.....	6
Comparaison des habiletés de patinage avec les figures imposées et les danses imposées.....	9
Équivalences pour les tests des habiletés de patinage.....	10
Conditions de réussite.....	10
Procédure de tenue des tests.....	10

PARTIE 2 : NORMES ET DIAGRAMMES

Préliminaire

Trois valsés.....	14
Mohawks valsés.....	16
Cercles préliminaires	18

Junior bronze

Mohawks intensifs et trois	22
Cercles intensifs I.....	24
Trois avec changement de carre	26

Senior bronze

Accolades avant.....	28
Cercles intensifs II.....	30
Exercice extensif	34

Junior argent

Virages multiples et trois intensifs.....	36
Serpents et échelles II (révisé).....	40
Choctaws sautés	42

Senior argent

Contre-accolades et choctaws.....	44
Trois et accolades sur plusieurs cercles	46
Exercice extensif	48

Or

Contre-trois et trois, changement, trois	52
Doubles trois et mohawks sur plusieurs cercles.....	54
Exercice extensif	56

REMERCIEMENTS

Patinage Canada désire remercier les personnes suivantes de leur contribution au *Manuel des normes pour les tests des habiletés de patinage* :

André Bourgeois
Mary Hartrick
Joyce Hisey
Darlene Joseph
Benoît Lavoie
Sylvie Parayre

Comité technique de Patinage Canada Service des programmes de patinage de Patinage Canada
Service des affaires publiques de Patinage Canada

Des remerciements spéciaux à Vesna Markovich qui a contribué largement à la dernière série de révisions apportées au manuel.

Patinage Canada aimerait également remercier les nombreux entraîneurs et officiels de toutes les régions du pays qui nous ont fait part de leurs suggestions au cours des quatre dernières années afin d'améliorer le programme des habiletés de patinage.

NOTE : Les règlements de Patinage Canada cités dans le présent manuel étaient en vigueur au moment de l'impression. En cas d'incompatibilité, la dernière version du Manuel des règlements et le Manuel technique de Patinage Canada auront prépondérance.

© 2000 Patinage Canada

Les droits d'auteur du *Manuel des normes pour les tests des habiletés de patinage* sont réservés à Patinage Canada. La reproduction en tout ou en partie du manuel est interdite à moins de l'autorisation expresse de Patinage Canada.

Le présent manuel est une compilation du Manuel des normes pour les tests des habiletés de patinage de juillet 2002 et des révisions apportées par la suite jusqu'en date du 30 novembre 2002.

ISBN 1-895761-47-6
Juillet 2000
Revisé en novembre 2002

PARTIE 1 : LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

INTRODUCTION

Les lignes directrices vous donneront un aperçu du niveau de performance désiré pour les tests des habiletés de patinage tandis que les normes de chaque exercice décrivent les points spécifiques à surveiller.

Vous pouvez acheter la musique produite pour les habiletés de patinage de même que la bande vidéo technique des habiletés de patinage en vous adressant au Service des commandes de Patinage Canada.

DÉFINITION ET DESCRIPTION D'UN EXERCICE DES HABILÉTÉS DE PATINAGE

Un exercice des habiletés de patinage est un exercice où sont combinés les mouvements fondamentaux, exécutés sur un tracé et patinés en solo au son d'une musique prescrite.

Les mouvements proviennent des figures imposées, du style libre et de la danse sur glace.

Chaque exercice est unique et met l'accent sur diverses habiletés techniques, dans un ordre logique de progression allant du niveau préliminaire au niveau or.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Les critères d'évaluation globale de chaque exercice sont les suivants :

1. Qualité des courbes

Critère d'évaluation : la précision et la profondeur des courbes

- Une courbe stable sans déformation ni sinuosité.
- La précision des courbes et la profondeur (degré d'inclinaison) servent à évaluer la qualité des courbes.

Note : La profondeur des courbes pour les pas et les lobes varie énormément.

2. Utilisation de la glace

Critères d'évaluation : la puissance et l'évolution
--

- La puissance est produite par la vitesse.
- L'évolution est le maintien de la vitesse.
- La puissance et l'évolution servent à évaluer l'utilisation de la glace.
- L'arrangement (du tracé) dépend de la dimension de la patinoire de même que de la taille et de la force de la patineuse ou du patineur.
- Les patineurs doivent exercer des poussées du côté de la lame et non de la pointe (à moins d'indication contraire) et ce, de façon manifeste dans au moins 75 pour 100 des poussées de chaque exercice.

3. Aisance du mouvement

Critères d'évaluation : l'équilibre, la maîtrise, l'agilité et la souplesse
--

- Équilibre sur la lame et maîtrise des mouvements du corps.
- L'équilibre et la maîtrise permettent la stabilité.
- L'agilité ou la vivacité désigne la capacité d'exécuter avec rapidité et précision les virages, les changements de carre et les transitions (c.-à-d. le transfert du poids d'un pied à l'autre).
- La souplesse a trait à la gamme de mouvements des articulations (épaules, hanches et chevilles).

Note :

Certains patineurs ont une moins grande souplesse (hanches tournées vers l'extérieur) en raison de leur morphologie. Il se pourrait bien qu'ils aient de la difficulté à exécuter des pas comme le choctaw continu, l'Ina Bauer et le grand aigle exigés dans les contre-accolades et choctaws du test senior argent, dans les doubles et trois et mohawks sur plusieurs cercles du test or et dans l'exercice extensif du test or. Cependant, la faible qualité des courbes, les mouvements abrégés ou déséquilibrés pendant l'exécution de ces habiletés particulières ne devraient pas empêcher ces patineurs de réussir les tests, pourvu qu'ils satisfassent aux normes de réussite des autres habiletés.

4. Exactitude des pas

Assessment Criteria: Correctness of Main Features of the Exercise
--

Les erreurs dans l'exécution des principaux éléments d'un exercice (virage, objet de l'exercice) sont considérées comme des fautes graves et doivent être pénalisées. Cependant, une erreur est mineure si elle se produit pendant l'exécution des pas de liaison (c.-à-d. lors des croisés). Les arrêts sont la conclusion d'un exercice et une faute commise durant un arrêt doit être considérée comme une faute mineure.

On ne devrait pas considérer les éléments suivants comme des pas incorrects :

- La substitution des pas par des poussées ouvertes, des croisés, des pas croisés ou des roulés croisés.
- Le placement des pieds lors des mohawks et des choctaws.
- Les grands pas ou les poussées pendant l'exécution des pas servant au transfert du poids.

5. Musicalité et rythme

Assessment Criteria: Development of Feeling of Rhythm (as opposed to the Designated Timing)
--

Le *synchronisme désigné* sur les diagrammes indique habituellement l'interprétation musicale la plus simple ou la plus courante.

La *musicalité* désigne l'utilisation (des mesures) de la musique (des temps musicaux) pour exécuter un pas ou une séquence de pas. Les patineurs doivent être capables de reconnaître le premier temps ou le début de la mesure (habituellement le temps fort) pour développer le sens du rythme. De nombreux pas ou séquences de pas ont une ou plus d'une mesure de musique spécifiée.

Le *rythme* concerne la durée allouée en temps pour l'exécution d'un pas ou d'une séquence de pas. Le virage ou le changement de carre peut se produire à n'importe quel moment pendant cette période de temps.

Exemple : Virage dont le temps spécifié est de 2+2

Cela indique que le virage se produira sur le compte de 3.

Le rythme permet de faire le virage sur n'importe lequel des quatre temps (c.-à-d. sur le compte 1, 2, 3 ou 4) mais il précise que le virage complet ne peut excéder plus de quatre (4) temps.

Bien que certains exercices précisent le nombre de temps par pas, veuillez prendre note que le rythme de l'exercice peut permettre de varier les temps de chaque pas tel que décrit.

6. Posture

Critère d'évaluation : la tenue
--

La posture pour les habiletés de patinage appelle une ligne plus élevée et une meilleure extension de la jambe libre et des bras (au niveau des épaules plutôt que de la taille) que ce que l'on constatait généralement dans l'exécution des figures imposées. La position de la tête est plus redressée et l'inclinaison au niveau de la hanche, du genou et de la cheville, du côté traceur du corps, est plus marquée, ce qui favorise un meilleur équilibre à plus haute vitesse. Le but n'est pas de copier les figures imposées qui étaient accomplies en position basse et de façon rigide.

Note : L'objet met en évidence les critères les plus importants de l'exercice. Il est clairement précisé sur chaque feuille de test et diagramme à titre de ligne directrice principale à l'intention des évaluateurs.

COMPARAISON DES HABILITÉS DE PATINAGE AVEC LES FIGURES IMPOSÉES ET LES DANSES IMPOSÉES

Le tableau suivant présente les éléments clés des habiletés de patinage et les compare aux figures imposées et aux danses imposées.

ÉLÉMENT	HABILITÉS DE PATINAGE	FIGURES IMPOSÉES	DANSES IMPOSÉES
Vitesse (Puissance et évolution)	Varie (souvent dans un même exercice)	Lente	Moyenne à rapide (aucun changement dans une danse)
Posture	Tête redressée Position variable de la jambe libre - souvent en extension Bras élevés et en extension Position du haut du corps : avant ou droite	Tête baissée Jambe libre et bras abaissés, près du corps Position du haut du corps : droite	Tête redressée Jambe libre en extension Bras élevés et en extension (en solo) Position du haut du corps : droite
Solo/partenaire	Solo	Solo	Partenaire (solo pour trois danses)
Nombre de pas	De 133 (préliminaire) à 229 (or)	De 12 (1 ^{er} test) à 24 (8 ^e test)	De 44 (préliminaire) à 95 (or)
Nombre de séquences	1 séquence	3 répétitions (deux pour les figures paragraphes)	Une à quatre séquences (pour les tests)
Musique	Musicalité/rythme	Aucune musique mais sens du rythme	Synchronisme rigoureux
Lobes	Vont de plats à peu incurvés et très profonds pendant l'exercice	Symétriques	Varient en taille et profondeur dans chaque danse
Placement des pieds	Libre	Déterminé	Précis et défini

ÉQUIVALENCES POUR LES TESTS DES HABILITÉS DE PATINAGE

À compter du 1^{er} juillet 2001, les patineurs qui ont réussi les catégories des habiletés de patinage recevront les équivalences suivantes :

Test réussi	Équivalence accordée
Catégorie 1	Or
Catégorie 2	Or
Catégorie 3	Senior argent
Catégorie 4	Junior argent
Catégorie 5	Senior bronze
Catégorie 6	Junior bronze
Catégorie 7	Préliminaire

CONDITIONS DE RÉUSSITE

Chaque exercice est noté séparément et le candidat doit obtenir la mention satisfaisant ou mieux pour les trois (3) exercices (Manuel technique).

PROCÉDURE DE TENUE DES TESTS

1. Tenue des tests des habiletés de patinage (voir la section du programme Patinage STAR dans le Manuel technique)

Tous les tests des habiletés de patinage comprennent trois exercices.

Chaque candidate ou candidat exécute les trois exercices du test avant que le test du candidat suivant ne commence.

2. Tirages au sort pour les cercles préliminaires (voir la section du programme Patinage STAR dans le Manuel technique)

Lors de la séance de tests, il faut procéder à trois tirages au sort pour déterminer les exercices qui seront exécutés.

- (i) Tirage au sort de la direction de la carre soutenue : dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
- (ii) Tirage au sort de la carre (extérieure ou intérieure).
- (iii) Tirage au sort du patinage avant ou arrière.

Exemple : Le tirage au sort (i) détermine que l'exercice se fait dans le sens des aiguilles de la montre.
Le tirage au sort (ii) détermine que l'exercice se fait sur la carre intérieure.
Le tirage au sort (iii) détermine que l'exercice se fait en patinage arrière.

Le patineur exécute :

Option DARI

3. Arrêts et chutes (voir la section du programme Patinage STAR dans le Manuel technique)

In Skating Skills exercises and compulsory dances the skater shall continue from the nearest technically practicable point and not necessarily from the exact point of interruption.

4. Obstruction (voir la section du programme Patinage STAR dans le Manuel technique)

Les mêmes politiques et procédures concernant l'obstruction au cours d'une performance (musique, équipement, etc.) s'appliquent aux tests des habiletés de patinage.

5. Reprise d'un test (voir le règlement 4606 (2) et la section du programme Patinage STAR dans le Manuel technique)

À la demande de l'évaluatrice ou de l'évaluateur, la candidate ou le candidat peut reprendre un exercice si cela est nécessaire pour la réussite de son test.

PARTIE 2 : NORMES ET DIAGRAMMES

TROIS VALSÉS DU TEST PRÉLIMINAIRE - NORMES

Pas d'introduction : 2 (3 temps chacun)

1^{er} côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 virage trois DAVE (6 temps)
- 1 courbe GAVE (3 temps)
- 1 virage trois DAVI (6 temps)
- 1 courbe GAVI (3 temps)

- Chaque lobe comprend un pas de transition et un virage trois. Les lobes doivent être arrondis. C'est le virage trois qui crée la courbe du trois. Le pas de transition peut être peu profond.
- Execution des bonnes carres dans les virages.
- La taille du tracé dépend de la dimension de la patinoire et de la force du patineur.
- On peut accepter un tracé plus petit si les lobes sont très bien tracés.
- Au moins dans 75 p. 100 des poussées, les patineurs se servent de la lame (c.-à-d. de la carre) et non de la pointe de la lame pour effectuer les poussées.
- La jambe libre doit être en extension lors de chaque poussée.

1^{re} extrémité :

- 1 croisé DAVE/GAVI (6 temps)
- 1 virage trois DAVI (6 temps)
- 2 courbes avant (3 temps chacun)

- Évaluer les courbes selon la profondeur des lobes.



2^e côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 virage trois GAVI (6 temps)
- 1 courbe DAVI (3 temps)
- 1 virage trois GAVE (6 temps)
- 1 courbe DAVE (3 temps)

- L'exigence est que les virages trois tracent des lobes profonds.

2^e extrémité :

- 1 XF-courbe GAVI (3 temps)
- 1 courbe DAVE (3 temps)
- 1 virage trois GAVE (6 temps)
- 2 courbes arrière extérieures (3 temps chacune)
- 1 croisé DAVE/GAVI (6 temps)

- Évaluer les courbes selon la profondeur des lobes.

Pas de conclusion :

- 2 pas en position arabesque (6 temps chacun)
- 1 arrêt de côté DAVI (3 temps) (le pied gauche traîne sur la glace)

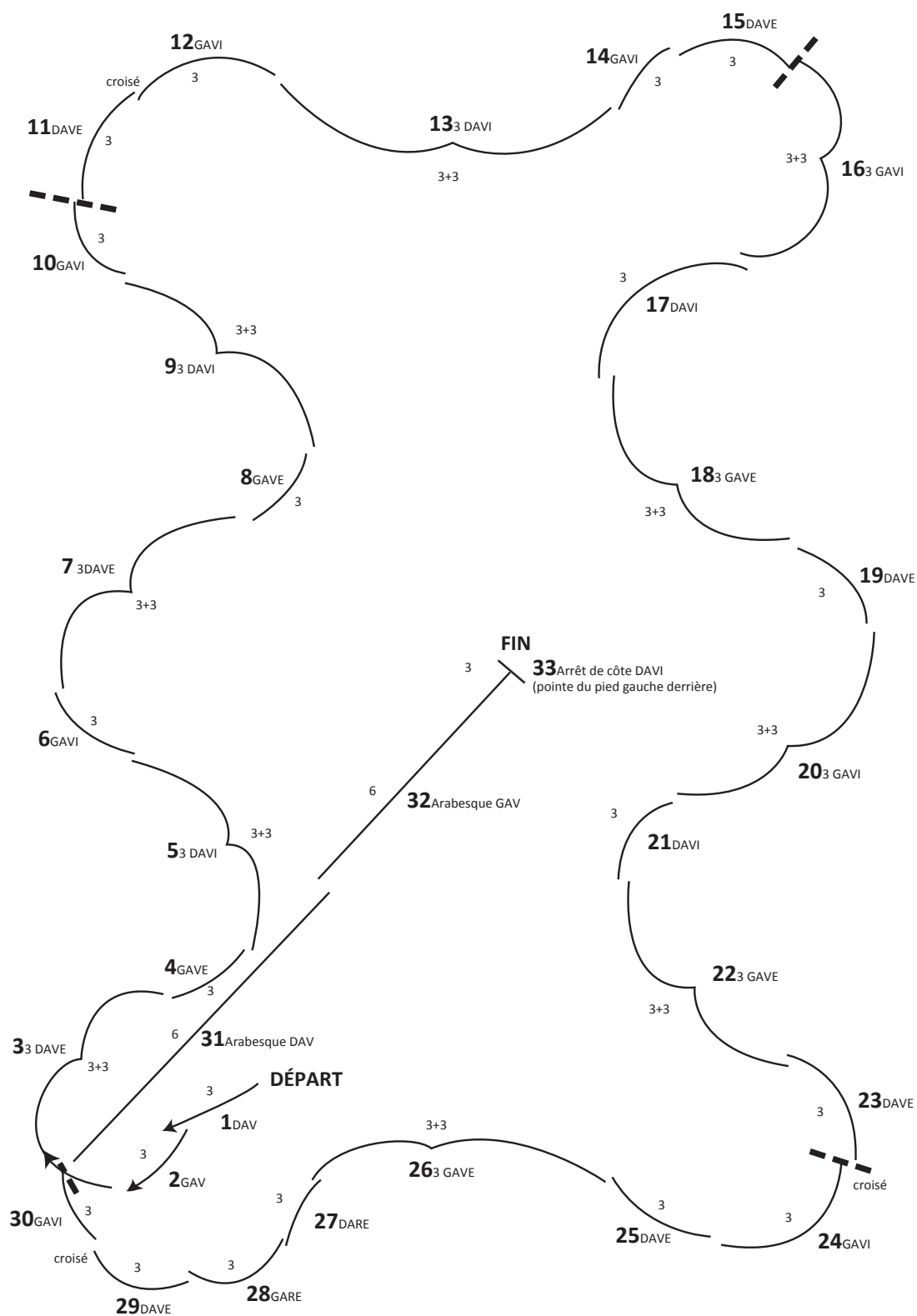
- En position arabesque, les patineurs doivent :
 - Relever la tête.
 - Tendre la jambe libre et pointer le pied vers l'extérieur.
 - Placer les bras en extension (au niveau des épaules).

Remarque :

- La musicalité et le rythme sont difficiles pour les patineurs de ce niveau en raison du tempo lent.
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui font preuve de musicalité et de rythme.

Révisé le 1^{er} juillet 2001

TROIS VALSÉS DU TEST
PRÉLIMINAIRE



OBJET : MAÎTRISE DES VIRAGES TROIS AVANT

mesure = 3/4
tempo = 138 tpm
musique = trois valsés
(version révisée en 2001)

MOHAWKS VALSÉS DU TEST PRÉLIMINAIRE - NORMES

Pas d'introduction : 2 (3 temps chacun)

1^{er} côté :

Trois répétitions de ce qui suit :

- 1 mohawk DAVI/GARI (3 temps)
- 1 courbe DARE (3 temps)
- 1 croisé GARE/DARI (3 temps)
- 1 courbe GAVE (3 temps)

- Le mohawk et la courbe arrière extérieure doivent créer un lobe prononcé. Par ailleurs, la courbe avant extérieure peut être beaucoup moins profonde, voire aplatie ou intérieure lors de ce pas. Accorder une note supérieure pour les courbes AVE bien marquées.
- Les patineurs doivent effectuer de grandes poussées évidentes pendant tout l'exercice.
- L'exigence est d'effectuer des poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.
- Les patineurs doivent faire preuve d'agilité lors des virages et des transitions.
- La séquence sur le côté compte six mesures de musique.

1^{re} extrémité :

1 mohawk DAVI/GARI (3 temps)
1 courbe DARE (3 temps)
1 croisé GARE/DARI (3 temps)
2 croisés GAVE/DAVI (9 temps)

- Cela requiert l'exécution de courbes de qualité et de la puissance bien que les lobes soient peu profonds.
- La séquence à l'extrémité compte six mesures de musique pour conserver le rythme rapide de l'exercice.

2^e côté + 2^e extrémité :

Quatre répétitions de ce qui suit :

- 1 mohawk GAVI/DARI (3 temps)
- 1 courbe GARE (3 temps)
- 1 croisé DARE/GARI (3 temps)
- 1 courbe DAVE (courbe DAVI lors des 3^e et 4^e répétitions) (3 temps)

- Les patineurs doivent maîtriser les courbes et patiner avec puissance et agilité.

Pas de conclusion :

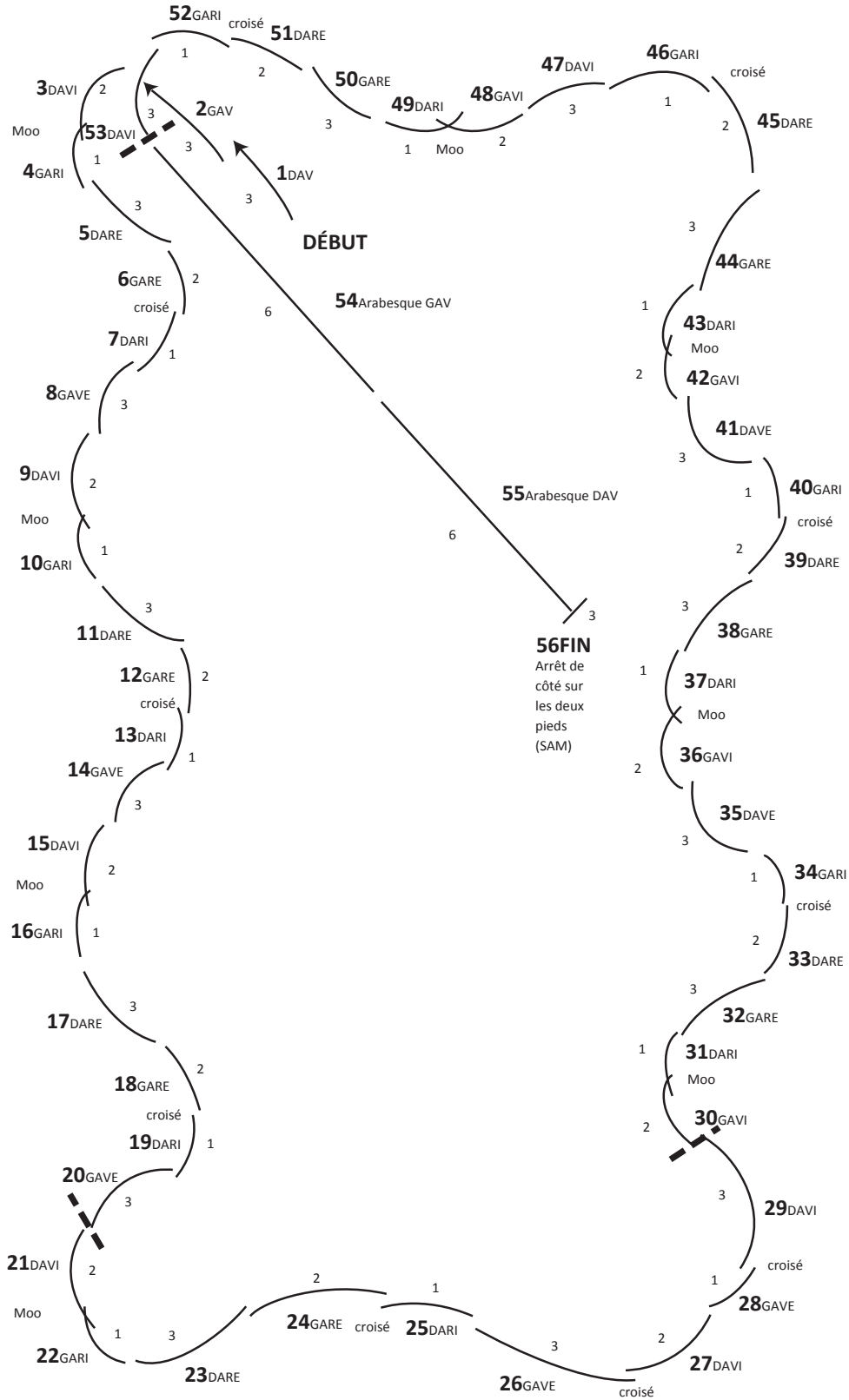
2 arabesques avant (6 temps chacune)
1 arrêt de côté sur les deux pieds (3 temps)

- Lors des arabesques, les patineurs doivent :
 - Relever la tête.
 - Placer la jambe libre parallèlement, à la hauteur de la hanche libre ou plus haut.
 - Tendre les bras.
 - Cambrier le dos.
 - Tendre complètement la jambe libre et la jambe traceuse.

Remarque :

- Compte tenu du tempo rapide, il est difficile pour les patineurs de ce niveau d'avoir une musicalité et un rythme appropriés.
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui font preuve de musicalité et de rythme.

MOHAWKS VALSÉS DU TEST PRÉLIMINAIRE



OBJET : PUISSANCE
AGILITÉ

mesure = 3/4
tempo = 162 tpm
musique = mohawks valsés
(version révisée 2001)

CERCLES PRÉLIMINAIRES - NORMES

Chaque option avant extérieure comprend :

2 croisés avant (4 temps chacun)
1 courbe avant soutenue (12 temps)
1 arrêt de côté sur les deux pieds (4 temps)

Chaque option avant intérieure comprend :

1 pas d'introduction (2 temps)
1 croisé avant (4 temps)
1 carre AVE (2 temps)
1 carre avant soutenue (12 temps)
1 arrêt de côté sur les deux pieds (4 temps)

Chaque option arrière comprend :

2 pas d'introduction (2 temps chacun)
1 virage trois avant (4 temps)
1 carre arrière soutenue (12 temps)
1 arrêt en «T» (4 temps)

Chaque option arrière intérieure comprend :

1 croisé avant (4 temps)
1 virage trois avant (4 temps)
1 carre arrière soutenue (12 temps)
1 arrêt en «T» (4 temps)

Les carres soutenues doivent présenter les qualités suivantes :

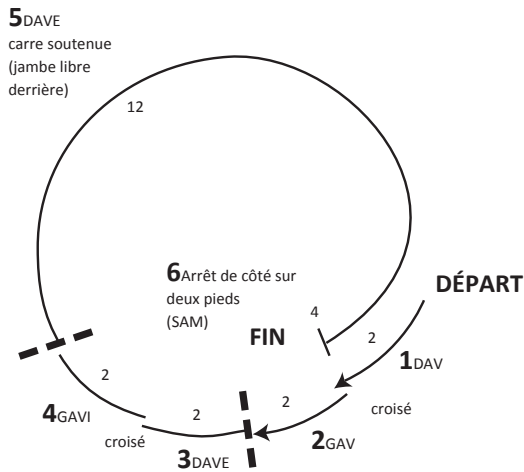
- Des courbes de qualité (les courbes arrière sont plus difficiles à réaliser à ce niveau. Toutefois, il faut considérer comme satisfaisante une performance inférieure à l'exécution des courbes avant.).
- Évolution.
- Inclinaison marquée.
- Extension des bras et de la jambe libre.
- Tête relevée.
- Musicalité (3 mesures de musique).
- Puissance produite par les poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.

Remarque :

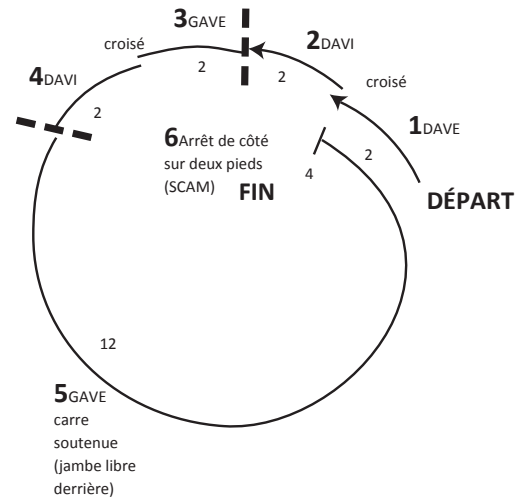
- Utiliser les cercles de hockey (30 pieds ou 9 mètres de diamètre).
- Les carres soutenues (avant et arrière) doivent couvrir au moins $\frac{3}{4}$ de la circonférence du cercle.
- Un seul exercice à exécuter pour le test.

CERCLES DU TEST PRÉLIMINAIRE
PATINAGE AVANT

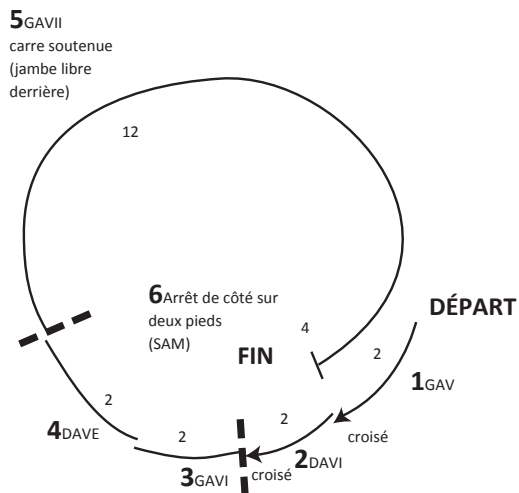
(i) DAVE (SAM)



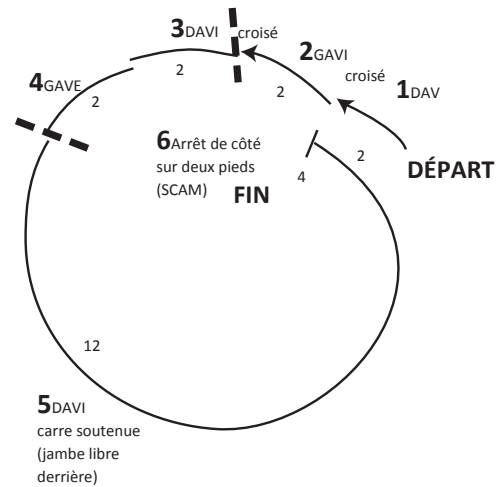
(ii) GAVE (SCAM)



(iii) GAVI (SAM)



(iv) DAVI (SCAM)



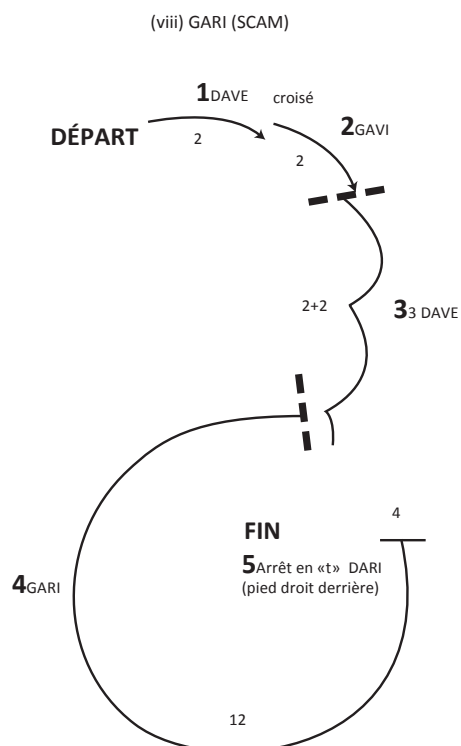
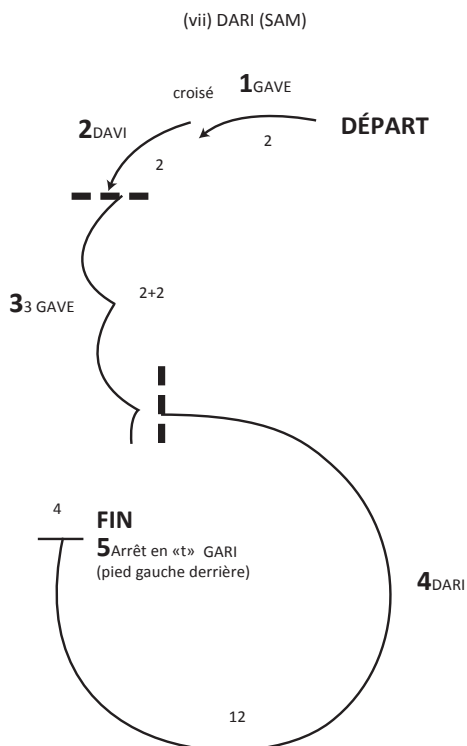
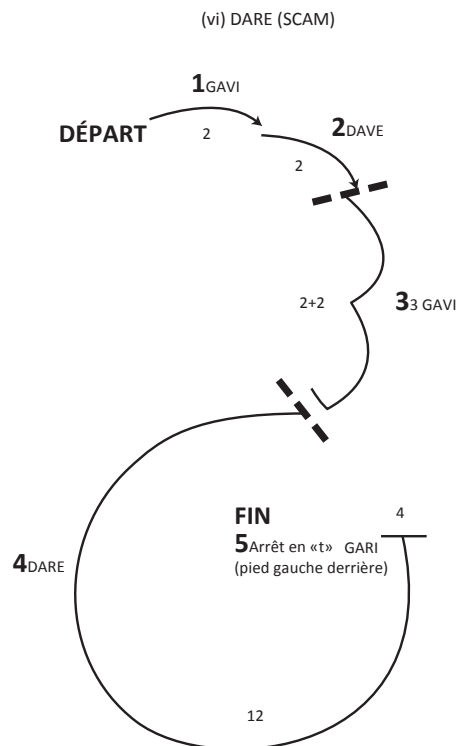
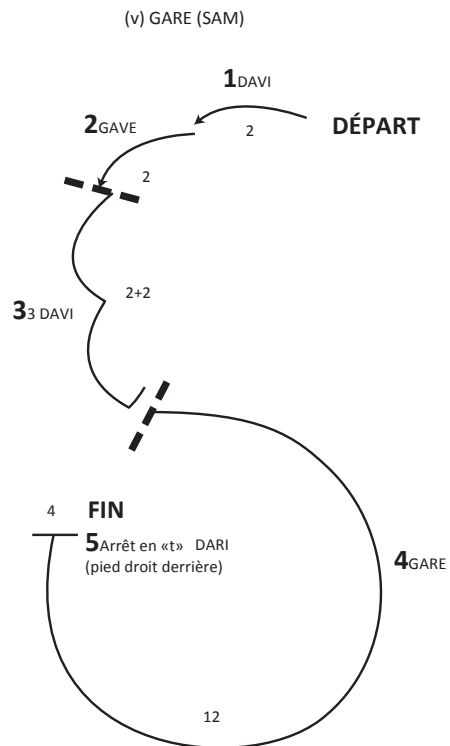
Note 1 : Diamètre du cercle est relative à la taille du patineur
Note 2 : Position des bras facultative

Révisé le 1^{er} juillet 2001

OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice
extensif

CERCLES DU TEST PRÉLIMINAIRE
PATINAGE ARRIÈRE



Note 1 : Diamètre du cercle est relative à la taille du patineur

Note 2 : Position des bras facultative

Révisé le 1^{er} juillet 2001

OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice
extensif

MOHAWKS INTENSIFS ET TROIS DU TEST JUNIOR BRONZE - NORMES

Pas d'introduction : 4 (2 temps chacun)

Section des virages trois :

1 virage trois GAVE (4 temps)
1 courbe DARI (2 temps)
1 virage trois GARE (6 temps)
1 virage trois DAVI (4 temps)
1 courbe GARE (2 temps)
1 virage trois DARI (6 temps)
1 roulé swing GAVE (4 temps)
Les pas sont répétés sur l'autre pied.

- Chaque virage trois arrière est précédé d'un pas de transition de 2 temps.
- La courbe du lobe est produite uniquement par le virage trois sur tous les lobes qui comprennent le virage trois avant.
- La courbe du lobe est produite par le pas de transition et le virage trois arrière sur ces lobes.
- Il faut tracer des courbes exactes pour 3 des 4 virages trois arrière.
- Il faut tracer des courbes exactes pour 3 des 4 virages trois avant.

Section des mohawks intensifs :

1 croisés GAVE/DAVI (4 temps)
Deux ou trois répétitions de ce qui suit :
 1 mohawk GAVI/DARI (2 temps)
 1 courbe GAVE (2 temps)
 1 mohawk DAVI/GARI (2 temps)
1 courbe DAVE (2 temps) (Ce pas est omis dans la dernière répétition.)

- Exige de la puissance.
- L'exécution de grandes poussées doit donc être évidente.
- Les lobes peuvent être peu profonds.
- Les courbes AVE peuvent être peu profondes, aplaties, voire légèrement intérieures.
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui exécutent avec fermeté les courbes AVE.

Section à l'extrémité :

2 croisés DARE/GARI (2 temps chacun)
1 allongée DARI (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)

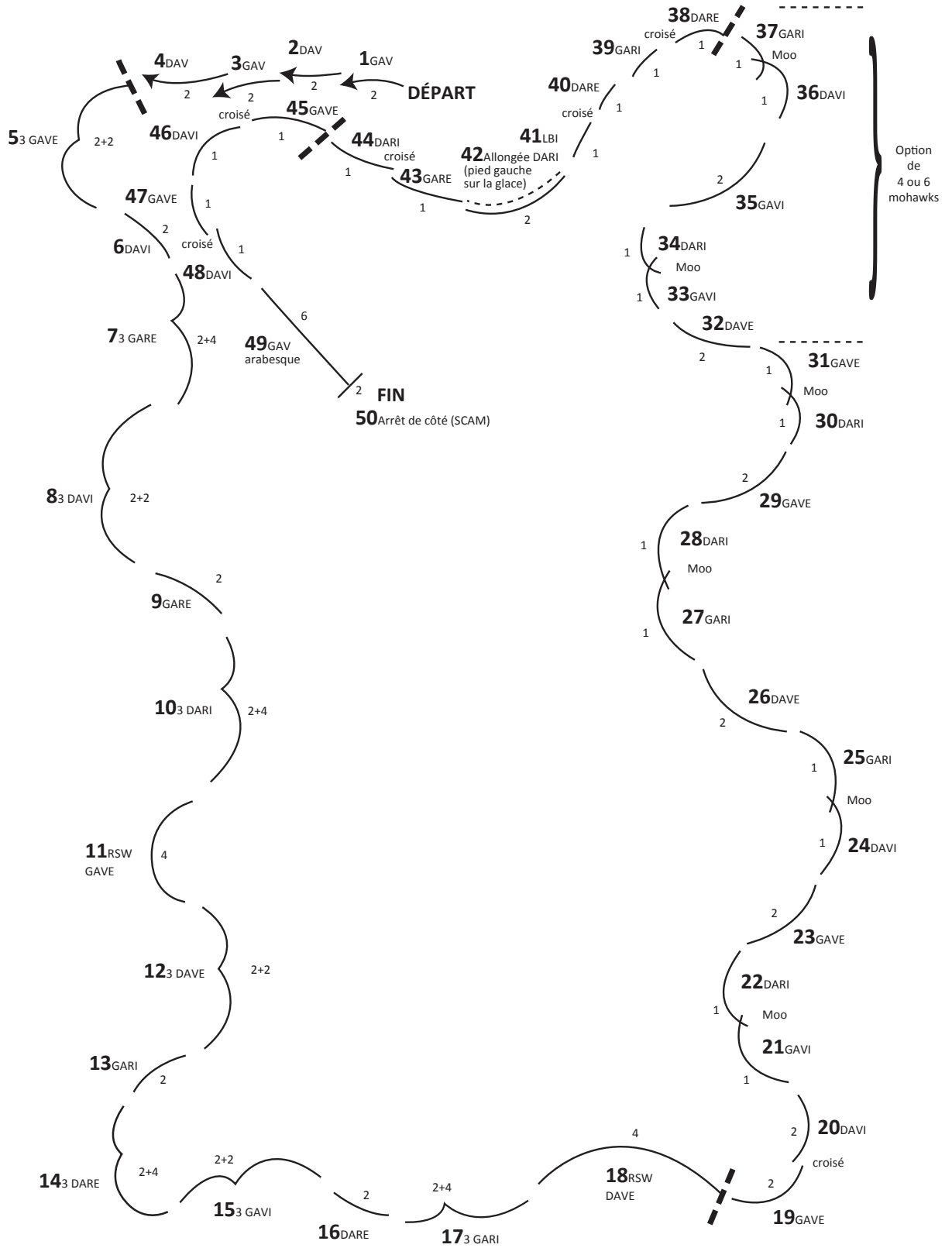
- Exige de la puissance pour les croisés.
- L'allongée doit être sur une carre ferme, le corps bien incliné.

Pas de conclusion :

2 croisés GAVE/DAVI (2 temps)
1 arabesque GAV (6 temps)
1 arrêt de côté sur les deux pieds (SCAM) (2 temps)

- En position arabesque, les patineurs doivent avoir :
 - La tête relevée.
 - La jambe libre tendue et tournée vers l'extérieur.
 - Les bras en extension (au niveau des épaules).

MOHAWKS INTENSIFS ET TROIS DU TEST
JUNIOR BRONZE



Révisé le 25 mai 2001

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = mohawks intensifs
et trois (6A)

CERCLES INTENSIFS I DU TEST JUNIOR BRONZE - NORMES
(dans le sens de la largeur ou de la longueur de la patinoire)

Pas d'introduction : 2 (2 temps chacun)

1^{er} cercle de croisés :

1 croisé GAVE/DAVI (8 temps)
2 croisés GAVE/DAVI (4 temps chacun)
4 croisés GAVE/DAVI (2 temps chacun)

- 2 circuits du cercle
- 6 mesures de musique

1^{re} transition :

1 choctaw GAVE/DARI (4 temps)

2^e cercle de croisés :

1 croisé GARE/DARI (8 temps)
2 croisés GARE/DARI (4 temps chacun)
4 croisés GARE/DARI (2 temps chacun)

- 2 circuits sur le cercle opposé
- 6 mesures de musique

2^e Transition :

Changement de carre GAREI (4 temps)

- La courbe ARI peut être très courte.

3^e cercle de croisés :

1 croisé DARE/GARI (8 temps)
2 croisés DARE/GARI (4 temps chacun)
4 croisés DARE/GARI (2 temps chacun)

- 2 circuits du cercle initial
- 6 mesures de musique

3^e Transition :

Choctaw DARE/GAVI (4 temps)

4^e cercle de croisés :

1 croisé DAVE/GAVI (8 temps)
2 croisés DAVE/GAVI (4 temps chacun)
4 croisés DAVE/GAVI (2 temps chacun)

- 2 circuits sur le cercle opposé
- 6 mesures de musique

Pas de conclusion :

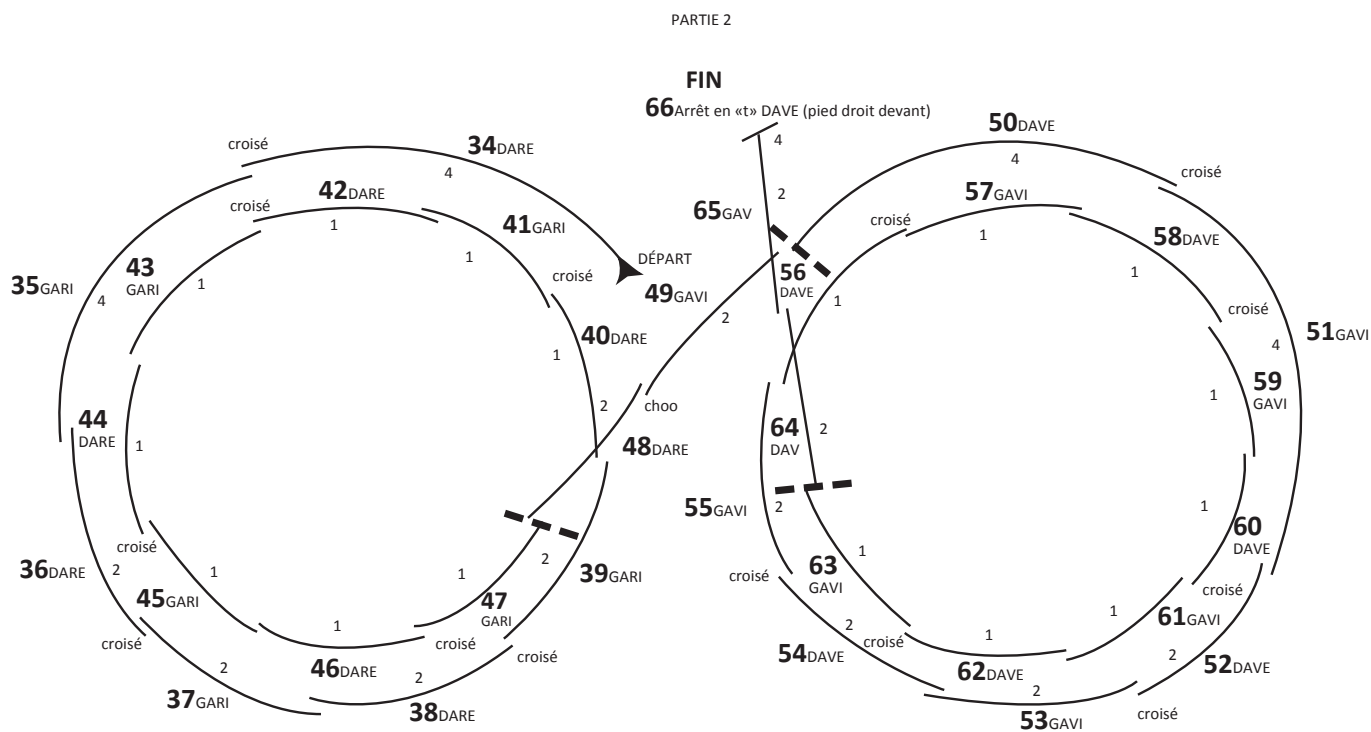
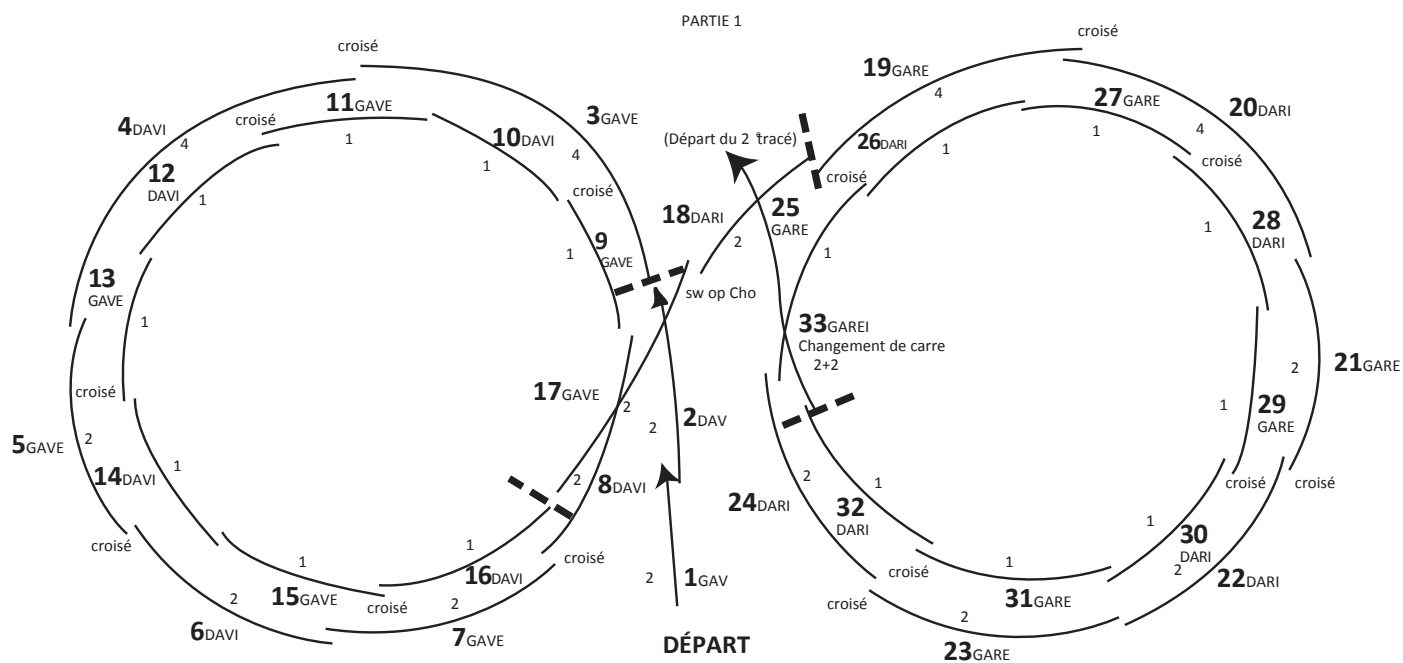
2 pas avant en ligne droite (2 temps chacun)
1 arrêt en «T» (pied droit devant, pointe du pied gauche derrière) (4 temps)

- L'exigence principale est la maîtrise de la technique des croisés.
- On peut se contenter d'une extension minimale de la jambe libre lors du croisé arrière.
- Les patineurs doivent effectuer des poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.

Remarque :

- La qualité des courbes lors des transitions est secondaire par rapport à la technique des croisés.
- Les patineurs devraient être capables de rétablir le compte musical au besoin.
- Le cercle doit être approximativement de la dimension d'un cercle de hockey pour l'exercice exécuté dans le sens de la largeur de la patinoire. Lorsque l'exercice est exécuté dans le sens de la longueur de la patinoire, le cercle doit être de plus grande dimension qu'un cercle de hockey.
- Le patineur peut, à son choix, exécuter l'exercice dans le sens de la largeur ou de la longueur de la patinoire.

CERCLES INTENSIFS I DU TEST JUNIOR BRONZE
(SUR LA LARGEUR OU LA LONGUEUR DE LA PATINOIRE)



Note : Largeur : diamètre du cercle d'environ 30 pieds (9 mètres) (cercle de hockey).

OBJET : TECHNIQUE DE POUSSÉES-ELANS
(ex. croisé)

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = cercles intensifs I et II
(6B/5B)

TROIS AVEC CHANGEMENT DE CARRE DU TEST JUNIOR BRONZE - NORMES

Pas d'introduction : 5 [3 pas d'introduction (2 temps chacun) + 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)]

1^{er} côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 roulé swing DAVE/changement de carre/virage trois (8 temps)
- 1 roulé swing GAVE/changement de carre/virage trois (8 temps)

- Le changement de carre doit se produire à la fin du roulé swing (dernier temps).
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui exécutent des courbes avant extérieures fermes durant le roulé swing.
- Les patineurs doivent maîtriser de façon évidente le mouvement de la jambe libre pendant le changement de carre.

1^{re} extrémité :

- 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)
- 3 pas avant (2 temps chacun)

- Bras et jambe libre en extension.

2^e côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 mohawk GAVI/DARI (2 temps)
- 1 courbe DARE et changement de carre/virage trois (6 temps)
- 1 mohawk DAVI/GARI (2 temps)
- 1 courbe DARE et changement de carre/virage trois (6 temps)

- Le changement de carre se produit à la fin du chaque roulé swing avant (dernier temps).
- Les patineurs doivent maîtriser le mouvement de la jambe libre.
- Le patineur peut choisir de placer ou de ne pas placer la jambe libre derrière le pied traceur avant le changement de carre arrière.
- La puissance est produite pendant les mohawks.

2^e extrémité :

- 1 mohawk GAVI/DARI (2 temps)
- 1 croisé GARE/DARI (2 temps)
- 1 roulé swing GARE (4 temps)
- 1 croisé DARE/GARI (2 temps)
- 1 roulé swing DARE I (4 temps)
- 1 croisé GARE/DARI (2 temps)

- Les patineurs doivent montrer qu'ils maîtrisent le mouvement de la jambe libre pendant le roulé swing.
- Ils doivent maîtriser la transition de l'arrière à l'avant.
- Accorder un note supérieure aux courbes intérieures avant exécutées avec fermeté.

Pas de conclusion :

- 1 courbe GAVI (2 temps)
- 1 pas DAVE (4 temps)
- 1 arrêt en «T» GAVE (2 temps)

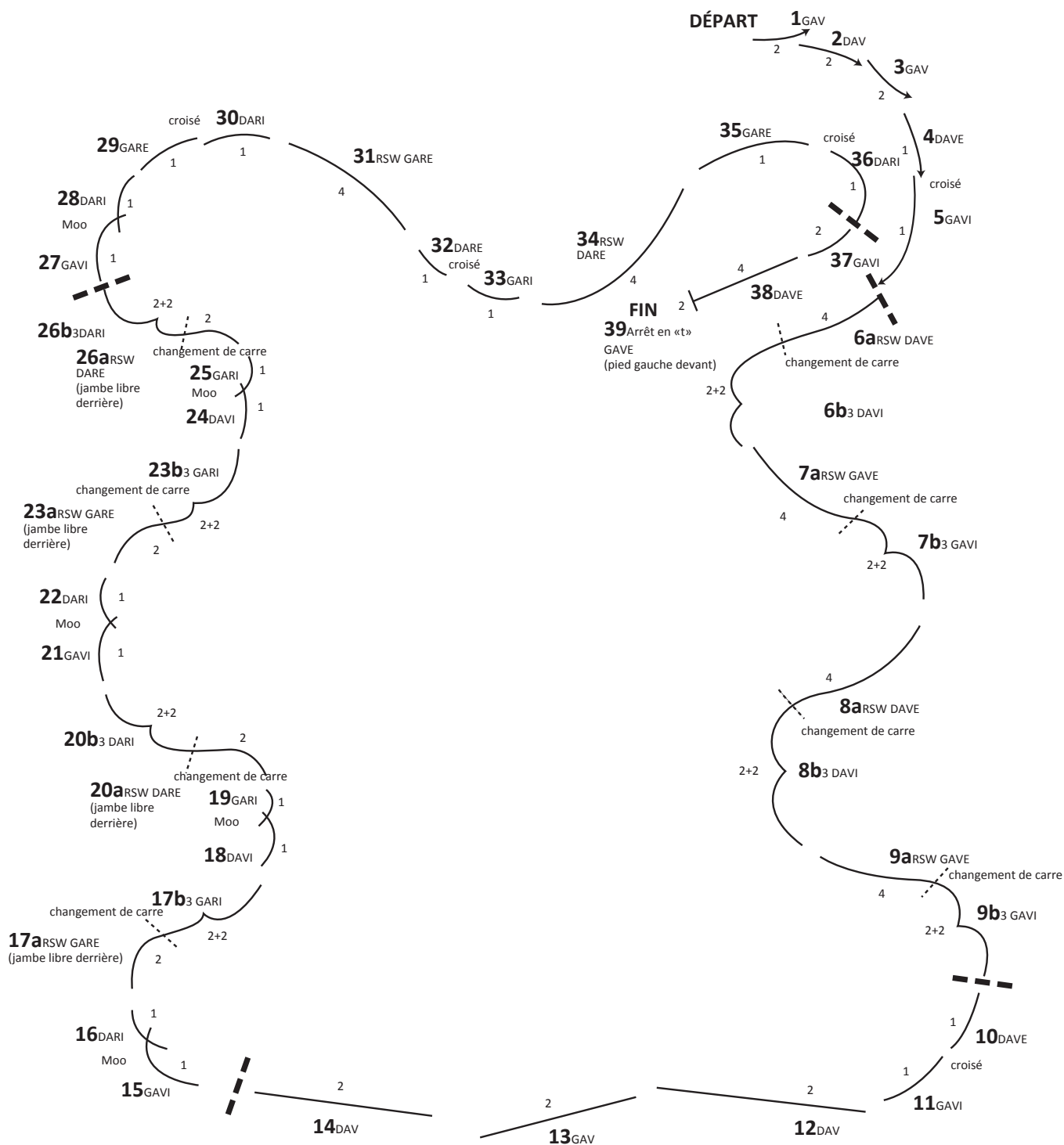
- Bras et jambe libre en extension.

Remarque :

- Le trois arrière avec changement de carre peut être exécuté avec la même évolution qu'en patinage avant.
- Accorder une note supérieure aux trois arrière avec changement de carre exécutés avec fermeté.

Révisé le 1^{er} juillet 2001

TROIS AVEC CHANGEMENT DU
TEST JUNIOR BRONZE



Révisé le 1^{er} juillet 2001

OBJET : MAÎTRISE DES CHANGEMENTS DE
CARRE-VIRAGES TROIS

mesure = 4/4
tempo = 108 tpm
musique = trois avec changement
(nouveau 2001)

ACCOLADES AVANT DU TEST SENIOR BRONZE - NORMES

Pas d'introduction : 0

1^{er} côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 accolade GAVE (6 temps)
- 1 croisé DARE/GARI (2 temps)
- 1 accolade DAVE (6 temps)
- 1 croisé GARE/DARI (2 temps)

- Les courbes de 3 des 4 accolades doivent être exécutées correctement.
- Les courbes d'entrée et de sortie des accolades peuvent être peu profondes.
- Pour évaluer la musicalité, compter deux mesures de musique pour chaque accolade et une mesure de musique pour le croisé.

1^{re} extrémité :

- 1 croisé GAVE/DAVI (4 temps)
- 1 mohawk GAVE/DARE (2 temps)
- 1 torsion des hanches (4 temps)
- 1 courbe XAV-GARI (2 temps)
- 1 mohawk DAVI/GARI (2 temps)
- 1 torsion des hanches (4 temps)
- 1 XAV-courbe DARI (2 temps)
- 1 arabesque GAVE (4 temps)

- Cette section utilise 4 mesures de musique et le tracé peut être peu profond.
- Évaluer en fonction de l'évolution et de l'agilité.

2^e côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 accolade DAVI (6 temps)
- 1 courbe XAV-GARI (1 temps)
- 1 courbe DAVE (1 temps)
- 1 accolade GAVI (6 temps)
- 1 XAV-courbe DARI (1 temps)
- 1 courbe GAVE (1 temps)

- Les courbes de 3 des 4 accolades doivent être exécutées correctement.
- Les courbes d'entrée et de sortie des accolades peuvent être peu profondes.
- Cette section compte 12 mesures de musique.

2^e extrémité :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 accolade DAVI (6 temps)
- 1 courbe XAV-GARI (1 temps)
- 1 courbe DAVE (1 temps)
- 1 accolade GAVI (6 temps)
- 1 XAV-courbe DARI (1 temps)

- Évaluer en fonction de la puissance et la profondeur des lobes.

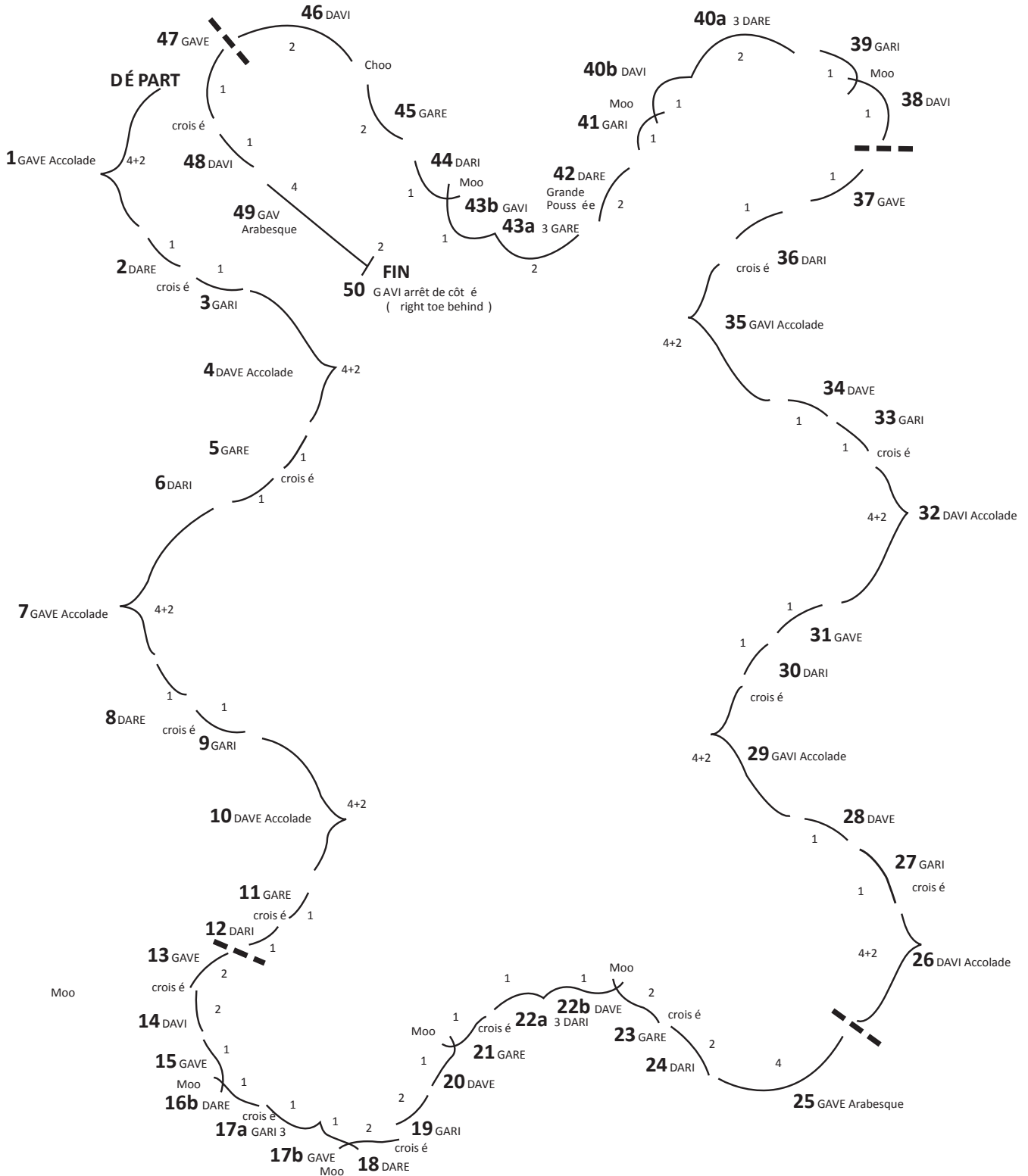
Pas de conclusion :

- 1 croisés GAVE/DAVI (2 temps)
- 1 arabesque GAVI (4 temps)
- 1 arrêt de côté sur les deux pieds GAVI (SCAM) (2 temps)

- Les patineurs doivent exécuter des courbes avant intérieures fermes.

Révisé le 1^{er} juillet 2001

TEST SENIOR BRONZE
ACCOLADES AVANT



R évis é le 30 ao ût 2001

OBJET : MAÎTRISE DES ACCOLADES AVANT
AGILIT É

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = accolades avant (5A)

CERCLES INTENSIFS II DU TEST SENIOR BRONZE - NORMES
(dans le sens de la longueur de la patinoire)

Chaque cercle comprend 7 croisés :

1 long (8 temps) 2 moyens (4 temps chacun) 4 courts (2 temps chacun)
--

L'ordre des croisés est le suivant :

1 ^{er} cercle : GAVE/DAVI 2 ^e cercle : GARE/DARI 3 ^e cercle : DARE/GARI 4 ^e cercle : DAVE/GAVI

Les pas de transition (4 temps chacun) sont :

1 ^{er} au 2 ^e cercle : choctaw GAVE/DARI 2 ^e au 3 ^e cercle : changement de carre GAREI 3 ^e au 4 ^e cercle : choctaw DARE/GAVI
--

Les patineurs doivent :

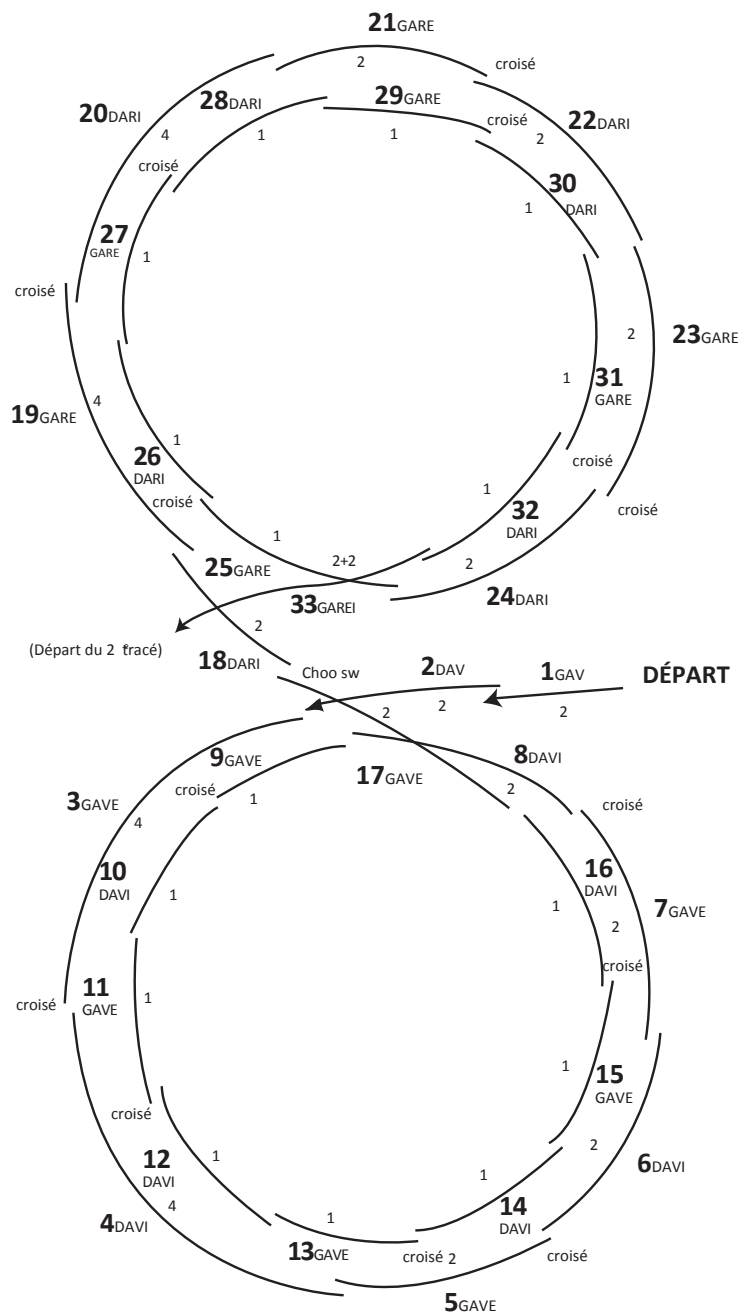
- Produire des poussées puissantes de la lame.
- Avoir une bonne posture.
- Suivre correctement le rythme.
- Accorder plus d'importance à la technique des croisés qu'à la qualité des courbes dans les pas de transition.

Remarque :

- Les pas sont identiques aux pas de l'exercice des Cercles intensifs I.
- Le tracé est exécuté dans le sens de la longueur de la patinoire.
- Les cercles doivent mesurer environ 40 pieds (12,2 mètres) de diamètre.
- Les patineurs ne peuvent pas se servir des cercles de hockey.

TEST SENIOR BRONZE
CERCLES INTENSIFS II
(SUR LA LONGUEUR DE LA PATINOIRE)

PARTIE 1



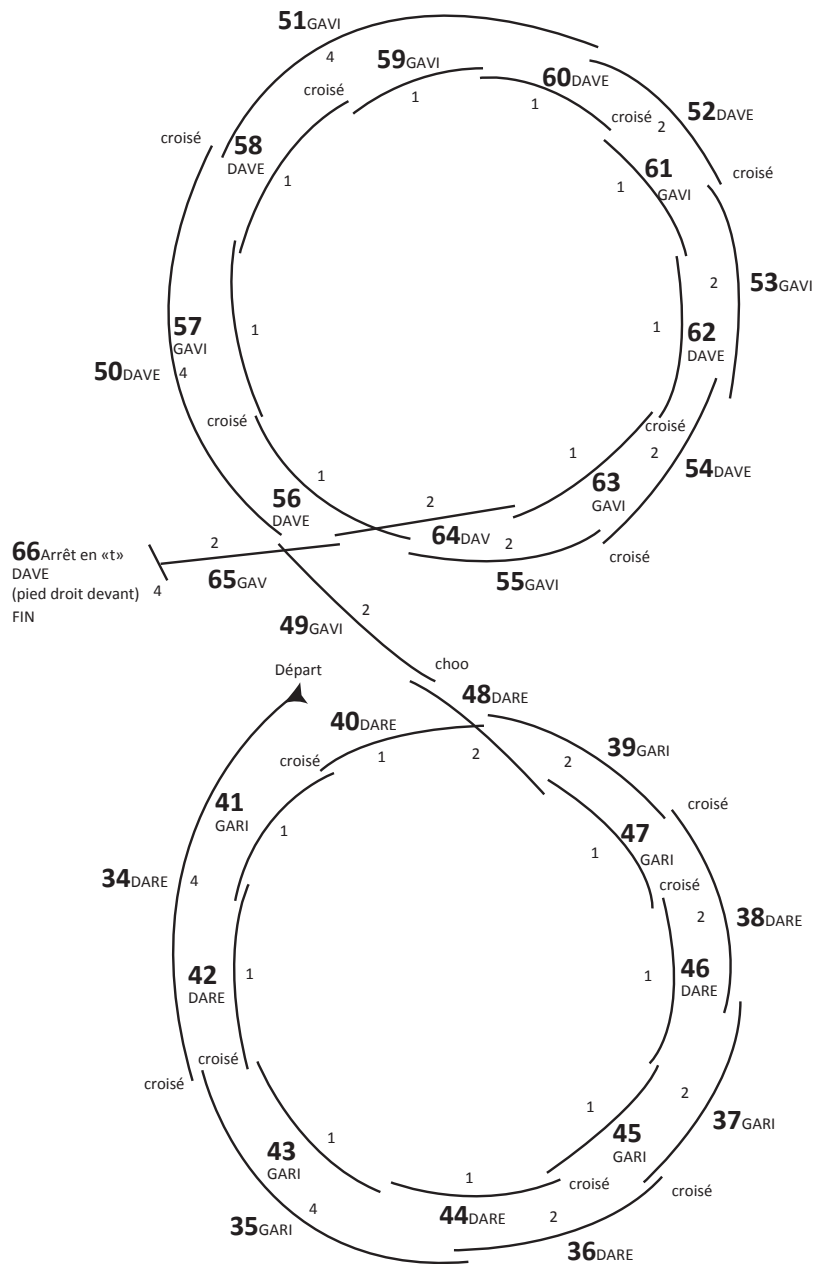
Note : Les patineurs créent des cercles
d'environ 40 pieds (12,2 m) de diamètre.

OBJET : PUISSANCE

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = cercles
intensifs I et II
(4B/5B)

TEST SENIOR BRONZE
CERCLES INTENSIFS II
(SUR LA LONGUEUR DE LA PATINOIRE)

PARTIE 2



OBJET : PUISSANCE

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = 5B

EXERCICE EXTENSIF DU TEST SENIOR BRONZE - NORMES

Pas d'introduction : 2 (2 temps chacun)

Cercle d'introduction :

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 carre soutenue DAVE (8 temps)
Jambe libre en arrière - 4 temps
Jambe libre en avant - 4 temps

Transition :

1 XAV-courbe GAVI (2 temps)
1 changement de carre DAVEI/accolade (6 temps)

2^e cercle :

1 pivot DARE (2 temps)
2 croisés GAVE/DAVI (8 temps)
1 carre soutenue GAVE (8 temps)
Jambe libre en arrière - 4 temps
Jambe libre en avant - 4 temps

Transition:

1 courbe XAV-DAVI (2 temps)
1 changement de carre GAVEI/accolade (6 temps)

3^e cercle + pas de conclusion :

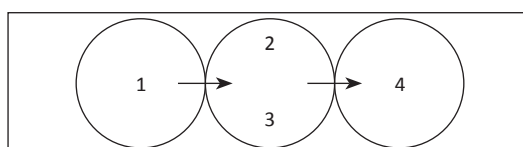
1 pivot GARE (12 temps)
1 pas DAV en ligne droite (4 temps)
1 arrêt en «T» GAVE (4 temps)

Les patineurs doivent :

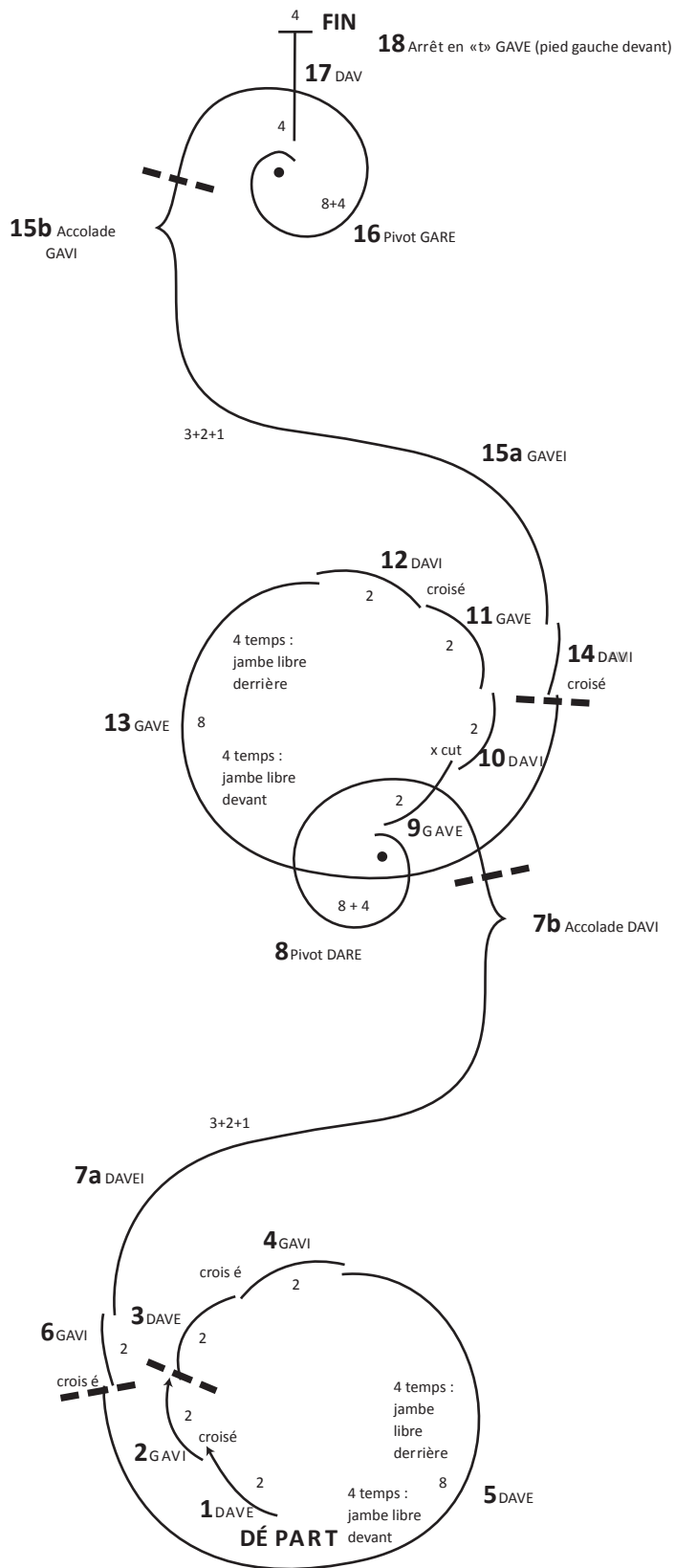
- Patiner avec puissance en effectuant des poussées de la lame.
- Tracer des courbes de qualité et demeurer en extension pendant la carre soutenue.
- Maîtriser les courbes de l'accolade et du pivot (environ une révolution).
- Faire preuve de musicalité - utiliser de façon pertinente la musique, particulièrement pour l'exécution des éléments principaux :
 - Carre soutenue - 2 mesures
 - Transition - 2 mesures
 - Pivot - 2 mesures

Remarque :

- Le cercle initial mesure environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre.
- Les patineurs utilisent toute la surface glacée pour l'exercice.



TEST SENIOR BRONZE
EXERCICE EXTENSIF



R évis é le 30 ao ût 2001

OBJET : MAÎTRISE DES ROUL É S SWING - CHANGEMENT DE CARRE - PUISSANCE

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

VIRAGES MULTIPLES ET TROIS INTENSIFS DU TEST JUNIOR ARGENT - NORMES

Pas d'introduction : 5

3 pas avant (2 temps chacun)
1 croisé avant (2 temps)

1^{er} côté :

1 courbe GAVE (1 temps)
1 choctaw XAR-DAVI/GARE (3 temps)
1 XAV-courbe DARI (1 temps)
1 torsion des hanches (3 temps)
1 mohawk GAVE/DARE/changement de carre/virage trois/accolade (6 temps)
1 courbe GARI (2 temps)
1 virage trois DAVE (2 temps)

- Cette section utilise 5 mesures de musique.
- La séquence du choctaw et du pas croisé qui suit nécessitent des carres fermes.
- La torsion des hanches et le mohawk sont exécutés en ligne droite.
- La séquence de changement de carre suivie d'un tracé en ligne droite du virage trois et de l'accolade nécessitent aussi des carres fermes.

Remarque :

- Dans les sections sur le côté, il est difficile de tracer des courbes de qualité avec équilibre et musicalité. Ces deux premiers critères sont toutefois prioritaires.
- On accordera une note satisfaisante à la musicalité pourvu que les patineurs maintiennent le rythme (c.-à-d. 5 mesures de musique).

1^{re} extrémité :

1 allongée GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 allongée DARI (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 allongée GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (4 temps)

- Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison marquée dans les courbes arrière intérieures.
- Le pied libre est sur la glace durant les allongées.

2^e côté :

1 courbe DAVE (1 temps)
1 choctaw XAR-GAVI (3 temps)
1 courbe XAV-GARI (1 temps)
1 torsion des hanches (3 temps)
1 mohawk DAVE/GARE/changement de carre/virage trois/accolade (6 temps)
1 courbe DARI (2 temps)

- Cette section utilise 4 mesures de musique.
- Voir les commentaires et la note pour le 1^{er} côté.

2^e extrémité côté :

2 croisés GAVE/DAVI (2 temps chacun)
1 courbe GAVI (2 temps)
1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)
1 courbe DAVI (2 temps)
1 croisés GAVE/DAVI (8 temps)

- Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison sur les courbes avant intérieures.

3^e côté :

Deux ou trois répétitions de ce qui suit :
1 virage trois GAVE (2 temps)
1 courbe DARI (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 virage trois GAVE (2 temps)

- Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison prononcée sur les courbes intérieures.

3^e extrémité :

1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 allongée DARI (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 allongée GARE (2 temps)

- Évaluer les courbes et le rythme.

4^e côté

1 croisé DARE/GARI (2 temps)
Deux ou trois répétitions du :
1 virage trois DAVE (2 temps)
1 courbe GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)

- Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison sur les courbes intérieures.

Extrémité + pas de conclusion :

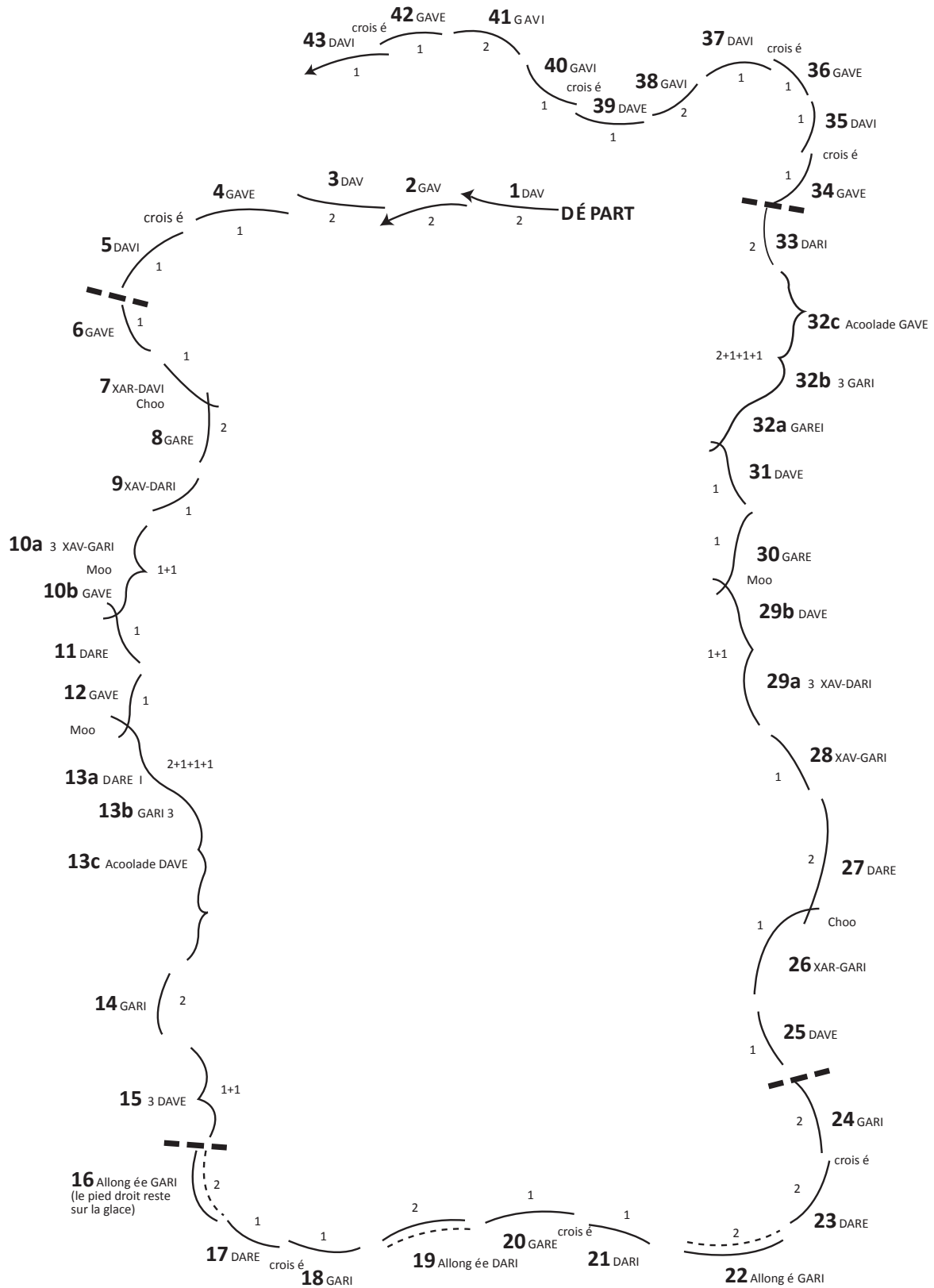
1 virage trois DAVE (2 temps)
1 courbe GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 courbe DARE (2 temps)
1 courbe GAVE (4 temps)
1 arrêt de côté DAVI (2 temps)

- Les patineurs doivent patiner avec puissance et équilibre.

Remarque :

- Le changement de vitesse devrait être évident, car les deux premiers côtés doivent être exécutés avec moins de puissance que les deux derniers côtés.

TEST JUNIOR ARGENT
VIRAGES MULTIPLES ET TROIS INTENSIFS

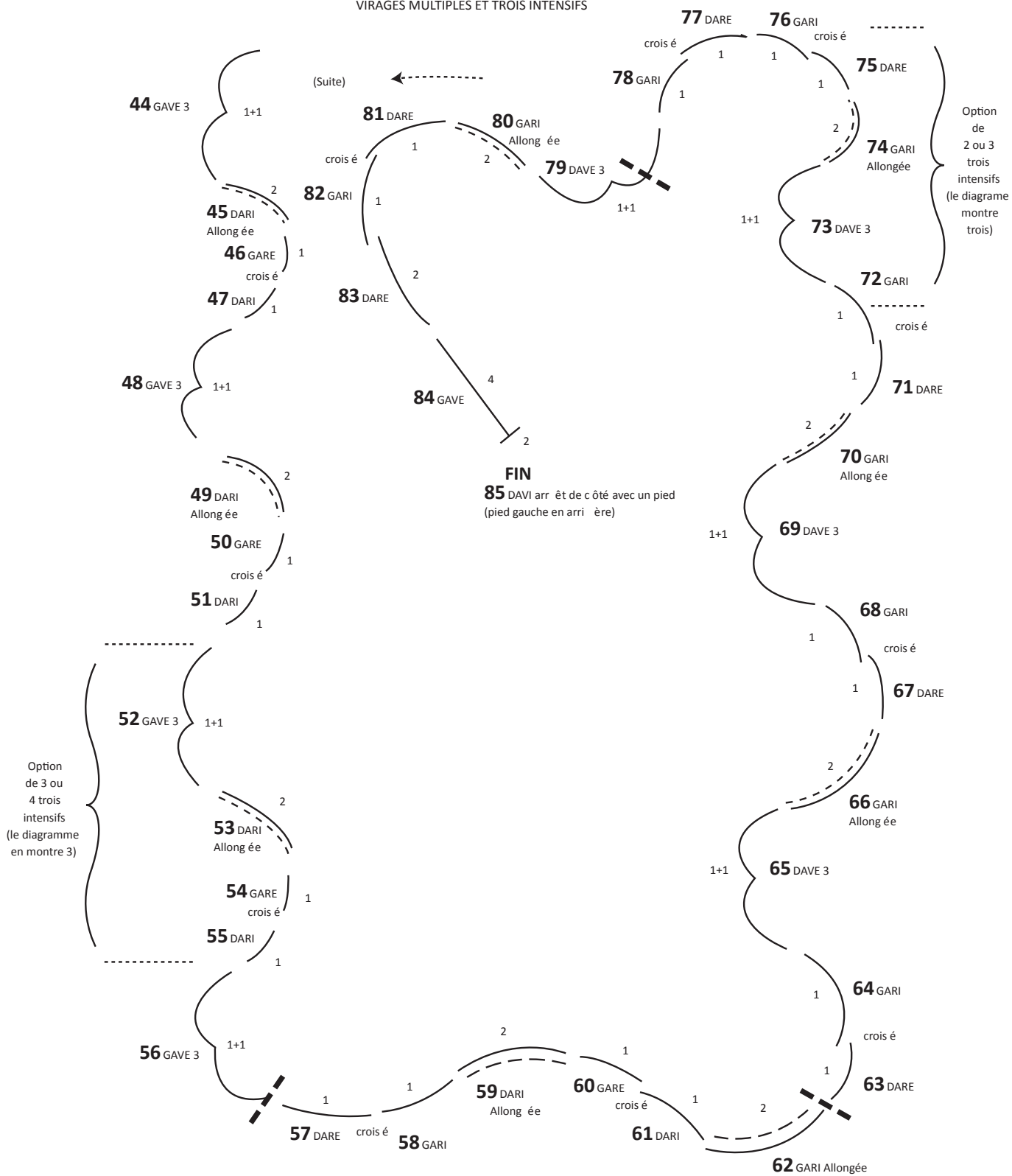


R évis é le 12 avril 2001

OBJET : ÉQUILIBRE DANS LES VIRAGES
MULTIPLES - PUISSANCE DES TRANSITIONS

mesure = 4/4
tempo = 112 tpm
musique = virages multiples
et trois intensifs (4A)

JUNIOR ARGENT
 VIRAGES MULTIPLES ET TROIS INTENSIFS



Option de 3 ou 4 trois intensifs (le diagramme en montre 3)

Option de 2 ou 3 trois intensifs (le diagramme montre trois)

R évis é le 12 avril 2001

OBJET : ÉQUILIBRE DANS LES VIRAGES MULTIPLES - PUISSANCE DES TRANSITIONS

mesure = 4/4
 tempo = 112 tpm
 musique = virages multiples et trois intensifs (4A)

SERPENTS ET ÉCHELLES DU TEST JUNIOR ARGENT II (révisé) - NORMES

Pas d'introduction : 0

1^{er} côté :

1 boucle GAVE (8 temps)
1 boucle DAVE (8 temps)
1 changement de carre GAVEIEI (8 temps)
1 boucle DAVI (8 temps)
1 boucle GAVI (8 temps)
1 changement de carre DAVIEIE/virage trois (8 temps)
1 boucle GARI (8 temps)
1 boucle DARI (8 temps)
1 changement de carre GARIEIE (8 temps)
1 boucle DARE (8 temps)
1 boucle GARE (8 temps)

- Tenir compte des aspects suivants dans l'évaluation :
- Carres fermes lors des changements de carre.
- Exécution des boucles avec évolution (des fautes dans deux des huit boucles sont acceptables).
- La musicalité et le rythme par rapport aux mesures de la musique (c.-à-d. deux mesures pour un changement de carre et trois mesures pour deux boucles consecutives.).

1^{re} extrémité :

1 courbe DARE (2 temps)
8 courbes arrière extérieures d'un temps
1 croisé GAVE/DAVI (2 temps)

- Tout type de pas de transition entre les courbes ARE est acceptable (c.-à-d. un roulé croisé, un pas croisé).
- Tenir compte des courbes et du rythme dans l'évaluation (soit un temps par pas dans la séquence de huit pas).

2^e côté :

1 arabesque GAVE/poussée de la pointe/arabesque GAVI (8 temps)
1 arabesque DAVI/poussée de la pointe/arabesque DAVE/changement de carre (9 temps - jambe libre devant au dernier compte)
3 courbes avant intérieures d'un temps (jambe libre devant)

- 1 virage trois DAVI (4 TEMPS)
- Positions arabesques fermes exigées
- Évaluer les pas d'un temps en fonction des courbes et du rythme.

2^e extrémité :

3 virages trois GARI/accolades GAVE (8 temps)
3 virages trois DARI/accolades DAVE (8 temps)

- Évaluer l'équilibre (aisance du mouvement) lors des virages.
- La musicalité et le rythme par rapport aux mesures de la musique (c.-à-d. deux mesures pour un pas à virages multiples).

Pas de conclusion :

1 croisé GAVE/DAVI (4 temps)
1 arabesque GAV (4 temps)
1 arabesque DAV (4 temps)
1 arrêt de côté GAVI (4 temps)

Remarque :

- Les changements de vitesse doivent être évidents étant donné que les patineurs doivent exécuter le premier côté et la dernière extrémité avec moins de puissance que les sections de la première extrémité et du second côté.

CHOCTAWS SAUTÉS DU TEST JUNIOR ARGENT - NORMES

Pas d'introduction : 5 [2 pas avant (2 temps chacun) + 1 virage trois DAVE (2 temps) + 1 croisé GARE/DARI (2 temps)]

1^{er} côté :

Trois répétitions de ce qui suit :

- 1 croisés GAVE/DAVI (2 temps)
- 1 courbe GAVE (1 temps)
- 1 choctaw XAV-DAVI/GARE (2 temps)
- 1 courbe XAV-DARI (1 temps)
- 1 croisé GARE/DARI (2 temps)

- Les patineurs doivent effectuer sur des carres fermes les choctaws et les pas croisés qui suivent.
- Accorder une note supérieure pour le bon synchronisme.

1^{re} extrémité :

- 1 mohawk GAVE/DARE (2 temps)
- 1 courbe XAV-GARI (1 temps)
- 1 courbe DAVE (1 temps)
- 1 mohawk GAVE/DARE (2 temps)
- 1 courbe GARE (2 temps)

- Les patineurs doivent patiner toute cette section avec puissance.

2^e côté :

Deux répétitions de ce qui suit :

- 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)
- 1 courbe DAVE (1 temps)
- 1 choctaw XAV-GAVI-DARE (2 temps)
- 1 courbe XAV-GARI (1 temps)
- 1 croisé DARE/GARI (2 temps)

3^e répétition :

- 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)
- 1 courbe DAVE (1 temps)
- 1 choctaw XAV-GAVI-DARE (2 temps)
- 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)

- Les patineurs doivent effectuer sur des carres fermes les choctaws et les pas croisés qui suivent.
- Accorder une note supérieure pour le bon synchronisme.

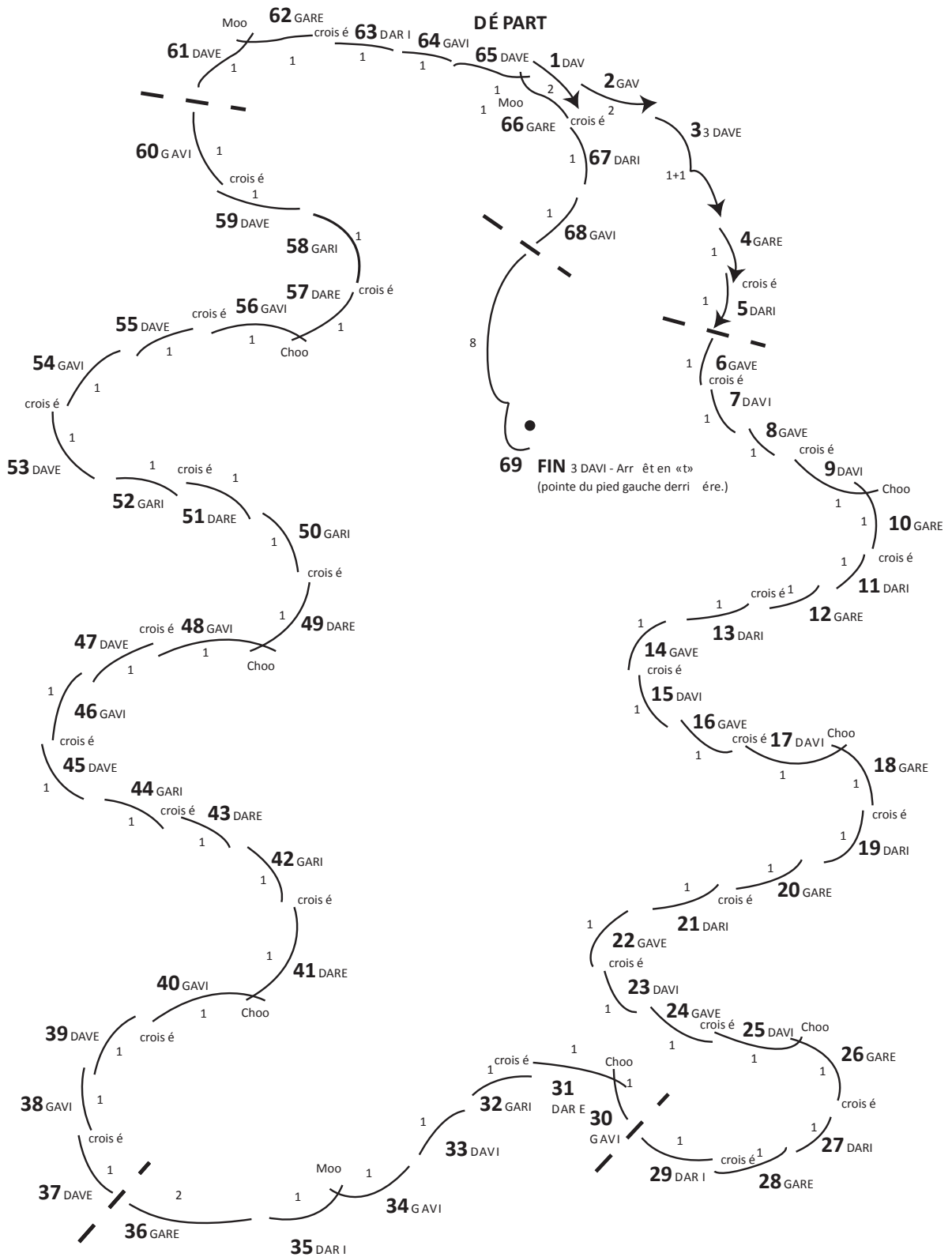
2^e extrémité :

- 1 mohawk DAVE/GARE (2 temps)
- 1 courbe XAV-DARI (1 temps)
- 1 courbe GAVI (1 temps)
- 1 mohawk DAVE/GARE (2 temps)
- 1 courbe XAV-DARI (1 temps)
- 1 courbe GAVI (1 temps)

Pas de conclusion :

- 1 virage trois DAVI suivi d'un arrêt en «T» (8 temps)

TEST JUNIOR ARGENT
CHOCTAWS SAUT



Révisé le 1^{er} juillet 2001

OBJET : AGILITÉ
PUISSANCE

mesure = 4/4
tempo = 120 tpm
musique = choctaws
sautés (1A)

CONTRE-ACCOLADES ET CHOCTAWS DU TEST SENIOR ARGENT - NORMES

Pas d'introduction : 5 [3 courbes avant extérieures (2 temps chacune) + 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)]

1^{er} côté :

1 contre-accolade DAVE (6 temps)
1 courbe XAV-GARI (2 temps)
1 contre-accolade DARE (6 temps)
1 courbe XAV-GAVI (1 temps)
1 courbe DAVE (1 temps)
1 contre-accolade XAV-GAVI (6 temps)
1 courbe DARE (2 temps)
1 contre-accolade XAV-GARI (6 temps)

- La musicalité (6 temps par virage) permet au patineur de se concentrer sur l'exécution des bonnes carres.
- Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-accolades.

1^{re} extrémité :

1 virage trois DAVE (2 temps)
1 changement de carre GAREIE (3 temps)
(Choctaw fermé)
1 courbe DAVI (1 temps)
(Choctaw ouvert)
1 changement de carre GAREIE (3 temps)
(Choctaw fermé)
2 choctaws DAVI/GARE (ouvert) (2 temps chacun)
1 courbe XAV-DARI (1 temps)
1 croisé GARE/DARI (4 temps)

- Certains patineurs pourraient éprouver de la difficulté à tracer des courbes de qualité et à se déplacer avec aisance en raison de leur morphologie (hanches tournées vers l'extérieur).
- Ils devraient cependant faire preuve d'agilité et de rythme, (c.-à-d. un temps par pas).

2^e côté :

1 contre-accolade GARE (6 temps)
1 courbe XAV-DAVI (2 temps)
1 contre-accolade GAVE (6 temps)
1 courbe XAV-DARI (1 temps)
1 courbe GARE (1 temps)
1 contre-accolade XAV-DARI (6 temps)
1 courbe GAVE (2 temps)
1 contre-accolade XAV (6 temps)
1 courbe GARE (2 temps)

- La musicalité (6 temps par virage) permet au patineur de se concentrer sur l'exécution des bonnes carres.
- Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-accolades.

2^e extrémité :

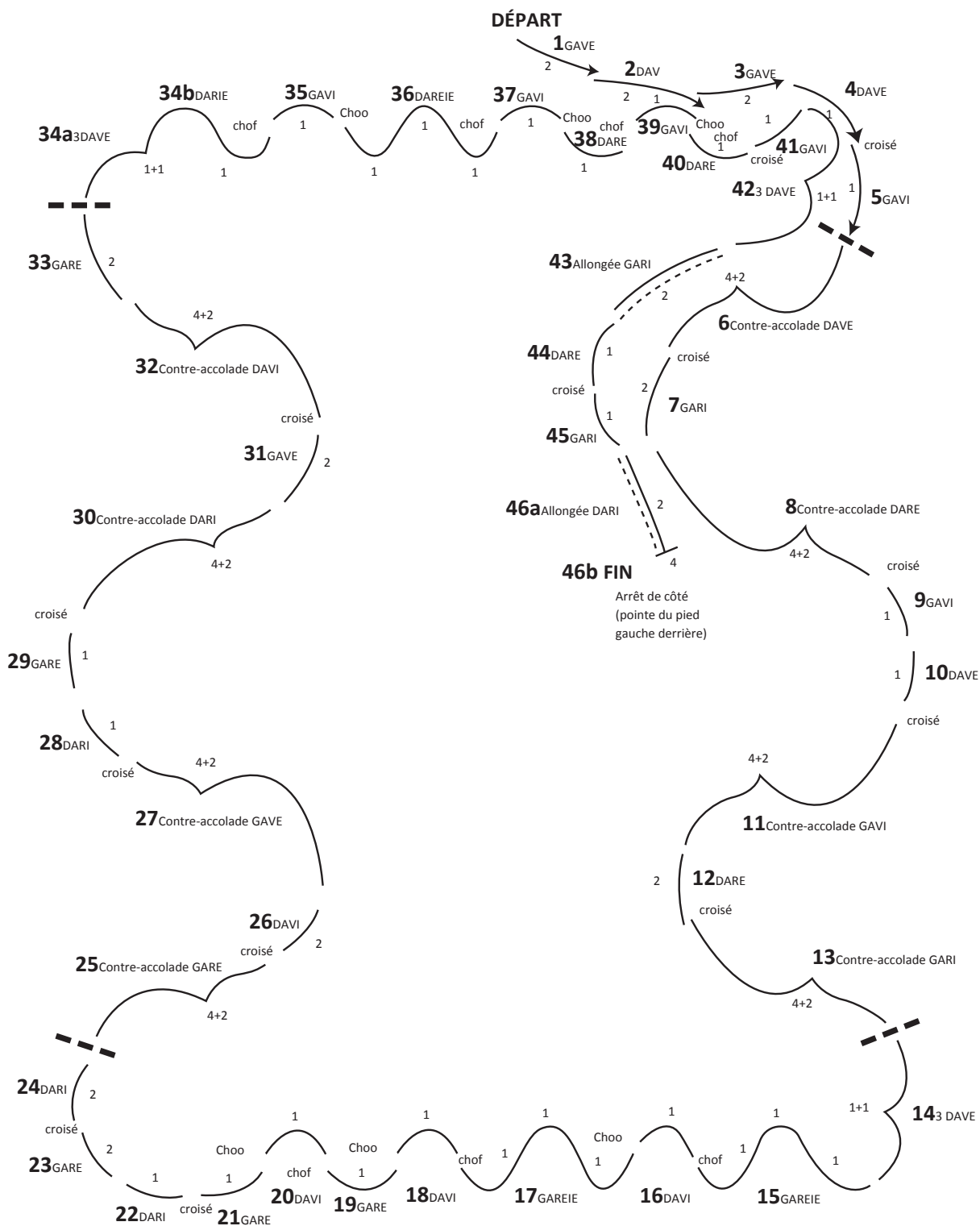
1 virage trois DAVE/changement de carre (3 temps)
(Choctaw fermé)
1 courbe GAVI (1 temps)
(Choctaw ouvert)
1 changement de carre DAREIE (3 temps)
(Choctaw fermé)
2 choctaws GAVI/DARE (ouverts)
(2 temps chacun)
(Choctaw fermé)
1 courbe XAV-GAVI (1 temps)

- Certains patineurs pourraient éprouver de la difficulté à tracer des courbes de qualité et à se déplacer avec aisance en raison de leur morphologie (hanches tournées vers l'extérieur).
- Ils devraient cependant faire preuve d'agilité et de rythme (c.-à-d. un temps par pas).

Pas de conclusion :

1 virage trois DAVE (2 temps)
1 allongée GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 allongée DARI/arrêt de côté (6 temps)

TEST SENIOR ARGENT
CONTRE-ACCOLADES ET CHOCTAWS



Révisé le 30 août 2001

OBJET : MAÎTRISE DES CONTRE-ACCOLADES
AGILITÉ

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = contre-accolades et choctaws (3A)

TROIS ET ACCOLADES SUR PLUSIEURS CERCLES DU TEST SENIOR ARGENT - NORMES

Pas d'introduction : 4 (2 temps chacun)

1^{er} cercle :

1 changement de carre RC-DAVEI/mohawk (4 temps)
1 virage trois DARE (2 temps)
1 virage trois GAVE (2 temps)
1 courbe DARE (2 temps)
1 virage trois XAV-GARI (2 temps)
1 virage trois DAVI (2 temps)
1 courbe XAV-GARI (2 temps)
1 contre-accolade DAVI (4 temps)

- Les patineurs doivent exécuter les virages avec puissance, maîtrise et rythme pendant toute la durée de l'exercice.

2^e cercle :

1 courbe GARE (2 temps)
1 virage trois XAV-DARI (2 temps)
1 virage trois GAVI (2 temps)
1 courbe XAV-DARI (2 temps)
1 virage trois GARE (2 temps)
1 virage trois DAVE (2 temps)
2 croisés GARE/DARI (2 temps chacun)
1 croisé GARE/DARI (4 temps)
1 contre-trois DARI piqué droit et sauté («et»)

Transition :

1 virage trois DAVI (2 temps)
1 virage trois GAVE (2 temps)
2 croisés DARE/GARI (2 temps chacun)
1 croisé DARE/GARIE/changement de carre (4 temps)

- Le patineur doit produire une puissance suffisante pour se déplacer jusqu'à l'extrémité opposée de la patinoire.

3^e Cercle :

1 courbe XAV-DARI (2 temps)
1 accolade GARE (4 temps)
1 accolade DAVE (2 temps)
1 courbe GARE (2 temps)
1 accolade XAV-DARI (2 temps)
1 accolade GAVI (2 temps)
1 courbe XAV-DARI (2 temps)
1 contre-accolade GAVI (4 temps)

4^e cercle :

1 courbe DARE (2 temps)
1 accolade XAV-GARI (2 temps)
1 accolade DAVI (2 temps)
1 courbe XAV-GARI (2 temps)
1 accolade DARE (2 temps)
1 accolade GAVE (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (4 temps)
1 contre-trois GARI piqué droit et sauté («et»)
1 virage trois GAVI (2 temps)

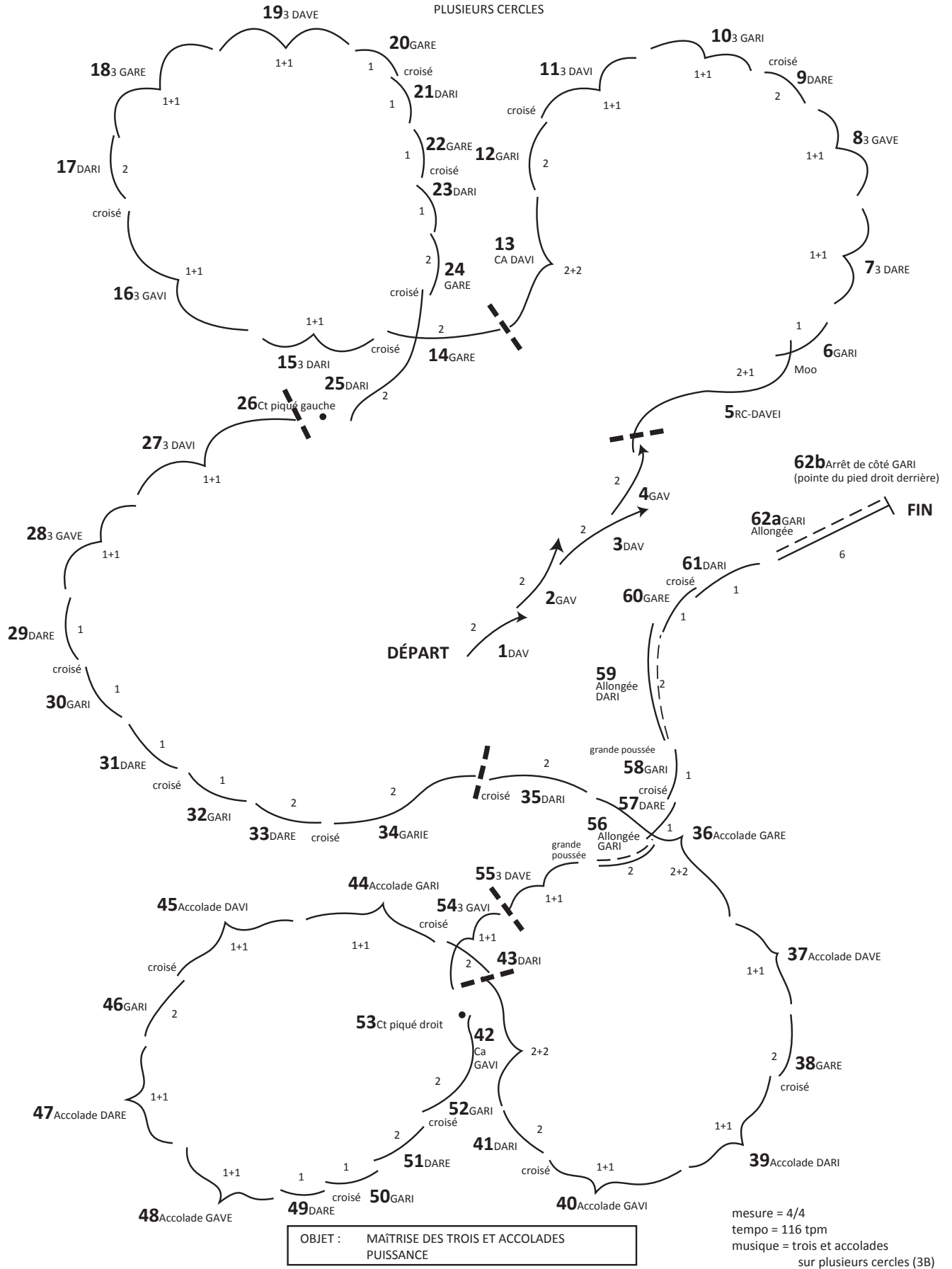
Pas de conclusion :

1 virage trois DAVE (2 temps)
1 allongée GARI (grande poussée) (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 allongée DARI (grande poussée) (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 arrêt de côté et allongée GAVI (6 temps)

Remarque :

- Il importe de couvrir adéquatement la glace lors des virages et des croisés.
- Cet exercice exige de la puissance et de l'équilibre.

TEST SENIOR ARGENT
TROIS ET ACCOLADES SUR
PLUSIEURS CERCLES



EXERCICE EXTENSIF DU TEST SENIOR ARGENT - NORMES

Pas d'introduction : 2 [1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)]

Cercle initial :

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 changement de carre DAVEIE (6 temps)
1 courbe XAV-GAVI (2 temps)

- Les patineurs doivent effectuer des poussées de la lame pour produire la puissance nécessaire.
- Le cercle doit mesurer environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre.

Transition :

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 contre-accolade DAVE/accolade/virage trois (12 temps)

- Les patineurs doivent maîtriser les virages, patiner avec évolution et utiliser les quatre (4) mesures de la musique.

2^e Cercle :

1 pivot DARE (8 temps)

- Le pivot doit être maintenu pendant environ une révolution. Les patineurs doivent patiner avec équilibre et évolution.

Séquence de changements de carre :

1 DAVIEI - Arrêt - contre-trois DARIEI (14 temps)
1 GAVEIE - Arrêt - contre-trois GAREIE (14 temps)
1 courbe XAV-DAVI (4 temps)

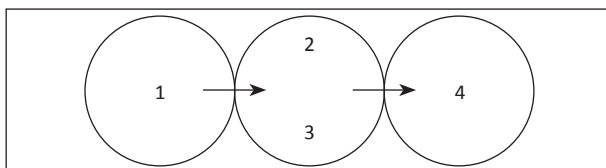
- Les patineurs doivent commencer la séquence de changements de carres en position immobile. Les lobes sont petits (diamètre d'environ 1,5 pied).
- La vitesse est minimale. L'objectif est de patiner avec équilibre et de bien tracer les courbes en vue d'exécuter les mouvements avec aisance.
- La musicalité, soit deux mesures de musique pour le pivot, sept mesures pour les deux séquences de changement de carre et une mesure pour la sortie.

Les pas des 3e et 4e cercles sont les mêmes que pour les deux premiers cercles, mais ils sont exécutés sur l'autre pied.

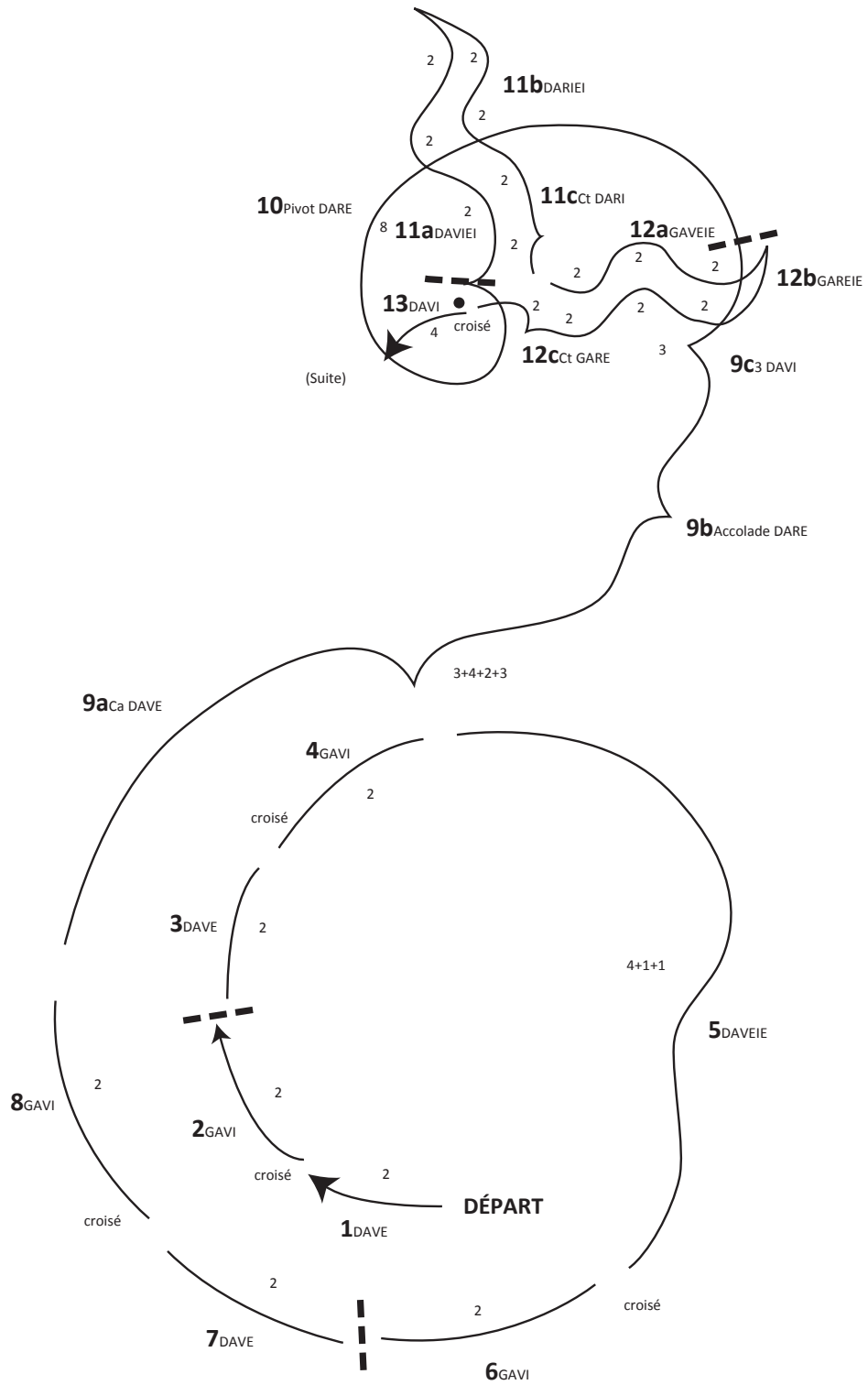
Pas de conclusion :

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 courbe DAVE (2 temps)
1 virage trois GAVI suivi d'un arrêt en «t» (4 temps)

- Chaque cercle doit se déployer sur le tiers de la surface glacée.
- Les cercles 2 et 3 utilisent la même partie de la surface glacée (soit la section du milieu).



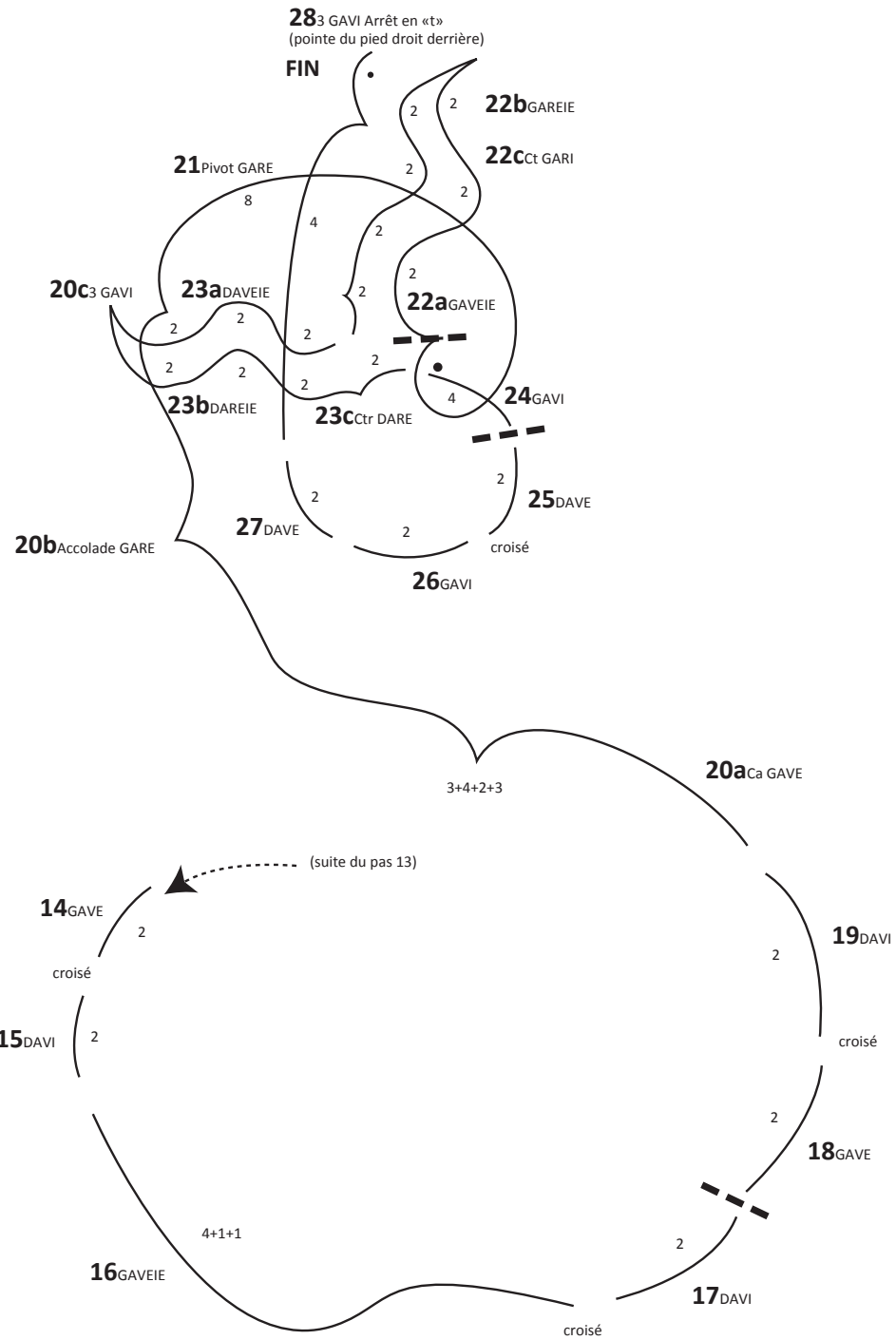
TEST SENIOR ARGENT
EXERCICE EXTENSIF



OBJET : QUALITÉ DES COURBES - ÉQUILIBRE
- MAÎTRISE DE TOUS LES VIRAGES

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

TEST SENIOR ARGENT
EXERCICE EXTENSIF



OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE
MAÎTRISE DES VIRAGES

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

CONTRE-TROIS ET TROIS, CHANGEMENT, TROIS DU TEST OR - NORMES

Pas d'introduction : 5 [3 courbes avant extérieures (2 temps chacune), 1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)]

1^{er} côté :

1 contre-trois DAVE (6 temps)
1 courbe XAV-GARI (2 temps)
1 contre-trois DARE (6 temps)
1 courbe XAV-GAVI (1 temps)
1 courbe DAVE (1 temps)
1 contre-trois XAV-GAVI (6 temps)
1 courbe DARE (2 temps)
1 contre-trois XAV-GARI (6 temps)
1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)

- Il faut exécuter les contre-trois avec maîtrise et vitesse, sur huit (8) mesures de musique.
- Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-trois.

1^{re} extrémité :

2 virages trois avant, changement, virages trois arrière (extérieur puis intérieur) (8 temps chacun)
1 courbe XAV-DAVI (2 temps)
2 trois avant, changement, trois arrière (extérieur puis intérieur) (8 temps chacun)
1 mohawk GAVI/DARI (2 temps)

- Il faut patiner avec agilité et changer rapidement l'inclinaison dans la séquence des trois, changement, trois.
- Chaque séquence de trois, changement, trois doit être exécutée sur huit (8) temps de musique afin de permettre au patineur de tracer des lobes et des courbes fermes.

2^e côté :

1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 contre-trois GARE (6 temps)
1 courbe XAV-DAVI (2 temps)
1 contre-trois GAVE (6 temps)
1 courbe XAV-DARI (1 temps)
1 courbe GARE (1 temps)
1 contre-trois XAV-DARI (6 temps)
1 courbe GAVE (2 temps)
1 contre-trois XAV-DAVI (6 temps)

- Les contre-trois doivent être exécutés avec maîtrise et vitesse sur huit (8) mesures de musique.
- Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-trois.

2^e extrémité :

1 croisé GARE/DARI (2 temps)
1 croisé GARE/DARI (2 temps)
2 trois arrière, changement, trois avant (extérieur puis intérieur) (8 temps chacun)
1 courbe XAV-GARI (2 temps)
2 trois arrière, changement, trois avant (extérieur puis intérieur) (8 temps chacun)

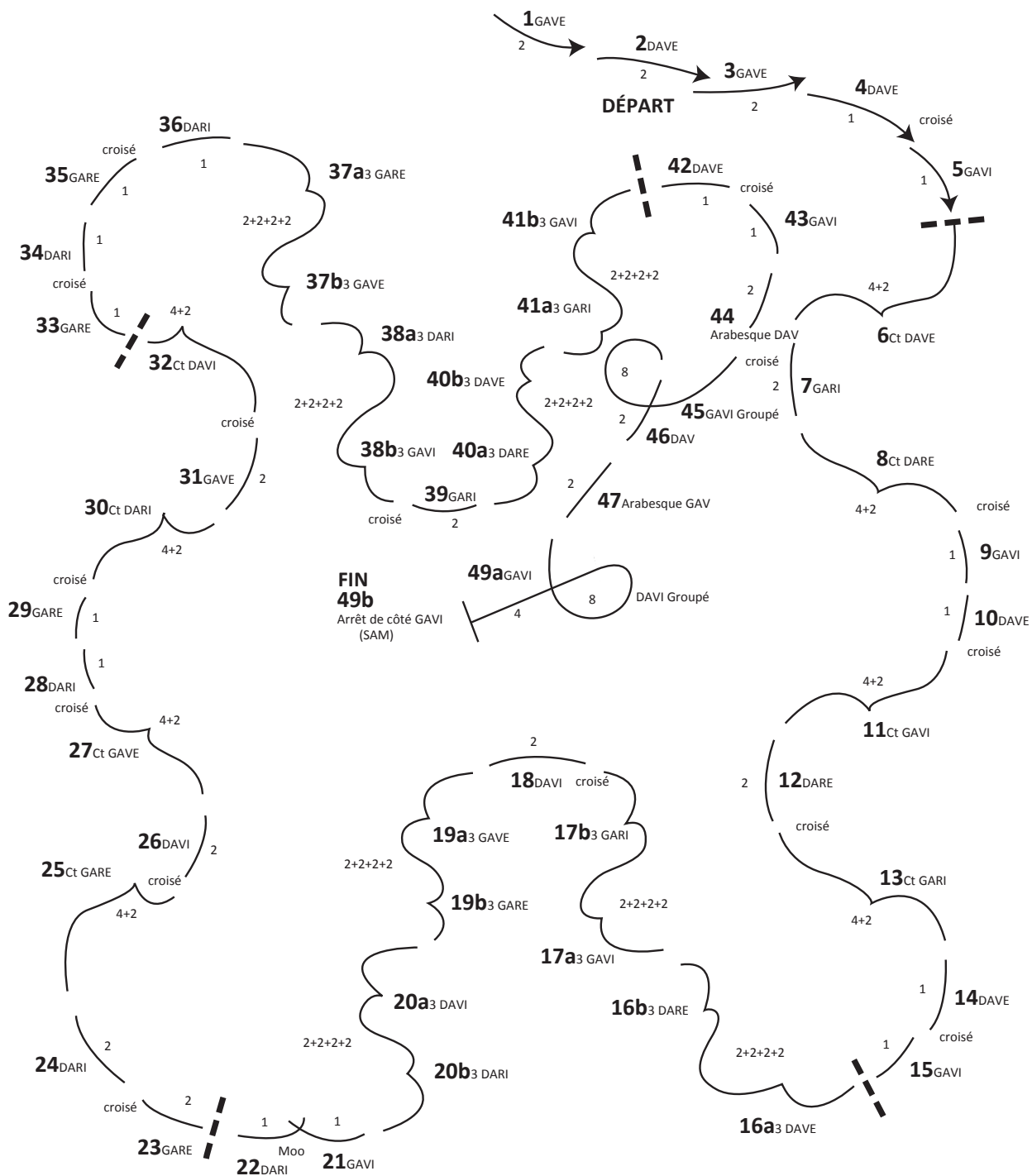
- Identique à la 1^{er} extrémité décrite ci-dessus.
- Il ne faut pas s'attendre que les virages trois arrière, changement, virages trois avant soient exécutés avec autant d'équilibre que ceux de la première extrémité, étant donné leur niveau supérieur de difficulté.

Pas de conclusion :

1 croisé DAVE/GAVI (2 temps)
1 arabesque DAV (2 temps)
1 GAVI en position repliée (8 temps)
1 arabesque DAV (2 temps)
1 arabesque GAV (2 temps)
1 DAVI en position repliée (8 temps)
1 GAVI en position repliée suivi d'un arrêt de côté GAVI (SAM) (4 temps)

- En position repliée, les patineurs doivent :
- Tendre les bras et la jambe libre.
- Fléchir la hanche, le genou et la cheville du côté traceur.
- Patiner sur des carres fermes.

TEST OR
CONTRE-TROIS ET TROIS, CHANGEMENT, TROIS



Révisé le 7 mai 2001

OBJET : MAÎTRISE DES CONTRE-ACCOLADES
AGILITÉ

mesure = 4/4
tempo = 120 tpm
musique = contre-trois et trois,
changement, trois (2A)

DOUBLES TROIS ET MOHAWKS SUR PLUSIEURS CERCLES DU TEST OR - NORMES

Pas d'introduction : 2 (2 temps chacun)

Transition :

1 courbe DAVE (2 temps)
3 croisés GAVE/DAVI (2 temps chacun)
1 courbe GAVE (4 temps)

- Ces pas devraient permettre aux patineurs d'acquérir plus de puissance et de bien se placer pour entamer le premier cercle.

1^{er} et 2^e cercles :

1 double trois avant extérieur (4 temps)
1 double trois avant intérieur (4 temps)
1 virage trois avant extérieur (2 temps)
1 croisés arrière (2 temps)
1 double trois arrière extérieur (2 temps)
1 double trois arrière intérieur (4 temps)
2 croisés arrière (2 temps chacun)
1 choctaw arrière extérieur (4 temps)

- L'exigence est d'exécuter les doubles trois avec évolution et de respecter le rythme de deux (2) temps pour la première courbe et d'un (1) temps pour les deux dernières courbes.

3^e cercle :

1 virage trois DAVE (2 temps)
1 courbe GARI (2 temps)
3 croisés DARE/GARI (2 temps chacun)
1 courbe DAVI (2 temps)
3 croisés GAVE/DAVI (2 temps chacun)
1 petit saut de l'avant vers l'arrière SAM («et»)
1 courbe GARI (jambe libre en avant) (2 temps)
1 croisés arrière (4 temps)
2 croisés DARE/GARI (2 temps chacun)
1 courbe DAVE (4 temps)

- Il faut effectuer des poussées puissantes de la lame pour tracer un grand cercle et prendre une posture très ferme.

4^e cercle :

4 mohawks avant intérieurs suivis de courts virages trois (sautés) (également décrits comme des mohawks arrière sautés) (2 temps chacun)

- Ces virages doivent être exécutés avec évolution et respecter le rythme de un (1) temps par courbe.

Transition du 4^e au 5^e cercle :

1 mohawk GAVI (2 temps)
1 courbe GARI (grande poussée) (2 temps)
1 croisé DARE/GARI (2 temps)
1 croisé DARE/GARI suivi à un virage trois sauté

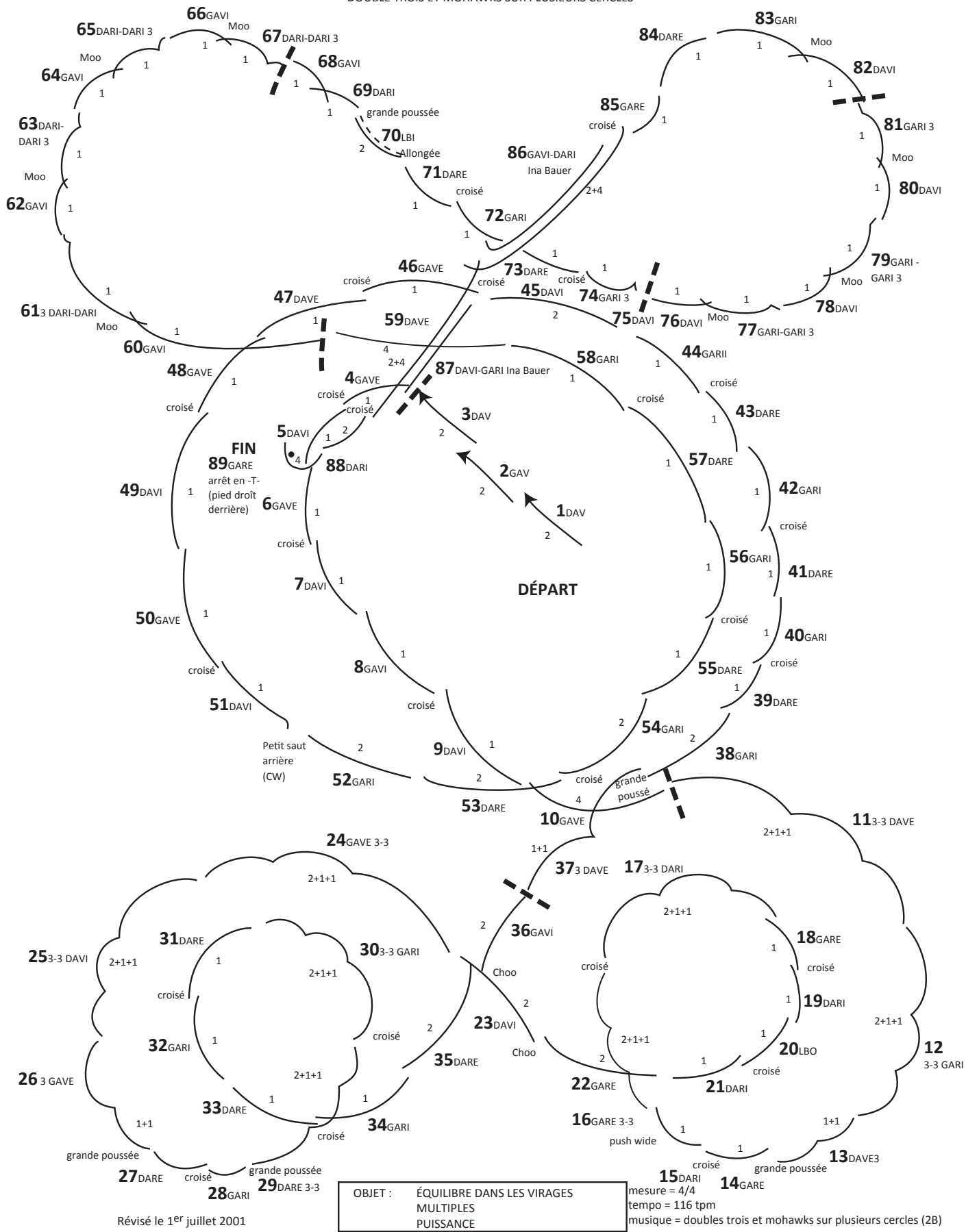
- Ces pas doivent permettre de produire la puissance nécessaire pour amorcer le 5^e cercle.

5^e cercle + pas de conclusion :

3 mohawks avant intérieurs suivis d'un court virage trois (sauté) (également décrit comme un mohawk arrière sauté) (2 temps chacun)
1 mohawk DAVI/GARI (2 temps)
1 courbe DARE (1 temps)
1 courbe GARE (1 temps)
1 Ina Bauer XAV-GAVI (6 temps - le croisé en avant sur les deux premiers temps puis l'Ina Bauer soutenu pendant quatre (4) temps)
1 Ina Bauer XAV-DAVI (6 temps - le croisé en avant sur les deux premiers temps puis l'Ina Bauer soutenu pendant trois (4) temps)
1 courbe XAV DARI (2 temps)
1 courbe GARE suivie d'un arrêt en «T» GARE (2 temps)

- The purpose of the Ina Bauers is to increase flexibility in the hip and ankle joints. Some skaters may need to shorten these steps due to body build (lack of hip turnout).

OR
DOUBLE TROIS ET MOHAWKS SUR PLUSIEURS CERCLES



Révisé le 1^{er} juillet 2001

OBJET : ÉQUILIBRE DANS LES VIRAGES
MULTIPLES
PUISSANCE

mesure = 4/4
tempo = 116 tpm
musique = doubles trois et mohawks sur plusieurs cercles (2B)

EXERCICE EXTENSIF DU TEST OR - NORMES

Pas d'introduction : 2 [1croisé DAVE/GAVI (4 temps)]

Cercle initial :

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 changement de carre DAVEIE (6 temps)
1 courbe XAV-GAVI (2 temps)

- L'exigence est d'effectuer des poussées puissantes de la lame.
- Le cercle devrait mesurer environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre.

Transition :

2 roulés swing DAVE suivis d'une courte poussée swing par derrière (4 temps chacun)

- Lors de l'exécution des pas, les patineurs doivent balancer aisément la jambe libre et les bras de même que changer l'angle du torse.

1 croisé DAVE/GAVI (4 temps)
1 contre-trois DAVE/virage trois/accolade (12 temps)

- Les patineurs doivent maîtriser les virages et patiner avec évolution sur trois (3) mesures de musique.

2^e cercle :

1 pivot DARE (8 temps)
1 pivot DAVE (4 temps)
1 contre-accolade DAVI /contre-trois (4 temps)
1 contre accolade GAVE/contre-trois (4 temps)
1 courbe XAV-DAVI (2 temps)
1 courbe GAVE (2 temps)

- Les pivots doivent être exécutés avec évolution et équilibre (une révolution).
- Les pas de la contre-accolade/contre-trois doivent être patinés à une vitesse minimale sur un petit tracé.
- Il faut maîtriser les courbes et se servir des virages pour produire de la puissance.
- La musicalité exige deux (2) mesures de musique pour le pivot arrière, une (1) mesure pour le pivot avant, deux (2) mesures pour la contre-accolade/contre-trois et une (1) mesure pour la sortie, pour un total de 6 mesures.

Transition et sauts de trois :

1 virage trois RC-DAVE (4 temps)
2 croisé GARE-DARI (4 temps chacun)
3 sauts de trois en alternance GAVE/DAVE (4 temps chacun)
1 croisé DARE/GARI (4 temps)

- Les pas de transition servent à produire la puissance tandis que les sauts de trois l'évolution.
- La musicalité exige une (1) mesure de musique pour le virage trois, chaque croisé et chaque saut de trois.

Séquence de trois, contre-accolade et boucle :

1 Ina Bauer/virage trois DAVI répétitif/grand aigle (8 temps)
1 contre-accolade DAVI/boucle (8 temps)

- Un virage répétitif qui évolue bien peut compenser pour un Ina Bauer ou un grand aigle de faible qualité.
- Une boucle arrière bien exécutée peut également compenser pour un Ina Bauer et un grand aigle de faible qualité

4^e cercle :

2 croisés GAVE/DAVI (4 temps chacun)
3 virages répétitifs GAVE (4 temps)
2 virages trois GARE/mohawk (4 temps)

Transition :

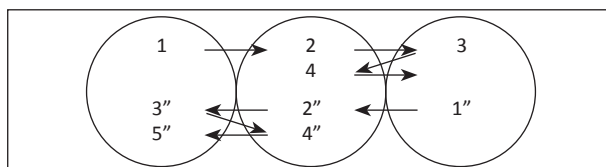
1 courbe DARE (2 temps)
1 courbe GARE (jambe libre derrière) (2 temps)

5^e cercle :

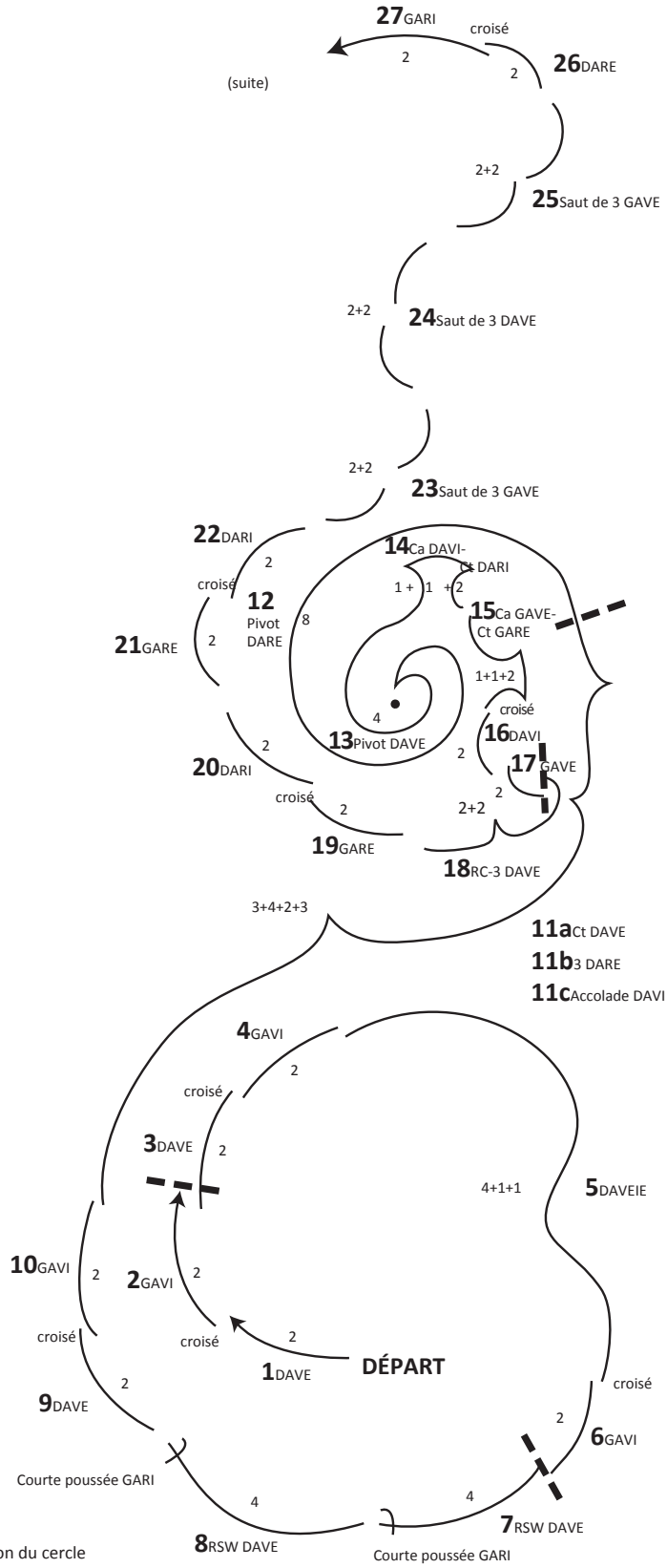
3 virages répétitifs DAVE (4 temps)
2 virages trois GARE/mohawk (4 temps)
1 choctaw GARE-DAVI (8 temps)*
remplacer par un arrêt en «T» DARE (pied gauche derrière) (8 temps) pour la fin

Remarque :

- Pour les transitions et les cercles suivants, les patineurs exécutent les mêmes pas que dans les transitions et cercles précédents. Cependant, ces pas sont effectués sur l'autre pied et se déplacent dans la direction opposée.



TEST OR
EXERCICE EXTENSIF
(SAM) PARTIE I

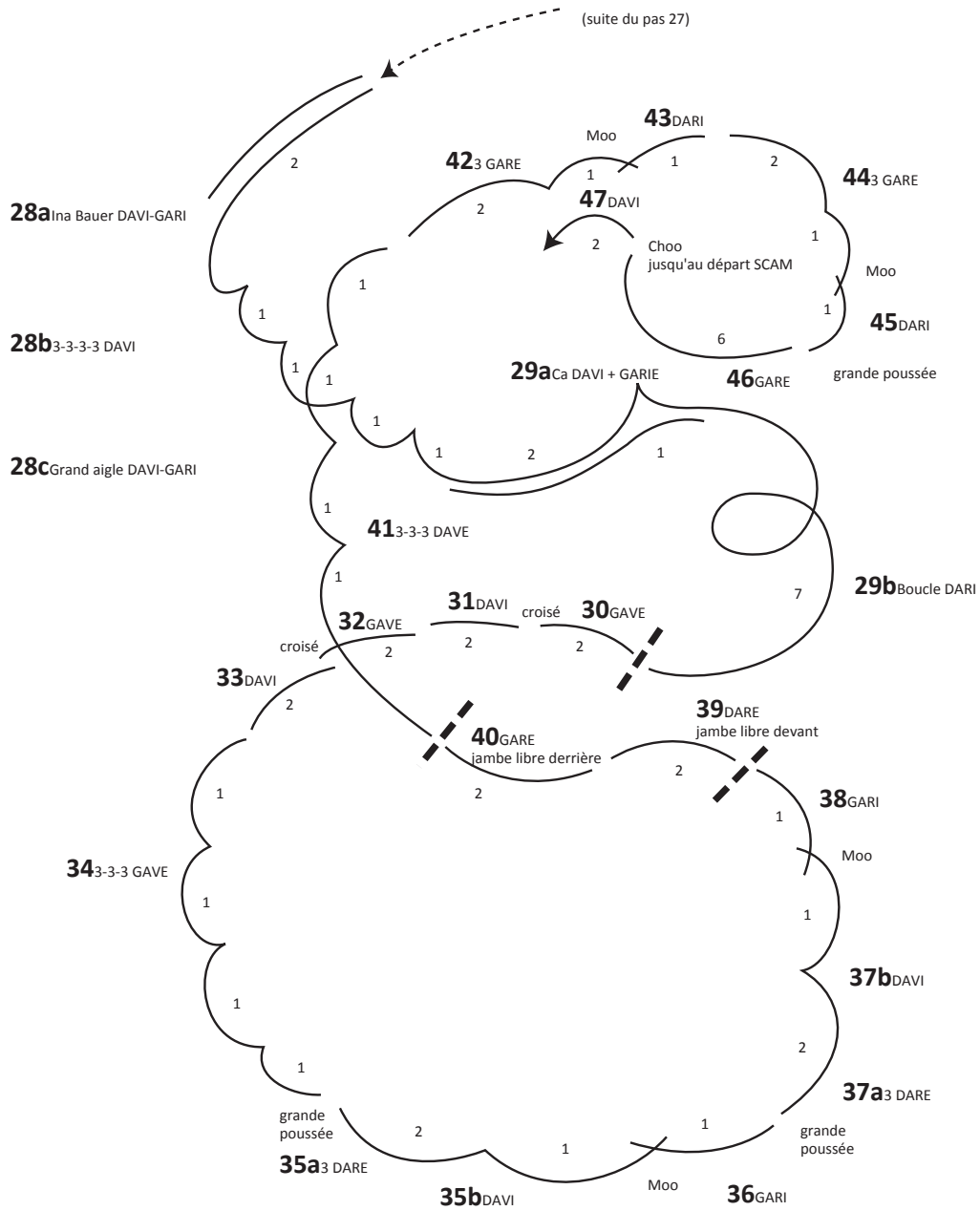


- Note 1 : SAM est pour la direction du cercle d'ouverture (pas 1 à 6)
- Note 2 : L'exercice utilise toute la surface glacée

OBJET :	QUALITÉ DES COURBES ÉQUILIBRE MAÎTRISE DES VIRAGES
---------	--

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

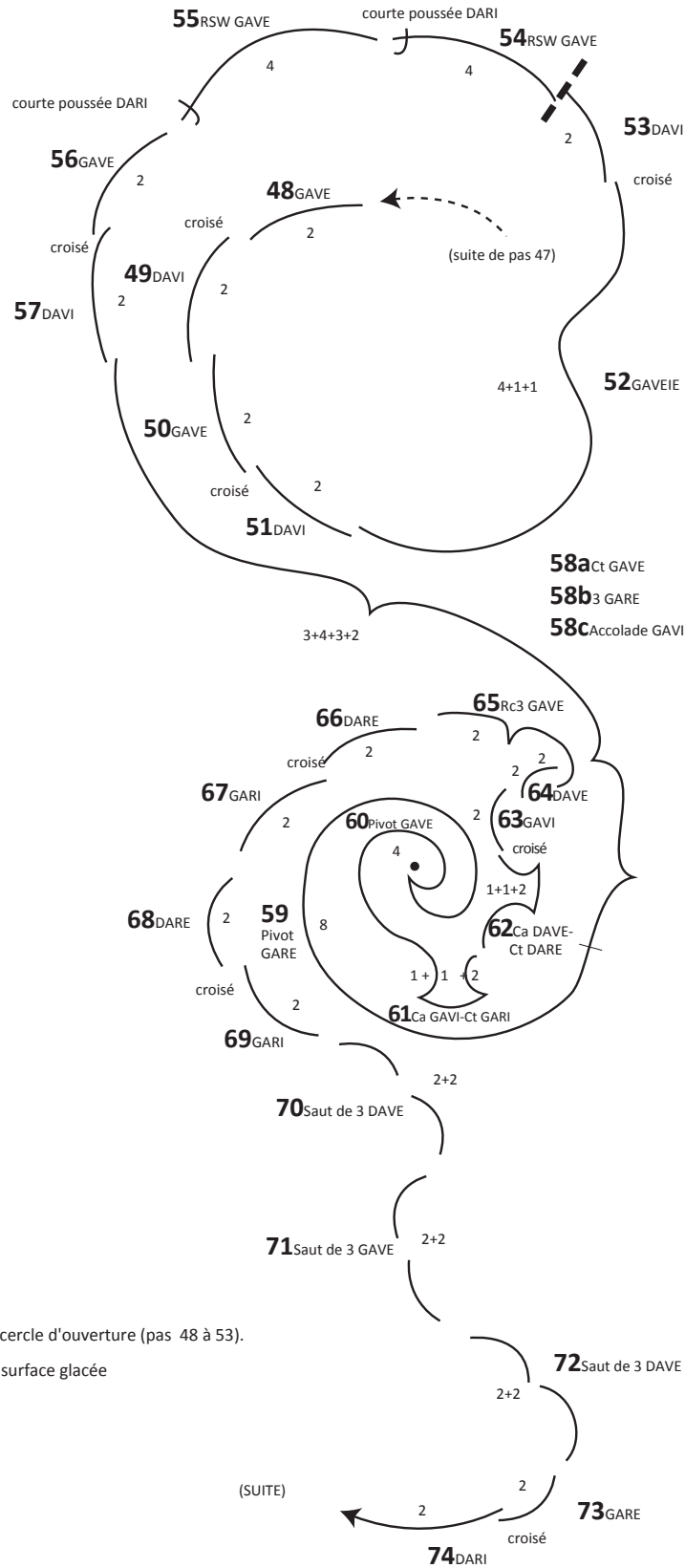
TEST OR
EXERCICE EXTENSIF
(SAM) PARTIE 2



OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE
MAÎTRISE DES VIRAGES

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

TEST OR
EXERCICE EXTENSIF
(SCAM) PARTIE 3



Note 1 : SCAM est la direction du cercle d'ouverture (pas 48 à 53).

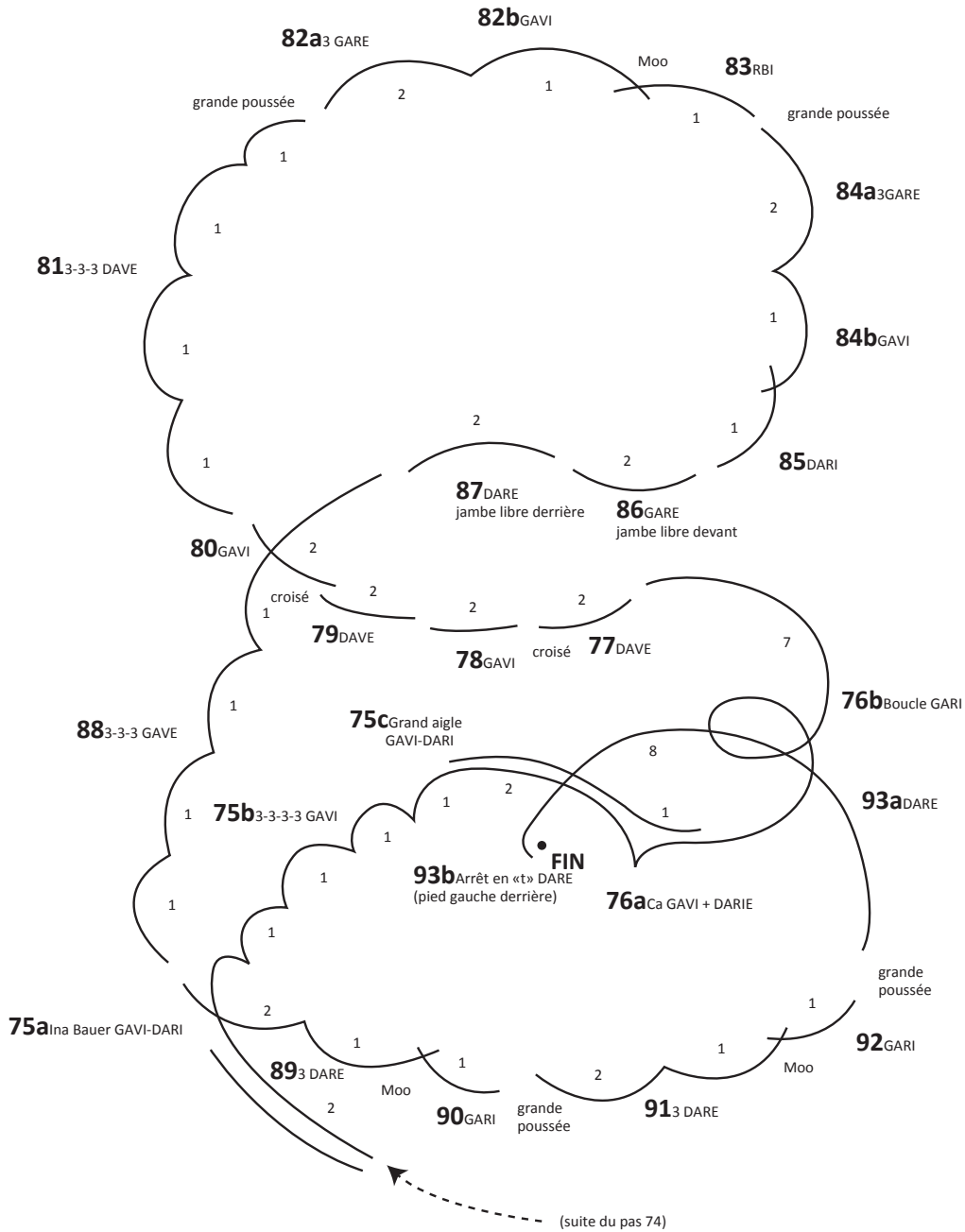
Note 2 : L'exercice utilise toute la surface glacée

OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE
MAÎTRISE DES VIRAGES

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif

Révisé le 30 août 2001

TEST OR
EXERCICE EXTENSIF
(SCAM) PARTIE 4



OBJET : QUALITÉ DES COURBES
ÉQUILIBRE
MAÎTRISE DES VIRAGES

mesure = 4/4
tempo = 124 tpm
musique = exercice extensif



PATINAGECANADA.ca