

# PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Adèle Delarue

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Adèle Delarue					
	Étape 1 (Équilibre)	Étape 2 (Glissés avant)	Étape 3 (Glissés arrière)	Étape 4 (Courbes)	Étape 5 (Puissance)	Étape 6 (Vitesse)
<b>DÉPLACEMENT AVANT</b>	X Équilibre sur les deux pieds en plaçant le regard (Posture et alignement)	X Séquence de poussées et de glissés continus avant (min. huit poussées fortes)	X Slalom avant (sur deux pieds et sur un pied)	X Glissés avant sur une courbe SAM (deux pieds à un pied)	X Fortes poussées avant SAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques avant rapides SAM
	X Marche sur place	X Glissés avant (sur deux pieds et sur un pied)		X Glissés avant sur une courbe SCAM (deux pieds à un pied)	X Fortes poussées avant SCAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques avant rapides SCAM
	X marche avant (marche du canard)	X Glissés avant en position demi-assise		X Croisés marchés : □ le droit croissant le gauche	Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)	
		X Godille avant sur deux pieds		X Croisés marchés : □ le gauche croissant le droit	Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : □ AVE □ AVI	
<b>DÉPLACEMENT ARRIERE</b>	X Marche arrière (8 pas)	X Marche arrière et glissés incorporés	X Séquence de poussées et de glissés continus arrière (min. huit poussées fortes)	X Glissés arrière sur une courbe SAM (Deux pieds à un pied)	X Fortes poussées arrière SAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques arrières rapides SAM
			X Glissés arrière (deux pieds à un pied)	X Glissés arrière sur une courbe SCAM (Deux pieds à un pied)	Fortes poussées arrière SCAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques arrières rapides SCAM
			X Godille arrière sur deux pieds	X Slalom arrière (deux pieds à un pied)		Croisés arrière sur un tracé de la figure 8
						Exercices de courbes ( pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : □ ARE □ ARI
<b>ARRÊT</b>	X tomber → se relever	X Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant	X Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière	X Arrêt avant de côté sur les deux pieds	X Arrêt de côté sur un pied	Arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant
	X Faire de la neige					
<b>VIRAGE</b>	X Quart de tour sur place et sur deux pieds	X Demi-Virage sur deux pieds sur place	X Virage sur deux pieds avant à arrière	Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied X : GARE-DAVE ou DARE-GAVE	Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages
			X Virage sur deux pieds arrière à avant	X Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe intérieure	Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied X : GARI-DAVI ou DARI-GAVI	Virage sur une courbe, d'avant en arrière avec changement de pied
				X Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe intérieure		Virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe : □ Extérieure □ Intérieure
<b>PIROUETTE</b>	X Marcher en rond sur place	X Pirouette sur deux pieds	X Pirouette sur deux pieds en alternant les pieds	X Pirouette avant sur un pied (une révolution)	X Pirouette avant sur un pied (plus d'une révolution)	Pirouette sur un pied, sur une carre d'entrée spirale AVE (plus d'une évolution)
				X Pirouette assise sur deux pieds	X Pirouette arrière sur un pied (une révolution)	Pirouette arrière sur un pied (plus d'une évolution)
<b>SAUT</b>	X Sauter à deux pieds sur place	X Saut sur deux pieds pendant un glissé avant	X Saut sur deux pieds pendant un glissé avant	X Saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	Saut sur un pied d'avant en arrière	Saut arrière piqué
					X Saut puissant avant	Saut puissant avec rotation
<b>DATE DE FIN DE L'ÉTAPE</b>	<b>5 sept. 2008</b> JJ / MM / AA	<b>24 oct. 2008</b> JJ / MM / AA	<b>25 sept. 2009</b> JJ / MM / AA	<b>14 nov. 2009</b> JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA

<b>Dernières évaluations :</b>	<b>2 oct. 2009</b>	<b>10 oct. 2009</b>	<b>16 oct. 2009</b>	<b>4 déc. 2009</b>	<b>18 déc. 2009</b>	
--------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	--