

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Benjamine Mbya Binsalu

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Benjamine Mbya Binsalu					
	Étape 1 (Équilibre)	Étape 2 (Glissés avant)	Étape 3 (Glissés arrière)	Étape 4 (Courbes)	Étape 5 (Puissance)	Étape 6 (Vitesse)
DÉPLACEMENT AVANT	<input checked="" type="checkbox"/> Équilibre sur les deux pieds en plaçant le regard (Posture et alignement)	<input checked="" type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glissés continus avant (min. huit poussées fortes)	<input checked="" type="checkbox"/> Slalom avant (sur deux pieds et sur un pied)	Glissés avant sur une courbe SAM (deux pieds à un pied)	Fortes poussées avant SAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques avant rapides SAM
	<input checked="" type="checkbox"/> Marche sur place	<input checked="" type="checkbox"/> Glissés avant (sur deux pieds et sur un pied)		Glissés avant sur une courbe SCAM (deux pieds à un pied)	Fortes poussées avant SCAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques avant rapides SCAM
	<input checked="" type="checkbox"/> marche avant (marche du canard)	<input checked="" type="checkbox"/> Glissés avant en position demi-assise		<input checked="" type="checkbox"/> Croisés marchés : le droit croissant le gauche	Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)	
		<input checked="" type="checkbox"/> Godille avant sur deux pieds		<input checked="" type="checkbox"/> Croisés marchés : le gauche croissant le droit	Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> AVI	
DÉPLACEMENT ARRIERE	<input checked="" type="checkbox"/> Marche arrière (8 pas)	<input checked="" type="checkbox"/> Marche arrière et glissés incorporés	<input checked="" type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glissés continus arrière (min. huit poussées fortes)	Glissés arrière sur une courbe SAM (Deux pieds à un pied)	Fortes poussées arrière SAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques arrières rapides SAM
			<input checked="" type="checkbox"/> Glissés arrière (deux pieds à un pied)	Glissés arrière sur une courbe SCAM (Deux pieds à un pied)	Fortes poussées arrière SCAM sur un cercle	Poussées-élans périmétriques arrières rapides SCAM
			<input checked="" type="checkbox"/> Godille arrière sur deux pieds	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) : <input type="checkbox"/> ARE <input type="checkbox"/> ARI
ARRÊT	<input checked="" type="checkbox"/> tomber → se relever	<input checked="" type="checkbox"/> Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant	<input checked="" type="checkbox"/> Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière	<input checked="" type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur les deux pieds	Arrêt de côté sur un pied	Arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant
	<input checked="" type="checkbox"/> Faire de la neige					
VIRAGE	<input checked="" type="checkbox"/> Quart de tour sur place et sur deux pieds	<input checked="" type="checkbox"/> Demi-Virage sur deux pieds sur place	<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur deux pieds avant à arrière	<input checked="" type="checkbox"/> 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 : <input type="checkbox"/> GARE-DAVE ou DARE-GAVF	Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages
			<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur deux pieds arrière à avant	Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe <input type="checkbox"/> extérieure <input type="checkbox"/> intérieure		Virage sur une courbe, d'avant en arrière avec changement de pied Virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe : <input type="checkbox"/> Extérieure <input type="checkbox"/> Intérieure
PIROUETTE	<input checked="" type="checkbox"/> Marcher en rond sur place	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds en alternant les pieds	Pirouette avant sur un pied (une révolution)	Pirouette avant sur un pied (plus d'une révolution)	Pirouette sur un pied, sur une carre d'entrée spirale AVE (plus d'une évolution)
				Pirouette assise sur deux pieds	Pirouette arrière sur un pied (une révolution)	Pirouette arrière sur un pied (plus d'une évolution)
SAUT	<input checked="" type="checkbox"/> Sauter à deux pieds sur place	<input checked="" type="checkbox"/> Saut sur deux pieds pendant un glissé avant	<input checked="" type="checkbox"/> Saut sur deux pieds pendant un glissé avant	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
					Saut puissant avant	Saut puissant avec rotation
DATE DE FIN DE L'ÉTAPE	11 sept. 2009 JJ / MM / AA	16 oct. 2009 JJ / MM / AA	9 janv. 2010 JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA

Dernières évaluations :	25 sept. 2009	9 oct. 2009	27 nov. 2009	18 déc. 2009	5 févr. 2010	
--------------------------------	----------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--