

## PROGRESSIONS DES HABILETÉS - Heyab Ghezai Mulugeta

Mouvements de base	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 passes et de glissés continus avant (pas, huit passes/forces)	X Slalom avant (sur deux pieds et sur un pied)	X Glissés avant sur une courbe SAM (deux pieds à un pied)	X Fortes passes avant SAM sur un cercle	X Passées-flanc 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 passes avant SCAM sur un cercle	X Passées-flanc périmétriques avant rapides SCAM
	X marche avant (marche de caudal)	X Glissés avant en position demi-assise		Centaïs marchés : X : le doigt croisant le gauche	X Centaïs avant (sur un tracé de la figure 8)	
		Godille avant sur deux pieds		Centaïs marchés : X : le gauche croisant le droit	Exercices de courbes (pas, pas, pas minimums sur des courbes en alternance) : X : AVE : AVI	
<b>DÉPLACEMENT ARRIERE</b>	X Marche arrière (3 pas)	X Marche arrière et glissés incouverts	X Séquence de passes et de glissés continus arrière (pas, huit passes/forces)	X Glissés arrière sur une courbe SAM (Deux pieds à un pied)	X Fortes passes arrière SAM sur un cercle	X Passées-flanc périmétriques arrière rapides SAM
			X Glissés arrière (deux pieds à un pied)	X Glissés arrière sur une courbe SCAM (Deux pieds à un pied)	X Fortes passes arrière SCAM sur un cercle	X Passées-flanc périmétriques arrière rapides SCAM
			X Godille arrière sur deux pieds	X Slalom arrière (deux pieds à un pied)		X Centaïs arrière sur un tracé de la figure 8
					Exercices de courbes ( pas, pas, pas minimums sur des courbes en alternance) : X : ABE	Exercices de courbes ( pas, pas, pas minimums sur des courbes en alternance) : X : ABE
<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	X 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	X Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	X Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied : X : GARE-DAVI ou DARE-GAVE	X Passées-flanc sur un cercle avec centaïs et virages
			X Virage sur deux pieds arrière à avant	X Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe X Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe continue	X Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied : X : GARE-DAVI ou DARE-GAVE	X Virage sur une courbe, d'avant en arrière avec changement de pied X Virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe : X : Équilibre : latérale
<b>PIROUETTE</b>	X Marcher en rond sur place	X Pistolette sur deux pieds	X Pistolette sur deux pieds en alternant les pieds	X Pistolette avant sur un pied (une révolution)  Pistolette assise sur deux pieds	X Pistolette avant sur un pied (plus d'une révolution)  Pistolette arrière sur un pied (une révolution)	Pistolette sur un pied, sur une courbe d'entrée rapide AVE (plus d'une évolution)  Pistolette 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	X Saut sur un pied d'avant en arrière  X Saut puissant avant	X Saut arrière piqué  X Saut puissant avec rotation
<b>DATE DE FIN DE L'ÉTAPE</b>	<b>2004</b> JJ / MM / AA	<b>2002-10-02</b> JJ / MM / AA	<b>29/09/2007</b> JJ / MM / AA	<b>8 déc. 2007</b> JJ / MM / AA	<b>29 nov. 2008</b> JJ / MM / AA	<b>10 oct. 2009</b> JJ / MM / AA

<b>Dernières évaluations :</b>	<b>2 oct. 2009</b>	<b>21 nov. 2009</b>				
--------------------------------	--------------------	---------------------	--	--	--	--