

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Lunja Atrouche

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Lunja Atrouche					
	Étape 1 (Équilibre)	Étape 2 (Glissés avant)	Étape 3 (Glissés arrière)	Étape 4 (Courbes)	Étape 5 (Puissance)	Étape 6 (Vitesse)
DÉPLACEMENT AVANT	X Équilibre sur les deux pieds en plaçant le regard (Posture et alignement)	Séquence de poussées et de glissés continus avant (min. huit poussées fortes)	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
	X Marche sur place	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
	X marche avant (marche du canard)	Glissés avant en position demi-assise		Croisés marchés : <input type="checkbox"/> le droit croissant le gauche <input type="checkbox"/> le gauche croissant le droit	Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)	
		Godille avant sur deux pieds			Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> AVI	
DÉPLACEMENT ARRIERE	X Marche arrière (8 pas)	Marche arrière et glissés incorporés	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
			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
			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	X tomber → se relever	Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant	Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière	Arrêt avant de côté sur les deux pieds	Arrêt de côté sur un pied	Arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant
	X Faire de la neige					
VIRAGE	Quart de tour sur place et sur deux pieds	Demi-Virage sur deux pieds sur place	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 : <input type="checkbox"/> GARE-DAVE ou DARE-GAVE	Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages
			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	X Marcher en rond sur place	Pirouette sur deux pieds	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	Sauter à deux pieds sur place	Saut sur deux pieds pendant un glissé avant	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	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA

Dernières évaluations :	24 oct. 2009	14 nov. 2009	23 nov. 2009			
--------------------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--	--	--