

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Mégane Bêty

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Mégane Bêty					
	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)	<input checked="" type="checkbox"/> 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)		<input checked="" type="checkbox"/> 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		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	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	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	<input checked="" type="checkbox"/> 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)
				<input checked="" type="checkbox"/> 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	10 nov. 2007 JJ / MM / AA	9 oct. 2009 JJ / MM / AA	3 déc. 2009 JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA	JJ / MM / AA

Dernières évaluations :	26 sept. 2009	17 oct. 2009	14 nov. 2009	21 nov. 2009	9 janv. 2010	
--------------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--