

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Paul Alexandre Mejia

| Mouvements de base | PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Paul Alexandre Mejia | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| | Étape 1 (Équilibre) | Étape 2 (Glissés avant) | Étape 3 (Glissés arrière) | Étape 4 (Courbes) | Étape 5 (Puissance) | Étape 6 (Vitesse) |
| DÉPLACEMENT AVANT | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 |
| | 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 | 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 : | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|