

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Pénélope Angelin

Mouvements de base	Étape 1 (Équilibre)	Étape 2 (Glissés avant)	Étape 3 (Glissés arrière)	Étape 4 (Courbes)	Étape 5 (Puissance)	Étape 6 (Vitesse)	Étape 7 (Pré-préliminaire)
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)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées avant SAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans périmétriques avant rapides SAM	Courbes complétés sur une ligne AVI AVE
	<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)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées avant SCAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans périmétriques avant rapides SCAM	Poussées-élans périmétriques avant rapides avec croisés -SAM
	<input checked="" type="checkbox"/> marche avant (marche du canard)	<input checked="" type="checkbox"/> Glissés avant en position demi-assise		Croisés marchés : <input type="checkbox"/> le droit croissant le gauche <input type="checkbox"/> le gauche croissant le droit	<input checked="" type="checkbox"/> Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)		Poussées-élans périmétriques avant rapides avec croisés- SCAM
		<input checked="" type="checkbox"/> Godille avant sur deux pieds			Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVE		<input checked="" type="checkbox"/> Pas progressifs avant
					Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVI		Chassés avant Roulés avant ou roulés swing avant
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)	<input checked="" type="checkbox"/> Glissés arrière sur une courbe SAM (Deux pieds à un pied)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées arrière SAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans périmétriques arrières rapides SAM	Courbes complétés sur une ligne ARI ARE
			<input checked="" type="checkbox"/> Glissés arrière (deux pieds à un pied)	<input checked="" type="checkbox"/> Glissés arrière sur une courbe SCAM (Deux pieds à un pied)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées arrière SCAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans périmétriques arrières rapides SCAM	Poussées-élans périmétriques arrière rapides avec croisés -SAM
			<input checked="" type="checkbox"/> Godille arrière sur deux pieds	<input checked="" type="checkbox"/> Slalom arrière (deux pieds à un pied)		<input checked="" type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	Poussées-élans périmétriques arrière rapides avec croisés- SCAM
						Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : ARE	Pas progressifs arriere
						Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : ARI	Chassés arrière Roulés arrière ou roulés swing arrière
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	<input checked="" type="checkbox"/> Arrêt de côté sur un pied	<input checked="" type="checkbox"/> Arrêt rapide de côté sur les deux pieds avant	<input checked="" type="checkbox"/> Patinage avant rapide , arrêt
	<input checked="" type="checkbox"/> Faire de la neige						<input checked="" type="checkbox"/> Patinage arrière rapide , arrêt
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 : GARE-DAVE ou DARE-GAVE	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages	Séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des trois et des mohawks)
			<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur deux pieds arrière à avant	<input checked="" type="checkbox"/> Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe <input type="checkbox"/> extérieure <input type="checkbox"/> intérieure	<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied : GARI-DAVI ou DARI-GAVI	<input checked="" type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 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 sur un pied avec croisés arrière à l'entrée
				<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied (une révolution)	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied (plus d'une évolution)	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette assise (une révolution)
							Pirouette assise arrière (une révolution)
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	<input checked="" type="checkbox"/> Saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	<input checked="" type="checkbox"/> Saut sur un pied d'avant en arrière	<input checked="" type="checkbox"/> Saut arrière piqué	<input checked="" type="checkbox"/> Saut de valse (à partir de croisés arrière)
					<input checked="" type="checkbox"/> Saut puissant avant	<input checked="" type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation	<input checked="" type="checkbox"/> Saut de boucle piqué

							X Saut Salchow Demi-Flip ou demi-Lutz
DATE DE FIN DE L'ÉTAPE	9 janv. 2009 JJ / MM / AA	17 janv. 2009 JJ / MM / AA	7 févr. 2009 JJ / MM / AA	10 oct. 2009 JJ / MM / AA	24 oct. 2009 JJ / MM / AA	9 janv. 2010 JJ / MM / AA	JJ / MM / AA
Dernières évaluations :	2 oct. 2009	16 oct. 2009	22 janv. 2010				