

PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Rana Lukusa

Mouvements de base	PROGRESSIONS DES HABILITÉS - Rana Lukusa					
	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)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées avant SAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> Fortes poussées avant SCAM sur un cercle	<input checked="" type="checkbox"/> 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 : <input type="checkbox"/> le droit croissant le gauche	<input checked="" type="checkbox"/> Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)	
		<input checked="" type="checkbox"/> Godille avant sur deux pieds		<input checked="" type="checkbox"/> Croisés marchés : le gauche croissant le droit	<input checked="" type="checkbox"/> Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> AVE	
				<input checked="" type="checkbox"/> Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : 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)	<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
			<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
			<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
						<input checked="" type="checkbox"/> Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <input type="checkbox"/> ARE
					<input checked="" type="checkbox"/> Exercices de courbes (pas, pas, pas maintenus sur des courbes en alternance) : <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	<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"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur deux pieds, sur une courbe	<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur une courbe, d'arrière à avant avec changement de pied	<input checked="" type="checkbox"/> Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages
			<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 extérieure	<input checked="" type="checkbox"/> : <input type="checkbox"/> GARE-DAVE ou DARE-GAVE	<input checked="" type="checkbox"/> Virage sur une courbe, d'avant en arrière avec changement de pied
				<input checked="" type="checkbox"/> Virage d'avant en arrière sur un pied, sur une courbe intérieure		<input checked="" type="checkbox"/> Virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe : <input type="checkbox"/> Extérieure
						<input checked="" type="checkbox"/> Virage d'arrière à avant sur un pied, sur une courbe : <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)	<input checked="" type="checkbox"/> Pirouette sur un pied, sur une carre d'entrée spirale AVE (plus d'une évolution)
				<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)
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 puissant avant	<input checked="" type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation
DATE DE FIN DE L'ÉTAPE	10/11/2007 JJ / MM / AA	18/01/2008 JJ / MM / AA	8 nov. 2008 JJ / MM / AA	17 janv. 2009 JJ / MM / AA	2 oct. 2009 JJ / MM / AA	JJ / MM / AA

Dernières évaluations :	26 sept. 2009	19 oct. 2009	22 janv. 2010			
--------------------------------	----------------------	---------------------	----------------------	--	--	--