

NOM .....

PRÉNOM .....

ADRESSE .....

Le titulaire de ce carnet peut justifier d'une valeur technique reconnue. Dûment certifié par le Directeur d'une Ecole de Patinage Française, il concrétise ses progrès. Il lui permet aussi de mieux se situer dans la progression du patinage enfant enseigné dans le cadre des club affiliés à Fédération Française des Sports de Glace.



Toute l'actualité de la FFSG sur :



facebook.



[www.ffsg.org](http://www.ffsg.org)

# CARNET de CLASSEMENT en PATINAGE

## PREMIERS PAS

Niveau

Nature de l'évaluation

Aptitudes du patineur

Tests



### PATIN VERT



1. Je m'assois et me relève.
2. Je me déplace en piétinant.
3. Je vais chercher un objet et le ramène.

- Je sais me relever quand je tombe.
- Je sais me déplacer sur la glace en piétinant.
- Je sais me déplacer avec un objet dans les mains.

Date  
Certifié par

### PATIN BLEU



1. Je me déplace en avant tout seul.
2. Je porte un objet d'un endroit à un autre.
3. Je passe sous un obstacle.
4. Je passe entre 2 objets pieds joints.

- Je sais me déplacer tout seul en avant.
- Je sais porter un objet d'un endroit à un autre.
- Je sais passer sous un obstacle.
- Je sais passer entre 2 obstacles en gardant les pieds joints.

Date  
Certifié par

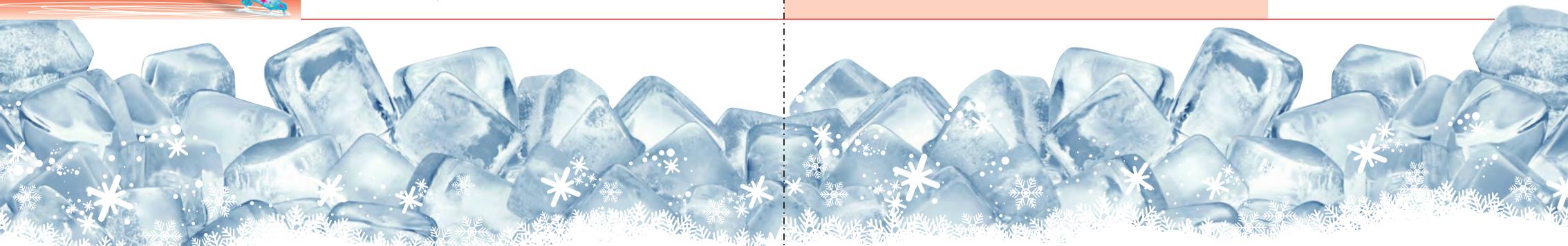
### PATIN ROUGE



1. Je traverse la largeur de la piste.
2. Je fais la trottinette.
3. Je marche autour d'un cercle ou autre objet.
4. Je passe par-dessus un objet.
5. Je recule avec l'aide d'un camarade ou en me repoussant de la barrière.

- Je sais traverser la largeur de la piste en patinage avant.
- Je sais me propulser avec la pointe.
- Je sais me déplacer autour d'un cercle.
- Je sais enjamber un objet.
- Je sais me déplacer en arrière.

Date  
Certifié par



Niveau	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur	Tests
<b>1<sup>ère</sup> LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aller / retour en déplacement avant. Aller : Marcher en avant puis glisser debout sur 2 pieds. Retour : Marcher en avant puis glisser sur 2 pieds en position accroupie.</li> <li>Enchaînement de citrons avant.</li> <li>Chasse neige à l'arrêt.</li> <li>Rotation sur 2 pieds en piétinant.</li> <li>Petit saut sur place.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais me déplacer sur la glace en glissant et en me baissant.</li> <li>→ Je sais faire des citrons.</li> <li>→ Je sais déraper.</li> <li>→ Je sais me retourner.</li> <li>→ Je sais faire un petit saut.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>2<sup>ème</sup> LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aller : Déplacement en avant en slalom, mains sur les hanches ou la taille, avec arrêt chasse neige. Retour : Déplacement en arrière en levant les pieds.</li> <li>Enchaînement de citrons en arrière.</li> <li>Enchaînement de Fentes latérales en dehors avant (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>Retournement d'avant en arrière.</li> <li>Une cigogne en avant sur chaque pied <math>\geq</math> 3 secondes avec maintien des bras.</li> <li>Petit saut en avant ou en arrière avec appel et réception sur 2 pieds.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais enchaîner des virages et m'arrêter.</li> <li>→ Je sais me déplacer en arrière en glissant.</li> <li>→ Je sais faire des citrons en arrière.</li> <li>→ Je sais faire des fentes latérales sur un cercle; dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>→ Je sais me retourner d'avant en arrière.</li> <li>→ Je sais glisser sur un seul pied en avant pendant 3 secondes.</li> <li>→ Je sais faire un petit saut en glissant.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>3<sup>ème</sup> LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aller : Déplacement en avant avec des poussées de carre. Retour : Déplacement en arrière avec des poussées de carre, arrêt dérapage.</li> <li>Enchaînement de Croisés ou Courus en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre (au moins 4 croisés par cercle).</li> <li>Enchaînement de fentes latérales patinées en dehors avant et en lobe avec port(s) de bras. (Vidéos : Démonstration des exercices en lobes sur un cercle ou dans la largeur : Fabrice)</li> <li>Enchaînement de Fentes latérales arrière (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, avec port(s) de bras ou maintien simple des bras.</li> <li>Une cigogne en arrière sur chaque pied <math>\geq</math> 3 secondes avec maintien des bras.</li> <li>Fente en avant ou glissade sur un genou avec port de bras puis révérence (Fille) ou salut (Garçon).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais glisser en avant et en arrière en poussant avec les carres et en serrant mes pieds. Et je sais m'arrêter en arrière.</li> <li>→ Je sais faire des croisés ou des courus en avant sur un cercle; dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>→ Je sais patiner sur des lobes en avant en enchaînant des fentes latérales.</li> <li>→ Je sais enchaîner 4 fentes latérales en arrière sur un cercle, dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>→ Je sais glisser sur un seul pied en arrière pendant 3 secondes.</li> <li>→ Je sais faire une fente ou une glissade et saluer.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>4<sup>ème</sup> LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de chassés en avant sur un cercle, terminé par un dehors avant tenu au moins 3 secondes ; avec port de bras (ou maintien des bras), dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>Retournement glissé sur 2 pieds d'avant en arrière en courbe.</li> <li>Retournement glissé sur 2 pieds d'arrière en avant.</li> <li>Saut d'un 1/2 tour. Avec appel et réception sur 2 pieds en glissant.</li> <li>Pirouette solo de 2 rotations minimum sur 2 pieds.</li> <li>Enchaînement de croisés en arrière sur un cercle.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais faire des chassés avant sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes.</li> <li>→ Je sais me retourner d'avant en arrière en glissant.</li> <li>→ Je sais me retourner d'arrière en avant en glissant.</li> <li>→ Je sais faire un saut d'1/2 tour en glissant.</li> <li>→ Je sais réaliser 1 pirouette de 2 rotations complètes sur 2 pieds.</li> <li>→ Je sais faire des croisés en arrière sur un cercle, dans les 2 sens.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>

Niveau	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur	Tests
<b>5<sup>ème</sup></b> <b>LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>En musique:</b> Enchaînement d'un chassé suivi d'un croisé (ou couru) en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre terminé par une sortie avec port de bras et de tête.</li> <li><b>En musique:</b> Enchaînement de chassés en arrière patinés sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, terminé par un long dehors arrière avec port de bras.</li> <li>Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.</li> <li>1 Trois en dehors sur 1 pied, départ à l'arrêt et carre de sortie maintenue; dans un sens puis dans l'autre.</li> <li>2 pas de géant terminés par un freinage parallèle ou freinage sur une carre (Arrêt complet).</li> <li>1 saut de valse.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais patiner en rythme et enchaîner des pas différents sur un cercle.</li> <li>→ Je sais faire des chassés en arrière sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes. Je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre.</li> <li>→ Je sais maintenir une arabesque en carre au moins 3 secondes en bougeant mes bras.</li> <li>→ Je sais faire un trois dans les 2 sens en maintenant la carre de sortie.</li> <li>→ Je sais faire des pas de géants et m'arrêter complètement.</li> <li>→ Je sais faire un saut de valse.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>6<sup>ème</sup></b> <b>LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>En musique: Longueur 1:</b> Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de Chassé/ Balancé en dehors avant, effectués alternativement sur un pied puis sur l'autre .</li> <li><b>En musique: Longueur 2 :</b> Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de chassés ou courus / dehors en arrière réalisés alternativement sur un pied puis sur l'autre. Le tout finit par un freinage en dedans arrière ou une sortie avec port de bras.</li> <li>Attitude en carre (sur un pied, aigle, fente INA...). → La CSNDG doit alors redéfinir une attitude ou trouver une autre terminologie.</li> <li>Pirouette de 2 tours minimum sur un pied.</li> <li>Un ½ Flip.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en avant.</li> <li>→ Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en arrière.</li> <li>→ Je sais faire une attitude en carre sur un pied ou deux pieds.</li> <li>→ Je sais faire 1 pirouette de 2 tours sur 1 pied.</li> <li>→ Je sais faire un 1/2 flip.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>7<sup>ème</sup></b> <b>LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>En musique:</b> Enchaînement de croisés ou courus suivi d'un dedans en avant patinés en lobes alternés (2 lobes minimum terminés par une sortie avec port de bras).</li> <li>Attitude en carre sur chaque pied (à l'exception de l'arabesque) avec jambe libre maintenue &gt; de l'horizontale 3 secondes minimum.</li> <li>Enchaînement de cross rolls en avant.</li> <li>Une cafetière en avant ou en arrière.</li> <li>Pirouette solo de 3 rotations sur 1 pied avec sortie sur 1 pied.</li> <li>Saut de trois sur chaque pied.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais enchaîner en musique, des croisés ou courus en avant suivis d'un dedans.</li> <li>→ Je sais maintenir en carre une attitude &gt; de l'horizontale (excepté l'arabesque) pendant au moins 3 secondes sur chaque pied.</li> <li>→ Je sais enchaîner des cross rolls en avant.</li> <li>→ Je sais faire une cafetière.</li> <li>→ Je sais faire une pirouette sur un pied de 3 rotations et la terminer par une sortie.</li> <li>→ Je sais faire un saut de trois sur chaque pied.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>
<b>8<sup>ème</sup></b> <b>LAME</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 2 trois minimum en dehors avant terminé par une sortie avec port de bras.</li> <li>Enchaînement de 4 lobes en dehors avant puis 4 lobes en dedans avant patinés sur un axe matérialisé. (déplacement Aller/ Retour).</li> <li>Exécution d'un Mohawk ouvert en dedans avec sortie glissée sur 1 pied puis sur l'autre.</li> <li>Enchaînement de 2 lobes minimum composés d'un croisé en arrière suivi d'un dehors arrière avec port de bras.</li> <li>Pirouette debout démarrée en dehors arrière avec 2 rotations minimum sur 1 pied.</li> <li>Saut d'un tour (au choix)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Je sais faire des pas de valse en carre et en serrant mes pieds et terminer par une sortie avec port de bras.</li> <li>→ Je sais faire des dehors et des dedans avant en carre sur un axe matérialisé.</li> <li>→ Je sais faire un mohawk ouvert en dedans avec un bon positionnement du pied libre, des carres lisibles et une sortie glissée.</li> <li>→ Je sais faire des croisés en arrière en lobes avec des carres lisibles.</li> <li>→ Je sais faire une pirouette dehors arrière de 2 rotations complètes sur un pied.</li> <li>→ Je sais faire un saut d'un tour.</li> </ul>	<p>Date</p> <p>Certifié par</p>