

	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
ÉQUILIBRE	PATINAGE AVANT (AV) : <input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise	PATINAGE AVANT : <input type="checkbox"/> Godille avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G	PATINAGE AVANT : <input type="checkbox"/> Poussee avant de la lame en position stationnaire (T, V ou L) <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Croisés marches <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G	PATINAGE AVANT : <input type="checkbox"/> Croisés avant <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom AVI <input type="checkbox"/> Slalom AVE EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Arabesque avant HOCKEY / RINGUETTE : <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant	PATINAGE AVANT : <input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Carres AVI <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et sauts <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied HOCKEY / RINGUETTE : <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus	PATINAGE AVANT : <input type="checkbox"/> Croisés avant puissants <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Poussées-élans périmétriques avant et croisés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Courbes AVE <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Tir au canard avant <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et arrêts de côté PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe HOCKEY / RINGUETTE : <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération
	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
MAÎTRISE	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Patinage ou marche arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Arrêt avant PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Deux PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Godille arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Arrêt arrière PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Fortes poussées arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisses arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue VITESSE : <input type="checkbox"/> Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Deux PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA <input type="checkbox"/> Slalom ARI <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Arabesque arrière VITESSE : <input type="checkbox"/> Patiner de la ligne des buts à la 2 ^e ligne bleue en 12 secondes ou moins	ARRÊT : <input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA PATINAGE ARRIÈRE : <input type="checkbox"/> Slalom ARE <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied VITESSE : <input type="checkbox"/> Patinage périmétriques en 35 secondes ou moins
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 3/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
AGILITÉ	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA SAUT : <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA SAUT : <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360 degrés, avec des pas SAUT : <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds EXTRÊME : <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied (petite courbe) <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360 degrés avec des pas SAUT : <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied (grande courbe) <input type="checkbox"/> DAVI <input type="checkbox"/> DAVE <input type="checkbox"/> GAVI <input type="checkbox"/> GAVE <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360 degrés <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA SAUT : <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <input type="checkbox"/> AVI <input type="checkbox"/> AVE <input type="checkbox"/> Saut puissant avant PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance HOCKEY / RINGUETTE : <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant	VIRAGE : <input type="checkbox"/> Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI) <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI) <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds SAUT : <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds PIROUETTES ET ARABESQUES : <input type="checkbox"/> Pirouette avant sur un pied avec carre spirale HOCKEY / RINGUETTE : <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> SCA
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
DATE DE RÉUSSITE	ÉCUSSON D'ÉTAPE 1 DATE :	ÉCUSSON D'ÉTAPE 2 DATE :	ÉCUSSON D'ÉTAPE 3 DATE :	ÉCUSSON D'ÉTAPE 4 DATE :	ÉCUSSON D'ÉTAPE 5 DATE :	ÉCUSSON D'ÉTAPE 6 DATE :