

Défis

Gagne ta médaille !

Manuel pratique

Présentation

Le défi est un protocole d'évaluation de la progression des patineurs en école de Roller Artistique. Plus que des niveaux à valider verticalement, sept habiletés sont déclinées en quatre niveaux de maîtrise (base, 1, 2, 3).

Apprentissage Horizontal

Ce protocole évalue les patineurs sur leur niveau de maîtrise de chaque habileté. Pour chaque habileté, le patineur présente ce qu'il sait faire de mieux. Il y a un seul parcours dans lequel le patineur « décide » des éléments de niveaux variés. En fonction du niveau de maîtrise et de la qualité de réalisation de chaque élément, l'évaluateur accordera plus ou moins de points. Le total des points à la fin du passage détermine l'obtention de la médaille de bronze, d'argent ou d'or.

Le patineur obtient une médaille correspondant au niveau présenté (il ne valide pas un palier).

L'objectif de ce système de notation horizontale est de fluidifier les apprentissages : sur les habiletés bien maîtrisées, le patineur continuera son apprentissage sur des figures plus complexes tout en poursuivant l'entraînement sur un niveau de maîtrise plus faible pour les habiletés sur lesquelles il est en difficulté. Lorsqu'une habileté doit être réalisée à droite et à gauche, le patineur peut présenter un niveau de maîtrise différent par côté (chaque sens étant évalué indépendamment).

Protocole de notation

Qui note ?

Un entraîneur détenteur d'un diplôme professionnel.
Un entraîneur détenteur d'un Brevet d'Initiateur Fédéral ou d'un Brevet d'Entraîneur Fédéral.

Combien d'évaluateurs ?

Un à deux évaluateurs par patineur en piste.
Plusieurs patineurs peuvent passer en même temps, les évaluateurs peuvent conseiller pendant le passage.

Combien de points ?

Chaque niveau de maîtrise accorde un nombre de points maximum. L'évaluateur peut utiliser des demi-points.

N1 : de 0 à 1 point

N2 : de 0 à 2 points

N3 : de 0 à 3 points

Organisation

La notation est individuelle. Pour optimiser le temps, plusieurs patineurs peuvent passer en même temps (5 maximum).

A l'issue des passages, une remise de médaille est organisée ainsi qu'une photo de groupe.

Objectif pour le patineur

L'objectif pour le patineur étant d'atteindre la médaille d'Or, niveau minimum requis pour pouvoir participer aux Challenges régionaux.

Rappel : NM = Niveau de Maîtrise.

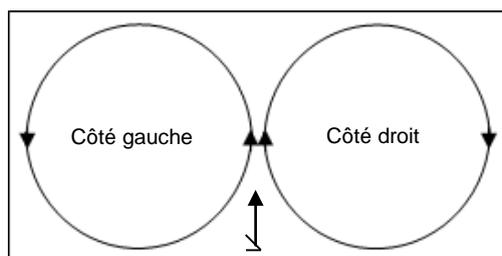


Prise d'élan soignée



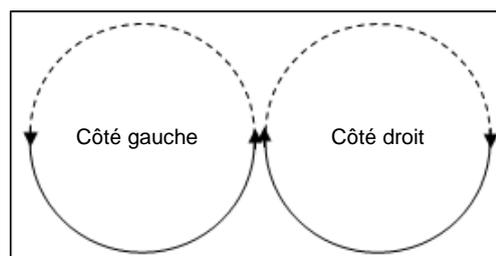
Habilité

1. Se déplacer en avant



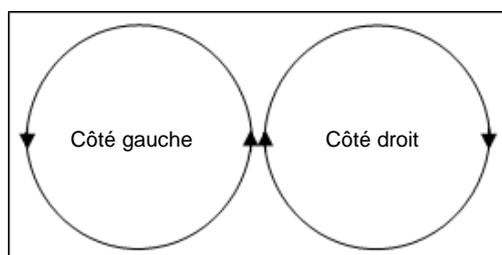
- NB** Citrons avant
- N1** Patinette avant
- N2** Citron croisé avant
- N3** Croisé avant

2. S'équilibrer sur un pied



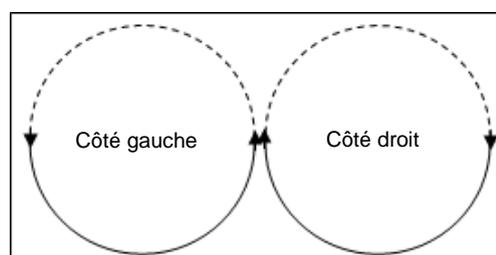
- NB** Accroupi + cigogne
- N1** Cafetière remontée 2 pieds + planeur
- N2** Cafetière remontée 1 pied + Arabesque
- N3** Cafetière attrapée + Souplesse

3. Se déplacer en arrière



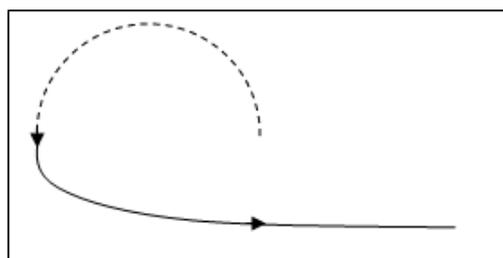
- NB** Citrons arrières
- N1** Patinette arrière
- N2** Citron croisé arrière
- N3** Croisé arrière

4. Se retourner



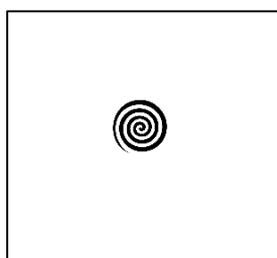
- NB** Retournement avant>arrière & arrière>avant
- NM1** 2 mohawk
- NM2** Bouteille saoule + trois
- NM3** trois + aigle

5. Sauter



- NB** 2 bonds en avant
- N1** 2 sauts demi-tour 2 pieds
- N2** 2 sauts demi-tour 2 pieds et 1 pied
- N3** Saut de valse

6. Tourner



- NB** Toupie
- N1** Boucle
- N2** Ufo 1t
- N3** Ufo 1t Ubi 1t

7. Danser



- NB** Choré 1 (sur place)
- N1** Choré 2 (en roulant)
- N2** Choré 3 (complexe)
- N3** Choré 4 (inventée)

Habilitété	NB	N1	N2	N3
<i>Se déplacer en avant</i>	Citrons avant Propulsion grâce à des citrons avant. L'accélération est visible et la posture correcte.	Patinette avant Jambe porteuse fléchie. les patins se resserrent entre chaque poussée. Propulsion visible. Inclinaison intérieure au cercle.	Demi-citron + croisé avant Jambe porteuse fléchie, Libre tendue Propulsion visible sur le croisé Inclinaison intérieure au cercle.	Croisé avant Jambe porteuse fléchie, Libre tendue Propulsion visible sur les deux poussées. Inclinaison intérieure au cercle. Rapprochement du pied côte à côte.
<i>S'équilibrer sur un pied</i>	Accroupi + cigogne Accroupi tout en bas, bras tendus devant Carre et équilibre maintenus 3 secondes	Cafetière remontée 2 pieds + planeur Descente 1 pied et remontée 2 pieds. Carre Jambe porteuse pliée, jambe libre tendue. Carre et équilibre maintenus 3 secondes	Cafetière + Arabesque Jambe libre tendue, jambe porteuse tendue, Descente et remontée sur un seul pied corps allongé = alignement dos à plat.	Cafetière attrapée + Souplesse Cafetière avec les deux mains qui tiennent le frein OU cafetière avec le buste collé à la jambe. Attitude avec pied au dessus de la tête (Y/I/Biellman, genou main, Fenêtre, Royal)
<i>Se déplacer en arrière</i>	Citrons arrières Propulsion grâce à des citrons avant. L'accélération est visible et la posture correcte.	Patinette arrière Jambe porteuse fléchie. les patins se resserrent entre chaque poussée. Propulsion visible. Inclinaison intérieure au cercle.	Demi-citron + croisé arrière Jambe porteuse fléchie, Libre tendue Propulsion visible sur le croisé Inclinaison intérieure au cercle.	Croisé arrière Jambe porteuse fléchie, Libre tendue Propulsion visible sur les deux poussées. Inclinaison intérieure au cercle. Rapprochement du pied côte à côte.
<i>Se retourner</i>	Retournement 2 pieds Se retourner d'avant en arrière puis rouler 3 secondes. Se retourner d'arrière en avant puis rouler 3 secondes.	2 Mohawks Côté droit : Mohawk Dvd > Drg puis Mohawk Drg > Dvd Côté gauche : Mohawk Dvg > Drd puis Mohawk Drd > Dvg Carres respectées	Bouteille saoule + trois Côté droit : Mk Dvd, croisé devant, Mk Hrd + trois Hvg Côté gauche : Mk Dvg, croisé devant, Mk Hrg + trois Hvd	Trois & Aigle Côté droit : Trois Hvg > Drg & Aigle 3sec & poussée Côté gauche : Trois Hvd > Drd & Aigle 3sec & poussée
<i>Sauter</i>	2 bonds en avant 2 bonds : 3 sec. de roulage après chaque Flexion avant l'impulsion, Bras au niveau des hanches Jambes tendues en l'air, bras croisés	½ tour arrière>avant , ½ tour avant > arrière 2 bonds : 3 sec. de roulage après chaque Flexion avant l'impulsion, Bras au niveau des hanches Conservation de vitesse	Arrière : Saut demi-tour 2p + demi-tour 1p 2 bonds : 3 sec. de roulage après chaque Flexion avant l'impulsion, Bras au niveau des hanches Conservation de vitesse en sortie, sortie tendue devant puis derrière, jambe porteuse fléchie.	Saut de Valse Réalisation conforme du saut de valse avec sortie maintenue 3 secondes
<i>Tourner</i>	Toupie + sortie Tourner sur soi-même sur 2 pieds en maintenant l'axe. 2 tours minimum.	Boucle Jambe étirée pendant 2/3 du cercle tour en maintenant la carre et l'axe. Sortie jambe devant à partir de 2/3	Ufo 1 tour Jambe étirée pendant 1 tour en maintenant la carre et l'axe	Ufo 1tour + Ubi 1 tours 2 pirouettes valides pendant 1 tour en carre
<i>Danser</i>	Bases chorégraphiques Chorégraphie de base sans déplacement travaillant chaque axe	Chorégraphiques en déplacement Chorégraphie de base avec déplacement travaillant chaque axe	Chorégraphie complexe Travaille chorégraphique complexe en déplacement	Chorégraphie avancée Travaille chorégraphique en déplacement sur une musique prédéfinie avec certains éléments obligatoires et autres inventés

Habilitété	BASE	Points	NIVEAU 1	Points	NIVEAU 2	Points	NIVEAU 3	Points	Total
<i>Se déplacer en avant</i>	Citrons avants gauche	/ 0,5	Patinette avant gauche	/ 1	Citron + croisé avant gauche	/ 2	Croisé avant gauche	/ 3	
	Citrons avants droits	/ 0,5	Patinette avant droite	/ 1	Citron + croisé avant droit	/ 2	Croisé avant droit	/ 3	
<i>S'équilibrer</i>	Accroupi	/ 0,5	Cafetière gauche 2p	/ 1	Cafetière gauche 1 pied	/ 2	Cafetière gauche soupl.	/ 3	
	Cigogne	/ 0,5	Planeur	/ 1	Arabesque gauche	/ 2	Souplesse gauche	/ 3	
	Accroupi	/ 0,5	Cafetière droite 2p	/ 1	Cafetière droite 1 pied	/ 2	Cafetière droite soupl.	/ 3	
	Cigogne	/ 0,5	Planeur	/ 1	Arabesque droit	/ 2	Souplesse droite	/ 3	
<i>Se déplacer en arrière</i>	Citrons arrière gauche	/ 0,5	Patinette arrière gauche	/ 1	Citron + croisé arrière gauche	/ 2	Croisé arrière gauche	/ 3	
	Citrons arrière droit	/ 0,5	Patinette arrière droite	/ 1	Citron + croisé arrière droit	/ 2	Croisé arrière droit	/ 3	
<i>Se retourner</i> <small>Bloc de retournements non dissociables : tout le NM1 ou tout le NM2 ou tout le NM3</small>	Retournement 2 pieds	/ 0,5	Mohawk Dvd > Drg	/ 1	Bouteille saoule	/ 2	Trois Hvg	/ 3	
	Retournement 2 pieds	/ 0,5	Mohawk Drg > Dvd	/ 1	Mohawk Drg	/ 2	Aigle	/ 3	
	Retournement 2 pieds	/ 0,5	Mohawk Dvg > Drd	/ 1	Bouteille saoule	/ 2	Trois Hvd	/ 3	
	Retournement 2 pieds	/ 0,5	Mohawk Drd > Dvg	/ 1	Mohawk Drd	/ 2	Aigle	/ 3	
<i>Sauter</i>	2 Bonds en avant	/ 0,5	Saut ½ tour ar > av Saut ½ tour av > ar	/ 1	Saut ½ tour, saut ½ tour 1 pied	/ 2	Saut de Valse	/ 3	
<i>Tourner</i>	Toupie	/ 0,5	Boucle	/ 1	Ufo 1 tour	/ 2	Ufo 1 tour / Ubi 1 tour	/ 3	
<i>Danser</i>	Base chorégraphique	/ 0,5	Chorégraphie	/ 1	Chorégraphie complexe	/ 2	Chorée avancée	/ 3	
<i>Vitesse et patinage</i>	Posture, qualité de patinage, entrée, salut, sortie de piste, position de début et fin de programme					Entre 0 et 2 points supplémentaires			

Bravo, ton score du jour est

Total ≥ 15 points, tu obtiens la médaille de BRONZE

Total ≥ 25 points, tu obtiens la médaille d'ARGENT

Total ≥ 35 points, tu obtiens la médaille d'OR

MOHAWK (Mk)

- retournement sur un pied, d'avant en arrière ou d'arrière en avant
- sans changement de carre
- avec changement de pied

TROIS (T)

- retournement sur un pied, d'avant en arrière ou d'arrière en avant
- avec changement de carre
- sans changement de pied
- rotation effectuée dans le sens de la trajectoire initiale.

CARRES

- Hvg → deHors avant gauche
- Hvd → deHors avant droit
- Hrg → deHors arrière gauche
- Hrd → deHors arrière droit
- Dvg → deDans avant gauche
- Dvd → deDans avant droit
- Drg → deDans arrière gauche
- Drd → deDans arrière droit
-

CAFETIERE

Accroupi 1 pied, jambe libre tendue devant.



Ufo : Upright frontward outside (= dehors avant debout)

Le patineur réalise une ou plusieurs révolutions sur lui-même, sur le pied gauche, en carre dehors et en rotation avant.

Ubi : Upright backward inside (= dedans arrière debout)

Le patineur réalise une ou plusieurs révolutions sur lui-même, sur le pied gauche, en carre dedans et en rotation arrière.