



# PLAN NATIONAL DE DÉTECTION 3 PATINAGE ARTISTIQUE

## PLAN NATIONAL DE DETECTION STAGE n°3 PATINAGE ARTISTIQUE

### 1. Objectifs techniques sur glace :

#### a. Travail sur les sauts

**Etre capable d'engager une rotation rapide et contrôlée sur des sauts et des combinaisons de sauts.**

Sous objectifs :

- *Sur les éducatifs de rotation basiques être capable de :*
  - Réaliser un groupé des segments et tourner sur un axe de rotation
  - Maîtriser la position de rotation
  - Réaliser un dégroupé et une position de réception correcte (jambe appui fléchie, jambe libre tendue et ouverte, maintien du haut du corps).
- *Sur les sauts de carre être capable de :*
  - Créer un appel de rotation correct (placement des épaules, prise de carre, ...)
  - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner vite sur un axe de rotation
  - Avoir une position en l'air correcte
  - Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte
- *Sur les sauts piqués être capable de :*
  - Fixer le piqué avant transfert
  - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner vite sur un axe de rotation
  - Avoir une position en l'air correcte
  - Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte
- *Sur l'axel être capable de :*
  - Réaliser un blocage et une impulsion corrects
  - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner sur un axe de rotation
  - Avoir une position en l'air correcte
  - Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE**

BALLET | BOBSLEIGH | CURLING | DANSE SUR GLACE | FREESTYLE | HANDI SPORTS DE GLACE | ICE CROSS | LUGE | PATINAGE ARTISTIQUE | PATINAGE SYNCHRONISÉ | PATINAGE DE VITESSE | SHORT TRACK | SKELETON

41-43, rue de Reuilly - 75012 Paris - France | Tél. : +33(0)1 43 46 10 20 | E-mail : [ffsg@ffsg.org](mailto:ffsg@ffsg.org)

Agrément ministériel n°1391 | Siret : 775 722 580 000 62



# PLAN NATIONAL DE DÉTECTION 3 PATINAGE ARTISTIQUE

## **Selon le niveau des enfants : travail en simple, en double ou en triple rotation.**

- *Sur les combinaisons de sauts avec boucle piqué et boucle :*
  - Rythme et placement entre les deux sauts
  - Accélération de la rotation sur le 2<sup>ème</sup> saut en réussissant la combinaison simple + double puis double+double

### b. Travail de pirouettes

## **Etre capable de tourner vite et longtemps sur les positions de base des pirouettes.**

### Sous objectifs :

- *Sur les positions debout, assise et horizontale (sur les 2 pieds selon niveau des enfants) :*
  - Réaliser une entrée de pirouette correcte (prise de carre, coordination des jambes et des bras, rythme)
  - Sentir et maintenir un appui correct pendant toute la pirouette
  - Réaliser des positions correctes respectant les attentes du règlement technique et recherchant la qualité maximale (« ligne » de la position).