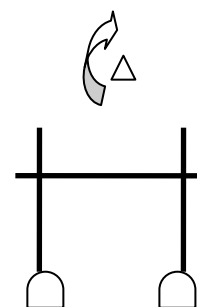
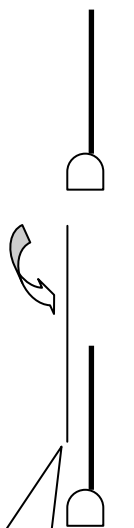
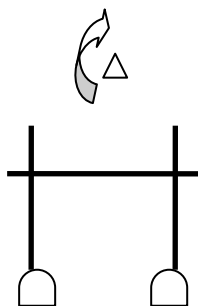
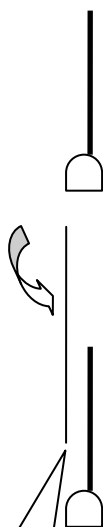
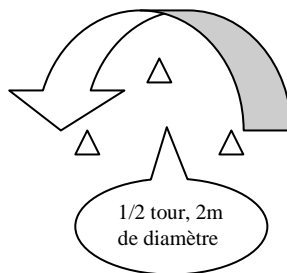
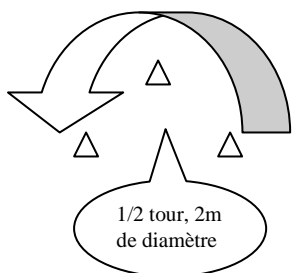


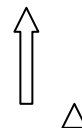
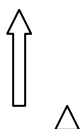


Parcours technique 1^{ère} étape



Franchissement latéral

Franchissement latéral



Ligne d'arrivée!



Ligne d'arrivée!



Départ derrière ligne !



Départ derrière ligne !

Parcours technique 1^{ère} étape

Deux parcours en parallèle dans la salle pour permettre de faire passer les jeunes 2 par 2.


Le classement sera fait en fonction du temps de chaque patineur (pas en fonction de l'opposition avec son adversaire direct : c'est comme un contre-la-montre)

Chaque déplacement d'objet occasionne une pénalité de 1 seconde ! (pas si juste touché)

Chaque évitement partiel d'atelier occasionne une pénalité de 2 secondes (ex pour chaque porte de slalom)

Chaque évitement total d'atelier occasionne une pénalité de 5 secondes !

Légende du matériel :

 Cône ou coupelle

 Barre en bois

 Jalon (ou barre ronde en plastique)

 Ligne de départ

 Ligne imaginaire

Description du parcours :

Suite au départ donné par le juge avec un sifflet :

- effectuer un slalom autour des 3 plots (espacement 2m) en commençant par la gauche

- passage sous la barre disposée à 1m du sol.

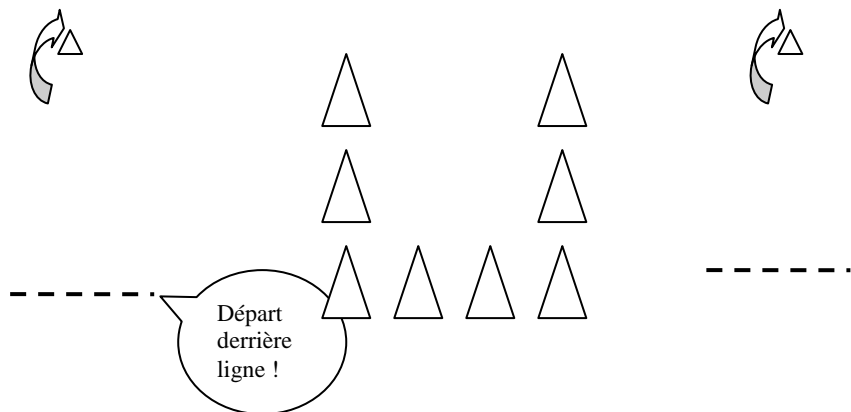
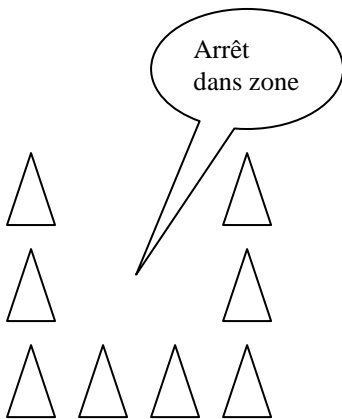
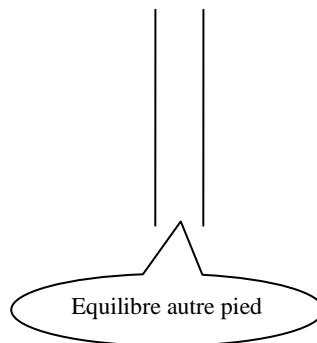
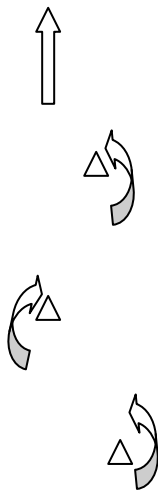
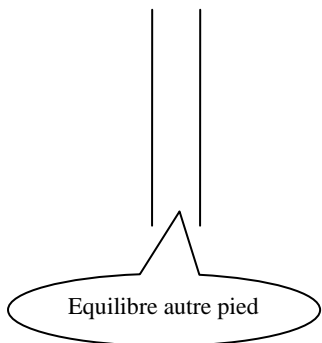
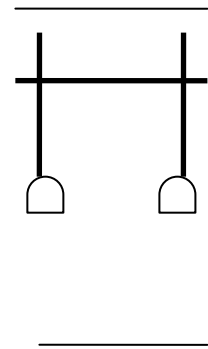
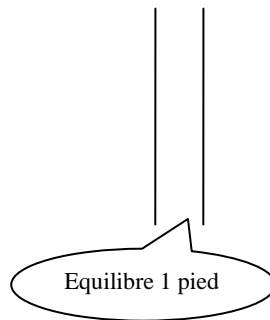
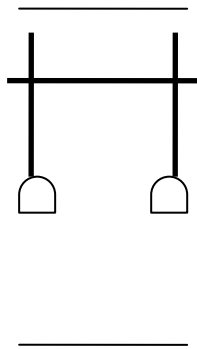
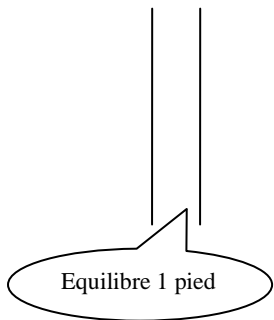
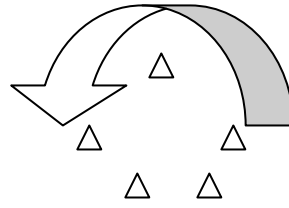
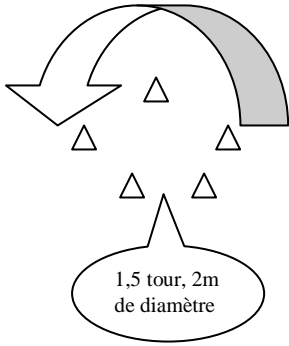
- effectuer un nouveau slalom autour des 2 plots (espacement 2m) en commençant par la gauche

- effectuer 1/2 tour autour du 1/2 cercle (2m de diamètre) décrit par les 3 cônes.

- effectuer un franchissement latéral par-dessus des barres au sol placées entre deux jalons verticaux et sur une longueur de 3m.

- franchir la ligne d'arrivée entre deux cônes pour stopper le chronomètre.

Parcours technique 2^{ème} étape



Parcours technique 2^{ème} étape

Deux parcours en parallèle dans la salle pour permettre de faire passer les jeunes 2 par 2.


Le classement sera fait en fonction du temps de chaque patineur (pas en fonction de l'opposition avec son adversaire direct : c'est comme un contre-la-montre)

Chaque déplacement d'objet occasionne une pénalité de 1 seconde ! (pas si juste touché)

Chaque évitement partiel d'atelier occasionne une pénalité de 2 secondes (ex pour chaque porte de slalom)

Chaque évitement total d'atelier occasionne une pénalité de 5 secondes !

Légende du matériel :

 Cône ou coupelle

 Barre en bois

 Jalon (ou barre ronde en plastique)

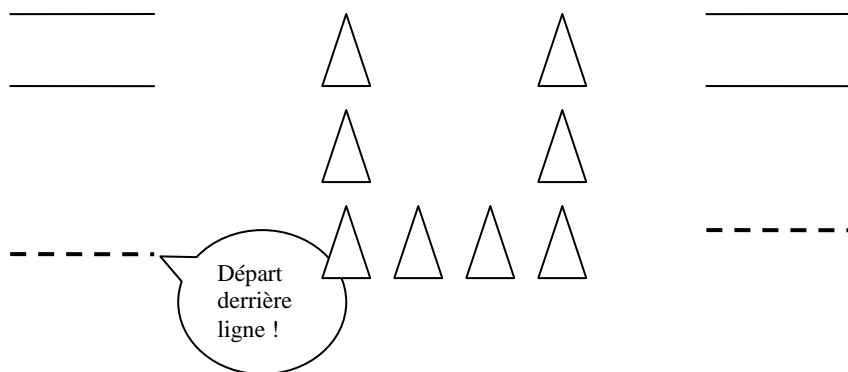
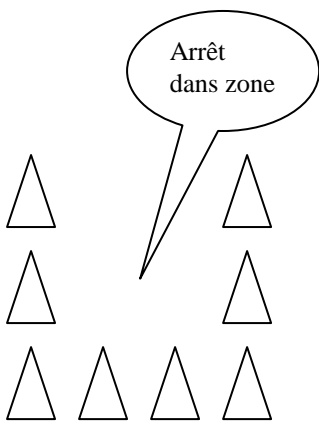
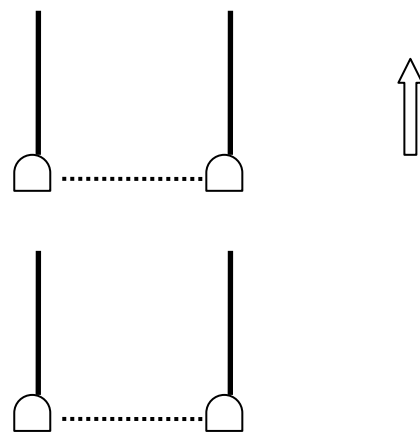
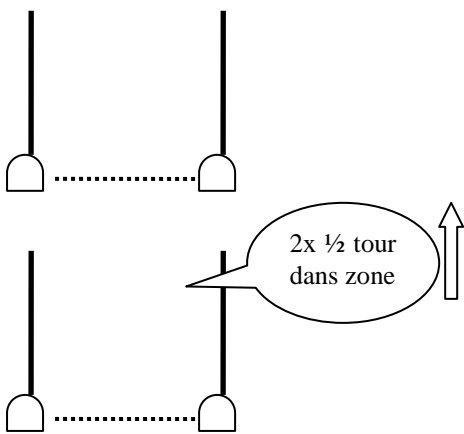
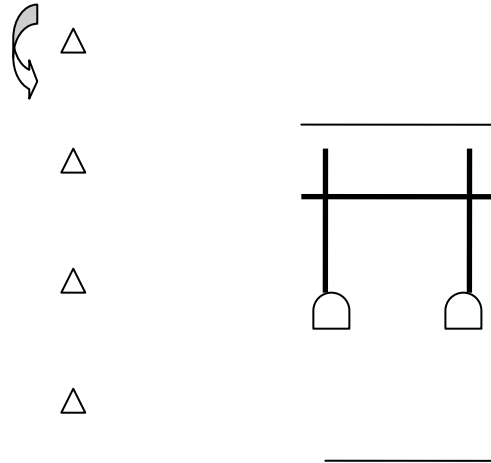
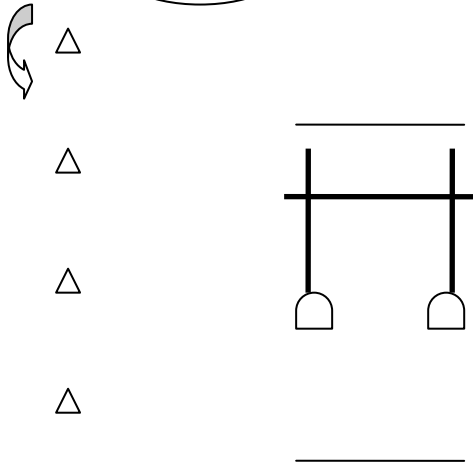
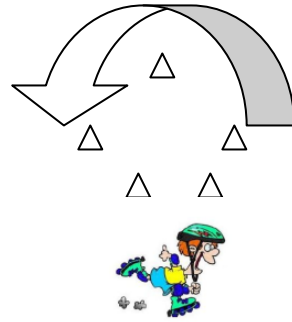
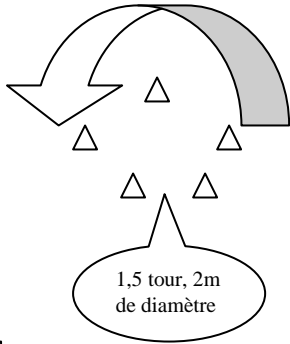
 Ligne de départ

Description du parcours :

Suite au départ donné par le juge avec un sifflet :

- effectuer un slalom décalé autour des 4 plots (espacement 2,5 m, décalage de 0,20m) en commençant par la gauche.
- passage au dessus d'une barre au sol puis sous la barre disposée à 1m du sol et encore une fois au dessus d'une barre au sol. Les barres sont espacées de 3m.
- effectuer 1,5 tour autour du cercle de 2m de diamètre décrit par les cônes.
- effectuer un équilibre entre deux barres d'un mètre, espacées de 30 cm (au sol) puis changer de pied pour le second équilibre entre les deux barres suivantes.
- Marquer un arrêt complet dans la zone délimitée par des cônes (3m x 2m) pour stopper le chronomètre.

Parcours technique 3^{ème} étape



Parcours technique 3^{ème} étape

Deux parcours en parallèle dans la salle pour permettre de faire passer les jeunes 2 par 2.


Le classement sera fait en fonction du temps de chaque patineur (pas en fonction de l'opposition avec son adversaire direct : c'est comme un contre-la-montre)

Chaque déplacement d'objet occasionne une pénalité de 1 seconde ! (pas si juste touché)

Chaque évitement partiel d'atelier occasionne une pénalité de 2 secondes (ex pour chaque porte de slalom)

Chaque évitement total d'atelier occasionne une pénalité de 5 secondes !

Légende du matériel :

 Cône ou coupelle

 Barre en bois

 Jalon (ou barre ronde en plastique)

 Ligne de départ

 Ligne imaginaire

Description du parcours :

Suite au départ donné par le juge avec un sifflet :

- passage au dessus de deux barres au sol, avant de rejoindre un autre atelier composé d'une barre au sol à franchir puis d'un passage sous une barre disposée à 1m du sol et encore une fois au dessus d'une barre au sol.

Les barres sont espacées entre elles de 1m pour les deux premières puis de 2m pour les suivantes.

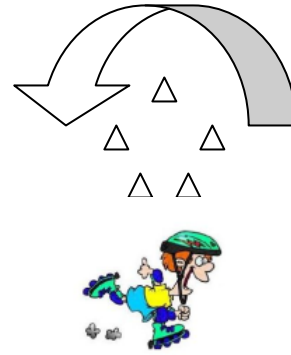
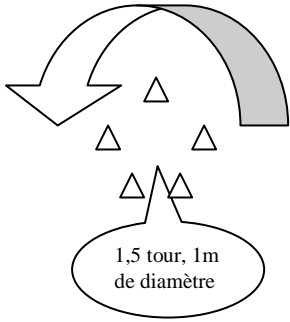
- effectuer 1,5 tour autour du cercle de 1,5m de diamètre décrit par les cônes.

- effectuer un slalom autour des 4 plots (espacement 1,5 m) en commençant par la droite.

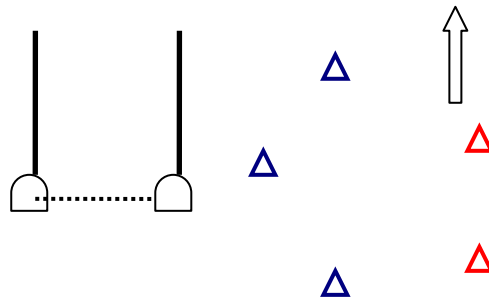
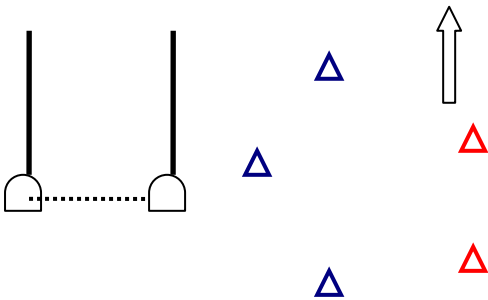
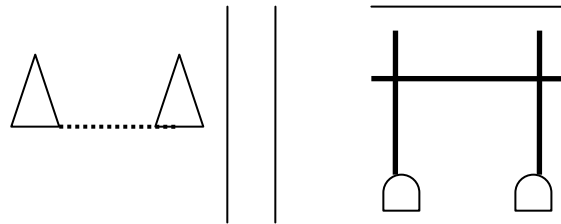
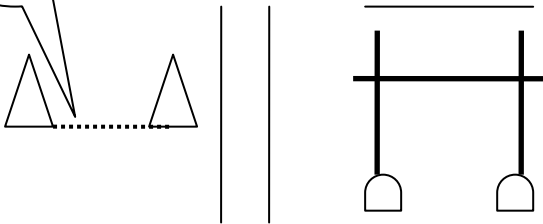
- effectuer deux demi tour (ou un tour complet) entre les deux portes.

- Marquer un arrêt complet dans la zone délimitée par des cônes (3m x 2m) pour stopper le chronomètre.

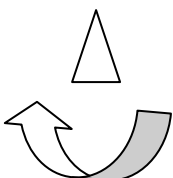
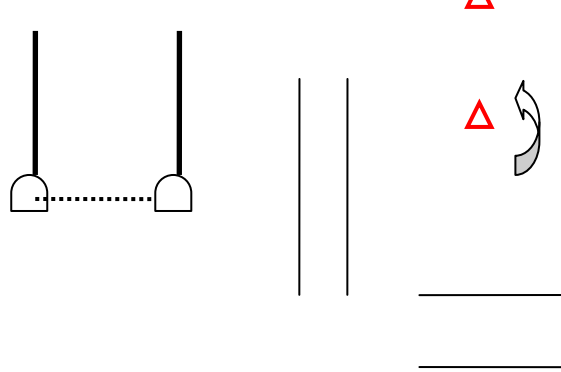
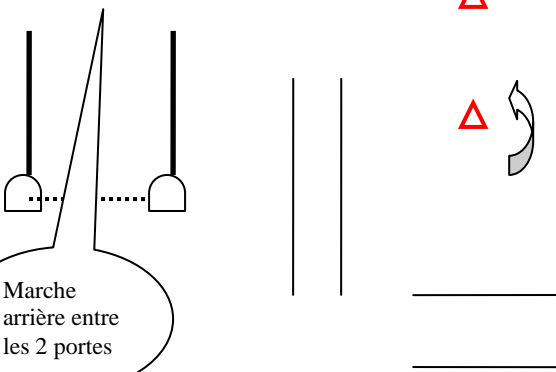
Parcours technique FINALE



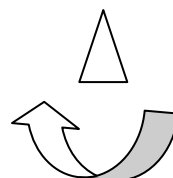
Arrivée entre les 2 plots



Marche arrière entre les 2 portes



Départ derrière ligne !



Parcours technique FINALE

Deux parcours en parallèle dans la salle pour permettre de faire passer les jeunes 2 par 2.


Le classement sera fait en fonction du temps de chaque patineur (pas en fonction de l'opposition avec son adversaire direct : c'est comme un contre-la-montre)

Chaque déplacement d'objet occasionne une pénalité de 1 seconde ! (pas si juste touché)

Chaque évitement partiel d'atelier occasionne une pénalité de 2 secondes (ex pour chaque porte de slalom)


Chaque évitement total d'atelier occasionne une pénalité de 5 secondes !


Légende du matériel :

 Cône ou coupelle

 Barre en bois

 Jalon (ou barre ronde en plastique)

 Ligne de départ

 Ligne imaginaire

Description du parcours :

Suite au départ donné par le juge avec un sifflet :

- passage au dessus de deux barres au sol espacées entre elles de 1m
- effectuer un slalom autour des 4 plots (espacement 1,5 m) en commençant par la droite.
- passage au dessus d'une barre au sol puis sous une barre disposée à 1m du sol et encore une fois au dessus d'une barre au sol. Les barres sont espacées entre elles de 2m.
- effectuer 1,5 tour autour du cercle de 1m de diamètre décrit par les cônes.
- effectuer un équilibre entre deux barres d'un mètre, espacées de 30 cm (au sol)
- effectuer un slalom décalé autour des 4 plots (espacement 1,5 m, décalage de 0,20m) en commençant par la droite.
- effectuer un équilibre entre deux barres d'un mètre, espacées de 30 cm (au sol) et en changeant de pied par rapport au 1^{er} équilibre.
- effectuer un ½ tour autour du plot.
- patinage en marche arrière d'une porte à l'autre (1/2 tours à effectuer avant et après les portes)
- arrivée entre les deux plots