







### Équilibre, Maîtrise et Agilité

Étapes	Équilibre	Maîtrise	Agilité
	Tomber et se relever Séquence de poussées et de glisses avant Glisse avant sur deux pieds Glisse avant sur deux pieds en position assise	Faire de la neige Patinage ou marche arrière sur deux pieds Glisse arrière sur deux pieds	Virage sur deux pieds Saut sur deux pieds Patinage avant périmétrique
	Godille avant sur deux pieds Glisse avant de deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses avant Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Arrêt avant Glisse arrière sur deux pieds en position assise Glisse arrière de deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses arrière	Virage avant sur deux pieds Virage arrière sur deux pieds Virage avec glisse de 180 degrés Saut avant sur deux pieds
	Poussées avant de la lame (T, V ou L) Slalom avant sur deux pieds Fortes poussées avant sur un cercle Croisés marchés Glisse avant deux pieds à un pied sur une courbe	Arrêt avant précédé de patinage rapide Godilles arrière sur deux pieds Glisse arrière sur deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses arrière Glisse arrière sur un pied	Patinage avant rapide sur deux pieds Virage arrière rapide sur deux pieds Virage avant de 360 degrés avec des pas Saut arrière sur deux pieds Patinage avant périmétrique rapide
	Slalom AVI Slalom AVE Allongée avant (drag) Arabesque avant Exercice de tomber et se relever Départ en V en patinage avant	Arrêt arrière Fortes poussées arrière sur un cercle Slalom arrière sur deux pieds Patinage rapide et glisses arrière sur un pied Glisse avant sur un pied de la ligne bleu à la ligne bleu Patiner de la ligne des buts à la 1 <sup>ère</sup> ligne bleue en 9 sec ou moins	Virage avant sur un pied Virage arrière de 360 degrés avec de pas Saut sur deux pieds avant à arrière Saut sur deux pieds arrière à avant Pirouette sur deux pieds Pirouette assise sur deux pieds
	Croisés avant sur un tracé de la figure 8 Carres AVI Séquence de poussées et de glisses avant Patinage avant périmétrique et sauts Grand aigle intérieur Slalom avant sur un pied Pas croisés latéraux courus	Arrêt avant de côté sur deux pieds Arrêt arrière en patinage rapide Croisés arrière Slalom ARI Séquence de poussées et de glisses arrière Arabesque arrière Patiner de la ligne des buts à la 2 <sup>e</sup> ligne bleu en 12 sec ou moins	Virage avant sur un pied Virage avec glisse avant de 360 degrés Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière Saut puissant avant Pirouette sur un pied Pirouette sur chaque pied, en alternance Virages serrés en patinage avant
	Croisés avant puissants Poussées-élans périmétriques avant et croisés Courbes AVE Slalom avant sur un pied Tir au canard avant Patinage avant périmétrique et arrêts de côté Arabesque avant sur une courbe Croisés avant avec accélération	Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide Slalom ARE Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 Patinage arrière périmétrique et croisés Slalom arrière sur un pied Pirouette arrière sur un pied Patinage périmétrique en 35 sec ou moins	Virage avant de 180 degrés avec des pas Virage arrière de 180 degrés avec des pas Virages multiples sur deux pieds Saut puissant avec rotation Saut arrière piqué Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds Pirouette avant sur un pied Virage pivot avant inversé sur deux pieds