

PATIN VERT	PATIN BLEU	PATIN ROUGE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Je m'assois et me relève. 2. Je me déplace en piétinant. 3. Je vais chercher un objet et le ramène. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je me déplace en avant tout seul. 2. Je porte un objet d'un endroit à un autre. 3. Je passe sous un obstacle. 4. Je passe entre deux objets pieds joints. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je traverse la largeur de la piste. 2. Je fais la trottinette. 3. Je passe autour d'un cercle ou autre objet. 4. Je passe par-dessus un objet. Je recule avec l'aide d'un camarade ou en me repoussant de la barrière..

PREMIERE LAME	1. Aller/retour en déplacement avant : <u>aller</u> marcher en avant puis glisser sur deux pieds , <u>retour</u> marcher en avant puis glisser sur deux pieds en position accroupie.
	1. Enchaînement de citrons avant.
	2. Chasse-neige à l'arrêt.
	3. Rotation sur deux pieds en piétinant.
	4. Petit saut sur place.

DEUXIEME LAME	1. <u>Aller</u> : déplacement en avant en slalom, mains sur les hanches ou la taille avec arrêt chasse-neige. <u>Retour</u> : déplacement en arrière en levant les pieds.
	2. Enchaînement de citrons en arrière.
	3. Enchaînement de fentes latérales en-dehors avant (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre.
	4. Retournement d'avant en arrière.
	5. Une cigogne en avant sur chaque pied ≥ 3 secondes avec maintien des bras.
	6. Petit saut en avant ou en arrière avec appel et réception sur deux pieds.

TROISIEME LAME	1. <u>Aller</u> : Déplacement en avant avec des poussées de carres. <u>Retour</u> : déplacement en arrière avec des poussées de carres. Arrêt dérapage.
	2. Enchaînement de croisés ou courus en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre. (Au moins 4 croisés par cercle.
	3. Enchaînement de fentes latérales patinées en dehors avant et en lobe avec port (s) de bras.
	4. Enchaînement de fentes latérales arrière (4 au moins) sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, avec port(s) de bras ou maintien simple des bras.
	5. Une cigogne en arrière sur chaque pied ≥ 3 secondes avec maintien des bras.
	6. Fente en avant ou glissade sur un genou avec port de bras puis révérence (filles) ou salut (garçons).

QUATRIEME LAME	1. Enchaînement de chassés en avant sur un cercle terminé par un dehors avant tenu au moins 3 secondes ; avec port de bras ou maintien des bras), dans un sens puis dans l'autre.
	2. Retournement glissé sur deux pieds d'avant en arrière en courbe.
	3. Retournement glissé d'arrière en avant.
	4. Saut d'un demi-tour avec appel et réception sur deux pieds en glissant
	5. Pirouette solo de deux rotations minimum sur deux pieds.
	6. Enchaînement de croisés arrière sur un cercle.

CINQUIEME LAME	1. <u>En musique</u> : Enchaînement d'un chassé suivi d'un croisé (ou couru) en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre terminé par une sortie avec port de bras et de tête.
	2. <u>En musique</u> : Enchaînement de chassés en arrière patinés sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, terminé par un long dehors arrière avec port de bras.
	3. Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.
	4. Un trois en dehors sur un pied, départ à l'arrêt et carre de sortie maintenue ; dans un sens puis dans l'autre.
	5. Deux pas de géant terminés par un freinage parallèle ou freinage sur une carre arrêt complet.
	6. Un saut de valse.