

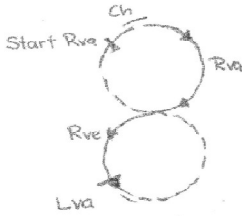
### Etoile 1\*

|                  |   |  |   |  |   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Exercices</b> | <b>Patinage av. freinage</b><br><b>Patinage arr. freinage</b>   | <b>1. Longueur : env. 4 pas d'élan + Paquet</b><br><br><b>2. Longueur : patinage av. + tour de cônes à 360° sur 2 pieds.</b><br><br><b>(D + G)</b> | <b>Cigogne av.</b><br><b>1. Longueur D</b><br><b>2. Longueur G</b>  | <b>a) 2 Sauts sur 2 pieds en av. tout droit ou un saut sur 2 pieds avec 1/2 tour sur le cercle (D ou G)</b><br><br><b>b) 3 poissons av. et 3 poissons arr.</b> | <b>Croisés av.</b><br><b>D + G</b>  |
| <b>+ 0.1</b>     | <input type="checkbox"/> Bonne glisse<br><input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux<br><input type="checkbox"/> Corps droit | <input type="checkbox"/> Bonne vitesse<br><input type="checkbox"/> Bien dans les genoux<br><input type="checkbox"/> Tenue tranquille               | <input type="checkbox"/> Cigogne tenue longtemps<br><input type="checkbox"/> Tenue tranquille<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés             | <input type="checkbox"/> Bonne hauteur<br><input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux<br><input type="checkbox"/> Déroulement sûr                     | <input type="checkbox"/> Glisse propre des deux côtés<br><input type="checkbox"/> Fluide<br><input type="checkbox"/> Tenue des bras tranquille                          |
| <b>-0.1</b>      | <input type="checkbox"/> Poussés avec les pointes<br><input type="checkbox"/> Encoubement<br><input type="checkbox"/> Mauvaise tenue  | <input type="checkbox"/> Pas assez dans les genoux<br><input type="checkbox"/> lent<br><input type="checkbox"/> Encoubement, chute                 | <input type="checkbox"/> Instable<br><input type="checkbox"/> Position pas tranquille<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre | <input type="checkbox"/> Hauteur limitée<br><input type="checkbox"/> Crispé<br><input type="checkbox"/> Sortie instable  | <input type="checkbox"/> Poussés avec la pointe<br><input type="checkbox"/> Position pas tranquille<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre |

## Etoile 2\*

|                  |  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Exercices</b> | <b>Env. 2 Chassés</b><br>Suivie d'un av. ext.<br>(tenir min. 3 Sec.)<br><b>Changement de pied</b><br>min. 2xD et 2xG (en<br>forme de 8)    | <b>Av. int. (tenir min. 3</b><br><b>Sec.) suivi d'un</b><br><b>croisé.</b><br><b>Changement de pied</b><br>min. 2xD et 2xG (en<br>forme de 8)          | <b>Croisés arr.</b><br><b>G + D</b>  | <b>a) Saut de 3 de 1</b><br><b>pied sur deux ou</b><br><b>sur 1 pied.</b><br><br><b>b) slaloms av.</b><br><b>sur 2 pieds</b>                                   | <b>a) Avions av. sur le</b><br><b>cercle ou droit.</b><br><b>1xD et 1xG</b><br><br><b>b) ½ demi-cercles</b><br><b>av. Int.,</b><br><b>D + G</b>                         |
| <b>+ 0.1</b>     | <input type="checkbox"/> Bon travail avec les<br>genoux<br><input type="checkbox"/> Carres propres<br><input type="checkbox"/> Corps droit | <input type="checkbox"/> Bonne vitesse, fluide<br><input type="checkbox"/> Carres propres<br><input type="checkbox"/> Mouvements de bras               | <input type="checkbox"/> Glisse propre des<br>deux côtés<br><input type="checkbox"/> Tenue des bras<br>tranquille<br><input type="checkbox"/> Bon travail avec<br>les genoux   | <input type="checkbox"/> Bonne hauteur<br><input type="checkbox"/> Atterissage sur 1<br>pied<br><input type="checkbox"/> bras contrôlés<br>d'arrière en avant. | <input type="checkbox"/> 1 pied plus haut que<br>la hanche<br><input type="checkbox"/> 2 pieds plus hauts<br>que la hanche<br><input type="checkbox"/> Vitesse          |
| <b>-0.1</b>      | <input type="checkbox"/> Poussés avec les<br>pointes<br><input type="checkbox"/> Pas de carre ext.<br><input type="checkbox"/> Instable    | <input type="checkbox"/> Poussés avec les<br>pointes<br><input type="checkbox"/> croisés pas tranquilles<br><input type="checkbox"/> Pas de carre int. | <input type="checkbox"/> « Grattés »<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup<br>moins bien que<br>l'autre<br><input type="checkbox"/> Position des bras<br>pas tranquille | <input type="checkbox"/> Pas de contre-<br>position<br><input type="checkbox"/> Hauteur limitée<br><input type="checkbox"/> Rotation<br>incomplète             | <input type="checkbox"/> 2 pieds en dessous<br>de la hanche<br><input type="checkbox"/> Instable<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup<br>moins bien que l'autre |

### Etoile 3\*

|                  |   |  |   |   |   |
|------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Exercices</b> | <b>Chassés sur le huit, changement de carres d'ext. à int.</b><br> | <b>1-2 Chassé Trois ext. Sur le cercle D + G</b>   | <b>G av. int. xav. D av. int. G av. int. D av. int. oMo G arr. int. D arr. ext. Répété sur le cercle D + G</b>  | <b>a) 1W (Saut de trois) avec entrée et sortie</b><br><br><b>b) 1-2 Chassés arr. Sur un demi cercle, alternant D + G</b>                              | <b>a) USp (Pirouette debout sur un pied, commencé sans élan) min. 3 tours</b><br><br><b>b) 1/2 cercle av. int. D + G</b>                    |
| <b>+ 0.1</b>     | <input type="checkbox"/> Belles carres<br><input type="checkbox"/> Changement de carres propre<br><input type="checkbox"/> Fluide                   | <input type="checkbox"/> Majorité de beaux trois<br><input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés | <input type="checkbox"/> Carres propres<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés<br><input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles | <input type="checkbox"/> Bonne hauteur<br><input type="checkbox"/> Avec prise d'élan arrière, ou oMo/Tr. ex.<br><input type="checkbox"/> Sortie tenue | <input type="checkbox"/> Plus de 3 tours<br><input type="checkbox"/> Pas déménagé<br><input type="checkbox"/> Beau demi-cercle comme entrée |
| <b>-0.1</b>      | <input type="checkbox"/> Pas de carres<br><input type="checkbox"/> Instable<br><input type="checkbox"/> Changement de carres lent et plat           | <input type="checkbox"/> Trois pas propres<br><input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre<br><input type="checkbox"/> Pas de carres               | <input type="checkbox"/> oMo sauté<br><input type="checkbox"/> Pas de carres<br><input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre              | <input type="checkbox"/> Hauteur limitée<br><input type="checkbox"/> Lent<br><input type="checkbox"/> Sortie non tenue                                | <input type="checkbox"/> Moins de 3 tours<br><input type="checkbox"/> Déménagé<br><input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe             |

### Etoile 4\*

|                  |   |  |   |  |   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Exercices</b> | <b>Croisés av. sur le 8<br/>comme pour le style<br/>(sans position de<br/>spirale)</b>  | <b>Croisés arr. sur le 8<br/>comme pour le style<br/>(sans position de<br/>spirale)</b>  | <b>1-2 chassés<br/>suivis d'un petit<br/>changement de<br/>carres sur av. int.<br/>G, ensuite trois<br/>int. D sur le<br/>cercle. À répéter<br/>plusieurs fois.</b><br><br><b>D + G</b> | <b>2-3 croisés arr.<br/>suivis d'un arr.<br/>ext. min. 3 sec.<br/>Min. 2xD + 2xG</b>   | <b>1 avion av. et un<br/>avion arr. un des<br/>deux peut être<br/>« supported »<br/>exercice libre.</b>   |
| <b>+ 0.1</b>     | <input type="checkbox"/> Pas de poussés avec les pointes<br><input type="checkbox"/> Rapide, rythmé<br><input type="checkbox"/> Corps et bras tranquilles | <input type="checkbox"/> Rapide<br><input type="checkbox"/> Bonne position du corps dans le cercle<br><input type="checkbox"/> Pas « gratté »              | <input type="checkbox"/> Plusieurs 3 propres<br><input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés                      | <input type="checkbox"/> Bonnes carres<br><input type="checkbox"/> Tenu plus de 3 sec.<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés | <input type="checkbox"/> 1 pied plus haut que la hanche<br><input type="checkbox"/> 2 pieds plus hauts que la hanche<br><input type="checkbox"/> Vitesse          |
| <b>-0.1</b>      | <input type="checkbox"/> Pas de rythme<br><input type="checkbox"/> Instable<br><input type="checkbox"/> Carre int. après changement de pied pas tenue     | <input type="checkbox"/> « Grattés »<br><input type="checkbox"/> Mauvaise tenue des bras et du corps<br><input type="checkbox"/> carre ext. arr. pas tenue | <input type="checkbox"/> 3 pas propres<br><input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre<br><input type="checkbox"/> Pas de carres                                    | <input type="checkbox"/> Pas de carres<br><input type="checkbox"/> Pas tenu 3 sec.<br><input type="checkbox"/> Instable                | <input type="checkbox"/> 2 pieds en dessous de la hanche<br><input type="checkbox"/> Instable<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre |

### Etoile 5\*

| Exercices    | 1S<br>(Salchow)   | 1 Lo ou 1 F<br>(Rittberger ou flip)   | USp 1<br>(Pirouette debout)<br>Min. 6 tours, dont 3<br>tenus ouverts  | SSp 1<br>(Pirouette assise)<br>Min. 3 tours   | CiSt<br>(Pas en cercle)<br>Libre, avec Tr.av.<br>et min. un oMo<br><br>1xD + 1x G   |
|--------------|---|---|---|---|---|
| <b>+ 0.1</b> | <input type="checkbox"/> Hauteur<br><input type="checkbox"/> Vitesse<br><input type="checkbox"/> Sortie tenue, jambe libre tendue                 | <input type="checkbox"/> Hauteur<br><input type="checkbox"/> Vitesse<br><input type="checkbox"/> Sortie tenue, jambe libre tendue                 | <input type="checkbox"/> Plus de 6 tours<br><input type="checkbox"/> Pas déménagé<br><input type="checkbox"/> Bonne vitesse de rotation | <input type="checkbox"/> Plus de 3 tours<br><input type="checkbox"/> Pas déménagé<br><input type="checkbox"/> Bonne vitesse de rotation | <input type="checkbox"/> Plusieurs rotations propres<br><input type="checkbox"/> Mouvements des bras<br><input type="checkbox"/> Bien des deux côtés                |
| <b>-0.1</b>  | <input type="checkbox"/> Départ et rotation pas correcte<br><input type="checkbox"/> Sortie non tenue<br><input type="checkbox"/> Hauteur limitée | <input type="checkbox"/> Départ et rotation pas correcte<br><input type="checkbox"/> Sortie non tenue<br><input type="checkbox"/> Hauteur limitée | <input type="checkbox"/> Moins de 6 tours<br><input type="checkbox"/> Déménagé<br><input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe         | <input type="checkbox"/> Moins de 3 tours<br><input type="checkbox"/> Déménagé<br><input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe         | <input type="checkbox"/> Rotations pas propres<br><input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre<br><input type="checkbox"/> Tenue pas tranquille |

Programme de 2 min. selon règlement USP (pas obligatoire)