Les composantes de programme

Rentrée ARP
Saison 2022-2023
28 août 2022
Lausanne

1

Introduction

2

2

Justification des changements

- Le jugement des cinq composantes reflétait une **moyenne des compétences du patineur**, basée sur
  - la **qualité du patinage (skating skills)**
  - la **difficulté des éléments**
- Les notes des composantes étaient **fortement influencées** par
  - les **résultats précédents**
  - l'**ordre de départ**
  - la **réputation du patineur**

➔ La première question que nous devons nous poser après avoir visionné un programme est

ETAIT-CE UN PROGRAMME ?

3

Objectifs

- **Un feedback plus clair aux patineurs** permettra une **amélioration du développement des compétences** et de **meilleurs programmes**
- Eviter que le patinage ne prenne le chemin d'un concours de sauts avec un bruit de fond
- Le système n'a pas été simplifié; il a été réorganisé de manière plus logique

➔ **Atteindre un équilibre entre le contenu technique et la présentation pour que le terme « patinage artistique » garde tout son sens**

4

Erreurs graves

Qu'est-ce qu'une **erreur grave**?

- **Chute / important stepping out**
- **Interruptions**
- **Perte importante d'équilibre et de contrôle / gros trébuchement**
- **Déconnexion durable du programme et de la composition**

→ Les erreurs affectent **toutes les composantes**
2-3 erreurs entraînent une déduction d'au moins 0.50 – 0.75 dans la composition et la présentation, à partir de n'importe quelle note

5

3 nouvelles composantes distinctes

1	**Construction**: **comment le programme est construit en relation avec la musique**; les connexions entre et avec les éléments, le motif, l'utilisation de la surface de la glace, la conception du mouvement	**Composition**
2	**Performance**: **comment le programme est présenté ou exécuté pendant la compétition**	**Présentation**
3	**Technique**: **la technique du patinage incluant le mouvement**	**Qualité du patinage**

6

Avant de juger, il faut

- nous demander **quels sont les préjugés** qui peuvent nous affecter. Si nous connaissons nos préjugés, nous pouvons travailler pour les éviter
- **connaître et comprendre**
  - les **critères** de chaque composante
  - ce que nous attendons pour **chaque couleur**
- en savoir plus **sur les critères avec lesquels nous sommes moins à l'aise**
- **nous entraîner beaucoup à la maison**, en nous efforçant de ne donner une note **qu'après avoir reconnu et objectivé les critères de chaque composante du programme**

7

Pendant le jugement, nous devons

- maintenir l'attention et la concentration
- **prendre en compte ce qui se passe sur la glace**, et non ce que nous aimerions qu'il se produise ou ce que nous prévoyons qu'il pourrait ou devrait se produire
- juger **en respectant les critères**, et non par instinct ou intuition
- toujours penser aux **préjugés qui peuvent influencer notre jugement**
- se demander **quels aspects du patinage attirent notre attention** plus que d'autres : **éléments très difficiles / inattendus, charisme, très belles lignes du corps, etc.**
  Chaque aspect du patinage est important, pas seulement ce que nous aimerions voir ou ce que nous considérons comme important

8

Pendant le jugement, nous devons

- **s'efforcer de reconnaître les critères pendant le programme :** il est facile de passer à côté de quelque chose que l'on ne recherche pas.
  Si nous ne connaissons pas (ou si nous ne comprenons pas) un critère, nous n'allons jamais le chercher dans le programme
- il faut avant tout **être honnête avec les athlètes** :
  chaque "cadeau" fait à quelqu'un est quelque chose qu'on enlève à quelqu'un d'autre !
- **ne pas avoir peur d'attribuer des notes élevées à des patineurs inconnus et des notes faibles à des patineurs célèbres**, lorsque la qualité du programme ou d'une composante spécifique l'exige

9

Conclusion

- **Toujours identifier et objectiver les critères**
- **Ne pas avoir peur de donner une note basse**
  si les critères ne sont pas présentés ou sont à peine visibles
- **Ne pas avoir peur de donner une note élevée**
  si les critères sont présents et évidents
- Ne pas considérer uniquement la **puissance** et la **vitesse**
- Ne pas se laisser influencer par l'exécution de **sauts difficiles**
- Ne pas se laisser influencer par les **résultats précédents**

10

Composition

11

Composition

L'arrangement intentionnel/élaboré/original de tous les types de mouvements du répertoire en un tout significatif selon les principes de proportion, d'unité, d'espace, de motif et de structure musicale

- Unité
- Connexions entre et avec les éléments y compris
- Dessin du programme / couverture de la glace
- Mouvements multidimensionnels / utilisation de l'espace
- Chorégraphie reflétant la phrase et la forme musicales

Comment le programme est construit en relation avec la musique

12

Composition
Unité

13

13

Composition – **Unité**

- Choix d'un concept, d'un support
- Cohérence du tout
  à travers les différentes parties du programme
- Un **fil rouge** qui relie toutes les parties de la composition
- L'**unité** est ce qui fait la différence entre un programme et une série de mouvements et d'éléments techniques exécutés les uns après les autres (comme à l'entraînement)

14

Composition – **Unité**

Lorsque la composition donne l'impression d'être faite de parties disjointes ou indépendantes, quelles sont les raisons possibles ?

- Le **choix de la musique** n'est **pas approprié pour le patineur ou ne convient pas au patinage artistique**
- La **composition** est **trop difficile pour les capacités du patineur ou il ne la comprend pas**
- La **technique du mouvement** n'est **pas suffisamment développée ou trop faible pour la composition**
- Le **choix du mouvement** n'est **pas approprié pour le segment ou pour la musique, ou mal exécuté**

15

Composition – **Unité**

Chaque mouvement prend un **sens en relation avec un but à exprimer**, qu'il s'agisse de **raconter une histoire**, d'**exprimer un sentiment**, de **représenter un personnage** ou d'**interpréter une musique**

Sources d'inspiration

- Histoire
- Nature
- Drame
- Théâtre
- Cinéma
- Folklore
- Etc.
- Amour
- Passion
- Ambiance
- Ballet
- Littérature
- Fantaisie

16

Composition – **Unité**

Rappelez-vous

- L'**unité** résulte de la cohérence des mouvements
- **Si l'unité fait défaut**
  - les éléments, les mouvements, les parties du programme sont **déconnectés les uns des autres**
  - le programme devient une **séquence d'éléments techniques et de mouvements** patinée sur un bruit de fond

17

Composition

Connexions entre et avec les éléments

18

18

Composition – **Connexions entre et avec les éléments**

- Les éléments et les parties d'éléments doivent être **entièrement connectés** les uns aux autres grâce à l'utilisation de mouvements corporels et de mouvements de patinage variés et complexes
- Il ne devrait y avoir **aucune interruption dans le flux de mouvement avant et après les éléments**
- Une "**unité de mouvement**" est l'arrangement logique et la connexion des mouvements (y compris les éléments) qui suit une **phrase musicale** ou plusieurs phrases musicales
  ➔ séquence "**élément - connexions - élément**"

19

Composition – **Connexions entre et avec les éléments**

Lorsque vous jugez, répondez toujours à ces questions

- Ai-je vu des **connexions entre les éléments** ?
- Les pas et/ou les mouvements **reliaient-ils les éléments entre eux** ?
- **Quels types de mouvements** ont été démontrés ?
- **Quel niveau de qualité** les mouvements et les pas avaient-ils ?

20

Composition – **Connexions entre et avec les éléments**

Rappelez-vous

- Les **connexions avec les éléments** rendent non seulement les éléments plus variés, intéressants et créatifs, mais également le **dessin** du programme et l'ensemble de la composition

21

Composition

Dessin du programme / couverture de la glace

22

22

Composition – **Dessin du programme / couverture de la glace**

- La conception du programme et sa disposition doivent **couvrir toute la surface de la glace**
- Le **placement** équilibré des "**unités de mouvement**" sur la glace
- Éviter de placer
  - les sauts au même endroit avec la même préparation
  - les pirouettes dans les bords
- Faire attention aux programmes ressemblant à des matchs de tennis
- Ou à ceux qui tournent en rond

23

Composition – **Dessin du programme / couverture de la glace**

Motif: **définition**

- la conception du programme sur la glace
- le placement des éléments
- la trace laissée par la lame sur la glace

24

Composition – Dessin du programme / couverture de la glace

Plage de mérite rouge	Plage de mérite orange	Plage de mérite vert/or
• quelques changements de direction • la plupart du temps, le programme se déplace dans le même sens, dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse • surutilisation des croisés • les éléments et les highlights ne sont pas distribués • la surface de la glace n'est pas entièrement utilisée	• plus de changements de direction, de lobes et de lignes • différents lobes/cercles placés à différents endroits sur la surface de la glace	• nombreux changements de direction • variété avec ne nombreux lobes reliés entre eux / peu de lignes droites • placement mémorable des highlights et des éléments • pas et rotations avec contre-rotation à l'intérieur d'un sens de rotation

25

Composition

Mouvements multidimensionnels / utilisation de l'espace

26

26

Composition – **Mouvements multidimensionnels / utilisation de l'espace**

- Les mouvements fluides et contrôlés sur différents plans
  - **vertical, horizontal, diagonal**
  - **haut, médian, bas**
  - **capacité à utiliser l'espace**
- Plus le patineur peut bouger, plus il est extraverti, plus son message sera **clair** et **précis**

27

Composition

Chorégraphie reflétant la phrase et la forme musicales

28

28

Composition – Chorégraphie reflétant la phrase et la forme musicales

- Les **unités de mouvement** d'une composition doivent suivre la **phrase** et la **forme musicales**

Phrase musicale

- **Unité de mouvement** marquée par une **impulsion d'énergie qui grandit, se construit, trouve une conclusion**, puis **coule facilement et naturellement dans la phrase de mouvement suivante**

29

Composition – Chorégraphie reflétant la phrase et la forme musicales

Forme (construction)

- **Structure et organisation** d'une **composition musicale**
- **Présentation**, **développement** et **conclusion** d'une **idée**, présentée dans
  - un nombre spécifique de parties
  - un ordre chorégraphique spécifique
  - (par exemple: placement des sauts en fin de phrase musicale, comme une ponctuation)

30

Composition – **Chorégraphie reflétant la phrase et la forme musicales**

- Les patineurs doivent
  - **bouger en rythme avec la musique**
  - reconnaître la **forme de la phrase musicale**, son début, ses accents, son point culminant, sa fin
- **Il est essentiel de respecter une phrase musicale. Quand c'est mal fait, c'est comme parler dans une langue qui n'est pas compréhensible**

31

Composition
Résumé

32

32

Composition – **Résumé**

1. Les **éléments** sont-ils **connectés les uns aux autres** par une variété de mouvements de patinage et de mouvements corporels de manière à ce que les éléments fassent partie du flux de mouvements ?

   OU

   Les **mouvements** sont-ils **isolés** et n'ont-ils pas pour fonction de relier les éléments ?
2. Quels **mouvements de patinage** et quels **mouvements corporels** ont été montrés ? Ont-ils été **exécutés en tenant compte de la structure musicale** ?

33

Composition – **Résumé**

Lors de l'évaluation de la composition, répondez toujours à ces questions

- Ai-je observé un **sentiment d'unité et de cohérence** des différentes parties du programme ?
- Les éléments et les mouvements étaient-ils **bien connectés** et faisaient-ils partie de l'idée chorégraphique ?
- Le dessin sur la glace et dans l'espace était-il **varié et intéressant**, avec une variété du répertoire de patinage ?
- Le programme a-t-il été conçu de manière à **couvrir toute la surface de la glace** ?
- Le patineur était-il la plupart du temps en position verticale ou **était-il capable d'utiliser l'espace** et de mouvoir son corps dans différents plans ?

34

Présentation

35

Présentation

La démonstration d'engagement et d'implication personnelle basée sur la compréhension de la musique et de la composition

- Expression & projection
  (anciennement performance et interprétation)
- Variété & contraste de l'énergie / des mouvements
- Sensibilité musicale & timing

Comment le programme est exécuté en relation avec la musique

36

Présentation - Expression & projection

37

37

Présentation - Expression & projection

- Par son **entière implication** personnelle dans le programme, le patineur exprime et projette
  - une **ambiance**
  - un **sentiment**
  - un **personnage**
  - un **rythme**
  - un **style**
- tel qu'inspiré
  - par la **sélection musicale** et
  - par l'**idée de la composition**
- **Confiance en soi** et **énergie** pour communiquer un **sentiment**
- Capacité à **capter le spectateur**, à **susciter des émotions**

38

Présentation - Variété & contraste de l'énergie / des mouvements

39

39

Présentation - Variété & contraste de l'énergie / des mouvements

- Le patineur doit être **capable d'utiliser** différents types de
  - **mouvements**
  - **formes**
  - **dimensions**

  avec différents types d'**énergie** **comme l'exige la musique**
- Le patineur doit **éviter la monotonie** et/ou les **mouvements répétitifs** (éviter les éoliennes avec les bras)

40

Présentation - **Variété & contraste de l'énergie / des mouvements**

Les **mouvements** peuvent être
- **arrondi / anguleux**
- **rapide / lent**
- **fort / délicat**
- **en accord ou en contraste avec la musique**
  (cependant, le contraste doit être intentionnel)

Un **mouvement** peut être exécuté avec
- **une vitesse différente**
- **une énergie différente**
- **une ampleur différente**
- **avec des pauses selon la musique, etc.**

ex : il peut commencer vite, puis ralentir, et enfin finir vite à nouveau

41

Présentation - **Variété & contraste de l'énergie / des mouvements**

- L'utilisation de l'énergie est
  ce qui donne vie à la composition
- La **variété** et le **contraste** des mouvements et de l'énergie ont pour **but**
  - d'**intensifier** le **sens**
  - d'**attirer l'attention**
    sur une partie de la **structure musicale**
  - de **souligner** un **accent** ou une **nuance musicale**

42

Présentation - Sensibilité musicale & timing

Présentation - Sensibilité musicale & timing

Sensibilité musicale

- capacité à **se déplacer sur la musique avec un but et une intention**
- capacité **d'entendre et de reconnaître les détails et les nuances musicales** grâce à la **finesse du mouvement**

Présentation - **Sensibilité musicale & timing**

- **Mélodie** : la **succession des notes** - ligne horizontale
- **Timing** : rythme (**battements**)
- **Harmonie** : la science de la relation des sons dans la dimension verticale. **Accord de plusieurs notes jouées en même temps**
- **Tempo** : **nombre de battements par minute** (joué rapidement ou lentement)
- **Variation de tempo** : **accelerando** (plus rapidement) ou **ritardando** (plus lentement)
- **Dynamique** : intensités sonores à adopter dans l'exécution. Du **pianissimo** au **fortissimo**
- **Variation de dynamique** : **crescendo** (croissant) ou **diminuendo** (décroissant)
- **Accents**
- **Timbre** : **caractère particulier et distinctif d'un son** émis par une voix ou par un instrument de musique

45

Présentation - **Sensibilité musicale & timing**

Timing

- Fait référence à la **capacité de « respecter le tempo » avec précision**
- Être dans le timing, c'est **suivre le rythme**
- Le **rythme** est généralement ce que vous tapez avec votre pied lorsque vous écoutez de la musique

46

Présentation - **Sensibilité musicale & timing**

- **Lorsque le rythme est évident**
  et qu'il est l'élément le plus important de la musique,
  il est essentiel que le patineur l'exprime de manière évidente
- **Mouvement et rythme musical doivent « fusionner »**
  et ne faire qu'un

47

Présentation - **Sensibilité musicale & timing**

Pourquoi un patineur peut-il être déconnecté de sa musique ?

- **Le patineur est incapable d'entendre la musique**,
  d'en reconnaître les **détails**, d'en comprendre les **nuances**
  et d'**éprouver des sentiments et des émotions**
  (Le patineur a une **sensibilité musicale médiocre/faible**)
- **Le patineur se concentre principalement sur l'exécution des éléments techniques**. Il peut montrer de l'énergie,
  mais cette énergie n'est pas liée ou n'est que
  partiellement liée à la musique. Il ne tient pas compte
  de la musique, et **la musique ne sert que de bruit de fond**
  pour le programme ou pour une partie du programme

48

Présentation - **Sensibilité musicale & timing**

Qu'ai-je vu ?

- Combien de temps le patineur a-t-il été **connecté** et/ou **déconnecté** de la **musique** ?
- Combien de temps le patineur a-t-il été capable de **traduire le rythme, le caractère et les accents de la musique en mouvements** ?
- **Chaque fois que quelque chose A CHANGÉ dans la musique, est-ce que quelque chose A CHANGÉ dans le patineur/patinage ?**

49

Qualité du patinage

50

50

Qualité du patinage

La capacité du patineur à exécuter le répertoire de patinage (pas, courbes et mouvements de patinage), tout en contrôlant les lames et le corps

- Variété des carres, des pas, des courbes, des mouvements et des directions
- Clarté des carres, des pas, des courbes, des mouvements et du contrôle du corps
- Équilibre & glisse
- Fluidité
- Puissance & vitesse

La technique du patinage et du mouvement

51

Qualité du patinage – Variété des carres, des pas, des courbes, des mouvements et des directions

52

52

Qualité du patinage – **Variété** des carres / pas / courbes / **mouvements** / directions

Diversité dans l'utilisation des pas, des courbes, des mouvements du corps et de la direction du patinage : en avant, en arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

- Maîtrise du répertoire des pas, becs, mouvements de patinage (**Ina Bauer, Grand Aigle, position de spirale, etc.**) sur les deux pieds et dans toutes les directions
- **Il n'est pas utile de répéter les mêmes pas, mouvements et courbes à de trop nombreuses reprises**
- Les variétés de pas et de courbes ne doivent pas être démontrées seulement pendant la ou les séquences de pas

53

Qualité du patinage – **Variété** des carres / pas / courbes / **mouvements** / directions

Outils à disposition

1. Travail des pieds
2. Mouvements de glisse
3. Mouvements du corps
4. Eléments non listés

54

54

Qualité du patinage – **Variété** des carres / pas / courbes / **mouvements** / directions

1. Travail des pieds

- Pas
  - Poussés
  - Chassés
  - Croisés
  - Mouvements de carres
  - Changements de carres
  - Cross rolls
  - Piqués (pointes)
  - Mohawks
  - Choctaws

1. Travail des pieds

- Rotations (becs / virages)
  - Trois
  - Double trois
  - Twizzles
  - Brackets
  - Contre-rockings
  - Boucles
  - Rockers

dehors / dedans
avant / arrière

55

55

Qualité du patinage – **Variété** des carres / pas / courbes / **mouvements** / directions

1. Travail des pieds

- Changements de direction
  - En avant
  - En arrière
  - Dans le sens des aiguilles d'une montre
  - Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

2. Mouvements de glisse

- Grand aigle
- Ina Bauer
- Pivot
- Spirale
- Arabesque
- Révérence
- Dérapage

56

56

Qualité du patinage – Variété des carres / pas / courbes / mouvements / directions

3. Mouvements du corps

- Bras
- Tête
- Haut du corps
- Jambes

4. Eléments non listés

- Hops (bonds, petits sauts sans rotation)
- Mazurkas
- Toren
- Walleys
- Sauts écartés
- Entrechats
- Butterfly

57

57

Qualité du patinage – Clarté des carres, des pas, des courbes, des mouvements et du contrôle du corps

58

58

Qualité du patinage – **Clarté** des carres / pas / courbes

Capacité à exécuter chaque pas, chaque bec et chaque mouvement du corps avec **précision**
La clarté est la qualité et la précision de l'exécution

- Le patinage doit être "propre".
  La propreté fait référence aux carres, aux pas et aux mouvements de patinage, ainsi qu'aux mouvements du corps et aux lignes du corps
- Des mouvements de bonne qualité sont essentiels pour un bon patinage. Si les mouvements sont de mauvaise qualité, le patinage ne sera pas fluide et harmonieux
- **Les carres doivent être longues et profondes** non seulement dans les pas et les becs, mais aussi dans les croisés

59

Qualité du patinage – **Clarté** des carres / pas / courbes

Rappelez-vous

- le répertoire technique (carres, pas et becs) doit être visible **tout au long du programme** et pas seulement dans la séquence de pas

60

Qualité du patinage – Clarté des mouvements

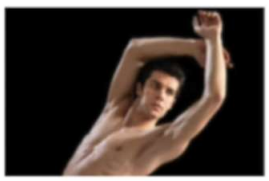
Mouvements de patinage
- Pas et becs répertoriés
- Sauts non listés
- Mouvements de patinage (Ina Bauer, Grand Aigle, spirales…)

Mouvements du corps
- Mains, bras, tête, haut du corps, jambes
- Capacité à utiliser l'espace (positions basses, intermédiaires, hautes)
- Gamme de mouvement
- Inclinaison du corps
- Mouvements corporels combinés

61

Qualité du patinage – Clarté des mouvements

- Un patineur doit se déplacer avec **précision** et **clarté**. La façon dont un danseur se déplace sur scène est différente de la façon dont une personne ordinaire se déplace car chaque geste, même le plus simple, nécessite une technique précise
- Est-il évident que ces danseurs ne se contentent pas de « lever les bras » ?



- Un juge doit être capable de reconnaître la clarté du mouvement, qui résulte d'une technique précise

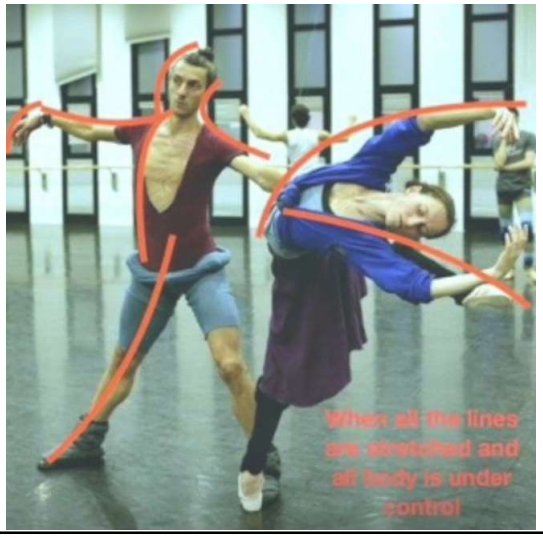
62

Qualité du patinage – Clarté des mouvements

- Cette position a l'air facile, mais demande beaucoup de technique
- Tout est contrôlé précisément dans cette position

63

Qualité du patinage – Clarté des mouvements



- **Toutes les lignes sont étirées au maximum** et **le corps est sous contrôle**

64

Qualité du patinage – **Clarté** des mouvements

Qu'ai-je vu ?

- Les **mouvements** étaient-ils
  - **bien exécutés** ou **scolaires** / **imprécis** ?
  - **raffinés** **avec une attention portée aux détails** ?
- Posture
  - la **jambe libre** était-elle **tendue** ?
  - le **pied libre** était-il **tendu**, **tourné vers l'extérieur** ?
  - le **torse** était-il contrôlé, dans une **position intentionnelle** ?
  - les **mains** étaient-elles **placées avec précision** ?

65

Qualité du patinage – **Clarté** des mouvements

Rappelez-vous

- Bien patiner, c'est exécuter le répertoire des pas, des becs, du patinage et des mouvements du corps avec **fluidité et précision**, maintenir la glisse et l'équilibre sur la lame **tout en exécutant un flux continu de mouvements de qualité**, **grâce à un contrôle parfait du centre de gravité**.
- Le patinage est **exceptionnel** lorsque le patineur a un **contrôle parfait de son corps** qui lui permet de **glisser sans frottement sur la glace** tout en **effectuant des mouvements complexes**

66

Qualité du patinage – Équilibre & glisse

67

Qualité du patinage – Équilibre & glisse

- **Capacité** de la lame à **glisser sur la glace sans frottement**, tout **en maintenant et en gagnant la vitesse**
- **Équilibre** résultant en un **contrôle de la lame et du mouvement**. Mouvement facile et fluide
- La **vitesse** est maintenue grâce à l'équilibre, au contrôle et à l'absence de frottement de la lame sur la glace

La glisse peut également se faire sur 2 pieds, comme dans certains mouvements de patinage (Grand Aigle, Ina Bauer) ou dans les croisés. **Patiner avec des carres longues et profondes est plus difficile**

68

Qualité du patinage – Équilibre & glisse

Plage de mérite rouge/orange	Plage de mérite vert	Plage de mérite or
• La vitesse est maintenue grâce à une utilisation excessive de croisés courts et plats • Le patinage sur deux pieds prévaut et la capacité de glisser est à peine visible • Le patineur "marche sur la glace"	• De nombreux croisés, qui sont longs et sur des carres profondes, avec quelques pas et courbes au cours desquels le patineur maintient l'équilibre, la vitesse et la glisse	• Transfert net et précis du poids d'un pied ou d'un pas ou d'un virage à l'autre, exécuté avec facilité • La vitesse est donc maintenue, compte tenu de la pression appropriée exercée sur la lame • Le patinage sur un pied est prépondérant

69

Qualité du patinage – Fluidité

70

70

Qualité du patinage – **Fluidité**

- Capacité de tout le corps à **bouger en douceur, harmonieusement et sans effort**
- **Transition** fluide et sans effort d'un mouvement à l'autre ou d'une combinaison de mouvements à d'autres
- Mouvements exécutés simultanément, enchaînés **de manière fluide et harmonieuse**
- **Pas d'interruption avant les éléments**
  ➔ La fluidité doit être maintenue **jusqu'au début de l'élément**

71

Qualité du patinage – **Fluidité**

Plage de mérite rouge/orange	Plage de mérite vert	Plage de mérite or
• Peu de mouvements, le plus souvent simples et limités aux bras ou à la jambe libre • Manque de relation coordonnée ou harmonieuse des mouvements • Corps souvent dans le plan vertical, en position frontale • Amplitude de mouvement très limitée • Aucun mouvement hors de l'axe central • Le flux des mouvements n'est pas identifiable	• La fluidité des mouvements est observée dans certaines parties du programme • Les mouvements utilisent différentes parties du corps, dont certaines sont hors de l'axe central • Les mouvements s'enchaînent avec fluidité et harmonie • La fluidité est souvent interrompue avant les éléments	• La fluidité continu de mouvements est maintenue tout au long du programme • Plusieurs mouvements sont exécutés simultanément, liés entre eux de manière fluide et harmonieuse • Plus large gamme de mouvements • Chaque mouvement s'enchaîne harmonieusement avec le suivant • Le patinage et les mouvements semblent sans effort

72

Qualité du patinage – Puissance & vitesse

73

73

Qualité du patinage – Puissance & vitesse

La capacité

- à **gagner et contrôler la vitesse** lors du passage d'un pied à l'autre (croisés efficaces)
- à **maîtriser les ralentis et les accélérations**
- à exécuter le répertoire de patinage avec **aisance**

74

Qualité du patinage – Résumé

75

75

Qualité du patinage – Résumé

Lorsque vous jugez la qualité du patinage, demandez-vous toujours

Que signifie **bien patiner**?

Bien patiner c'est la capacité à exécuter le répertoire de patinage (pas, virages, mouvements de patinage) avec :

- **Précision**
- **Puissance** et **changements de vitesse**
- **Équilibre complet sur la lame** tout en démontrant des **carres nettes et profondes**, et des **changements sans effort** d'un pied ou d'une direction à l'autre
- **Glisse et fluidité évidents** lorsque le corps se déplace dans différents plans de l'espace, grâce à un **contrôle parfait** du centre de gravité

76

Qualité du patinage – **Résumé**

Erreurs courantes
dans l'évaluation de la qualité du patinage

- **Ne créditer que la vitesse et la puissance**
- **Oublier d'évaluer** la **direction** et les **changements de direction** du patinage
- **Ne pas créditer** la **clarté des mouvements**
- **Récompenser** le **répertoire de patinage** montré uniquement dans la **séquence de pas**, alors que cela devrait être tout au long du programme !

77