

Catégories Pré-compétitions saison 2026-2027

Programme de 2 minutes +/- 10 sec. (déduction de 0,5 point par tranche de 5 sec.)

Echauffement de 4 minutes avec 8 patineurs maximum

Chute en dehors des éléments imposés : 0,5 point

3 composantes pour toutes les catégories (coefficient *0,4 pour les FER et *0,5 pour les Nickel)

Catégorie 1 : FER

FER A patineurs de moins de 9 ans

FER B patineurs de entre 9 ans et 16 ans

FER C patineurs de plus de 16 ans

6 éléments imposés (s'arranger pour que le 6^{ème} élément soit dans les dernières 15 secondes, le but est de leur apprendre à avoir des liaisons entre les éléments)

- a) **Cigogne pied droit, Cigogne pied gauche ou Cigogne pied gauche, Cigogne pied droit**
(la durée d'une cigogne doit correspondre à une demi-largeur de patinoire , mais le tracé est libre) (no value s'il n'y a qu'un pied)
Abbréviation : CI ---> Valeur : 0,2
- b) **Patinage en avant – Freinage – Patinage en arrière ou Patinage en arrière – Freinage – Patinage en avant**
(la distance parcourue en avant doit être assez similaire à la distance parcourue en arrière, à nouveau une demi-largeur par direction)
Abbréviation : PA---> Valeur : 0,2
- c) **3 bouteilles en avant et 3 bouteilles en arrière** (no value s'il n'a qu'une direction)
(la distance parcourue au total devrait faire environ 30m)
Abbréviation : 3B---> Valeur : 0,2
- d) **4 pas de géant** (4 fois pied droit ou 4 fois pied gauche ou 2 pied droit et 2 pied gauche) (dès qu'il y 2 pas de géant, l'élément est callé)
(la distance parcourue au total devrait faire environ 30m)
Abbréviation : 4G---> Valeur : 0,3
- e) **Croisés avant en forme de huit** (taille adaptée à l'enfant)
Peut être placé à n'importe quel endroit de la piste
Abbréviation : CAV---> Valeur : 0,3
- f) **Mouvement du corps en fonction de la musique en restant plus ou moins sur place**
Il ne doit pas y avoir des mouvements de patinage tel que spirales, arabesques, grands aigles (spread eagles), Ina Bauer, hydroblading, sauts, pirouettes, etc...
On s'attend à voir le corps se mouvoir de droite à gauche, de l'avant vers l'arrière. Les bras, la tête, les jambes doivent bouger. Le corps peut s'accroupir ou s'étendre, etc...

Total des points techniques de base : 1,6

Catégorie 2 : NICKEL

NICKEL A patineurs de moins de 9 ans

NICKEL B patineurs de entre 9 ans et 16 ans

NICKEL C patineurs de plus de 16 ans

6 éléments imposés (s'arranger pour que le 6^{ème} élément soit dans les dernières 15 secondes, le but est de leur apprendre à avoir des liaisons entre les éléments)

- a) 1 fente sur pied le pied droit, 1 fente sur le pied gauche (no value, s'il n'y a qu'un pied)
Abbréviation : FEN---> Valeur : 0,3
- b) 1 saut de **Waltz** avec élan (le panel ne peut caller que 1W ou 1W<<)
Abbréviation : 1W---> Valeur : 0,3
- c) 1 Pirouette debout sur 1 pied (pour qu'elle soit callée, il faut 2 tours sur 1 pied)
Abbréviation : USpA---> Valeur : 0,6
- d) 1 avion jambe tendue sur la jambe droite ou gauche, sur une ligne ou en courbe (distance environ 10 m, la position avion doit être obtenue au moins une seconde pour être validée.
Abbréviation : AV---> Valeur : 0,4
- e) **Croisés arrière** en forme de huit (taille adaptée au patineur)
Peut être placé à n'importe quel endroit de la piste
Abbréviation : CAR---> Valeur : 0,4
- f) **Mouvement du corps** en fonction de la musique en se déplaçant légèrement
Il ne doit pas y avoir des mouvements de patinage tel que spirales, arabesques, grands aigles (spread eagles), Ina Bauer, hydroblading, sauts, pirouettes, etc...
On s'attend à voir le corps se mouvoir de droite à gauche, de l'avant vers l'arrière. Les bras, la tête, les jambes doivent bouger. Le corps peut s'accroupir ou s'étendre, etc...
Abbréviation : MCN---> Valeur : 0,5

Total des points techniques de base : 2,5

Pensez à relier les éléments avec des mouvements de patinage et des pas si les patineurs en sont capables

Occuper l'ensemble de la piste.

Répartissez les 6 éléments sur les 2 minutes. Déduction dans la composition si tous les éléments techniques sont exécutés en 1h30 voir moins.

MOUVEMENTS DE CORPS EN FER ET NICKEL (McF-McN)

(Intervenantes : Laure et Yahel Nicodet)

QUELQUES POINTS « REPÈRES »

1. MUSIQUE :

- Choisir une musique qui convient au style de l'élève et qu'il/elle aime
- Choisir de préférence une musique avec des accents musicaux clairement repérables
- Ecouter les 2' de programme et choisir le meilleur moment pour danser
- Utiliser 1 à 2 phrases musicales complètes (environ 15" de musique)

2. MOUVEMENTS DE CORPS :

- Commencer par faire bouger l'élève librement sur la musique « off ice »
- Développer sa palette de mouvements corporels (mouvements simples et diversifiés)
- Focaliser les mouvements sur la danse, sans penser aux mouvements techniques
- Utiliser toutes les parties de son corps (tête, pieds, mains, bras, jambes, buste, visage)
- Choisir des mouvements adaptés à sa morphologie
- Utiliser l'espace à disposition (grande sphère imaginaire autour de son corps. Explorer le moindre recoin – haut/bas, gauche/droite, diagonale, devant/derrière)
- Adopter un tempo accessible à l'enfant (par exemple si la musique est rapide : compter à la blanche – 2 temps, plutôt qu'à la noire – 1 temps)
- Bouger en rythme avec la musique
- Interpréter la hauteur des notes (une note aigue incitera à choisir un mouvement qui monte, etc...)

3. ELEMENTS TECHNIQUES :

- Utiliser des éléments techniques basiques (voir tableau ci-après), le but premier étant d'exécuter une performance de danse et non une performance technique. Des pas faciles permettront à l'enfant de se « lâcher » musicalement

Quelques idées pour Catégorie la Fer Utiliser environ 4 à 6m2 de surface de glace	Quelques idées pour la Catégorie Nickel Utiliser plus ou moins l'espace équivalent à la grandeur du cercle bleu Eléments proposés dans Fer et y ajouter :
Pivot	Ange
Petits piqués sur place	Petits piqués avec déplacement
Pas de côté (pas chassé)	Fente
Bouteille	Petit paquet
Talon-pointe, etc...	Pas de bourrée, etc...

4. AUTRES CONSEILS :

- Utiliser les expressions faciales pour pimenter l'interprétation de la musique
- Utiliser des images (une fleur qui s'ouvre, toucher les étoiles, etc...)
- Développer le sens du rythme de l'enfant, par exemple en lui faisant taper différents tempos dans les mains