

## **VII- TESTS D'INITIATION**

- 1) Les Tests d'Initiation sont au nombre de six (6). On les appelle les Glaçons.
- 2) Ils sont obligatoires pour se présenter aux Patin Acier, Préliminaire, Tests de Club et Tests de Glisse. Ils doivent être passés dans l'ordre.
- 3) Les inscriptions se font au sein du Club. Les Glaçons sont jugés par un seul Juge ou par, un Entraîneur diplômé d'Etat en Patinage Artistique ( BE1 ou BE2 ) désigné par le Club.
- 4) La Licence Kid ou la Licence Fédérale, en cours de validité, est obligatoire pour se présenter à ces Tests.

### **TEST PREMIER GLACON**

Aller et retour dans la largeur de la piste :

- a) **aller: déplacement en avant.**
- b) **retour: glissade en flexion accroupie sur les deux jambes.**

Cause d'échec : - Une chute.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Premier Glaçon est obligatoire pour passer le Deuxième Glaçon.

### **TEST DEUXIEME GLACON**

Aller et retour dans la largeur de la piste :

- a) **Aller : déplacement en avant, arrêt chasse-neige.**
- b) **Retour : déplacement en arrière en levant le pied de poussée.**
- c) **Une cigogne en avant sur chaque jambe.**

Causes d'échec :

- Une chute.
- Toucher la barrière au moment du chasse-neige.
- Reculer sur deux pieds.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Deuxième Glaçon est obligatoire pour passer le Troisième Glaçon.

### **TEST TROISIEME GLACON**

Aller et retour dans la largeur de la piste :

- a) **aller: déplacement en avant (poussée de carre), freinage.**
- b) **retour: déplacement en arrière (poussée de carre), arrêt dérapage.**
- c) **une cigogne en arrière sur chaque jambe.**

Causes d'échec :

- Ne pas joindre les pieds entre chaque poussée
- Une chute.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Troisième Glaçon est obligatoire pour passer le Quatrième Glaçon

## **TEST QUATRIEME GLACON**

Exécution de :

- **Trois poussées d'élan: croisés avant à gauche sur un cercle.**
- **Trois poussées d'élan: croisés avant à droite sur un cercle.**
- **Prise d'élan en avant sauts pieds joints (deux (2) fois)**
- **1/2 tour en l'air sur deux pieds (avant / arrière, arrière / avant, gauche et droite).**

Causes d'échec :

- Croisés à contre sens du cercle.
- Ne pas ouvrir le pied de poussée.
- Une chute.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Quatrième Glaçon est obligatoire pour passer le Cinquième Glaçon.

## **TEST CINQUIEME GLACON**

Exécution de :

- **Trois poussées d'élan: croisés arrière à gauche sur un cercle.**
- **Trois poussées d'élan: croisés arrière à droite sur un cercle.**
- **Un pas de géant, jambe au choix.**

Causes d'échec :

- Croisés à contre sens du cercle.
- Une chute.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Cinquième Glaçon est obligatoire pour passer le Sixième Glaçon.

## **TEST SIXIEME GLACON**

Exécution de :

- **Retournement avant / arrière, d'une jambe sur l'autre: Mohawks dedans avant gauche et Mohawks dedans avant droit.**
- **Arabesque avant en ligne droite, sur le pied gauche à l'aller et sur le pied droit au retour.**
- **Une pirouette sur deux pieds (quatre (4) tours minimum).**

Causes d'échec :

- Une chute.
- Tours de pirouette insuffisants.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Sixième Glaçon est obligatoire pour passer le Test Patin d'Acier