

DIPLOME DE PATIN A GLACE

Félicitations

Prénom

Nom

Le / /

« L'esquimau d'argent »



Pousser en avant	Pousser en arrière	Se baisser	Glisser
6 Je pousse en enchainant l'alternance d'un pied sur l'autre	6 Je pousse en enchainant l'alternance d'un pied sur l'autre	6 Je m'accroupis pour passer sous deux barres espacées d'1m en me laissant glisser et sans me relever entre les deux	6 J'enchaîne une cigogne de chaque pied 3s ou +
Tourner dans les 2 sens	Se retourner/pivoter	Sauter (franchir)	Freiner
6 Je fais des croisés en enchainant minimum 4 croisés	6 J'enchaîne les deux retournements, av/ar et ar/av sans m'arrêter.	6 Je saute en faisant ½ tour d'arrière en avant (départ et arrivée en glissant sur les deux pieds)	6 Je m'arrête en dérapage en arrière

Colorier la case des compétences acquises