

DIPLOME DE PATIN A GLACE

Félicitations

Prénom

Nom

Le / /

« L'esquimau d'or »

Pousser en avant	Pousser en arrière	Se baisser	Glisser
6+ Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre et en maintenant la flexion de la jambe porteuse	6+ Je pousse en enchaînant l'alternance d'un pied sur l'autre et en maintenant la flexion de la jambe porteuse	6+ Je m'accroupis pour finir sur une figure (la figure de « la fente »), ou je m'accroupis et finis sur un pied (figure de la « cafetière »)	6+ Je fais une arabesque en ligne droite
Tourner dans les 2 sens	Se retourner/pivoter	Sauter (franchir)	Freiner
6+ Je fais un enchaînement de croisés avant en huit	6+ Je fais une pirouette sur deux pieds de 3 tours minimum	6+ Je fais le pas de géant ou le saut de valse	6+ Je m'arrête sur un seul pied

Colorier les cases des compétences acquises

