







Etape	Équilibre	Maîtrise	Agilité
	Tomber et se relever Séquence de poussées et de glisses avant Glisse avant sur deux pieds Glisse avant sur deux pieds en position assise	Faire de la neige (pas dérapés de côté) Patinage ou marche arrière sur 2 pieds Glisse arrière sur 2 pieds	Virage sur 2 pieds Saut sur 2 pieds Patinage avant périmétrique
	Godille avant sur deux pieds Glisse avant de 2 pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisses avant Patinage rapide et glisse avant sur 1 pied	Arrêt avant Glisse arrière sur 2 pieds en position assise Glisse arrière de deux pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisse arrière	Virage avant sur 2 pieds Virage arrière sur 2 pieds Virage avec glisse de 180 degrés Saut avant sur 2 pieds
	Poussées avant de la lame (T, V ou L) Slalom avant sur deux pieds Fortes poussées avant sur un cercle Croisés marchés Glisse avant 2 pieds à 1 pied sur une courbe	Arrêt avant précédé de patinage rapide (D, G, 2) Godille arrière sur 2 pieds Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisses arrières Glisse arrière sur 1 pied	Virage avant rapide sur 2 pieds Virage arrière rapide sur 2 pieds Virage avant de 360 degrés avec des pas Saut arrière sur 2 pieds Patinage avant périmétrique rapide
	Croisés avant Slalom AVI Slalom AVE Allongée avant (drag) Arabesque avant Exercice tomber et se relever Départ en "V" en patinage avant	Arrêt arrière Fortes poussées arrières sur un cercle Slalom arrière sur 2 pieds Patinage rapide et glisses arrières sur 1 pied Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à l'autre bleue Patiner de la ligne des buts à la 1re ligne bleue (9 sec. ou -)	Virage avant sur 1 pied (petite courbe) Virage arrière de 360 degrés avec des pas Saut sur 2 pieds, d'av. à arrière Saut sur 2 pieds, d'arrière à avant Pirouette sur 2 pieds Pirouette assise sur 2 pieds
	Croisés avant sur un tracé B Carres AVI Séquence de poussées et de glisse avant Patinage avant périmétrique et sauts Grand aigle intérieur Slalom avant sur un pied Pas croisés latéraux courus	Arrêt avant de côté sur 2 pieds Arrêt arrière en patinage rapide (D,G, 2) Croisés arrières Slalom ARI Séquence de poussées et de glisses arrières Arabesque arrière Patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 sec. ou moins	Virage avant sur 1 pied (grande courbe) Virage avec glisse avant de 360 degrés Saut sur un pied d'av à arrière Saut puissant avant Pirouette sur 1 pied Pirouette sur chaque pied, en alternance Virages serrés en patinage avant
	Croisés avant puissants Poussées-élans périmétriques avant et croisés Courbes ave Slalom avant sur un pied Tir au canard avant Patinage avant périmétrique et arrêts de côté Arabesque avant sur une courbe Croisés avant avec accélération	Arrêt avant de côté sur 1 pied Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide Slalom ARE Croisés arrières sur un B Patinage Arrière périmétrique et croisés Slalom arrière sur 1 pied Pirouette arrière sur un pied Patinage périmétrique en 35 sec. ou moins	Mohawk AVI Mohawk ARE ou ARI (D et G) Virages multiples sur 2 pieds Saut puissant avec rotation Saut arrière piqué Saut arrière de 360 degrés sur 2 pieds Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée Virage pivot avant inversé sur 2 pieds