



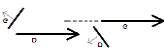




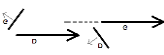


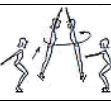





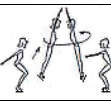






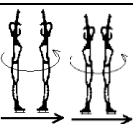






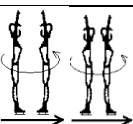

UNSS	1 ^{er} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 1	Att	Glisser en position Petite chaise (3'')		Avoir le bassin au moins au niveau des genoux ou plus bas et se relever à la fin.			
	Att	Glisser en Cigogne sur le pied de son choix (3'')		Jambe libre au moins à hauteur du mollet			
	Saut	Saut sur 2 pieds sans rotation					
	Pas	Citron avant		Enchaîner plusieurs citrons (au moins 3)			
	Pas	Pas de patineur en marche avant		Equilibre d'un pied sur l'autre et temps de glisse			
	Pas	Pas de patineur en marche arrière					
	Pas	Freiner et s'arrêter équilibré		Freinage au choix			






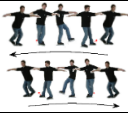

UNSS	1 ^{er} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 1	Att	Glisser en position Petite chaise (3'')		Avoir le bassin au moins au niveau des genoux ou plus bas et se relever à la fin.			
	Att	Glisser en Cigogne sur le pied de son choix (3'')		Jambe libre au moins à hauteur du mollet			
	Saut	Saut sur 2 pieds sans rotation					
	Pas	Citron avant		Enchaîner plusieurs citrons (au moins 3)			
	Pas	Pas de patineur en marche avant		Equilibre d'un pied sur l'autre et temps de glisse			
	Pas	Pas de patineur en marche arrière					
	Pas	Freiner et s'arrêter équilibré		Freinage au choix			






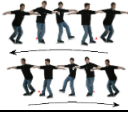

UNSS	2 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 1	Pir	Pirouette sur 2 pieds de 2 tours (2T) de rotations minimum					
	Att	Glisser en Fente (descendre et remonter sur la jambe de son choix)					
	Saut	Saut sur 2 pieds avec 1/2 rotation					
	Ret	Retournement glissé sur 2 pieds					
	Pas	Citron arrière					
	Pas	Pas croisés en marche avant d'un côté sur un cercle					
	Pas	Pas croisés en marche arrière d'un côté sur un cercle					

UNSS	2 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 1	Pir	Pirouette sur 2 pieds de 2 tours (2T) de rotations minimum					
	Att	Glisser en Fente (descendre et remonter sur la jambe de son choix)					
	Saut	Saut sur 2 pieds avec 1/2 rotation					
	Ret	Retournement glissé sur 2 pieds					
	Pas	Citron arrière					
	Pas	Pas croisés en marche avant d'un côté sur un cercle					
	Pas	Pas croisés en marche arrière d'un côté sur un cercle					

UNSS	3 ^{ème} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 2	Att	Glisser en Attitude au choix avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale (hanche) tenue 3"					
	Att	Grenouille					
	Saut	Pas de géant					
	Ret	Retournement glissé sur 2 pieds avant – arrière et arrière – avant					
	Pas	Pas croisés en marche avant des 2 côtés		Sous forme de 8 sur les 2 cercles			
	Pas	Freiner et s'arrêter équilibré après un déplacement rapide					







UNSS	3 ^{ème} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 2	Att	Glisser en Attitude au choix avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale (hanche) tenue 3"					
	Att	Grenouille					
	Saut	Pas de géant					
	Ret	Retournement glissé sur 2 pieds avant – arrière et arrière – avant					
	Pas	Pas croisés en marche avant des 2 côtés		Sous forme de 8 sur les 2 cercles			
	Pas	Freiner et s'arrêter équilibré après un déplacement rapide					







UNSS	4 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 2	Pir	Pirouette sur 2 pieds de 4 tours (4T) de rotations minimum		La pirouette ne doit pas trop « déménager »			
	Att	Glisser en position Cafetière		Le bassin doit au moins être à hauteur du genou ou plus bas.			
	Saut	Saut de valse					
	Ret	Pas de valse					
	Ret	Pas Russe					
	Pas	Pas croisés en marche arrière des 2 côtés		Sous forme de 8 sur les 2 cercles			
	Pas	Lobes en dedans (minimum 4 de même taille)		Attention, pas de poussée en pointe			

UNSS	4 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 2	Pir	Pirouette sur 2 pieds de 4 tours (4T) de rotations minimum		La pirouette ne doit pas trop « déménager »			
	Att	Glisser en position Cafetière		Le bassin doit au moins être à hauteur du genou ou plus bas.			
	Saut	Saut de valse					
	Ret	Pas de valse					
	Ret	Pas Russe					
	Pas	Pas croisés en marche arrière des 2 côtés		Sous forme de 8 sur les 2 cercles			
	Pas	Lobes en dedans (minimum 4 de même taille)		Attention, pas de poussée en pointe			

UNSS	5 ^{ème} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 3	Att	Attitude au choix avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale (hanche) tenue 3" – en carre		Jambes d'appui tendue			
	Att	Glisser en Arabesque puis descendre en fente en ligne droite					
	Ret	Pas Américain		Mohawk croisés			
	Ret	Bouteille saoule					
	Pas	X rolls	Lobes en dehors sur déplacement avant				
	Saut	Un saut simple au choix parmi les sauts listés FFSG (1S, 1T, 1Lo, 1F, 1Lz)	 Salchow Boucle piqué Boucle Flip Lutz				

UNSS	5 ^{ème} Patin			Exigences spécifiques	Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 3	Att	Attitude au choix avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale (hanche) tenue 3" – en carre		Jambes d'appui tendue			
	Att	Glisser en Arabesque puis descendre en fente en ligne droite					
	Ret	Pas Américain		Mohawk croisés			
	Ret	Bouteille saoule					
	Pas	X rolls	Lobes en dehors sur déplacement avant				
	Saut	Un saut simple au choix parmi les sauts listés FFSG (1S, 1T, 1Lo, 1F, 1Lz)	 Salchow Boucle piqué Boucle Flip Lutz				

UNSS	6 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 3	Twiz	1 twizzle de 2 rotations sur le pied de son choix		Vitesse de rotation en déplacement			
	Pir	Pirouette sur 1 pied de 3 tours (3T) de rotations minimum – terminée par une sortie sur 1 pied					
	Att	Cygne		Alignement segmentaire			
	Ret	Pas de valse des 2 côtés					
	Ret	Pas Rus5 se des 2 côtés					
	Pas	Lobes en dehors (minimum 4 de même taille) – attention, pas de poussées avec la pointe					
	Saut	Axel (1A)					

UNSS	6 ^{ème} Patin				Je l'ai travaillé	J'y arrive	Je maîtrise
Niveau 3	Twiz	1 twizzle de 2 rotations sur le pied de son choix		Vitesse de rotation en déplacement			
	Pir	Pirouette sur 1 pied de 3 tours (3T) de rotations minimum – terminée par une sortie sur 1 pied					
	Att	Cygne		Alignement segmentaire			
	Ret	Pas de valse des 2 côtés					
	Ret	Pas Russe des 2 côtés					
	Pas	Lobes en dehors (minimum 4 de même taille) – attention, pas de poussées avec la pointe					
	Saut	Axel (1A)					



Carnet de progression de :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :



Carnet de progression de :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :