

# OPERA DE LA GLACE

Tests de détection en Patinage Artistique

## TESTS PHYSIQUES SPECIFIQUES AU SOL

- 1) Rotation sol
- 2) Souplesse
- 3) Expression et Personnalité

## TESTS TECHNIQUES SPECIFIQUES SUR GLACE

- 4) Tests de Sauts
- 5) Objectifs des tests spécifiques « Sauts »
- 6) Détente verticale
- 7) Destérité/ Explosivité/Coordination
- 8) Tests Pirouettes
- 9) Qualité de patinage
- 10) Souplesse

-----

## TESTS PHYSIQUES SPECIFIQUES AU SOL

### 1) Rotation sol

**Objectifs :** Evaluer la capacité d'accélération de la rotation.

**Consignes techniques** Départ sur deux pieds dans les deux sens avec et sans rebond.

**2 essais**

## 2) Souplesse

- Grands écarts :** Latéral G et D + facial
- Fermeture :** Debout se pencher en av jambes tendues
- Épaules :** Accrocher ses mains derrière le dos
- Souplesse arrière :** Pont

### Barème d'évaluation :

- Mesure des écarts**
- Réalisé avec pieds surélevés de 10 cm : 3 points.
  - Réalisé avec pieds surélevés de 5 cm : 2 points
  - Réalisé : 1 point
  - Non réalisé à moins 5 cm du sol : 0,5 point
  - Non réalisé à plus de 5 cm du sol : 0 point
- Fermeture**
- Les mains entières dépassent le banc : 2 points
  - La moitié des mains dépassent le banc : 1 point
  - Les doigts touchent le banc : 0,5 point
  - Les mains ne touchent pas le banc : 0 point
- Épaules**
- Les mains ne se touchent pas : 0 pt
  - Les mains s'accrochent du bout des doigts : 1 point
  - Les mains entières s'accrochent : 2 points

### Souplesse arrière

## 3) Expression et Personnalité

- Protocole :** Improvisation sur une musique d'1 min.

**Barème d'évaluation :** Entre 0 et 3 points.

## TESTS TECHNIQUES SPECIFIQUES SUR GLACE

## 4) Tests de Sauts

- Consignes :** Exécution des sauts (1 essai en simple + 1 deuxième essai double ou simple).
- Les sauts :**
- |           |          |                |
|-----------|----------|----------------|
| - Salchow | - Boucle | - Boucle piqué |
| - Flip    | - Lutz   | - Axel         |

**Barème d'évaluation :**

- 0 point : non réalisé ou non tenté
- 1 point : réalisé avec une petite erreur
- 2 points : réalisé
- 3 points : réalisé avec qualité +

Les sauts validés en double comptent doubles.

## 5) Objectifs des tests spécifiques « Sauts »

**Évaluer :** Coordination – Réactivité – Rythme – Maîtrise technique

**Éléments évalués :** Combinaison de sauts et Séquence de sauts  
- Boucle – boucle - boucle.  
- Saut de valse - boucle – toren – salchow.

## 6) Détente verticale

**Protocole :** Série de saut

**Outil de mesure :** Expertise de l'entraîneur + Analyse Vidéo

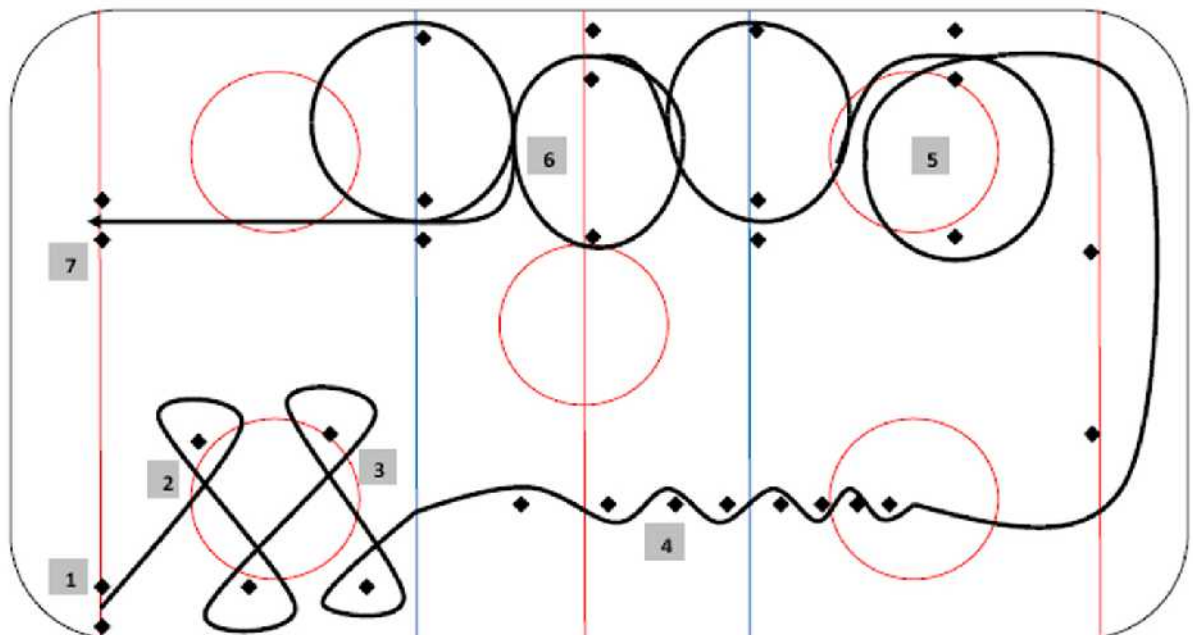
## 7) Destérité/ Explosivité/Coordination

**Modalité d'évaluation :** parcours de motricité sur glace.

**Contenu :** slalom – freinage droite /gauche –  
tour de plots droite/gauche en mohawk.

**Outil de mesure :** chrono + respect des consignes.

**Parcours :**



1 : Départ

2 : retournement dh av dh ar croisé ar dds av gauche et droit

3 : retournement dds av dd sar croisé ar droite et gauche

4 : croisé av poussée dds av de + en + rapide

5 : 1 pas de valse et croisés avant gauche et droit

6 : 1 pas de boucle et croisés arrières gauche et droit

7 : arrivée

Ce schéma est chronométré

## 8) Tests Pirouettes

**4 Positions :** Debout  
Assise  
Horizontale  
Cambrée

**Exécution :** sur pied gauche et pied droit

### Barème d'évaluation :

**Consignes :** - exécution de 2 tours au minimum.

**Notations :**

- Position atteinte avec qualité + + =	3 points
- Position atteinte avec qualité + (vitesse, centrage, ligne)	2 points
- Position atteinte avec qualité =	1 point
- Position non atteinte =	0 point

## 9) Qualité de patinage

**Un tour de piste** en avant et un tour en arrière.

**Un cercle de croisés** courus avant/arrière dans les deux sens.  
Cf. Schéma Test Bronze de glisse.

**Un tour de piste en pas de valse + pas russe** ( cf. schéma bronze de glisse)

### Barème d'évaluation :

**Critères d'évaluation**

- Vitesse/glisse
- Tenue
- Qualité des carres et retournements

**Notation :**

- Très Bien :	3 points
- Bien :	2 points
- Assez Bien :	1 point
- Faible:	0 point

## 10) Souplesse

**Consignes :** arabesque en carre dehors avant et arrière / gauche/droite

### Barème d'évaluation :

**Maintien position :**

- 3 secondes minimum en carre,
- jambe libre au dessus de hanches.

**Notation :**

- Position « grand écart » atteinte :	3 points
- Bonne extension :	2 points
- Faible extension :	1 point
- Non réalisée :	0 point