



TESTS FÉDÉRAUX

PATINAGE DE VITESSE SUR COURTE PISTE

SHORT TRACK

GLAÇONS bleu vert rouge

LAMES acier bronze argent or



ANNÉE 2001/2002

## LA COMMISSION SPORTIVE NATIONALE DE PATINAGE DE VITESSE

La Commission Sportive Nationale de Patinage de Vitesse et la direction Technique ont mis au point un programme de tests dont l'objectif est d'encourager et de reconnaître l'amélioration des habiletés de patinage. Ce programme organisé au plan national est utilisé par les entraîneurs et les officiels français.

Ces tests fédéraux sont organisés pour attester du niveau technique atteint par les patineurs. Le premier niveau, destiné aux patineurs débutants, est constitué par les glaçons. Le deuxième niveau, destinés aux patineurs plus confirmés, est constitué par les tests lames.

La réussite de certains de ces tests est un préalable à l'inscription des patineurs à certaines compétitions, notamment au Trophée des débutants, Critérium de France des Jeunes et Championnats de Ligue.

Ce programme correspond à 7 niveaux qui sont identifiés dans l'ordre croissant de difficultés par:

- 3 glaçons: vert, bleu, rouge
- 4 lames: acier, bronze, argent, or.

Les patineurs passant les tests fédéraux se voient remettre un carnet de tests, sur lequel sont consignés les tests qui ont été passés avec succès. La présentation de ce carnet est obligatoire lors de l'inscription des patineurs à certaines compétitions.

Les Ligues et les Clubs pourront respectivement se procurer auprès de la CSNPV les carnets de classement regroupant les résultats réussis par chaque patineur.

## PROCÉDURE D'ÉVALUATION

Il est conseillé de respecter les procédures suivantes afin de veiller au bon déroulement des passages des tests.

1-Annoncer officiellement la tenue d'une journée de tests.L'information doit être passée à tous les entraîneurs du club.Les patineurs auront eu connaissance auparavant des modalités d'évaluation.

2-Préparer le matériel d'évaluation

3-Les patineurs ont 3 essais par exercice.

4-Composer un jury de deux personnes titulaires d'un BE et /ou BIF,dont au moins une est titulaire d'un BE.

5-Le Directeur des épreuves signe les fiches d'évaluation.

6-Tenir à jour un formulaire récapitulatif des passages.

7-Tenir à jour le carnet de classement officiel de chaque patineur.

8-L'évaluation se fait à partir d'une grille (note sur 10 ou sur 20).  
Glaçon vert note sur 08/10 pour obtenir une mention TB  
note en dessous de 5/20 est éliminatoire

Glaçon bleu note 15/20 pour obtenir une mention TB  
Glaçon rouge note 15/20 pour obtenir une mention TB  
Note en dessous de 10/20 est éliminatoire.

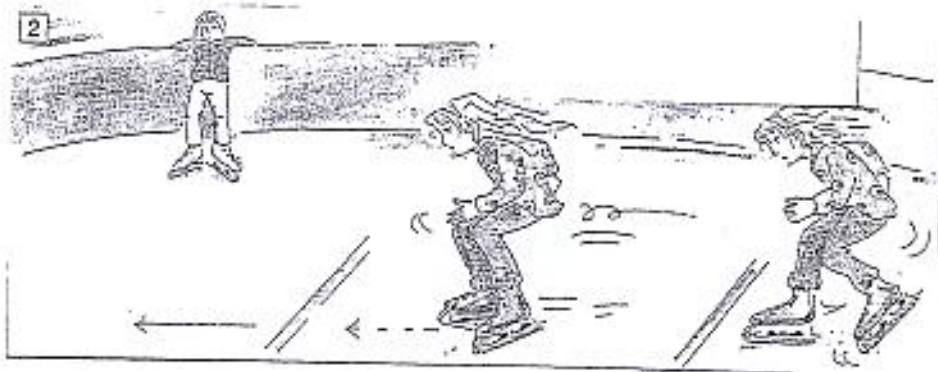
## TESTS PROGRAMME INITIATION

### GLAÇON VERT : 4 EXERCICES

OBJECTIF : Apprendre les fondamentaux : Position  
Poussée latérale  
L'équilibre

#### 1) POSITION: 3/10

Patiner prise d'élan, se rendre d'une ligne bleue à l'autre en glissant sur les deux patins en position de patinage.



#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Les patins sont parallèles
- . Des rond
- . Regard loin devant 10,15 m.
- . Équilibre sur les deux patins

## 2) POUSSÉE LATÉRALE: 5/10

Après une prise d'élan, prendre la position de patinage, glisser sur les 2 patins, puis tendre latéralement la jambe droite, puis la jambe gauche.

### \* CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Position
- Équilibre sur 1 jambe
- Transfert du poids du corps

## 3) VIRAGE : POSITION SEMI FLÉCHIE : 2/10

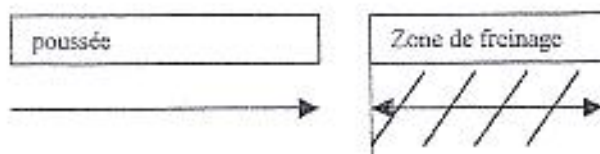
Succession de poussée latérale de la jambe droite, le patineur est en appui sur la jambe gauche demi fléchie. Glisser en ayant le poids du corps sur la jambe gauche.

### \* CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Déplacement par poussée latérale
- Poids du corps sur la jambe d'appui

## 4) SÉCURITÉ: FREINAGE (NON ÉLIMINATOIRE)

Après une prise d'élan, effectuer une démonstration de freinage en chasse neige



### \* CRITÈRES DE RÉUSSITES

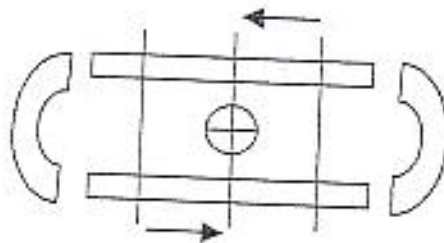
- S'arrêter dans la zone



## GLACON BLEU : 6 EXERCICES

### 1) POSITION: 2, 5/20

Après une prise d'élan, en position de patinage glisser sur les deux patins, passer à un appui sur une jambe de la ligne bleu à la ligne rouge, changer de jambe. Distance 2 x 5m.



#### \* CRITERES DE RÉUSSITES

- Équilibre sur une jambe
- Le patin en position ramené, ne touche pas la glace
- Le poids du corps est sur la jambe d'appui
- Transfert du poids du corps.

### 2) DÉPLACEMENT: 2, 5/20

En position de patinage, pousser latérale alternative G\_\_D avec passage obligatoire par la position patins joints avant de déclencher la poussée, sur la ligne droite.



#### \* CRITERES DE REUSSITES

- Passer par les différentes phases
- Garder la position

### 3) DEXTÉRITÉ: 2,5/20

Prise d'élan : patinage avant jusqu'à la ligne bleu, retournement patinage arrière, jusqu'à la ligne rouge retournement patinage avant jusqu'à la ligne bleu.

#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

-Enchaîner les actions

### 4) FREINAGE: 2,5/20

Après une prise d'élan, freiner, du côté droit ou du côté gauche patins parallèles.



#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

-Etre capable de s'arrêter devant un obstacle

### 5) SLALOM : POSITION :5/20

Après une prise d'élan, se mettre en position de patinage sur 2 patins de la ligne bleu à la ligne rouge, enchaîner un slalom sur deux patins, passer 5 plots décalés de 1m50;



#### \* CRITERES DE REUSSITES

-Garder la position  
-Prise des carres

#### 6) VIRAGE SUR LE ROND: 5/20

En position de patinage, prise d'élan, glisser sur la jambe gauche fléchie en carre externe du patin ou en carre interne par rapport au virage, effectuer une succession de poussées latérale de la jambe droite.



#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Position patinage
- Poids du corps sur la jambe gauche
- Poussée latérale



## GLACON ROUGE : 6 EXERCICES

### 1) DÉPLACEMENT : 5/20

En ligne droite, effectuer 4 pas de ligne droite avec poussée latérale, avec amplitude en position de patinage.

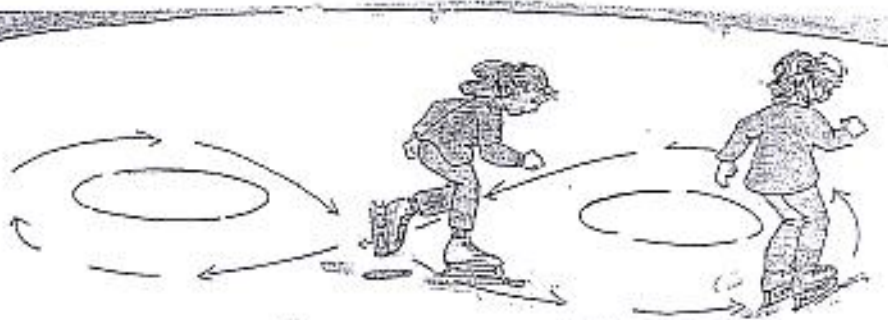
#### \* CRITERES DE REUSSITES

- Extension complète de la jambe qui pousse.
- Transfert du poids du corps
- Position de patinage

### 2) VIRAGE : 5/20

Après une prise d'élan glisser sur les deux patins en position de patinage exécuter un virage de 180° vers la gauche et vers la droite, en utilisant les ronds des engagements de hockey.

Faire 2 tours en changeant de rond.

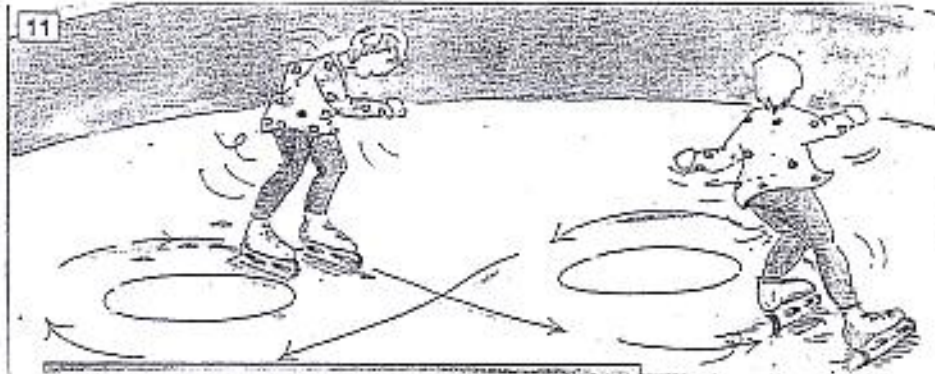


#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Garder la position de patinage
- Prise de carres

### 3) VIRAGE : 2,5/20

Même principe mais jambe intérieure fléchie et jambe extérieure tendue et parallèle. Tourner à droite et à gauche

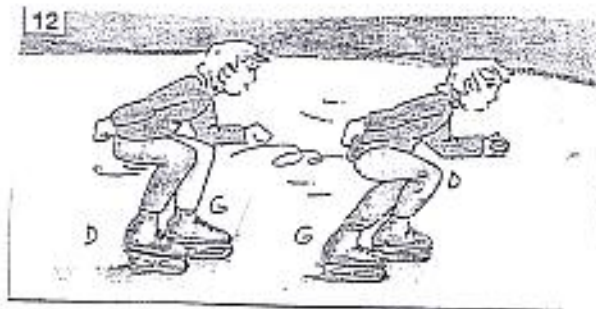


#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Jambe tendue latérale
- Position de patinage

### 4) VIRAGE : 2,5/20

Même principe, tout en glissant selon un arc de cercle vers la gauche, faire passer un patin par devant croiser, enchaîner les actions pour faire les virages.

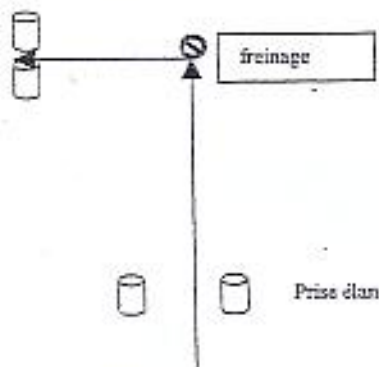


#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Position de patinage
- Prise de carres
- Poussée latérale

### 5) FREINAGE 2,5/20

Après une prise d'élan, effectuer un freinage permettant le changement de direction.



#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Éviter l'obstacle et changer de direction

### 6) CHUTES: 2,5/20

Après une prise d'élan, au signal, chuter à partir de la ligne bleu

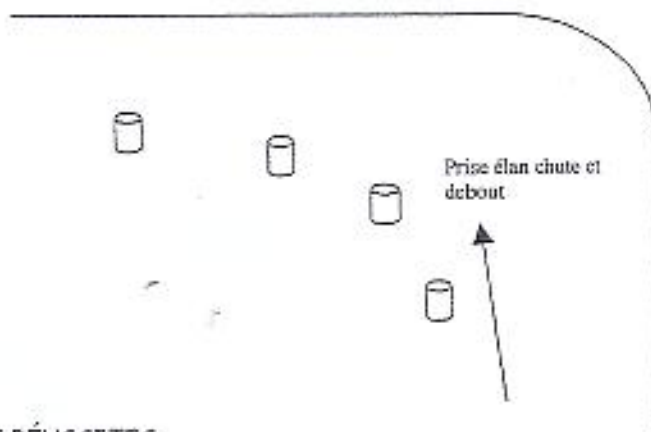
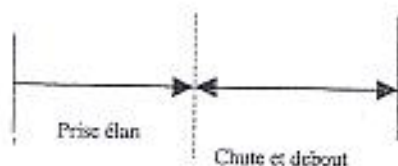
sur les genoux,

à plat ventre,

sur les fesses

et se relever à la ligne rouge

Faire le même exercice lorsque le patineur effectue des tours sur la piste.



#### \*CRITÈRES DE RÉUSSITES

- Chuter lors du signal
- Se relever avant la fin de la zone
- Se relever avant de toucher les protections

A : ADMIS

NA : NON ADMIS

NOMS	PRENOMS	GLACON	VERT	GLACON	BLEU	GLACON	ROUGE
		1	4	1	4	1	4
		2	3	2	5	2	5
		3	2	3	6	3	6
		4	1	4	1	4	1
		5	2	5	2	5	2
		6	3	6	3	6	3
		7	4	7	4	7	4
		8	5	8	5	8	5
		9	6	9	6	9	6
		10	7	10	7	10	7
		11	8	11	8	11	8
		12	9	12	9	12	9
		13	10	13	10	13	10
		14	11	14	11	14	11
		15	12	15	12	15	12
		16	13	16	13	16	13
		17	14	17	14	17	14
		18	15	18	15	18	15
		19	16	19	16	19	16
		20	17	20	17	20	17
		21	18	21	18	21	18
		22	19	22	19	22	19
		23	20	23	20	23	20
		24	21	24	21	24	21
		25	22	25	22	25	22
		26	23	26	23	26	23
		27	24	27	24	27	24
		28	25	28	25	28	25
		29	26	29	26	29	26
		30	27	30	27	30	27
		31	28	31	28	31	28
		32	29	32	29	32	29
		33	30	33	30	33	30
		34	31	34	31	34	31
		35	32	35	32	35	32
		36	33	36	33	36	33
		37	34	37	34	37	34
		38	35	38	35	38	35
		39	36	39	36	39	36
		40	37	40	37	40	37
		41	38	41	38	41	38
		42	39	42	39	42	39
		43	40	43	40	43	40
		44	41	44	41	44	41
		45	42	45	42	45	42
		46	43	46	43	46	43
		47	44	47	44	47	44
		48	45	48	45	48	45
		49	46	49	46	49	46
		50	47	50	47	50	47
		51	48	51	48	51	48
		52	49	52	49	52	49
		53	50	53	50	53	50
		54	51	54	51	54	51
		55	52	55	52	55	52
		56	53	56	53	56	53
		57	54	57	54	57	54
		58	55	58	55	58	55
		59	56	59	56	59	56
		60	57	60	57	60	57
		61	58	61	58	61	58
		62	59	62	59	62	59
		63	60	63	60	63	60
		64	61	64	61	64	61
		65	62	65	62	65	62
		66	63	66	63	66	63
		67	64	67	64	67	64
		68	65	68	65	68	65
		69	66	69	66	69	66
		70	67	70	67	70	67
		71	68	71	68	71	68
		72	69	72	69	72	69
		73	70	73	70	73	70
		74	71	74	71	74	71
		75	72	75	72	75	72
		76	73	76	73	76	73
		77	74	77	74	77	74
		78	75	78	75	78	75
		79	76	79	76	79	76
		80	77	80	77	80	77
		81	78	81	78	81	78
		82	79	82	79	82	79
		83	80	83	80	83	80
		84	81	84	81	84	81
		85	82	85	82	85	82
		86	83	86	83	86	83
		87	84	87	84	87	84
		88	85	88	85	88	85
		89	86	89	86	89	86
		90	87	90	87	90	87
		91	88	91	88	91	88
		92	89	92	89	92	89
		93	90	93	90	93	90
		94	91	94	91	94	91
		95	92	95	92	95	92
		96	93	96	93	96	93
		97	94	97	94	97	94
		98	95	98	95	98	95
		99	96	99	96	99	96
		100	97	100	97	100	97

## PROGRAMME TESTS NIVEAU RÉGIONAL

### LAME D'ACIER : 5 EXERCICES

#### 1) POSITION

Se rendre d'une ligne droite à l'autre en glissant sur deux patins en position de patinage.

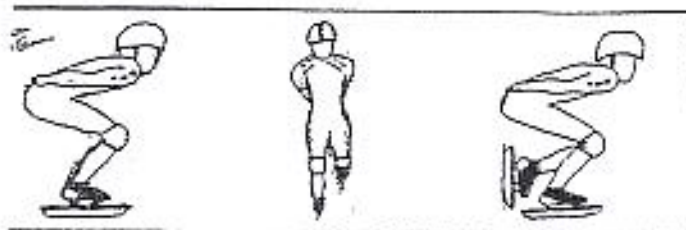


#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Rétroversion du bassin
- . Angle cuisses/mollets 90°
- . Regard loin devant
- . Bras dans le dos
- . Patins à plats et parallèles

## 2) ÉQUILIBRE

Après un élan, glisser sur 20 m sur un patin en position de patinage, la jambe libre étant fléchie, fin du ramené.



### \* CRITÈRES DE RÉUSSITES

- . L'autre patin ne touche pas la glace et doit être placé de façon détendue.
- . Glisser sur 20 m.
- . Respecter la position

## 3 VIRAGE :

- . Exercice de croisés (3 croisés au maximum) sur le tracé de short track.



### \* CRITÈRES DE RÉUSSITES

- . Prise de carre
- . Transfert du poids du corps

#### 4)POUSSÉE :GYMKANAS

Baliser une ligne droite avec 4 plots,espacés de 50cms à 3m.Patiner tranquillement en faisant une poussée à chaque plot.

#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Garder la position
- . Poussée parallèle.
- .Se baisser

#### 5)DÉMONSTRATION D'AFFUTAGE

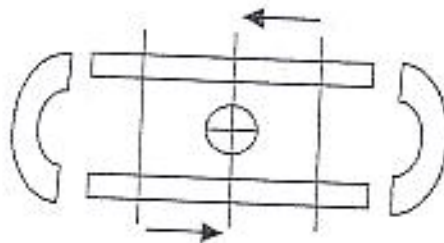
#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Affûtage irrégulier.

## GLACON BLEU : 6 EXERCICES

### 1) POSITION: 2, 5/20

Après une prise d'élan, en position de patinage glisser sur les deux patins, passer à un appui sur une jambe de la ligne bleu à la ligne rouge, changer de jambe. Distance 2 x 5m.



#### \* CRITERES DE RÉUSSITES

- Équilibre sur une jambe
- Le patin en position ramené, ne touche pas la glace
- Le poids du corps est sur la jambe d'appui
- Transfert du poids du corps.

### 2) DÉPLACEMENT: 2, 5/20

En position de patinage, pousser latérale alternative G\_\_D avec passage obligatoire par la position patins joints avant de déclencher la poussée, sur la ligne droite.



#### \* CRITERES DE REUSSITES

- Passer par les différentes phases
- Garder la position



## LAME D'ARGENT : 3 EXERCICES

### 1) ÉQUILIBRE ET POSITION :

Glisser en adoptant la position de patinage de vitesse. Tendre la jambe libre sur le côté et la lever légèrement de la glace. La jambe d'appui est fléchie.



#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Du côté de la jambe d'appui, le nez, le genou et le pied doivent être alignés selon un axe vertical
- . Bassin et épaules parallèles.

### 2) ÉQUILIBRE :

En position de patinage, glisser sur une jambe, la jambe libre est tendue en avant. Changer de jambe à chaque ligne droite. Effectuer 4 tours.

#### \* CRITERES DE REUSSITES

- . Du côté de la jambe d'appui, le nez, le genou et le pied doivent être alignés selon un axe vertical
- . Bassin et épaules parallèles.

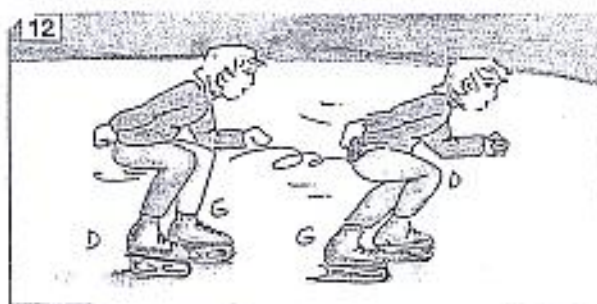
### \* CRITERE DE RÉUSSITES

. Ne pas réaliser les 3 phases demandées.

### 3) VIRAGE :

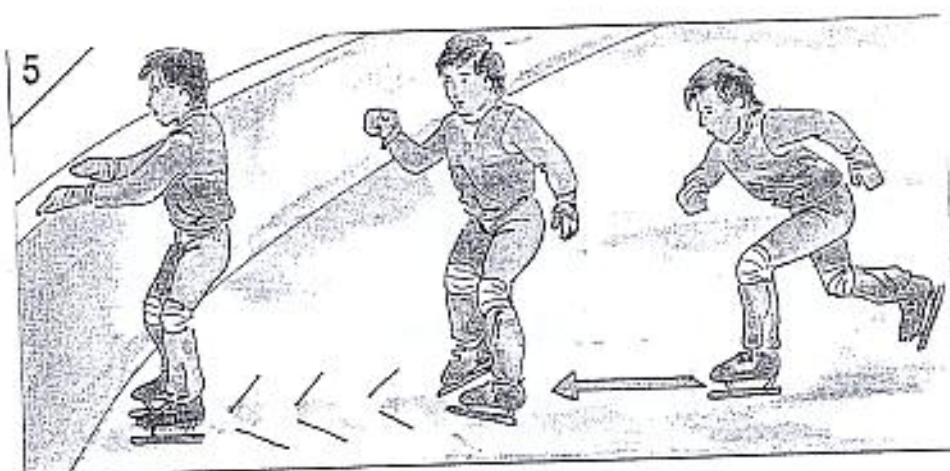
Démonstration du balancement des bras dans les virages

- . Bras dans le dos
- . Un bras lâché
- . Deux bras lâchés.



### 4) FREINAGE :

Après une prise d'élán, effectuer un arrêt en pas alternatif.

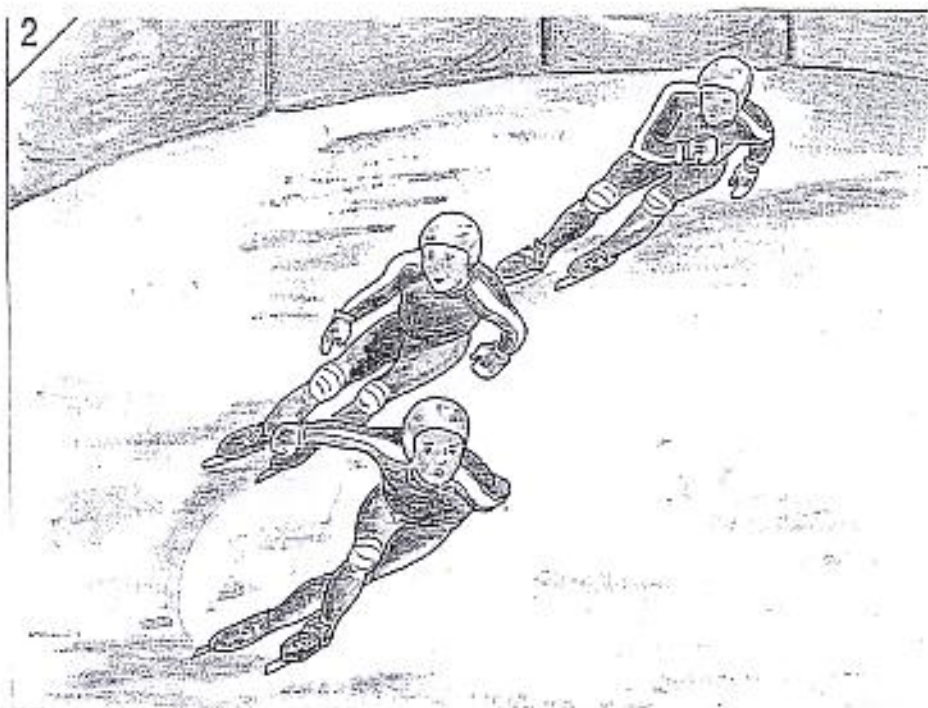


### 3) VIRAGE :

Après un élan, décomposer le mouvement (croisé). Jambe gauche fléchie, et jambe droite tendue et parallèle. Faire passer le pied droit par dessus le pied gauche, venir poser le pied droit le plus à l'intérieur du virage à côté du pied gauche.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITES

- .position générale fléchie appui talon
- .poussée latérale



## LAME D'OR

### 1) MOUVEMENT DES BRAS :

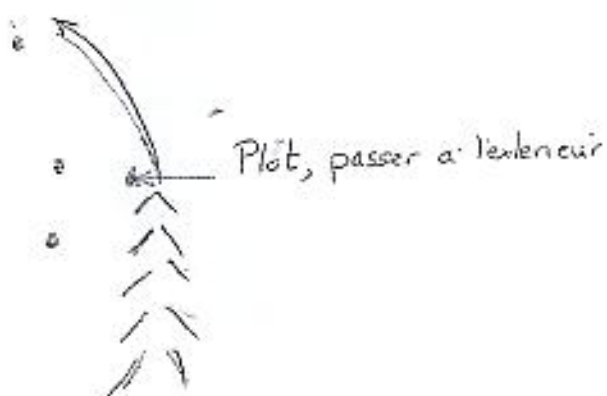
Démonstration du balancement des bras, suffisamment décontracté, dynamique vers l'avant.

Sur 6 tours : 2 tours bras lâchés  
2 tours un bras dans le dos  
2 tours deux bras dans le dos



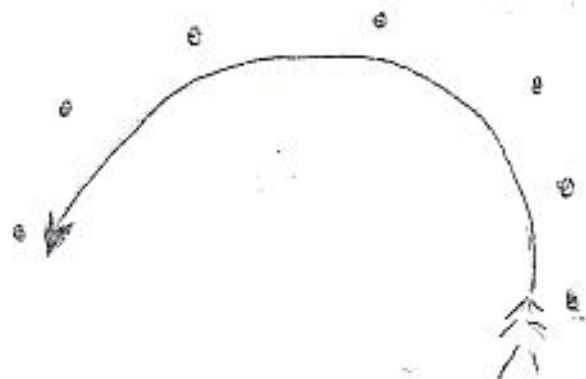
### 2) TRAJECTOIRE :

Exécuter 9 tours en 15" au tour en respectant la trajectoire.  
5 tours en 12" au tour.



### 3) VIRAGE

Exécuter 6 tours sur le tracé à l'intérieur des plots. Les patineurs doivent tourner le plus des plots. Prise de la carre forcée gauche pour pouvoir tenir la trajectoire.



#### CRITÈRES DE REUSSITES

- .inclinaison du patineur
- .position générale

