

Descriptif parcours BLEU.

Ce parcours n'est pas chronométré.

Le patineur peut donc se concentrer sur la bonne réalisation technique des difficultés.

L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration).

Départ et patinage vers l'avant, pour enchaîner les 10 éléments techniques suivants.

1. **Croisés avant** dans le virage.
2. **Saut en longueur**, distance **60cm**, par dessus 1 tapis placé dans le sens de la largeur.
3. **Accroupissement** en passant sous la barre verticale (hauteur adaptée à la taille du patineur).
4. **Slalom en contournant 6 piquets** espacés de 2m : les 2 patins passent successivement à droite puis à gauche du piquet.
5. **Saut en hauteur** par dessus une barre horizontale placée à **20cm** du sol.
6. **Slalom parallèle** entre 8 plots espacés d'1m50.
(Entre les 2 retournements, s'intercale
7a : retournement d'avant en arrière.
7b : retournement d'arrière en avant.
Pour valider cet élément, il faut réussir les 2 retournements.
7. **Retournements**. le patinage arrière).
8. Déplacement en **patinage arrière**.
9. **Franchissement du tremplin aux 2/3** : sortie sur le côté du tremplin (mettre un adhésif large et visible pour délimiter la zone de sortie) et réception dans le couloir balisé.
10. **Arrêt d'urgence** dans la zone d'arrêt balisée, après effacement de la chicane.

Matériel.

- ⌚ 12 balises pour borner les espaces.
- ⌚ 1 tremplin (h : 55cm / l : 120cm / L : 210cm).
- ⌚ 8 petits plots de slalom.
- ⌚ 6 grands piquets de slalom.
- 20 sphères pour baliser le couloir de réception du tremplin et la zone d'arrêt.
- 2 kits d'entraînement (2 barres verticales et 1 barre horizontale clipée avec des taquets) pour réaliser l'atelier pour le saut en hauteur, et l'atelier pour l'accroupissement.
- ⌚ 1 tapis type "gymnastique" pour le saut en longueur.