

# Descriptif parcours VERT.

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. **Virage** vers la gauche.

2. **Franchissement** du tapis en roulant dessus, distance **1m40**, sur 1 tapis placé dans le sens de la longueur.

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. **Franchissement d'une barre** (sans la toucher) posée en travers sur le sol.

6. **Slalom libre** entre 8 plots espacés d'1m50

7. **Virage** vers la droite.

8. **Retournements** enchaînés l'un après l'autre :

8a : retournement d'avant en arrière.

8b : retournement d'arrière en avant.

Pour valider cet élément, il faut réussir les 2 retournements consécutifs.

9. **Franchissement du tremplin au 1/3** : 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** dans la zone d'arrêt balisée à cet effet.

## Matériel.

⌚ 12 balises pour borner les espaces.

⌚ 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.

1 kit d'entraînement (2 barres verticales et 1 barre horizontale "clipée") Pour réaliser l'atelier pour l'accroupissement.

⌚ 1 barre pour enjamber.

⌚ 1 tapis type "gymnastique" pour le franchissement en longueur.

⌚ 1 tremplin (h : 55cm / l : 120cm / L : 210cm).