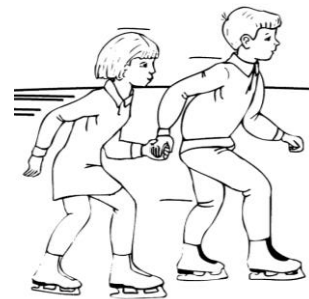




PATINAGE SUR GLACE AU CM2



Ecole : Nom : Prénom : Classe :

Je m'évalue :

Niveau 1 : Je suis capable avec aide de ...

Niveau 2 : Je commence à être capable seul de ...

Niveau 3 : Je suis capable seul de ...

S1	S2	S3	S4	S5
----	----	----	----	----

EQUILIBRE

1	Je glisse sur deux pieds.					
2	Je glisse sur un le pied droit (ou gauche).					
3	Je glisse sur chaque pied.					
4	Je glisse longtemps sur chaque pied.					

PROPULSION

5	Je réalise quelques pas en marche arrière.					
6	J'effectue cinq citrons arrière enchaînés.					
7	Je traverse la largeur en arrière en enchaînant des citrons.					
8	Je patine en marche arrière sur la largeur.					

ROTATION

9	J'effectue un slalom.					
10	J'effectue un slalom en glissant.					
11	Je me tourne d'avant en arrière sur deux pieds.					
12	Je tourne d'avant en arrière sur un pied.					
13	Je glisse sur un cercle en patinettes.					
14	Je patine en croisés avant sur un cercle.					

IMPULSION

15	Je saute en avant sur deux pieds.					
16	Je saute en avant sur un pied.					
17	Je saute d'avant en arrière sur deux pieds dans un sens.					
18	Je saute d'avant en arrière dans les deux sens.					

FREINAGE

19	Je freine en chasse neige en glissant un peu.					
20	Je freine net en chasse neige.					
21	Je m'arrête en freinage parallèle dans un sens.					
22	Je m'arrête en freinage parallèle dans les deux sens.					