






















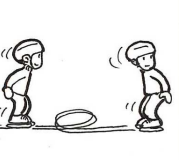











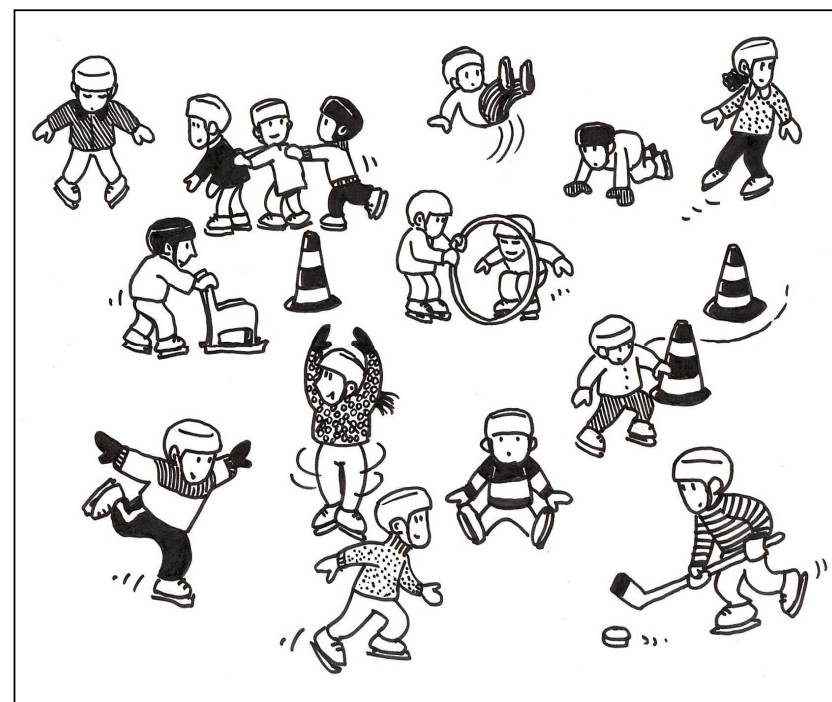


Se relever	Je sais me relever avec l'aide du bord ou d'un camarade.	Je sais me relever avec l'aide d'un objet glissant.	Je sais me relever seul lorsque je tombe.	Freiner, s'arrêter	Je sais m'arrêter contre le bord avec les mains.	Je sais ralentir et m'arrêter entre 2 plots.	Je sais freiner en chasse neige pour m'arrêter en 5m.	Je sais freiner en chasse neige pour m'arrêter sur 1m.	Je sais freiner et m'arrêter les pieds parallèles.
									
S'équilibrer, se déplacer	Je sais me déplacer à 4 pattes.	Je sais me déplacer en avant en marchant, avec ou sans luge.	Je sais me laisser glisser quand un copain me tire ou me pousse.	Je sais me déplacer en avant et faire le "citron".	Je sais glisser sur un pied.	Je sais me déplacer en avant, en poussant sur les côtés pour aller vite.	Je sais me déplacer en arrière en marchant (avec ou sans aide).	Je sais me déplacer en arrière en glissant.	Je sais glisser en arrière en poussant sur les côtés.
									
Virer, tourner	Je sais marcher autour d'un plot ou d'un cerceau.	Je sais contourner un objet en glissant.	Je sais contourner plusieurs objets en slalomant.	Je sais faire un virage complet en glissant sur 2 pieds.	Je sais faire un virage complet en glissant sur un pied.	Je sais patiner et faire la toupie au signal.	Sur 2 pieds, je sais glisser en avant, pivoter et glisser en arrière.	Sur un pied, je sais glisser en avant, pivoter et glisser en arrière.	Sur 2 pieds, je sais glisser en arrière, pivoter et glisser en avant.
									
Se baisser, sauter	Je sais pousser et glisser en étant "accroupi".	Je sais passer sous un obstacle en glissant.	Je sais passer sous plusieurs obstacles, en me redressant à chaque fois.	Je sais ramasser un objet en glissant.	Je sais passer par-dessus un objet.	Je sais sauter par-dessus un objet.	Je sais sauter pieds joints par-dessus un objet.	Je sais glisser sur 2 pieds en arrière, sauter pour me retourner et continuer en avant.	Je sais glisser sur 2 pieds en avant, sauter pour me retourner et continuer en arrière.
									

# MON LIVRET DE PATINAGE À L'ÉCOLE

Je sais m'équiper pour me protéger.		
Je sais mettre mes gants.	Je sais mettre mes gants et mon casque.	Je sais mettre mes gants, mon casque et mes patins.

Je sais patiner longtemps.		
CE1	CE2	CM
Je sais patiner 3 à 4 minutes sans m'arrêter en gérant mon effort.	Je sais patiner 5 à 8 minutes, en gérant mon effort et en changeant d'allure.	Je sais patiner 8 à 12 minutes, en gérant mon effort et en changeant d'allure.



Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

École : .....

Patinoire : .....