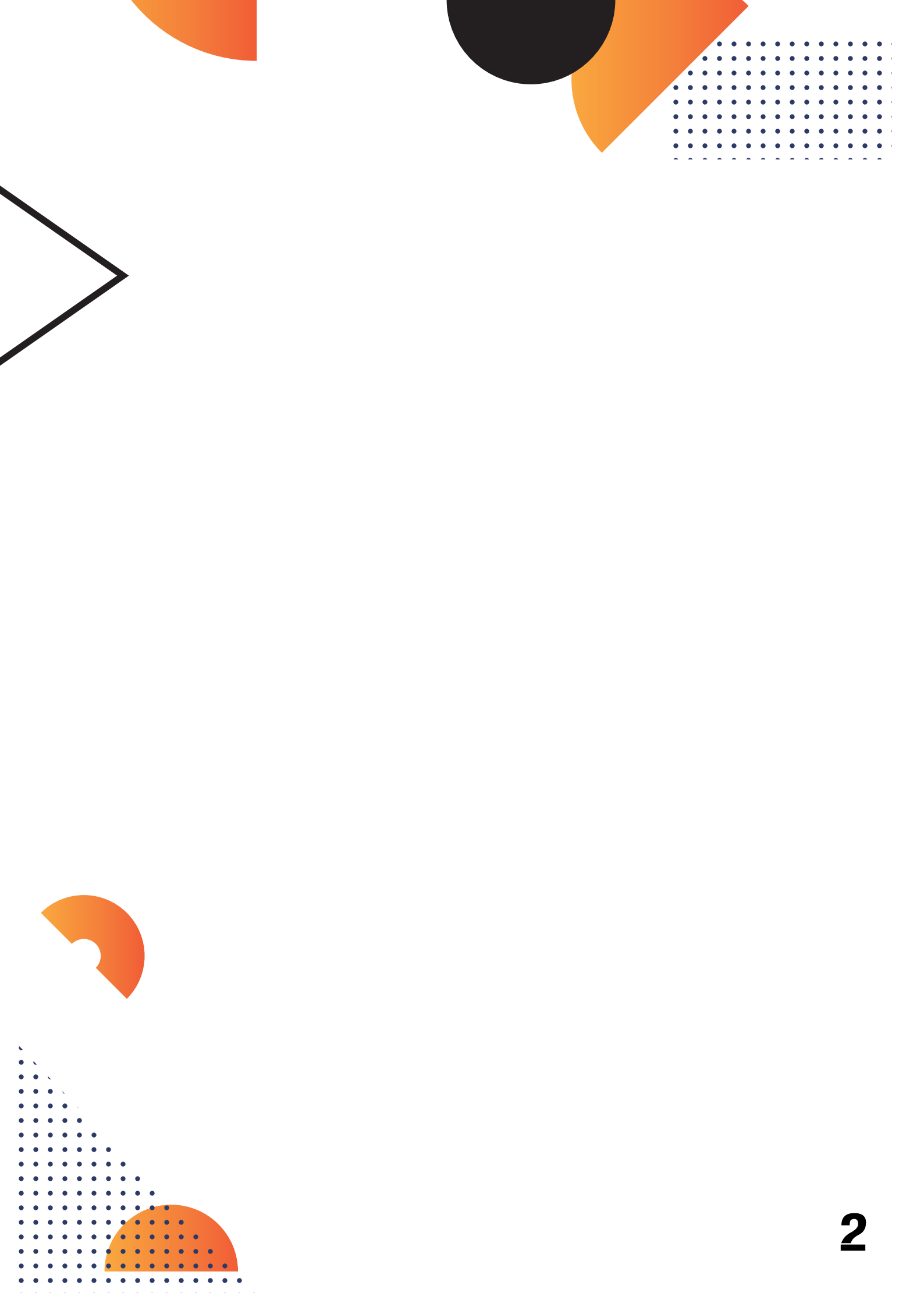


# RINK HOCKEY

## Livret de progression Les Crosses



# Les Crosses

## Parcours d'évaluation du jeune rink hockeyeur


La DTN Rink Hockey a mis en place cet outil d'évaluation et de certification du niveau technique du débutant au jeune hockeyeur (U16) : joueur et gardien.

Le dispositif, les crosses, s'adresse donc à tous les jeunes rink hockeyeurs à partir du niveau débutant.

					Joueurs	Gardiens de But
U10	1 mois	BF 1	CROSSE BLANCHE ou Roue Jaune	NIVEAU DÉCOUVERTE	Se déplacer	X
	1 an		CROSSE JAUNE	NIVEAU 1	Se diriger avec la crosse	
	2 ans		CROSSE ORANGE	NIVEAU 2	Patiner avec la balle	Se positionner pour arrêter une balle
U12	3 ans	BF 2	CROSSE VERTE	NIVEAU 3	Technique individuelle	Se déplacer pour arrêter une balle
U12	5 ans		CROSSE BLEUE	NIVEAU 4	Technique individuelle vers le but	Effectuer des préparades et parades
			U14	7 ans	CROSSE ROUGE	NIVEAU 5
U16			LES CROSSES BRONZE ARGENT OR	NIVEAU COMPÉTITION	Parcours chronométré identique au niveau 5.  La crosse obtenue dépend du chronomètre et des pénalités.	



Les crosses permettent :

- 
- D'harmoniser la formation par une évaluation du jeune hockeyeur en partant de la base de la pyramide (débutant) jusqu'à la catégorie U16,
  - D'apporter un outil d'évaluation « national » sur lequel les clubs peuvent s'appuyer tout au long de la formation des jeunes,
  - D'amener les joueurs et les gardiens avec des acquis techniques permettant de prétendre à atteindre le haut niveau en fin d'année U16.

Il est important de partir sur des bases communes :

- Éléments techniques attendus (patinage et crosse),
- Réalisations des gestes,
- Vocabulaire employé et enfin avoir des objectifs communs par catégorie d'âge (cf. les parcours).
- Points de référence sur le terrain (cf fin de ce livret)


Pour aider à la préparation de ces tests, les entraîneurs ont la possibilité de s'appuyer sur les manuels de Rink Hockey (tome 1, tome 2 et manuel gardien de but), disponibles en téléchargement sur le site de la fédération édité par la DTN, il y a quelques années.

Il est donc conseillé de faire un découpage des éléments techniques présent sur les parcours pour les travailler séparément.

Cet outil sert à la fois à l'évaluation des jeunes joueurs mais aussi d'élément de fidélisation. En effet, le fait d'avoir un objectif « individuel » permet de garder les enfants mobilisés jusqu'à la fin de saison : aspect motivationnel. Et donc d'apporter de l'intérêt à ce dispositif tant pour les enfants que pour les entraîneurs.

La mise en place et l'évaluation des crosses est possible en interne (CLUB) par l'intermédiaire de BEF1 jusqu'à la crosse verte et BEF2 pour l'ensemble.

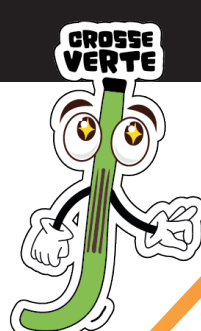
Attention, ces outils d'évaluation permettent seulement d'évaluer les qualités techniques d'un joueur ou d'un gardien.



D'autres compétences, toutes aussi importantes sont également à développer : le mental, la condition physique, la notion de prise de décision et l'aspect tactique de notre sport.

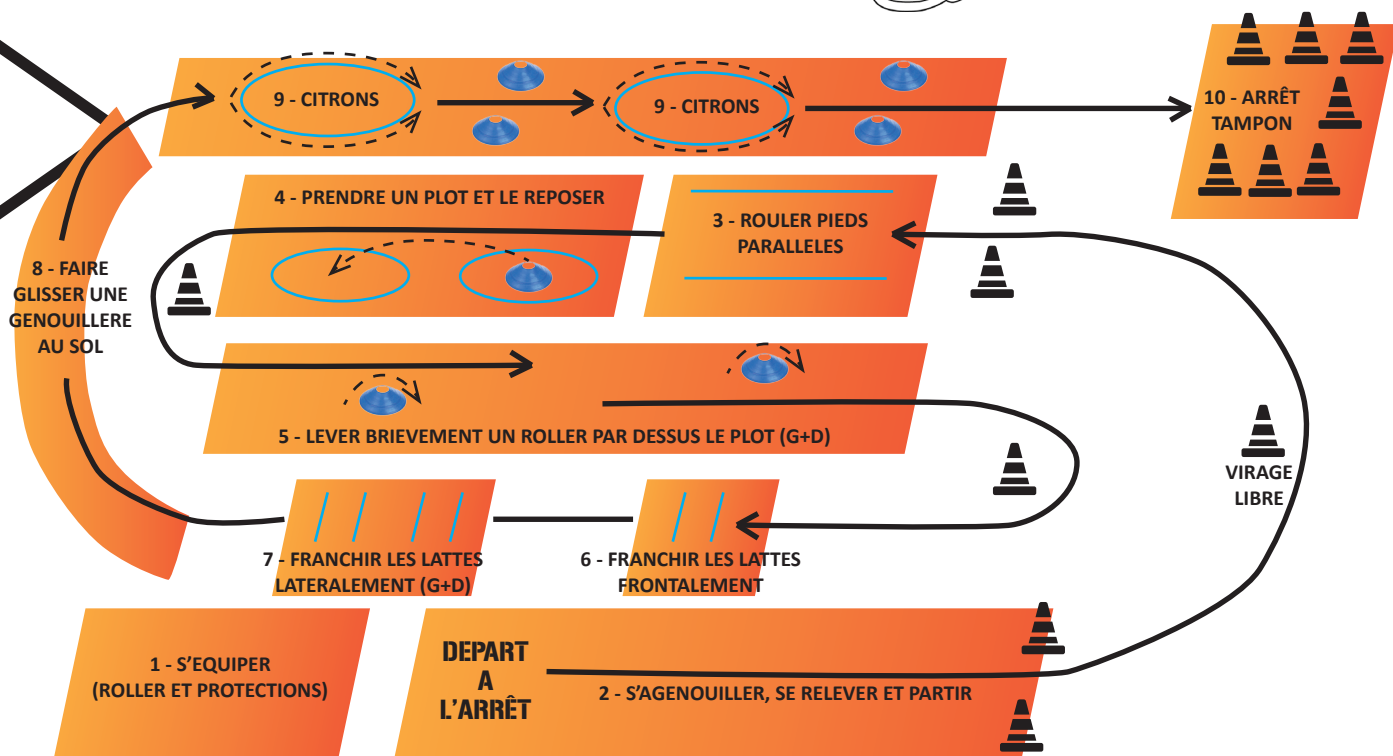
Chaque niveau est illustré en vidéo et disponible sur le site de la FFRS. [Les vidéos.](#)

# Les Joueurs



# CROSSE BLANCHE

NIVEAU DÉCOUVERTE = ROUE JAUNE\*  
PREMIER NIVEAU DE L'ÉCOLE DE ROLLER



Ce parcours est le premier niveau de l'ERF (réforme en cours). Il a pour but de vérifier la progression du jeune patineur au niveau de l'équilibre.

Il est réalisé sans crosse (possibilité de porter des protèges poignets) et n'est pas chronométré (le patineur peut donc se concentrer sur la bonne réalisation technique des difficultés). Pour ce premier niveau, il est même important de ne pas prendre de vitesse.

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

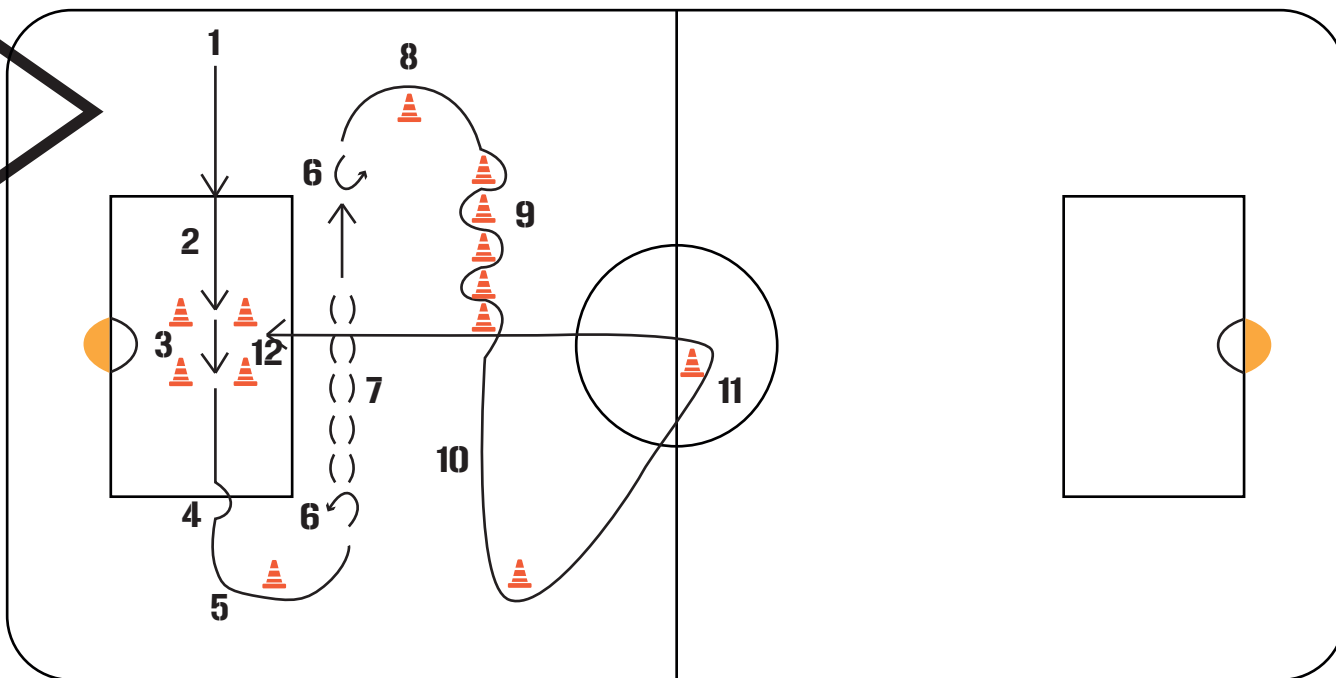
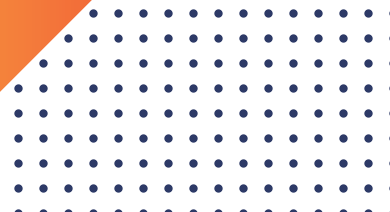
1. S'équiper
2. S'agenouiller, se relever puis partir
3. Tenir sur un appui
4. Prendre un virage libre
5. Rouler pieds parallèles
6. Prendre un plot au sol et le reposer
7. Lever un pied puis l'autre
8. Franchir des lattes de manière frontale
9. Franchir des lattes latéralement
10. Faire glisser une genouillère au sol
11. Faire le citron en avant
12. S'arrêter dans une zone

# CROSSE JAUNE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 1

SE DIRIGER AVEC LA CROSSE



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

## ÉVALUATION

1. Marcher/avancer sur les butées
2. Patiner en avant en ligne droite
3. Tenir sur un appui
4. Passer au-dessus d'une ligne
5. Prendre un virage à gauche en avant
6. Se retourner
7. Citron arrière
8. Prendre un virage à droite en avant
9. Passer entre des plots (slalom libre)
10. S'accroupir
11. Faire la patinette (deux à gauche puis deux à droite)
12. S'arrêter dans une zone

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sans balle

# CROSSE JAUNE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 1

SE DIRIGER AVEC LA CROSSE



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). Pour acquérir ce niveau le joueur doit valider au moins 10 des 12 éléments.

## 1. MARCHER / AVANCER SUR LES BUTÉES

- Descriptif : Effectuer un déplacement AV par l'intermédiaire des butées sans l'utilisation des roues / Crosse au sol à une main
- Critères de réussite : Les roues ne touchent pas le sol / Equilibre stable.
- Utilité : Sensibiliser le patineur à l'utilisation des butées / Démarrage.

## 2. PATINER EN AV EN LIGNE DROITE

- Descriptif : Pas alternatif, enchaîner des poussées sur chaque jambe avec un temps de glisse sur chaque appui / Crosse au sol à deux mains
- Critères de réussite : Déplacement en ligne droite / Alternance pied droit, pied gauche avec une phase de transfert d'appui entre chaque poussée / Regard devant soi
- Utilité : Avoir un déplacement efficace

## 3. TENIR SUR UN APPUI

- Descriptif : Effectuer un déplacement AV sur 4 roues / Crosse au sol à une main
- Critères de réussite : Etre capable de passer d'un point A à un point B sur un pied
- Utilité : Éviter un obstacle / Travail de l'équilibre

## 4. PASSER AU-DESSUS D'UNE LIGNE

- Descriptif : Franchissement d'une ligne tracée au sol / Crosse au sol à une main
- Critères de réussite : Les roues ne touchent pas la ligne / Le patineur reste équilibré
- Utilité : Éviter un obstacle / Travail de l'équilibre

## 5. PRENDRE UN VIRAGE À GAUCHE EN AVANT

- Descriptif : Etre capable de tourner à gauche et à droite / Crosse au sol à deux mains
  - Critères de réussite : Déplacement latéral à G et à D
  - Utilité : Etre capable de se diriger sur le terrain

## 6. SE RETOURNER

- Descriptif : Effectuer un 1/2 tour d'AV en AR / Crosse au sol à une main
- Critères de réussite : Etre capable de passer de marche AV en marche AR et inversement
- Utilité : Développer une habilité supplémentaire dans la construction du futur joueur

## 7. CITRON ARRIÈRE

- Descriptif : Effectuer un déplacement arrière, en écartant et resserrant les deux pieds / Crosse au sol à une main
- Critère de réussite : Deux patins au sol / Écartement des pieds dépassant légèrement la largeur des épaules / Au moment où les pieds se rapprochent, ces derniers ne doivent pas se toucher
- Utilité : Première étape dans l'apprentissage de la marche arrière

# CROSSE JAUNE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 1

SE DIRIGER AVEC LA CROSSE



## 8. PRENDRE UN VIRAGE À DROITE EN AVANT

- Voir consignes du point 5

## 9. SLALOM LIBRE

- Descriptif : Se déplacer en marche AV en contournant les plots / Crosse au sol deux mains
- Critères de réussite : Éviter les plots en gardant une vitesse constante
- Utilité : Éviter un obstacle en se déplaçant / travail des appuis

## 10. S'ACCROUPIR

- Descriptif : Se baisser (fesses sur talon) tout en laissant les huit roues au sol / Crosse au sol à deux mains
- Critères de réussite : Avoir les fesses sur les talons / Regard devant soi / sans perte d'équilibre
- Utilité : Travail de l'équilibre

## 11. Faire la patinette

- Descriptif : Avancer en roulant sur un patin et en poussant avec les roues de l'autre patin (poussée latérale pied ouvert) / Crosse au sol à deux mains
- Critère de réussite : Réussir à se déplacer avec un seul patin propulseur
- Utilité : Prendre conscience de l'importance de la propulsion / Poussée latérale / Dissocier jambe gauche et jambe droite

## 12. S'ARRÊTER DANS UNE ZONE

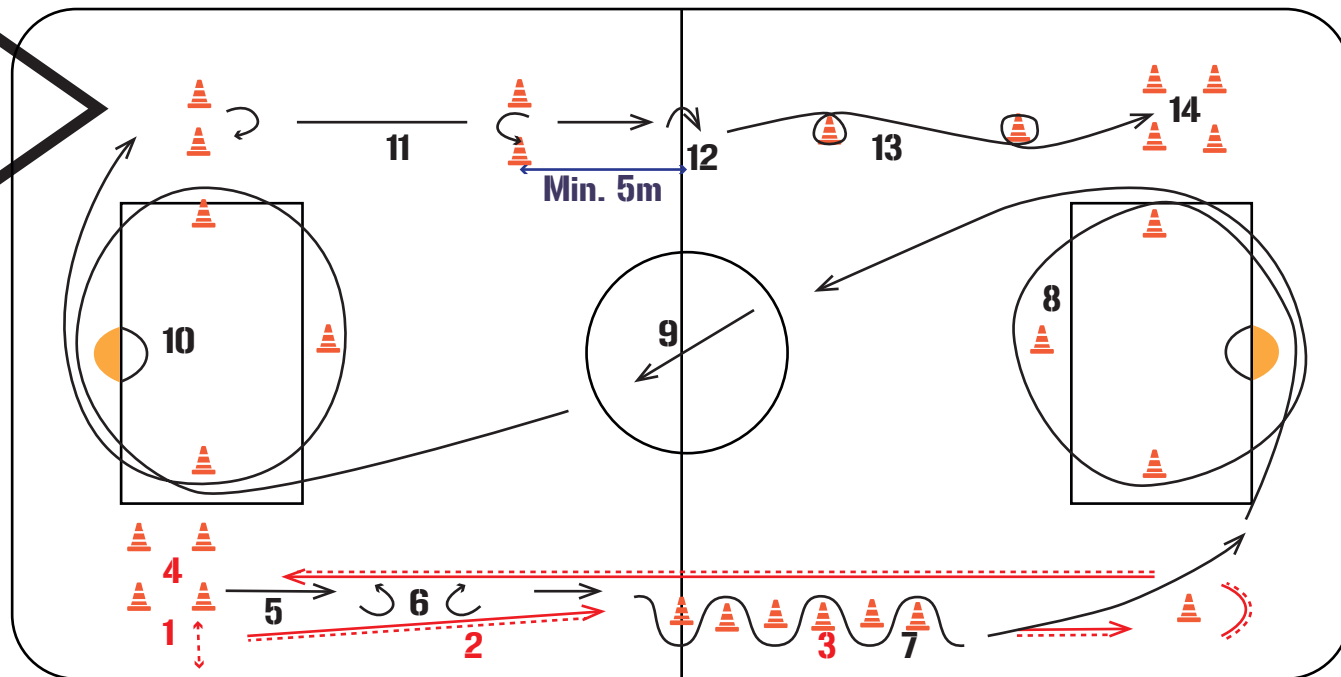
- Descriptif : Marquer l'arrêt dans la zone définie par les 4 plots / Crosse au sol à deux mains. Le choix de la technique d'arrêt est libre.
- Critère de réussite : Le patineur est à l'arrêt complet et équilibré
- Utilité : Sensibiliser le patineur à un arrêt volontaire et/ou d'urgence.

# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 2

PATINER AVEC LA BALLE



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Passe à l'arrêt
2. Conduire la balle en ligne droite
3. Conduire la balle en slalom
4. Arrêt en freinage latéral avec balle
5. Démarrage sur les butées
6. Se retourner sans arrêt dans les deux sens
7. Slalom un pied
8. Croisé avant droit
9. S'accroupir
10. Croisé avant gauche
11. Marche arrière en ligne droite
12. Saut
13. Tour complet d'un plot dans les 2 sens
14. Arrêt chasse neige

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sans balle  
Avec balle

# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 2

PATINER AVEC LA BALLE



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).

Tenue de crosse : à deux mains en AV (sauf démarrage butée + slalom 1 pied = 1 main) et à une main en marche AR. Pour acquérir ce niveau le joueur doit valider au moins 11 des 14 éléments.

## 1. PASSE À L'ARRÊT

- Descriptif : envoyer la balle contre la balustrade de côté et la récupérer
- Critères de réussite : Crosse à deux mains et au sol devant le joueur / La balle reste au sol et revient jusqu'à la crosse
- Utilité : Etre capable d'envoyer et de recevoir la balle

## 2. CONDUIRE LA BALLE EN LIGNE DROITE

- Descriptif : Se déplacer efficacement avec la balle en ligne droite
- Critères de réussite : La balle reste toujours au contact de la crosse / Déplacement linéaire
- Utilité : Etre capable de se déplacer en AV avec une balle

## 3. CONDUIRE LA BALLE EN SLALOM

- Descriptif : Se déplacer en marche AV en contournant les plots avec une balle
- Critères de réussite : Éviter les plots en gardant une vitesse constante et en maîtrisant la trajectoire de la balle
- Utilité : Etre capable de se déplacer avec la balle tout en évitant des obstacles

## 4. ARRÊT FREINAGE LATÉRAL

- Descriptif : S'arrêter sur les huit roues latéralement dans l'espace défini par les 4 plots
- Critères de réussite : Le joueur est à l'arrêt dans la zone définie accompagné de sa balle
- Utilité : Etre capable de s'arrêter dans l'optique de pouvoir redémarrer dans une autre direction

## 5. DÉMARRAGE SUR LES BUTÉES

- Descriptif : Effectuer un déplacement AV sans la balle par l'intermédiaire des butées sans l'utilisation des roues
- Critères de réussite : Les roues ne touchent pas le sol / Temps de contact entre la butée et le sol très court / Equilibre stable / Fréquence rapide entre les appuis
- Utilité : Apprendre à démarrer / Optimiser la phase de démarrage

## 6. SE RETOURNER SANS ARRÊT DANS LES 2 SENS

- Descriptif : Effectuer un 1/2 tour d'AV en AR et d'AR en AV
- Critères de réussite : Le patineur se retourne / Il ne perd que très peu de vitesse / Il conserve sa trajectoire initiale
- Utilité : Etre capable « techniquement » de modifier son statut (attaquant – défenseur) / modifier son déplacement en fonction de l'action de jeu

# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 2

PATINER AVEC LA BALLE



## 7. SLALOM UN PIED

- Descriptif : Enchaîner des virages sur un appui
- Critères de réussite : Slalomer sans être déséquilibré / Peu de perte de vitesse / Etre sur un appui au sol
- Utilité : Optimiser la palette technique du patineur : obstacle, amplitude...

## 8. CROISÉ AVANT DROIT

- Descriptif : Effectuer des croisés AV en respectant la trajectoire
- Critères de réussite : Passer la jambe par-dessus de l'autre / Réussir plusieurs croisés consécutifs / Aucune perte de vitesse
- Utilité : Savoir prendre une courbe sans perdre de vitesse

## 9. S'ACCROUPIR

- Descriptif : Se baisser (fesses sur talon) tout en laissant les huit roues au sol / Crosse au sol à deux mains
- Critères de réussite : Avoir les fesses sur les talons / Regard devant soi / Pas de perte d'équilibre
- Utilité : Travail de l'équilibre

## 10. CROISÉ AVANT GAUCHE

- Voir consignes du point 8

## 11. MARCHÉ ARRIÈRE EN LIGNE DROITE

- Descriptif : Réaliser une poussée vers l'AR
- Critères de réussite : Obtenir une phase de roulage en AR
- Utilité : Etre capable de se déplacer en arrière. Regarder par-dessus son épaule

## 12. SAUT

- Descriptif : Sauter au-dessus d'une ligne (en décalé ou à pieds joints)
- Critères de réussite : Décoller les patins du sol en conservant son équilibre (prise d'élan, saut, réception)
- Utilité : Éviter un obstacle

## 13. TOUR COMPLET D'UN PLOT DANS LES 2 SENS

- Descriptif : Effectuer un tour à 360° en AV autour du plot.
- Critères de réussite : Huit roues au sol / Etre le plus proche possible de l'obstacle
- Utilité : Etre capable d'effectuer un virage serré sans arrêter

## 14. ARRÊT EN CHASSE NEIGE

- Descriptif : Marquer l'arrêt en chasse neige AV dans l'espace défini par les 4 plots
- Critères de réussite : Freinage obtenu par l'utilisation des huit roues / Marquer l'arrêt complet et non une phase de ralentissement / Chasse neige = Arrêt marqué en restant de face
- Utilité : Etre capable de s'arrêter à vitesse moyenne en utilisant seulement les roues et en restant face à l'action



# CROSSE VERTE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 3

TECHNIQUE INDIVIDUELLE



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).  
Tenue de crosse : à deux mains en AV et à une main en marche AR. Pour acquérir ce niveau le joueur doit valider au moins 11 des 14 éléments.

## 1. PASSE FRONTALE À L'ARRÊT

- Descriptif : envoyer la balle contre la balustrade de face et la récupérer
- Critères de réussite : Crosse à deux mains et au sol devant le joueur / La balle reste au sol et revient jusqu'à la crosse
- Utilité : Etre capable d'envoyer et de recevoir la balle

## 2. PASSE EN MOUVEMENT AVEC CONTRÔLE

- Descriptif : Envoyer la balle à un partenaire avec contrôle tout en se déplaçant
- Critères de réussite : La balle arrive dans la crosse du partenaire et au sol / Le joueur ne marque pas d'arrêt au moment d'effectuer sa passe, ni de phase de ralentissement
- Utilité : Réaliser une passe à un partenaire tout en étant en déplacement

## 3. TIC-TAC

- Descriptif : Geste technique alternant un touché de balle gauche et droite avec un contact rapide entre la crosse et la balle
- Critères de réussite : Largeur faible, bruit contact crosse/balle comme repère, trajectoire de la balle en « épis »
- Utilité : Geste technique utilisable lors de duel souvent accompagné d'une feinte de corps

## 4. S CONTRE S

- Descriptif : Geste technique effectué en largeur formant un S
- Critères de réussite : Crosse au sol / balle collée à la crosse / trajectoire de la balle proche des plots / trajectoire du joueur rectiligne
- Utilité : Etre capable d'amener notre balle d'un côté à l'autre en provoquant l'adversaire (joueur ou gardien) dans la largeur et ce sans changer la direction de patinage ou très peu / Ouvrir l'angle de tir/passe

## 5. PASSE EN MOUVEMENT AVEC CONTRÔLE

- Voir consignes du point 2 en inversant le côté des passes.

## 6. BALANCEMENT

- Descriptif : Geste technique permettant d'amener la balle loin à gauche et loin à droite devant soi
- Critères de réussite : Crosse au sol, pas de bruit, balle collée à la crosse, l'amplitude du déplacement de la balle doit tendre au plus large possible
- Utilité : Passer la balle d'un côté à l'autre, tout en ayant le regard libre pour voir nos partenaires /adversaires

# CROSSE VERTE

NIVEAU 3

TECHNIQUE INDIVIDUELLE



## 7. BALANCEMENT LATÉRAL

- Descriptif : Effectuer des balancements latéraux d'avant en arrière des deux côtés
- Critères de réussite : Le joueur maîtrise la direction de la balle / Notion d'amplitude (loin devant-loin derrière)
- Utilité : Patiner en maintenant la balle loin de l'adversaire, utiliser son corps comme moyen de protection de la balle

## 8. SLALOM ARRIÈRE

- Descriptif : Se déplacer en marche arrière slalomer entre des plots
- Critères de réussite : Regard tourné dans la direction de déplacement du patineur / Dissocier haut et bas du corps / Patinage fluide et sans perte de vitesse / Aucun obstacle touché
- Utilité : Se déplacer en arrière avec changement de direction (notamment sur les attitudes défensives)

## 9. CROISÉ ARRIÈRE DROIT

- Descriptif : Patiner en arrière dans une courbe, en effectuant des « croisés »
- Critères de réussite : Effectuer une courbe/ Alternier pied au sol / Ramener le pied libre vers l'intérieur du cercle
- Utilité : Se déplacer en arrière en courbe sans perdre de vitesse

## 10. AIGLE

- Descriptif : Rouler avec les deux patins sur une même ligne avec un patin en marche avant et l'autre en marche arrière (talons rapprochés)
- Critères de réussite : Rouler en ayant les deux pieds sur la même ligne et avec les talons vers l'intérieur (pointes de pieds vers l'extérieur) / Fléchir les jambes
- Utilité : Peut être utilisé pour reprendre les balles sans contrôle en mouvement

## 11. CROISÉ ARRIÈRE GAUCHE

- Voir consignes du point 9

## 12. FREINAGE SEMI LATÉRAL DANS LES 2 SENS

- Descriptif : S'arrêter avec les pieds en T, un pied qui dérape sur les 4 roues, l'autre perpendiculaire et sur la butée
- Critères de réussite : Avoir les pieds écartés, position finale 4 roues + 1 frein et pieds perpendiculaires / Freinage rapide
- Utilité : Freinage rapide permettant l'optimisation du redémarrage dans une nouvelle direction

## 13. INVERSION DANS LES 2 SENS

- Descriptif : Feinte d'un côté et retournement en appuyant sur la butée intérieure
- Critères de réussite : utilisation de la butée (une seule butée) pour tourner et repartir, utilisation du corps comme obstacle, maintien de la balle hors de portée de l'adversaire
- Utilité : dribbler un adversaire (duel)

## 14. ENVOYER LA BALLE EN HAUTEUR VERS LE BUT

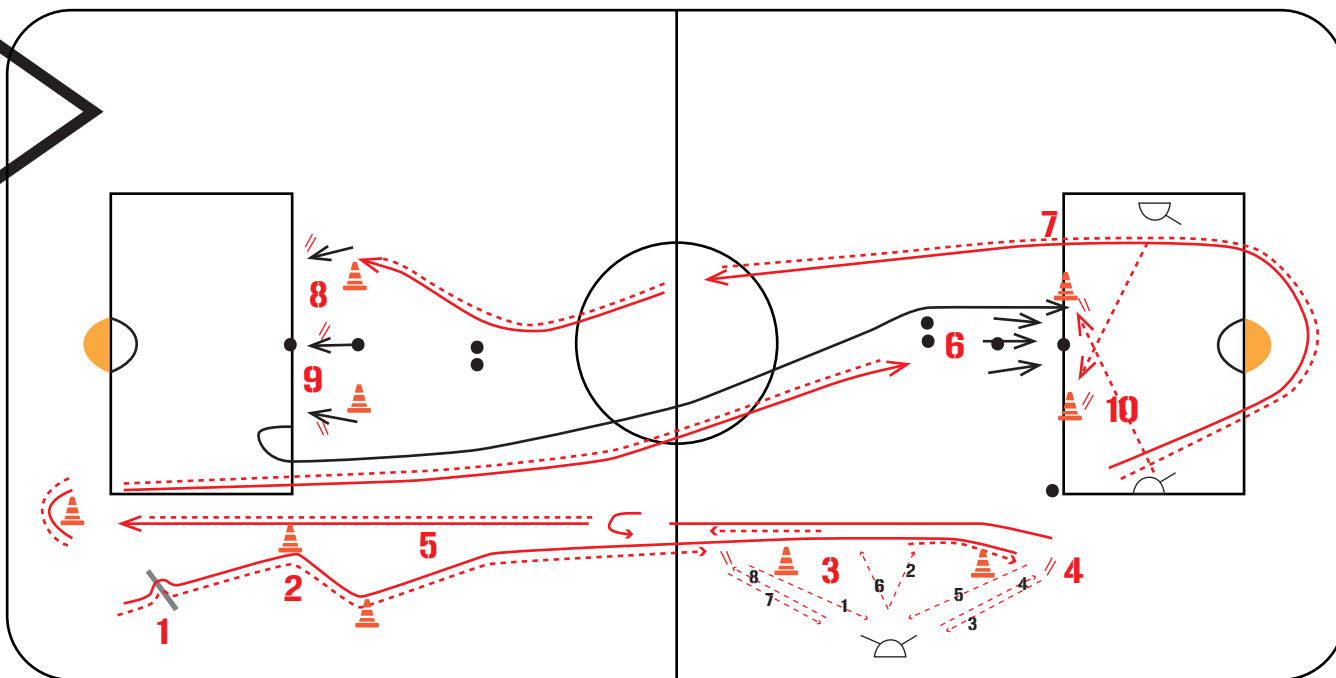
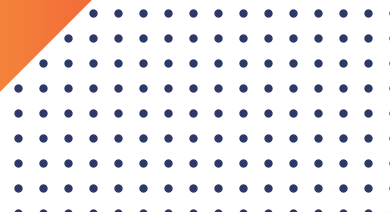
- Descriptif : Envoyer la balle en l'air en direction du but. Le joueur revient chercher les balles pour effectuer les 3 lancers.
- Critères de réussite : La balle atteint le but en l'air (tir cadré). Réussite si 2 sur 3
- Utilité : Lever la balle / Viser une cible fixe

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

TECHNIQUE INDIVIDUELLE VERS LE BUT



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Soulèvement de balle
2. Tunnel
3. Passes en mouvement avec contrôle
4. Passes sans contrôle à l'arrêt
5. Conduite de balle en marche arrière
6. Trois tirs poussés
7. Jongles en mouvement
8. Trois tirs frappés
9. Freinage semi latéral
10. Deux reprises sans contrôle

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sans balle  
Avec balle

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

TECHNIQUE INDIVIDUELLE VERS LE BUT



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).

Tenue de crosse : à deux mains en AV et à une main pour le démarrage butée, le slalom 1 pied et la marche AR. Pour acquérir ce niveau le joueur doit valider au moins 8 des 10 éléments.

## 1. SOULÈVEMENT DE BALLE

- Descriptif : Faire passer la balle au-dessus d'un obstacle à l'arrêt (une crosse par exemple)
- CRITÈRES DE RÉUSSITE : La balle décolle du sol / La balle franchit l'obstacle / Le joueur contrôle la balle une fois l'obstacle franchit / La balle ne s'élève pas à plus de 50cm
- Utilité : Etre capable de franchir un obstacle crosse balle

## 2. TUNNEL

- Descriptif : Faire passer la balle entre les jambes latéralement de l'intérieur vers l'extérieur
- Critères de réussite : La balle passe entre les jambes / Aucune phase d'arrêt / Le passage de la balle se fait perpendiculaire à la trajectoire du joueur / Une fois le geste technique effectué, la balle doit être contrôlée
- Utilité : dribbler un adversaire

## 3. PASSES EN MOUVEMENT AVEC CONTRÔLE

- Descriptif : Envoyer la balle à un partenaire avec contrôle tout en se déplaçant
- Critères de réussite : La balle arrive dans la crosse du partenaire et au sol / Le joueur ne marque pas d'arrêt au moment d'effectuer sa passe, ni de phase de ralentissement
- Utilité : Savoir réaliser des passes précises en mouvement

## 4. PASSES SANS CONTRÔLE À L'ARRÊT

- Descriptif : Envoyer la balle à un partenaire sans contrôler la balle au préalable
- Critères de réussite : La passe arrive dans la crosse du partenaire au sol = PRÉCISION / La crosse accompagne la balle en direction du partenaire
- Utilité : Savoir transmettre une balle précisément et rapidement

## 5. CONDUITE DE BALLE EN MARCHÉ ARRIÈRE

- Descriptif : Patiner en marche arrière tout en ayant la contrainte d'avoir la balle
- Critères de réussite : Garder la maîtrise de la balle / Fluidité entre le patinage AR et la conduite de balle
- Utilité : Etre capable de patiner en arrière en associant une conduite de balle

## 6. TROIS TIRS POUSSÉS

- Descriptif : Envoyer la balle dans le but sans décoller la crosse de la balle en revers et en coup droit
- Critères de réussite : Le tir poussé (TP) est cadré / Le TP est effectué depuis l'extérieur de la surface de réparation / La crosse accompagne la balle tout au long de la phase de tir / Une fois le TP effectué, la crosse ne doit pas dépasser la ligne des épaules (en hauteur) / Le TP doit être effectué au minimum une fois en revers et une fois en coup droit
- Utilité : Marquer. Savoir envoyer la balle sur une cible précise. Pouvoir tirer même avec un adversaire proche de nous (car armé très bref voire inexistant)

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

TECHNIQUE INDIVIDUELLE VERS LE BUT



## 7. JONGLES EN MOUVEMENT

- Descriptif : Le joueur récupère la balle au coin de la surface. En mouvement, il fait rebondir la balle sur la crosse sans que cette dernière ne touche le sol
- CRITÈRES DE RÉUSSITE : La balle ne touche pas le sol sur plusieurs mètres / Le joueur se déplace en maîtrisant la balle sur sa crosse / La balle effectue des rebonds sur la crosse
- UTILITÉ : Augmenter la panoplie technique crosse-balle / Maîtrise de la balle au niveau aérien

## 8. Trois tirs frappés

- Descriptif : Envoyer la balle dans le but en décollant la crosse de la balle afin de frapper celle-ci
- Critères de réussite : La balle est située à hauteur de la butée du pied d'appui au moment où la crosse frappe la balle / Le joueur doit être positionné sur un appui au moment de la frappe / La crosse ne doit pas toucher le sol au moment de la frappe / Une fois le tir frappé (TF) effectué, la crosse ne doit pas dépasser la ligne des épaules / Freinage semi-latéral face au but après le tir / Le TF est cadré / Le joueur effectue au moins 1 tir de chaque côté de la crosse
- Utilité : Pouvoir atteindre le but d'une distance plus lointaine

## 9. FREINAGE SEMI LATÉRAL

- Descriptif : S'arrêter après chaque tir en freinage semi-latéral.
- Critères de réussite : S'arrêter le plus rapidement possible après le tir en restant en équilibre
- Utilité : Pouvoir reprendre la balle ou revenir en défense en cas de contre ou de relance du gardien

## 10. DEUX REPRISES SANS CONTRÔLE

- Descriptif : Effectuer un tir sans contrôle à l'arrêt en 6 haut (droit et gauche) suite à la passe d'un partenaire
- Critères de réussite : Crosse au sol / Balayer le sol / le joueur touche la balle / la reprise est cadrée
- Utilité : Etre capable de cadrer un tir sans contrôle de la balle au préalable (gain de temps)



# CROSSE ROUGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 5

ENCHAÎNER LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Ce parcours n'est pas chronométré pour la balle d'or et chronométré pour crosse de bronze/Argent/Or. Le patineur peut donc se concentrer sur la bonne réalisation technique des difficultés du niveau 5. L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration). Tenue de crosse : à deux mains en AV (sauf démarrage butée + slalom 1 pied = 1 main) et à une main en marche AR. Pour acquérir ce niveau le joueur doit valider au moins 11 des 13 éléments.

## 1. PARCOURS « APPUIS »

- Descriptif : effectuer un slalom en faisant le tour complet de chaque plot en gardant un repère visuel fixe (rester de face)
- Critères de réussite : le joueur ne quitte pas le repère visuel demandé/Limiter l'utilisation des butées seulement pour redémarrer
- Utilité : optimiser la technique de patinage afin de pouvoir garder le regard libre

## 2. CONDUITE DE BALLE AUTOUR D'UN PLOT

- Descriptif : conduire la balle avec des changements de direction
- Critères de réussite : la balle reste dans la crosse / le joueur utilise les deux côtés de sa crosse / le joueur et la balle font le tour du plot / le buste du joueur reste face à la direction
- Utilité : contourner un obstacle en restant de face. Optimiser le touché de balle. Détacher le regard de la balle (lever la tête)

## 3. INVERSION

- Descriptif : effectuer un pivot autour d'un appui sur la butée intérieure
- Critères de réussite : utilisation de la butée (une seule butée) pour pivoter et repartir, utilisation du corps comme obstacle, maintien de la balle hors de portée de l'adversaire
- Utilité : dribbler un adversaire (duel) / Maintenir la balle hors de portée de l'adversaire

## 4. PASSEMENT DORSAL

- Descriptif : faire passer la crosse et la balle dans son dos (2 côtés)
- Critères de réussite : le joueur maîtrise la balle. Il réalise ce geste technique dans l'espace requis. Il effectue un changement de direction
- Utilité : dribbler un adversaire en changeant de direction, avec la balle hors de portée de ce dernier

## 5. PASSE EN MOUVEMENT SANS CONTRÔLE

- Descriptif : Envoyer la balle à un partenaire sans contrôle tout en se déplaçant
- Critères de réussite : La balle arrive dans la crosse du partenaire et au sol / Le joueur ne marque pas d'arrêt au moment d'effectuer sa passe, ni de phase de ralentissement
- Utilité : Savoir réaliser des passes précises en mouvement

## 6. JONGLAGE

- Descriptif : lever la balle et la faire rebondir sur la crosse sans que cette dernière ne touche le sol tout en se déplaçant
- Critères de réussite : la balle ne touche pas le sol entre les 2 coins de surface / Le joueur se déplace / La balle effectue des rebonds sur la crosse / Les mains se touchent sur la crosse
- Utilité : augmenter la panoplie technique crosse-balle / Maîtrise de la balle au niveau aérien

# CROSSE ROUGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 5

ENCHAÎNER LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES



## 7. CONDUITE DE BALLE EN ARRIÈRE

- Descriptif : se retourner après le coin de surface, patiner et faire un slalom en marche arrière en conduisant la balle
- Critères de réussite : ne pas perdre la balle / Fluidité entre le patinage AR et la conduite de balle / Patiner en AR
- Utilité : patiner en arrière dans toutes les directions en conduisant la balle

## 8. CROCHET / TIR POUSSÉ À DROITE

- Descriptif : le joueur effectue un crochet ou S et enchaîne avec un tir poussé dans la lucarne (30cm x 30cm) au 2ème poteau
- Critères de réussite : les deux éléments sont liés (S + Tir poussé), la lucarne est atteinte
- Utilité : fixer le goal au 1er poteau, éliminer le goal et marquer au 2ème poteau

## 9. TIRS FRAPPÉS

- Descriptif : envoyer la balle dans le but en décollant la crosse de la balle afin de frapper celle-ci
- Critères de réussite : le tir frappé (TF) est cadré et en hauteur (2 sur 3) / La balle est située à hauteur de la butée du pied d'appui au moment où la crosse frappe la balle / Freinage semi-latéral face au but après le tir / La crosse évite de toucher le sol
- Utilité : marquer un but. Pouvoir atteindre la cible d'une distance plus lointaine

## 10. SOULÈVEMENT DE BALLE

- Descriptif : faire passer la balle au-dessus d'un obstacle (imaginer une crosse d'un adversaire)
- Critères de réussite : la balle décolle du sol / La balle franchit l'obstacle / Le joueur contrôle la balle une fois l'obstacle franchi / La balle ne s'élève pas à plus de 50cm
- Utilité : dribbler un joueur par l'intermédiaire d'un geste technique aérien

## 11. FEINTE DE TIR / CROCHET

- Descriptif : effectuer un « armé » rapide et enchaîner avec crochet (1 de chaque côté)
- Critères de réussite : le joueur arrête son geste avant de tirer / la feinte de frappe est réelle (le défenseur en match y aurait cru) / le crochet est enchaîné / le joueur change de direction et de rythme
- Utilité : dribbler un joueur/goal (duel)

## 12. CROCHET / TIR POUSSÉ À GAUCHE

- Voir consignes du point 8

## 13. REPRISE SANS CONTRÔLE

- Descriptif : effectuer un tir sans contrôle suite à la passe d'un partenaire
- Critères de réussite : crosse au sol / Balayer le sol / le joueur touche la balle / la reprise est cadrée et en l'air
- Utilité : marquer un but sur un tir sans contrôle

# CROSSES OR/ARGENT/BRONZE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

## NIVEAU COMPÉTITION

- Le parcours est identique à celui du niveau 5, crosse rouge, en étant chronométré.
- Le temps réalisé, ajusté en fonction des BONUS/MALUS donne accès à la crosse de bronze/Argent/Or.
- Le patineur doit donc se concentrer afin d'optimiser sa vitesse en conservant une bonne réalisation technique des difficultés du niveau 5, crosse rouge.
- L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration)
- Tenue de crosse : à deux mains en AV (sauf démarrage butée + slalom 1 pied = 1 main) et à une main en marche AR
- Toutes les difficultés doivent être tentées par les joueurs (en cas de non-tentative d'un élément, le parcours ne sera pas pris en compte).

Comment obtenir le résultat ?

**TEMPS CHRONOMÉTRÉ + MALUS – BONUS = TEMPS CORRIGÉ**

*Rapporter le temps corrigé au tableau en bas de page pour voir la crosse obtenue*

### BONUS

Chaque BONUS soustrait 1 seconde

- TIR DANS LES CIBLES

### MALUS

Chaque MALUS ajoute 1 seconde

- ÉLÉMENT MAL RÉALISÉ
- PLOT TOUCHÉ
- TIR HORS CADRE

		TEMPS CHRONOMÉTRÉ											
BONUS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MALUS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		TEMPS CORRIGÉ											

CROSSE D'OR = MOINS DE 1'30

CROSSE D'ARGENT = ENTRE 1'30 ET 1'39

CROSSE DE BRONZE = ENTRE 1'40 ET 1'50

# Les Gardiens

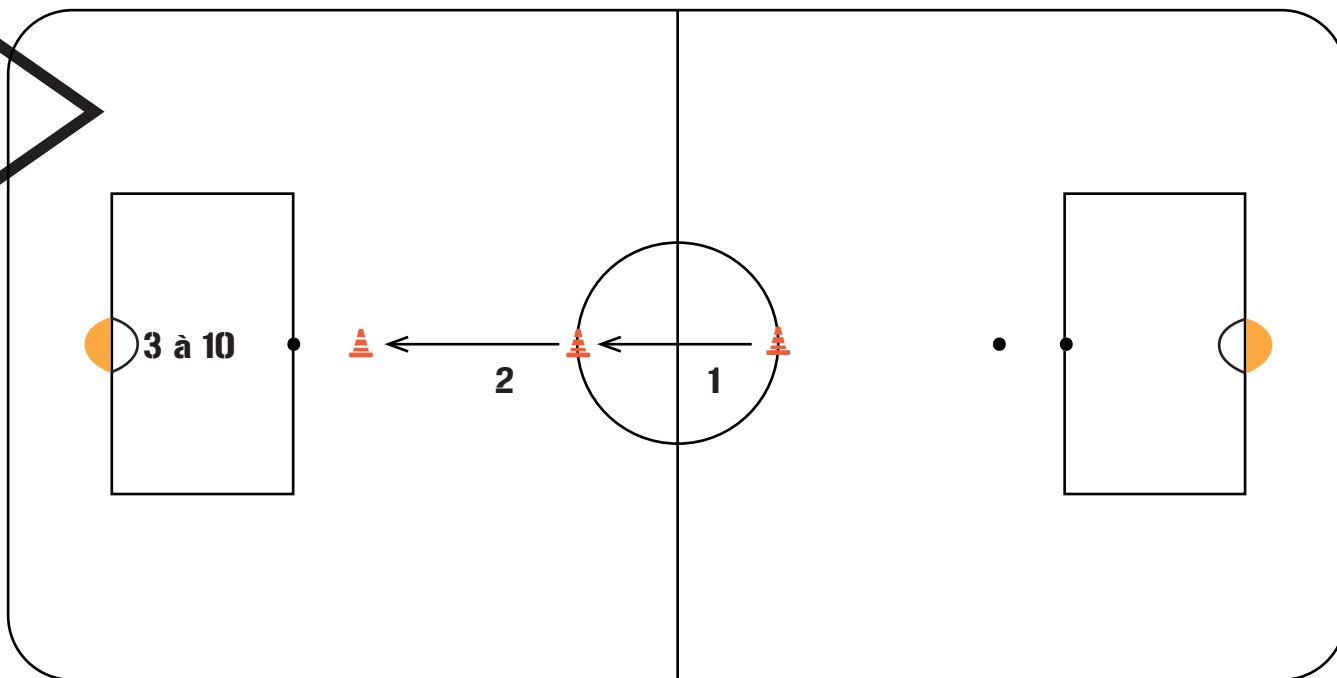


# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 2

SE POSITIONNER POUR ARRÊTER UNE BALLE



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Patiner avec l'équipement
2. Rouler accroupi
3. Se placer dans le but en position de base
4. Reprendre la position de base après une chute
5. Sautiller sur place
6. Arrêter 3 balles avec le gant libre
7. Arrêter 3 balles avec la crosse
8. Arrêter 3 balles au sol avec le gant crosse
9. Arrêter 3 balles au sol avec la jambe gauche
10. Se déplacer en glissant d'un poteau à l'autre

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

## NIVEAU 2

### SE POSITIONNER POUR ARRÊTER UNE BALLE



Élément essentiel du niveau :

- Le gardien doit être capable de tenir en équilibre afin d'arrêter des balles.
- Le gardien effectue l'épreuve en étant complètement équipé.
- L'épreuve n'est pas chronométrée, ce qui permet au gardien de se concentrer sur la réalisation des différents éléments techniques.
- En cas d'échec à un élément, possibilité de réessayer une deuxième fois.
- Pour valider ce niveau le gardien doit valider au moins 8 des 10 éléments.

#### 1. PATINER AVEC L'ÉQUIPEMENT

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien traverse le rond central debout avec l'ensemble de son équipement.
- Validation : déplacement en pas alterné (patinette interdit), ne pas chuter.

#### 2. ROULER ACCROUPI

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien va du rond central au point de coup-franc direct en position accroupie.
- Validation : Les fesses proches des patins (pas de fesses en arrière et les épaules vers l'avant), ne pas chuter, effectuer toute la distance.

#### 3. SE PLACER DANS LE BUT EN POSITION DE BASE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se place dans le but sur les butées, crosse au sol, main libre en l'air.
- Validation : En appui sur les butées, le gant-crosse et la crosse sont au sol, la main-libre sur le côté du corps à hauteur des épaules, tenir la position 5 secondes sans chuter.

#### 4. REPRENDRE LA POSITION DE BASE APRÈS UNE CHUTE

- Déroulement de l'épreuve : A partir de la position de base, le gardien se met sur les genoux et se remet en position de base puis se met sur les fesses et se remet en position de base.
- Validation : En appui sur les butées, le gant-crosse et la crosse sont au sol, la main-libre sur le côté du corps à hauteur des épaules, tenir la position 5 secondes sans chuter.

#### 5. SAUTILLER SUR PLACE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien effectue 5 sautilllements sur place, tout en restant en équilibre.
- Validation : décoller les 2 patins simultanément 5 fois, ne pas chuter.

#### 6. ARRÊTER 3 BALLES AVEC LE GANT LIBRE

- Déroulement de l'épreuve : Un lanceur, placé au point de penalty, envoie successivement 3 balles en direction du gant libre (envoyer la balle à la main ou avec la crosse).
- Validation : Arrêter au moins 2 balles sur 3, ne pas chuter.

# CROSSE ORANGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 2

SE POSITIONNER POUR ARRÊTER UNE BALLE



## 7. ARRÊTER 3 BALLEES AVEC LA CROSSE

- Déroulement de l'épreuve : Un lanceur, placé au point de penalty, envoie successivement 3 balles au sol en direction de la crosse (envoyer la balle à la main ou avec la crosse). La crosse doit être devant les patins.
- Validation : Arrêter au moins 2 balles sur 3, ne pas chuter.

## 8. ARRÊTER 3 BALLEES AVEC LE GANT CROSSE

- Déroulement de l'épreuve : Un lanceur, placé au point de penalty, envoie successivement 3 balles au sol en direction du gant crosse (envoyer la balle à la main ou avec la crosse).
- Validation : Arrêter au moins 2 balles sur 3, ne pas chuter.

## 9. ARRÊTER 3 BALLEES AU SOL AVEC LA JAMBE GAUCHE

- Déroulement de l'épreuve : Un lanceur, placé au point de penalty, envoie successivement 3 balles au sol près du poteau droit (envoyer la balle à la main ou avec la crosse). Le gardien allonge la jambe gauche pour arrêter la balle et se replace en position de base.
- Validation : Arrêter au moins 2 balles sur 3 avec la jambe, ne pas chuter.

## 10. SE DÉPLACER EN GLISSANT D'UN POTEAU À L'AUTRE

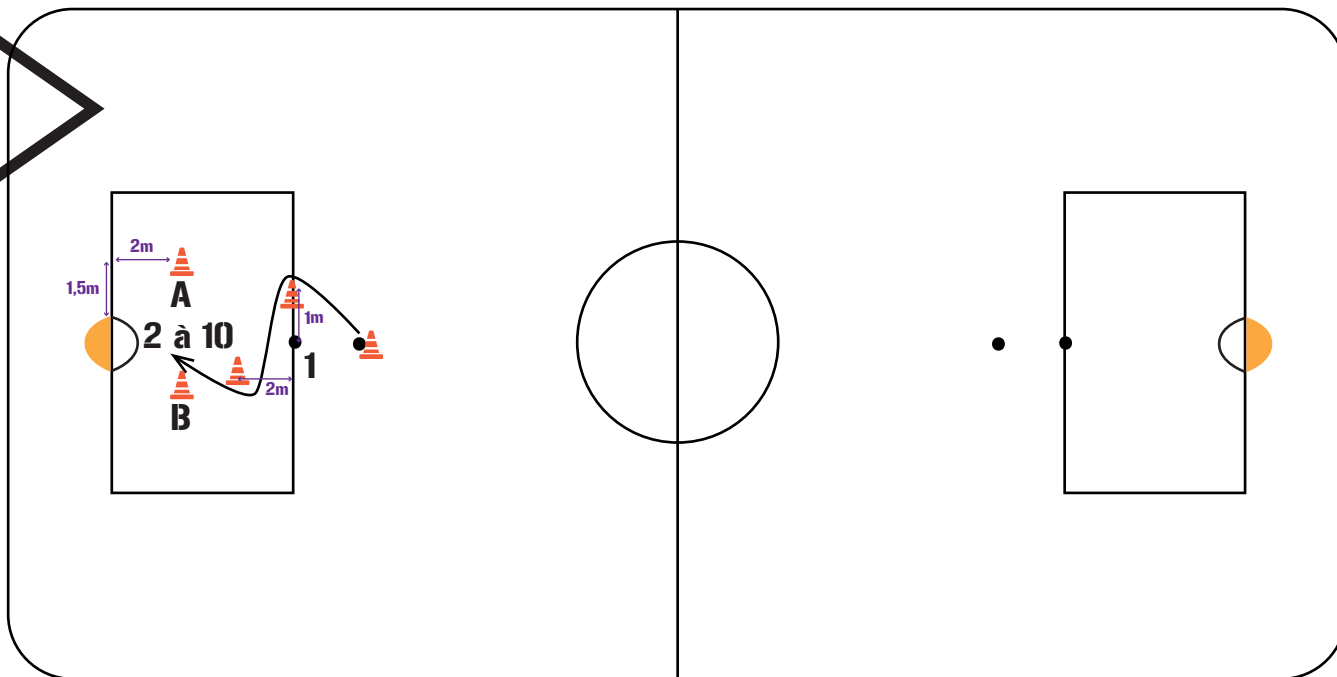
- Déroulement de l'épreuve : Le gardien part d'un poteau, se déplace en glissant jusqu'au deuxième poteau puis revient au premier poteau.
- Validation : Garder le gant libre en l'air, pousser sur la butée droite pour se déplacer vers la gauche, pousser sur la butée gauche pour se déplacer vers la droite, garder la crosse au sol.

# CROSSE VERTE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 3

SE DÉPLACER POUR ARRÊTER UNE BALLE



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Passer entre les plots accroupi
2. Se positionner au poteau droit
3. Sautiller vers le poteau gauche
4. Se positionner au poteau gauche
5. Faire une cuvette
6. Enchaîner : position de base / jambe gauche au sol
7. Se repositionner : assis / accroupi
8. Réaliser 10 arrêts
9. Jongler debout avec le gant libre
10. Réaliser un tunnel assis

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# CROSSE VERTE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 3

SE DÉPLACER POUR ARRÊTER UNE BALLE



Élément essentiel du niveau :

- Le gardien doit être capable de varier ses déplacements afin d'être plus efficace et devient plus actif pour arrêter les balles.
- Le gardien effectue l'épreuve en étant complètement équipé.
- L'épreuve n'est pas chronométrée, ce qui permet au gardien de se concentrer sur la réalisation des différents éléments techniques.
- En cas d'échec à un élément, possibilité de réessayer une deuxième fois.
- Pour valider ce niveau le gardien doit valider au moins 8 des 10 éléments.

## 1. PASSER ENTRE LES PLOTS ACCROUPI

- Déroulement de l'épreuve : le gardien part du point de coup franc direct pour se rendre jusqu'à son but en slalomant entre 2 plots. Le déplacement se fait en position accroupi.
- Validation : déplacement accroupi (patinette, alterné, glissé...), sans chuter.

## 2. SE POSITIONNER AU POTEAU DROIT

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne gant crosse au sol collé au poteau, bras droit et casque également contre le poteau, crosse au sol, main libre à hauteur des épaules.
- Validation : Position du gardien telle que décrite ci-dessus tenue au moins 3 secondes.

## 3. SAUTILLER VERS LE POTEAU GAUCHE

- Déroulement de l'épreuve : le gardien se déplace latéralement en sautillant du poteau droit au poteau gauche.
- Validation : se déplacer uniquement sur ses butées, décoller les 2 patins simultanément, ne pas chuter.

## 4. SE POSITIONNER AU POTEAU GAUCHE

- Déroulement de l'épreuve : le gardien se positionne pied gauche, guêtre gauche et gant libre collés au poteau. Le casque contre le gant libre.
- Validation : position du gardien telle que décrite ci-dessus tenue au moins 3 secondes.

## 5. FAIRE UNE CUVETTE

- Déroulement de l'épreuve : le gardien part du poteau gauche en roulant sur son patin extérieur (gauche) en poussant sur le patin intérieur (droit) jusqu'au plot A où il termine en position de base. Il repart en arrière, sur les 8 roues jusqu'au poteau gauche. Il rejoint le poteau droit en roulant sur le patin droit après une poussée de la jambe gauche. Du poteau droit il va au plot B où il termine en position de base. Il repart en arrière, sur les 8 roues jusqu'au poteau droit.
- Validation : ordre et types des déplacements tels que décrits ci-dessus.

## 6. ENCHAÎNER POSITION DE BASE / JAMBE GAUCHE AU SOL

- Déroulement de l'épreuve : de sa position de base, la jambière gauche vient se plaquer au sol latéralement tout en restant face à la trajectoire présumée de la balle, puis revient à la position initiale. 5 répétitions (1 répétition = en haut – en bas – en haut).
- Validation : réaliser les 5 répétitions, ne pas chuter.

# CROSSE VERTE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 3

SE DÉPLACER POUR ARRÊTER UNE BALLE



## 7. SE REPOSITIONNER : ASSIS / ACCROUPI

- Déroulement de l'épreuve : le départ se fait en position de base, accroupi sur les butées, crosse devant soi au sol, buste droit, tête haute et main en lucarne. Le gardien doit s'asseoir complètement, les 2 jambes simultanément en extension complète, puis il doit revenir le plus vite possible en position de base. 5 répétitions (1 répétition = accroupi – assis – accroupi).
- Validation : réaliser les 5 répétitions.

## 8. RÉALISER 10 ARRÊTS

- Déroulement de l'épreuve : un lanceur envoie successivement 10 balles à l'aide d'une crosse (tir poussé du point de penalty), il alterne les zones de lancer (main libre, crosse, gant crosse, jambe gauche).
- Validation : réaliser au moins 7 arrêts sur 10.

## 9. JONGLER DEBOUT AVEC LE GANT LIBRE

- Déroulement de l'épreuve : le gardien est debout, un partenaire lâche une balle sur le gant libre du gardien qui doit effectuer 3 jongles.
- Validation : réaliser les 3 jongles sans faire tomber la balle.

## 10. RÉALISER UN TUNNEL ASSIS

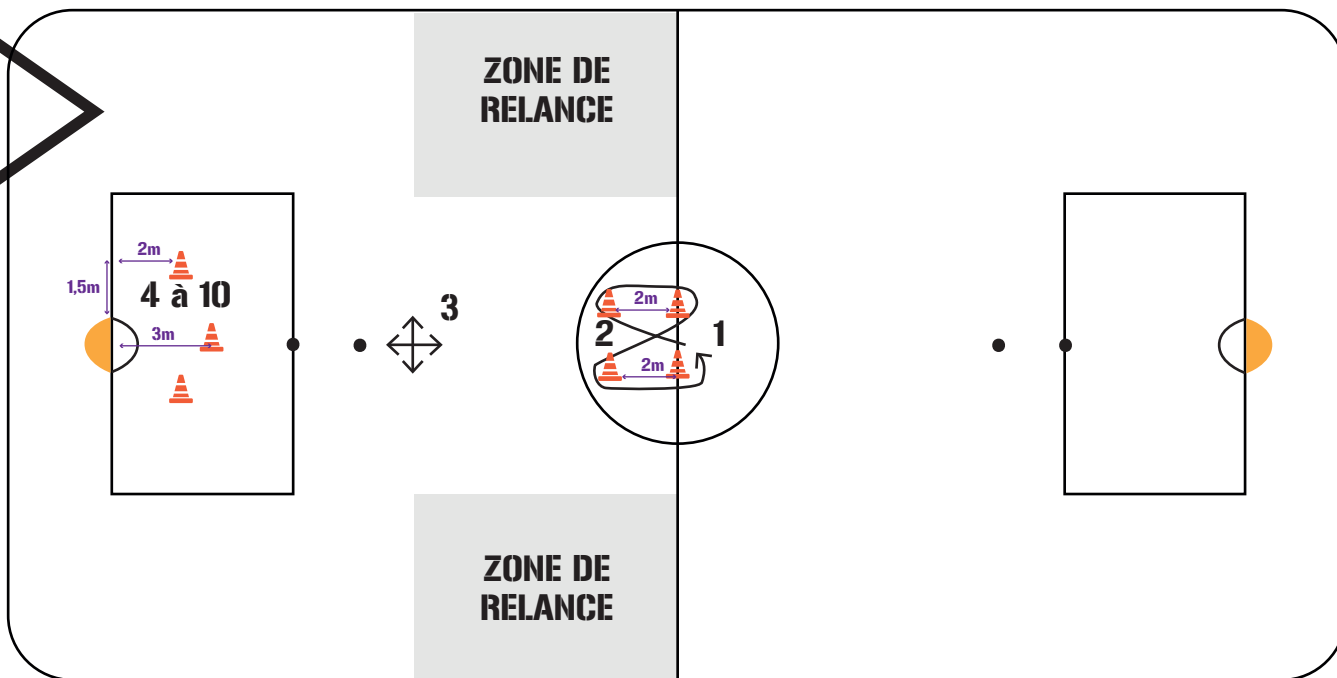
- Déroulement de l'épreuve : le gardien est assis, genoux fléchis, il doit faire passer la balle de part et d'autre de son corps en la faisant passer sous ses jambes. Il arrête la balle d'un côté avec la crosse, de l'autre côté avec son gant libre.
- Validation : réaliser 3 passages sous les jambes.

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

EFFECTUER DES PRÉ-PARADES ET PARADES



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Faire une danse russe
2. Réaliser le carré
3. Réaliser l'étoile
4. Réaliser une pré-parade genou au sol
5. Réaliser une pré-parade guêtres latérales
6. Enchaîner : gant libre au sol / barre transversale
7. Enchaîner : gant crosse au sol / coude transversale
8. Jongler en alternant les 2 gants
9. Faire des passes avec les 2 côtés de la crosse
10. Faire une relance dans une zone

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

EFFECTUER DES PRÉ-PARADES ET PARADES



Élément essentiel du niveau :

- Le gardien doit être capable de se déplacer et de se placer afin de se préparer à arrêter les balles.
- Le gardien effectue l'épreuve en étant complètement équipé.
- L'épreuve n'est pas chronométrée, ce qui permet au gardien de se concentrer sur la réalisation des différents éléments techniques.
- En cas d'échec à un élément, possibilité de réessayer une deuxième fois.
- Pour valider ce niveau le gardien doit valider au moins 8 des 10 éléments.

## 1. FAIRE UNE DANSE RUSSE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se trouve au niveau du point central en position accroupi sur les butées. Il lève alternativement un pied puis l'autre afin d'effectuer une danse russe (3 fois chaque pied). Lorsqu'un patin est levé, l'autre est sur la butée.
- Validation : les 3 danses russes sont enchaînées, sans chuter.

## 2. RÉALISER LE CARRÉ

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne accroupi et effectue un parcours en 8 en restant toujours face au but. Il commence par avancer en glissant en diagonale vers la droite, contourne le plot, recule en s'aidant de sa butée ou de son gant-crosse, contourne le plot, avance en glissant en diagonale vers la gauche, contourne le plot, recule jusqu'au point de départ en s'aidant de sa butée ou de son gant-crosse.
- Validation : Parcours réalisé entièrement accroupi.

## 3. RÉALISER L'ÉTOILE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se déplace en patinant debout jusqu'au plot. Arrivé au plot il effectue 4 plonges : 1 en arrière, 1 en avant, 1 à gauche et un à droite en revenant chaque fois en position de base.
- Validation : Revenir en position accroupi entre chaque plongeon.

## 4. RÉALISER UNE PRÉ-PARADE GENOU AU SOL

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne dans le but. Il part de sa ligne de but, en position de base pour se déplacer vers les plots situés devant lui et revenir sur sa ligne, dans la position initiale. A chaque plot il exécute une pré parade en appui sur le genou (voir Manuel gardien P. 35 et 36). Durant tout l'exercice il doit avoir le buste droit, la tête haute, la crosse au sol et perpendiculaire à son déplacement, tout comme sa ligne d'épaule. Le déplacement arrière se fait sur les 8 roues. Le mouvement est à réaliser 3 fois.
- Validation : Lors de la pré-parade les 2 épaules font face au plot, le genou droit est au sol et la jambe gauche est tendue sur le côté, main libre en l'air.

# CROSSE BLEUE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 4

EFFECTUER DES PRÉ-PARADES ET PARADES



## 6. ENCHAÎNER : GANT LIBRE AU SOL / BARRE TRANSVERSALE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien est en position de base, le gant-libre doit toucher le sol et monter jusqu'à la barre transversale. Il doit rester orienter face à la balle. 10 répétitions (1 répétition = en haut – en bas – en haut).
- Validation : En appui sur les butées, buste droit, crosse au sol parallèle à la ligne de but, regard vers l'avant, réaliser les 10 répétitions, ne pas chuter.

## 7. ENCHAÎNER : GANT CROSSE AU SOL / COUDE TRANSVERSALE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien est en position de base, gant au sol, le coude doit monter toucher la barre transversale (adaptation nécessaire pour les plus petits : coude au-dessus du niveau de l'épaule) puis redescendre à sa position initiale. Le gant doit rester orienté face à la balle. 10 répétitions (1 répétition = en haut – en bas – en haut).
- Validation : En appui sur les butées, buste droit, crosse au sol parallèle à la ligne de but, regard vers l'avant, réaliser les 10 répétitions, ne pas chuter.

## 8. JONGLER EN ALTERNANT LES 2 GANTS

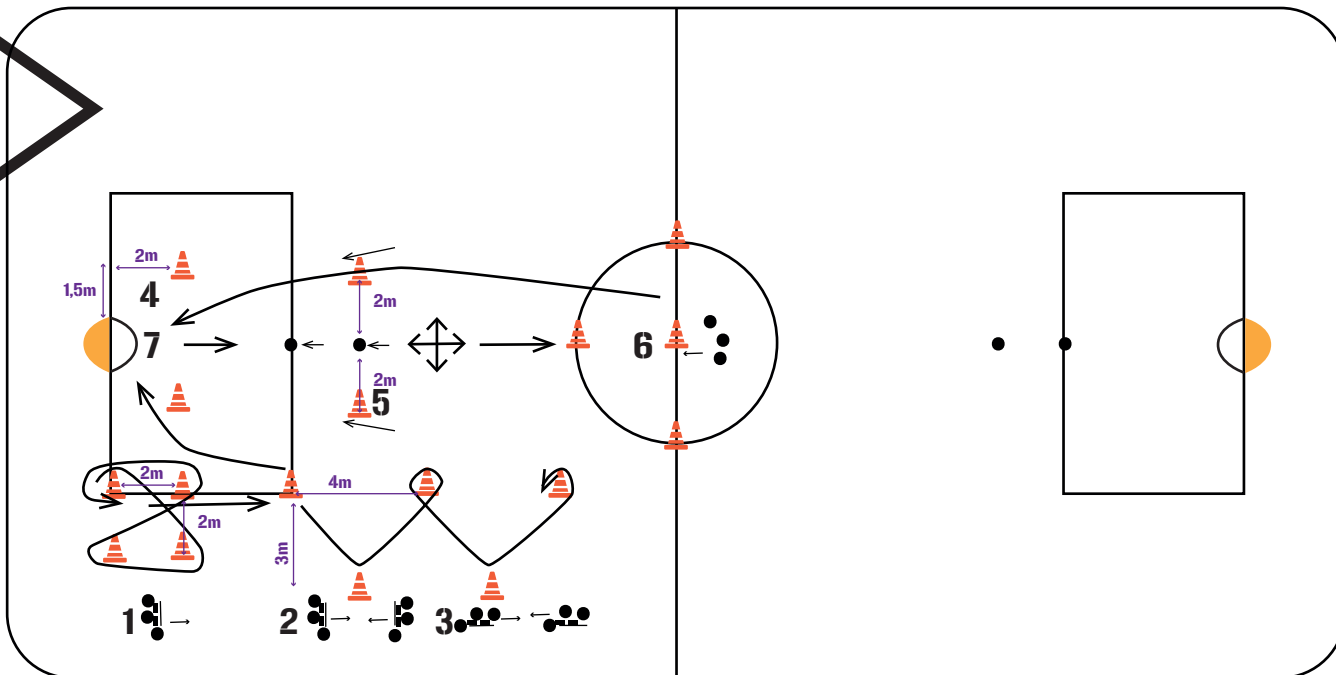
- Déroulement de l'épreuve : Le gardien est debout, un partenaire lâche une balle sur le gant libre du gardien qui doit enchaîner des jongles en alternant gant libre / gant crosse (3 fois chaque gant).
- Validation : Réaliser les 3 jongles sans faire tomber la balle.

## 9. FAIRE DES PASSES AVEC LES 2 CÔTÉS DE LA CROSSE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien est accroupi en position de base dans son but. Un joueur, placé à 3m, envoie une balle à ras de terre sur le gardien, à l'aide d'une crosse. Celui-ci doit la bloquer avec sa crosse et la renvoyer dans la crosse du passeur. 5 passes côté coup droit, 5 passes côté revers.
- Validation : Réussir au moins 8 passes sur 10.

## 10. FAIRE UNE RELANCE DANS UNE ZONE

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien est accroupi en position de base dans son but. Un joueur, placé à 3m, envoie une balle à ras de terre sur le gardien, à l'aide d'une crosse. Celui-ci doit la bloquer avec sa crosse et effectuer une relance jusqu'à la zone indiquée. 3 fois chaque zone.
- Validation : Atteindre au moins 4 fois la zone sur 6.



## ÉLÉMENTS TECHNIQUES

1. Réaliser 1 fois le carré
2. Faire la glisse dans les 2 sens (5 plots aller, 5 plots retour)
3. Faire le peigne dans les 2 sens (5 plots aller, 5 plots retour)
4. Faire la cuvette (1 fois)
5. Faire l'étoile (1 fois)
6. Réaliser 3 pré-parades
7. Arrêter des tirs

## ÉVALUATION

ACQUIS	NON ACQUIS
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# CROSSE ROUGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 5

ENCHAÎNER LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES



Élément essentiel du niveau : Le gardien doit être capable de se déplacer de manière variée afin de pouvoir adapter ses déplacements en fonction des situations (tir, dribble, feinte du joueur) pour être plus efficace pour arrêter les balles.

- Le gardien effectue l'épreuve en étant complètement équipé. Il a le droit de se déplacer debout entre les éléments.
- Dans un premier temps, l'épreuve n'est pas chronométrée (balle d'or) ce qui permet au gardien dans un premier temps de se concentrer sur la réalisation des différents éléments techniques.
- Dans un second temps (crosse de bronze/Argent/Or), l'épreuve est chronométrée pour inciter le gardien à être plus rapide et donc plus efficace. Le chronomètre démarre au départ du gardien derrière le premier plot et s'arrête à la fin de l'élément n°6 (retour au plot central). La partie n°7 n'est pas chronométrée.
- Pour valider ce niveau le gardien doit valider les 7 éléments.

## 1. RÉALISER 1 FOIS LE CARRÉ

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne accroupi et effectue un parcours en 8 en regardant toujours en direction de l'autre côté de la piste. Il commence par avancer en glissant en diagonale vers la gauche, contourne le plot, recule en s'aidant de sa butée ou de son gant-crosse, contourne le plot, avance en glissant en diagonale vers la droite, contourne le plot, recule jusqu'au point de départ en s'aidant de sa butée ou de son gant-crosse.
- Validation : Parcours réalisé entièrement accroupi.

## 2. FAIRE LA GLISSE DANS LES 2 SENS (5 PLOTS ALLER, 5 PLOTS RETOUR)

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne accroupi, il se déplace d'un plot à l'autre en déplacement glissé sur le côté. Pour cela, il effectue une poussée latérale avec un patin. Le déplacement est réalisé en roulant sur l'autre patin. Le membre inférieur qui vient de pousser accompagne le mouvement en glissant sur le sol. D'un côté, arrivé au plot, il repart aussitôt. De l'autre côté, il fait le tour du plot avant de repartir.
- Validation : Parcours réalisé comme expliqué ci-dessus, main gauche en l'air et crosse au sol.

## 3. FAIRE LE PEIGNE DANS LES 2 SENS (5 PLOTS ALLER, 5 PLOTS RETOUR)

- Déroulement de l'épreuve : Pour tous ses déplacements (avant, arrière, à l'aller et au retour) le gardien est orienté face à la balustrade la plus proche (celle en bas du dessin). Le gardien se positionne accroupi, il se dirige vers le 2ème plot par un « déplacement glissé » (voir ci-dessus) vers le plot situé à sa gauche. Face au plot il reprend la position de base puis par un déplacement roulé arrière se dirige vers le plot suivant. Il effectue le tour du plot en passant par l'extérieur et continue en se dirigeant vers le plot suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin du circuit. Sans s'arrêter, il repart en sens inverse (toujours face à la balustrade).
- Validation : Parcours réalisé comme expliqué ci-dessus, main gauche en l'air et crosse au sol.

# CROSSE ROUGE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

NIVEAU 5

ENCHAÎNER LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES



## 4. FAIRE LA CUVETTE (1 FOIS)

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien part du poteau gauche en roulant sur son patin extérieur (gauche) en poussant sur le patin intérieur (droit) jusqu'au plot où il termine en position de base. Il repart en arrière, sur les 8 roues jusqu'au poteau gauche. Il rejoint le poteau droit en roulant sur le patin droit après une poussée de la jambe gauche. Du poteau droit il va au plot où il termine en position de base. Il repart en arrière, sur les 8 roues jusqu'au poteau droit.
- Validation : Ordre et types des déplacements tels que décrits ci-dessus, sans chuter.

## 5. FAIRE L'ÉTOILE (1 FOIS)

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se déplace en patinant debout jusqu'au point de coup franc direct. Arrivé au point il effectue 4 plongeon : 1 en arrière, 1 en avant, 1 à gauche et un à droite en revenant chaque fois en position de base.
- Validation : Revenir en position accroupi entre chaque plongeon.

## 6. RÉALISER 3 PRÉ-PARADES GENOU AU SOL

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien se positionne au point central du terrain (derrière le plot) en position de base. Il part face au plot situé à sa droite pour y exécuter une pré parade en appui sur le genou, puis revient en arrière jusqu'au point central, dans la position initiale (derrière le plot). Et ainsi de suite devant chacun des 2 autres plots. Durant tout l'exercice il doit avoir le buste droit, la tête haute, la crosse au sol et perpendiculaire à son déplacement, tout comme sa ligne d'épaule. Le déplacement arrière se fait sur les 8 roues.
- Validation : Lors de la pré-parade les 2 épaules font face au plot, main-libre en l'air.

## 7. ARRÊTER DES TIRS

- Déroulement de l'épreuve : Le gardien revient debout dans son but et vérifie son équipement. Un ou plusieurs tireurs effectuent 10 tirs.
  - ◇ 4 tirs poussés au point de penalty
  - ◇ 6 tirs frappés à la hauteur des plots (2 à droite, 2 au centre et 2 à gauche).  
*Chaque tir non cadré doit être recommencé par les tireurs afin que le gardien puisse effectuer 10 arrêts. Les tireurs doivent être du même âge que le gardien.*
- Validation : L'épreuve est validée si le gardien effectue au moins 8 arrêts sur 10.

# CROSSES OR/ARGENT/BRONZE

[LIEN VERS LA VIDEO](#)

## NIVEAU COMPÉTITION

- Le parcours est identique à celui du niveau 5, crosse rouge, en étant chronométré.
- Le temps réalisé, ajusté en fonction des BONUS/MALUS donne accès à la crosse de bronze/Argent/Or
- Le gardien doit donc se concentrer afin d'optimiser sa vitesse en conservant une bonne réalisation technique des difficultés du niveau 5, crosse rouge.
- L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration)
- Toutes les difficultés doivent être tentées par les gardiens (en cas de non-tentative d'un élément, le parcours ne sera pas pris en compte).

Comment obtenir le résultat ?

$$\text{TEMPS CHRONOMÉTRÉ} + \text{MALUS} - \text{BONUS} = \text{TEMPS CORRIGÉ}$$

*Rapporter le temps corrigé au tableau en bas de page pour voir la crosse obtenue*

### BONUS

Chaque BONUS soustrait 1 seconde

- TIR ARRÊTÉ A PARTIR DE 9

*Par exemple, si le gardien fait 10 arrêts il obtient 2'' de BONUS*

### MALUS

Chaque MALUS ajoute 1 seconde

- ÉLÉMENT MAL RÉALISÉ
- PLOT TOUCHÉ
- BUT ENCAISSÉ A PARTIR DE 3 BUTS

*Si le gardien encaisse 5 buts il faut ajouter 3 MALUS*

TEMPS CHRONOMÉTRÉ

BONUS

MALUS

TEMPS CORRIGÉ

CROSSE D'OR = MOINS DE 2'

CROSSE D'ARGENT = ENTRE 2' ET 2'10

CROSSE DE BRONZE = ENTRE 2'11 ET 2'20



# Les Fondamentaux du RINK HOCKEY

## A / LE PATINAGE

Catégorie	École de patinage	U10		U12		U14		U16		
		U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	
0 = en cours d'acquisition	De 3 ans à moins de 6 ans									
X = acquis		7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	
<b>00/ PATINER EN AV</b>		X								
a/ Démarrer	0	0								
b/ Patiner en poussées alternées	0	0								
<b>01/ PRENDRE UN VIRAGE EN AVANT</b>		X								
a/ Prendre un virage à G Croisés jambe D	0	0								
b/ Prendre un virage à D Croisés jambe G	0	0								
<b>02/ S'ARRÊTER EN PATINAGE AVANT</b>		X								
a/ S'arrêter en chasse-neige AV	0	0								
b/ S'arrêter en freinage latéral	0	0	0							
c/ S'arrêter en freinage semi-latéral		0	0							
<b>03/ SE RETOURNER D'AV EN AR</b>		X								
a/ Se retourner à D	0	0	0							
b/ Se retourner à G	0	0	0							
c/ Réaliser un tour complet à D, à G (sans changement de direction)		0	0							
d/ Réaliser un tour complet à D, à G (avec ch. de direction, «inversion»)		0	0							
<b>04/ SAUTER EN AVANT</b>		X								
a/ Sauter à pieds joints	0	0								
b/ Sauter d'un pied sur l'autre	0	0	0							
c/ Sauter sur un pied		0	0							
<b>05/ PATINER EN AR</b>		X								
a/ Démarrer en «citrons»	0									
b/ Patiner en poussées alternées	0	0	0							

# A / LE PATINAGE

Catégorie	École de patinage	U10		U12		U14		U16		
		U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	
0 = en cours d'acquisition	De 3 ans à moins de 6 ans									
X = acquis		7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	
<b>06/ PRENDRE UN VIRAGE EN ARRIÈRE</b>		X								
a/ Prendre un virage à D Croisés jambe D		0	0							
b/ Prendre un virage à G Croisés jambe G		0	0							
<b>07/ S'ARRÊTER EN PATINAGE ARRIÈRE</b>		X								
a/ S'arrêter sur les butées	0	0								
b/ S'arrêter en chasse neige AR	0	0	0							
<b>08/ SE RETOURNER D'AR EN AV</b>		X								
a/ Se retourner à D		0	0							
b/ Se retourner à G		0	0							
c/ Réaliser un tour complet à D, à G		0	0							
<b>09/ SAUTER EN ARRIERE</b>		X								
a/ Sauter à pieds joints		0	0							

# B / LA TECHNIQUE CROSSE BALLE

Catégorie	École de patinage	U10		U12		U14		U16		
		U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	
		7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	
0 = en cours d'acquisition X = acquis	De 3 ans à moins de 6 ans									
<b>00/ PRENDRE ET TENIR UNE CROSSE</b>		X								
a/ A deux mains	0									
b/ A une main	0									
c/ En changeant de main	0									
<b>01/ CONDUIRE LA BALLE EN AVANT</b>		X								
a/ Pousser la balle devant soi	En ligne droite	0								
	En slalom simple	0								
b/ Conduire la balle devant soi	CDB à 2 mains	0	0							
	CDB à 1 main		0							
c/ Conduire la balle à D, à G	CDB à 2 mains	0	0							
	CDB à 1 main		0							
d/ Conduire la balle sur des trajectoires variées	CDB à 2 mains	0	0							
	CDB à 1 main		0							
<b>02/ CONDUIRE LA BALLE EN ARRIÈRE</b>		X								
a/ Amener la balle avec soi	En ligne droite		0	0						
	En slalom simple		0	0						
b/ Conduire la balle avec soi	CDB à 2 mains			0	0					
	CDB à 1 main				0					
c/ Conduire la balle à D, à G	CDB à 2 mains			0	0					
	CDB à 1 main				0					
d/ Conduire la balle sur des trajectoires variées	CDB à 2 mains			0	0					
	CDB à 1 main				0					

# B / LA TECHNIQUE CROSSE BALLE

Catégorie		École de patinage	U10		U12		U14		U16		
0 = en cours d'acquisition		De 3 ans à moins de 6 ans	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	
X = acquis			7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	
<b>03/ RÉALISER UN «BALANCEMENT»</b>						X		X			
a/ Faire un balancement frontal	A l'arrêt	0	0	0							
	En mouvement en AV			0	0	0					
	En mouvement en AR			0	0	0					
b/ Faire un 1/2 balancement frontal D et G	A l'arrêt		0	0	0	0					
	En mouvement			0	0	0					
c/ Faire un balancement latéral à D, à G	A l'arrêt			0	0	0					
	En mouvement				0	0					
d/ Faire un balancement dorsal	A l'arrêt			0	0	0					
	En mouvement, en ligne droite				0	0					
	En mouvement, avec chgmt de direction						0	0	0	0	
<b>04/ RÉALISER UN «S CONTRE S»</b>						X					
a/ Faire un S contre S frontal	A l'arrêt		0	0	0	0					
	En mouvement			0	0	0					
b/ Faire un S contre S latéral à D, à G	A l'arrêt			0	0	0					
	En mouvement				0	0					
<b>05/ RÉALISER UN «CROCHET CONTRE CROCHET»</b>						X					
a/ Faire un crochet contre crochet	A l'arrêt			0	0	0					
	En mouvement				0	0					

# B / LA TECHNIQUE CROSSE BALLE

Catégorie		École de patinage	U10		U12		U14		U16	
0 = en cours d'acquisition		De 3 ans à moins de 6 ans	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
X = acquis			7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
<b>06/ RÉALISER UN «SOULÈVEMENT DE BALLE»</b>						X		X		X
a/ Faire un soulèvement de balle	A l'arrêt			0	0	0				
	En mouvement				0	0				
b/ Enchaîner un geste technique et un soulèvement de balle	A l'arrêt					0	0	0		
	En mouvement							0	0	
c/ Enchaîner un soulèvement de balle et un geste technique	A l'arrêt							0	0	0
	En mouvement								0	0
d/ Enchaîner un soulèvement de balle et un tir	En mouvement								0	0
<b>07/ RÉALISER UN «TUNNEL»</b>						X				X
a/ Faire un tunnel à D, à G	A l'arrêt			0	0	0				
	En mouvement sans chgmt de direction					0	0			
	En mouvement avec chgmt de direction							0	0	0

# B / LA TECHNIQUE CROSSE BALLE

Catégorie	École de patinage	U10		U12		U14		U16	
		U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
		7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
0 = en cours d'acquisition	De 3 ans à moins de 6 ans								
X = acquis									
<b>08/ RÉALISER UN «JONGLAGE»</b>						X		X	
a/ Faire un jonglage simple	A l'arrêt	0	0	0	0				
	En mouvement		0	0	0				
b/ Faire un jonglage plus complexe à l'arrêt puis en mvt	En alternant les cotés de crosse					0	0	0	0
	En alternant les positions de la balle sur la crosse					0	0	0	0
	Sur la tranche							0	0
c/ Faire un jonglage associé à un geste technique à l'arrêt puis en mvt	En arrêtant la balle sur la crosse					0	0	0	0
	En faisant rouler la balle sur la partie plate de la crosse D et G							0	0
<b>09/ RÉALISER UNE INVERSION</b>						X			
a/ Réaliser un tour complet à D, à G	Sans chgmt de direction		0	0	0	0	0		
	Avec chgmt de direction			0	0	0	0		

## C / LES TIRS

Catégorie		École de patinage	U10		U12		U14		U16	
0 = en cours d'acquisition		De 3 ans à moins de 6 ans	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
X = acquis			7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
<b>00/ EFFECTUER UN TIR ACCOMPAGNÉ</b>		X	X		X		X			
Envoyer la balle vers la cage	A l'arrêt	0								
	En mouvement	0								
Faire un tir accompagné CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol	0	0	0						
	A mi-hauteur			0	0	0				
	En hauteur			0	0	0				
Faire un tir accompagné REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)	Au sol	0	0	0						
	A mi-hauteur			0	0	0				
	En hauteur			0	0	0				
Faire un tir accompagné CD entre les jambes							0	0		
<b>01/ EFFECTUER UN TIR POUSSÉ</b>						X				X
Faire un tir poignet CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol				0	0				
	A mi-hauteur					0	0	0	0	0
	En hauteur					0	0	0	0	0
<b>02/ EFFECTUER UN TIR FRAPPÉ</b>						X		X		X
Faire un tir frappé CD à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol				0	0				
	A mi-hauteur					0	0	0		
	En hauteur					0	0	0		
Faire un tir frappé REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)	Au sol				0	0				
	A mi-hauteur				0	0	0	0		
	En hauteur					0	0	0		
Faire un tir frappé CD entre les jambes									0	0

## C / LES TIRS

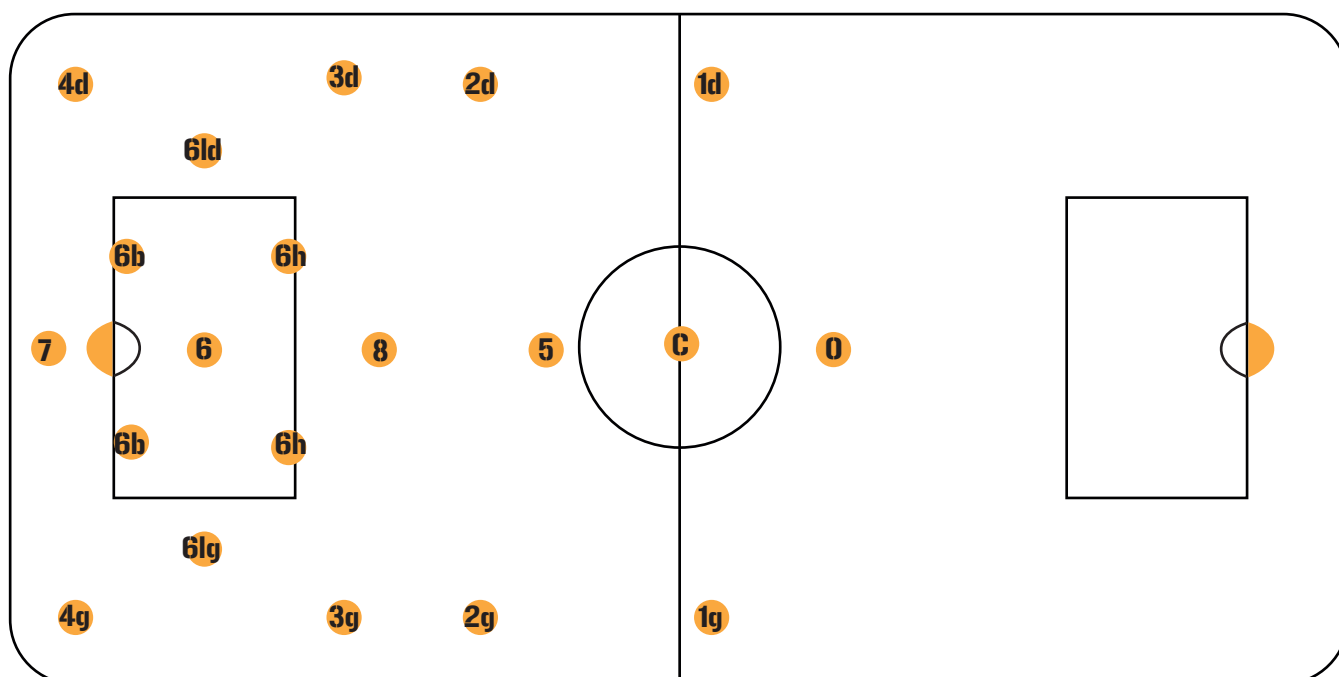
Catégorie		École de patinage	U10		U12		U14		U16	
			U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
0 = en cours d'acquisition		De 3 ans à moins de 7 ans	7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
X = acquis										
<b>03/ EFFECTUER UN TIR ACCOMPAGNÉ</b>						X		X		X
AU SOL	Effectuer une reprise au sol CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol			0	0				
		A mi-hauteur				0	0	0		
		En hauteur						0	0	
	Effectuer une reprise au sol REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)	Au sol			0	0				
		A mi-hauteur				0	0	0		
		En hauteur						0	0	0
DE VOLÉE AMORTIE	Effectuer une reprise de volée CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol						0	0	0
		En hauteur						0	0	0
	Effectuer une reprise de volée REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)	Au sol						0	0	0
		En hauteur						0	0	0
DE VOLÉE FRAPÉE	Effectuer une reprise de volée CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)	Au sol							0	0
		En hauteur							0	0
	Effectuer une reprise de volée REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)	Au sol							0	0
		En hauteur							0	0
DE VOLÉE LOBÉE	Effectuer une reprise de volée CD (à D pour le gaucher et à G pour le droitier)								0	0
	Effectuer une reprise de volée REVERS (à G pour le gaucher et à D pour le droitier)								0	0

## D / LES PASSES

Catégorie		École de patinage	U10		U12		U14		U16	
0 = en cours d'acquisition		De 3 ans à moins de 7 ans	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16
X = acquis			7 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
PASSE À L'ARRÊT	<b>00/ EFFECTUER UNE PASSE AVEC CONTRÔLE</b>		X		X					
	Effectuer une passe latérale	En CD	0	0						
		En REVERS	0	0						
	Effectuer une passe frontale	En CD		0	0	0				
		En REVERS		0	0	0				
		Entre les jambes CD			0	0				
	<b>01/ EFFECTUER UNE PASSE SANS CONTRÔLE</b>					X		X		
	Effectuer une passe latérale	En CD		0	0	0				
		En REVERS		0	0	0				
	Effectuer une passe frontale	En CD			0	0				
En REVERS				0	0					
Entre les jambes CD					0	0	0			
PASSE EN MOUVEMENT	<b>03/ EFFECTUER UNE PASSE AVEC CONTRÔLE</b>					X		X		
	Effectuer une passe latérale	En CD		0	0	0				
		En REVERS		0	0	0				
	Effectuer une passe frontale	En CD				0	0	0		
		En REVERS				0	0	0		
		Entre les jambes CD					0	0		
	<b>04/ EFFECTUER UNE PASSE SANS CONTRÔLE</b>							X		X
	Effectuer une passe latérale	En CD				0	0	0		
		En REVERS				0	0	0		
	Effectuer une passe frontale	En CD						0	0	0
En REVERS							0	0	0	
Entre les jambes CD							0	0	0	

Les points de référence sur le terrain.

Attention, certains points représentent plus des zones que des points précis (ex point 0).





# Fédération Française de Roller et Skateboard

[www.ffroller-skateboard.com](http://www.ffroller-skateboard.com)  
[contact@ffroller-skateboard.com](mailto:contact@ffroller-skateboard.com)  
05 56 33 65 65