

SKATING SKILLS

De manière générale, il faut chercher :

- le contrôle de la tête dans l'alignement porteur
- à ouvrir les épaules

Par exemple sur les courus : il faut rechercher plutôt l'action de croiser un peu plus la jambe libre dans le couru dedans pour optimiser l'efficacité de la poussée, ce qui favorise aussi la flexion de la jambe porteuse.

Exercice en cercle : Couru Mkf, Mk ch

Il faut veiller à l'alignement de la tête dans le Hv

Attention, il faut veiller au bon contrôle de la courbe et de la position du corps sur l'action de ramener le pied libre en ouvrant la pointe.

Il faut finir le Mkf avec la tête dans l'alignement porteur, la pose du pied ne doit pas faire de bruit. La fin de la poussée doit être réalisée avec la pointe du pied légèrement ouverte.

TRAVELING

Wave : il faut que le mouvement de la jambe libre soit un peu plus rond et moins linéaire.

Attention à pas ne rester toujours en haut : il faut bien alterner haut bas.

Core of body : il faut + plier le buste à 45° car les patineurs ont tendance à pousser les mains vers le haut, et pas suffisamment en diagonale.

Rappel sur les techniques de base et les positions : les genoux et les hanches ne doivent pas être ouverts. De plus, il faut remonter légèrement sur le pied porteur.

Exo N°1 : basic

1. Dvd / Dvg
2. Hvd / Hvg

Sur les travelings en dehors, il préconise 2 méthodes pour les jambes libres :

- Genoux serrés et tibia à 90°
- Genoux à moitié du tibia

Les jambes libres sont trop brouillonnes, il faut plus de précision.

Exo N°2 : Maintenir une trajectoire rectiligne

1. Travelling Anti-Horaire uniquement (Dvd / Hvg)
2. Travelling Horaire uniquement (Dvg / Hvd)

Conseil : il est important d'intégrer ces exercices à chaque entraînement pendant 1min !

DANSES IMPOSEES

Pour travailler qualitativement, il faut chercher à :

- Découper les danses imposées en 3 ou 4 parties
- Travailler séparément chaque partie
- Connaître les Keys points de sa danse
- Être au plus près du schéma en respectant " la base line " axe imaginaire qui permet de respecter l'alignement des poussées dans la longueur de la piste.

DI ESPOIR : LITTLE WALTZ

Pour les longueurs (chassés av/arr)

- Garder les bras ouverts sur le cercle.
 - Pousser plus en diagonale (Plus de flexions et de poussées)
 - Garder les épaules porteuses ouvertes.
 - S'aider de la tête et regarder en direction de la courbe.
 - Ne pas tourner le bassin et penser à pousser/tourner autour de la ligne de base
- Pour les balancés : favoriser la flexion pour pousser (mettre de côté les élévations)
Couru avant : plus croiser la jambe libre !

Les mohawks sont trop claqués, il faut avoir la sensation de rester les 2 pieds au sol pour pousser.
Lors du travail en musique, il faut faire attention aux épaules.

Fin du balancé arrière (Hrd) : il est possible de mettre la tête à droite dans la courbe.

Attention au schéma le Mohawk doit se trouver dans l'angle. Et toujours bien garder la tête dans l'axe de son corps.

Il est conseillé de rapprocher les pieds avec les jambes tendues puis chercher à bien plier pour les positions « Et ».

Pour les chassés : un conseil pour les entraîneurs pour les patineurs plus expérimentés, il y a possibilité sur le dernier temps d'anticiper en changeant d'épaule. Cependant, rester vigilant avec les petits !

Être vigilant aux positions « Et » après chaque pas, elles doivent être visibles. (Bien serrer la position)
Précision sur le schéma : le 1^{er} lobe et le 3^{ème} lobe ne sont pas égaux. Le 3^{ème} lobe descend moins vers les juges.

Il est conseillé de monter un peu plus le 4^{ème} lobe pour se libérer de l'espace pour le début de la largeur.

De manière générale pour les espoirs, dans cette DI il faut favoriser des positions simples et propres.

STAGE NATIONAL DANSE

DI ESPOIR : ROLLER SAMBA

Le mouvement de jambe libre sur le trois Hvg est optionnel mais, s'il existe, il doit se faire dans la direction de la trajectoire.

Quel que soit la technique du trois (jambe libre serrée ou pas), il faut faire attention aux carres et la position de sortie qui doivent être nettes et stables.

Pas 6 : (Conseil) il faut découper le travail de la poussée Hrd et la préparation du Mkf suivant (préparation du pied libre, préparation de l'épaule, passer la tête)

Pas 12 (Mko Hrd) : il faut chercher à ramener le pied directement en ouverture.

Il faut garder la tête derrière et ne pas de modifier la position pour poser le pas suivant.

Le balancé Hvg doit chercher à se faire avec les épaules/bras plutôt ouverts/de face.

Le dedans après le changement de carre doit plutôt être incliné/orienté vers l'intérieur de la courbe.

La fin du drop Hvd doit être aligné sur la baseline avec le changement de carre du pas 13

DI CADET : KEATS FOXTROT

Pas 2 XCH : le départ doit se faire en direction de la barrière.

Il ne faut pas tirer la jambe libre devant ou vers le haut.

Il faut de nouveau bien fléchir après le ch cr pour avoir une poussée efficace.

Pas 4 (XR RFO) : le regard doit être à l'intérieur de la courbe sans exagérer la torsion des épaules.

Sur le XR, il faut bien chercher à marquer le changement d'inclinaison du corps et le changement de courbe.

Attention à bien être vigilant sur la bonne répartition des 4 temps.

Pas 5 (XR LFO) : il faut bien marquer la courbe Hvg avant de faire le Trois

Pas 6-7-8 : attention à ne pas changer la position et la tête

Jusqu'au 1er tps du pas 8, il faut garder la hanche libre gauche devant et haute, le regard doit lui se porter en direction du jury.

Pas 9 (XR LBO) et Pas 10 (Mk RFO) : il faut de nouveau être vigilant sur la technique du XR

Il faut chercher à bien ramener le pied libre et préparer la tête pour le Mk sans mouvement parasite du bassin ou haut du corps : il faut chercher au maximum à respecter les alignements porteurs

Pas 12 (Mkf Hrd) : il faut faire attention de bien respecter l'emplacement du Mohawk qui doit se faire avant l'axe longitudinal.

Il faut chercher à bien maintenir la carre dehors jusqu'à la fin avec l'appui sur l'épaule porteuse (droite) quel que soit le mouvement de jambe libre.

STAGE NATIONAL DANSE

DI JEUNESSE : HARRIS TANGO

Attention sur le Xroll au changement d'inclinaison.

Pas 7 : le pied libre peut être en position croisée ou ouverte cela ne pose pas de problème. Par contre, il faut éviter les mouvements parasites pour favoriser la lecture du Rk.

Attention à la carre de sortie du Xroll, pour bien être en dehors à l'entrée du Rk.

Pas 8/9/10 : Il ne faut pas tourner les épaules mais plutôt chercher à les garder face au cercle jusqu'à la fin du pas 10. Le changement se fait sur le pas 11(Xroll). Il faut veiller à garder la tête au centre des cercles.

Pas 10 : Il faut chercher à réaliser un mouvement fluide pour passer la jambe libre en évitant le balancé.

Attention à la direction du pas 11 : il ne faut pas l'orienter excessivement vers l'axe longitudinal, sinon les patineurs n'ont pas le temps nécessaire pour finir le lobe des pas 11/12/13.

Pas 12 : doit être parallèle à la largeur.

Pas 21 : Attention à bien poser le pied droit suffisamment derrière le pied gauche, il faut chercher à bien le poser sur l'axe.

Il ne faut pas chercher à prendre une direction diagonale sur les pas 20 et 21 (surtout dans le pas 20).

Plus d'exercices pour décomposer les parties de la danse pour fixer les positions et les apprentissages.

Ne pas anticiper le changement d'inclinaison sur les Xroll arrières.

Garder les roues parallèles au sol pour ne pas sauter le Xroll.

Il faut également chercher à faire moins de bruit.

DI JUNIOR : WALTZ WESTMINSTER

Pas 3 : changement de carre dehors dedans (2 temps en-dehors 1 temps en dedans)

Il faut faire la poussée avec le pied droit en dehors puis tourner immédiatement en appuyant sur la carre dedans pour finir perpendiculairement à la longueur de la piste.

Le pied libre vient se placer au milieu du pied porteur (la tête regarde le centre de la piste.)

Pas 4 : sur le dedans avant gauche, le transfert du poids du corps doit passer de gauche à droite. il faut ensuite préparer la pousser avec le pied libre ouvert.

Pas 5 et 6 : (key point) Mohawk dedans avant gauche : il faut appuyer sur l'épaule droite puis rapprocher le pied droit au milieu du pied porteur.

Il faut ensuite faire le passage du mohawk en dedans arrière droit et appuyer sur l'épaule gauche.

Pas 7 : Il faut finir le dehors arrière droit perpendiculaire à la longueur.

Pas 9 et 10 : (key point) Cross roll trois : il faut commencer le dehors avant gauche perpendiculaire à la longueur et plus marquer les inclinaisons.

Il faut finir perpendiculaire à la longueur en gardant la tête dans la direction de la carre.

STAGE NATIONAL DANSE

Pas 13 : (key point) Après l'emboité du pied, il faut ramener le pied libre parallèle au pied porteur et maintenir la carre en dehors.

Pas 14 : (key point) Sur le rocker dedans : il faut tourner le rocker sur le septième temps et bien maintenir la sortie en dedans arrière soit avec la jambe libre devant soit avec la jambe libre derrière.

DI SENIOR : RYTHM ROLL

De manière générale, il faut beaucoup insister sur les inclinaisons qui ne sont pas assez présentes. Précision sur le schéma : 1^{ère} partie Ct / Cw / Cross Roll doivent être alignés sur la baseline. Les lobes 2 et 4 sont égaux de même hauteur.

Key point N°1 : Bien exécuter le Ct sur le 5^{ème} temps avec une carre extérieure à l'entrée et à la sortie.

Key point N°2 : le Choctaw doit être fermé et les pieds rapprochés. Le 3t est sur le 3^{ème} temps.

Key point N°3 : Bien exécuter le Bk sur le 4^{ème} temps, avec une carre extérieure en entrée et une carre intérieure en sortie.

Key point N°4 : Bien exécuter Ct sur le 5^{ème} temps avec une carre intérieure à l'entrée et à la sortie.

CONSEIL : élargir légèrement la courbe à la sortie du Ct.

Il faut chercher à mettre moins de pression à la sortie du 3t pour en mettre plus à l'entrée du Ct.

La sortie du ClCw RFI du pas 26 est trop plate de manière générale.

CLUSTERS

Afin de travailler qualitativement, il est préférable de décomposer le travail du Cluster de la manière suivante :

- On tient 2 temps sur la sortie de l'entrée difficile (s'il y en a une) ou alors on tient 2 temps sur l'entrée du 1^{er} retournement
- On tient 2 temps sur la sortie du 1^{er} retournement
- On tient 2 temps sur l'entrée du 2^{ème} retournement
- On tient 2 temps sur la sortie du 2^{ème} retournement...

Il est même possible de le faire en 3 temps.

Il faut aussi décomposer : INA BAUER et STOP : si ok / INA BAUER + 1^{er} retournement et STOP : si ok.....

JEUNESSE

De manière globale : il faut faire attention aux entrées difficiles qui sont trop plates donc attention à l'entrée du 1^{er} retournement.

Il faut également porter une attention particulière aux inclinaisons et aux épaules.

JUNIOR

Il faut chercher plus de vitesse et plus de profondeur de lobes.
Il faut occuper l'ensemble des 20 secondes pour approfondir les lobes.
Il ne faut pas de timing trop rapide dans l'enchaînement des turns.
Il faut être beaucoup plus vigilant sur les Choctaw en difficult entry.
Certains BM sont trop anticipés en sortie de turn et donc la carre de sortie du turn n'est pas visible.

Pour les Juniors, il ne faut pas chercher à enchaîner les retournements avec un rythme rapide (ce sera pour les Séniors), il faut privilégier la qualité de réalisation

SENIOR

De manière générale, cela manque de puissance, d'étirements, d'engagement.
Quelques positions et alignements porteurs sont encore à corriger.
Les lobes doivent être plus profonds.
Il faut rechercher des directions de tête bien définies en respectant l'alignement porteur.
Les pas de transition doivent être bien propulsifs.

COUPLE : généralités sur les positions

Position Kilian :

Les patineurs se place l'un à côté de l'autre en avant. Le bras droit de la fille est tendu et sa main vient tenir la main droite du garçon.
La main gauche du garçon tient la fille à la hauteur de la taille. La fille pose sa main gauche sur la main du garçon. Les bras sont fléchis au niveau des coudes est ouvert. Les têtes sont placées de face.

Position Foxtrot :

Les patineurs se place l'un à côté de l'autre en avant.
Le coude gauche de la fille repose sur le bras droit du garçon "coudes maintenus".
Le bras droit de la fille et gauche du garçon sont tenus devant main dans la main sans raideur.

Exercice : à faire en position de Kilian ou Foxtrot

Couru - chassé avec les jambes libres fixées à chaque poussée .

Position Valse :

Les patineurs sont face-à-face en avant en arrière.
Les épaules doivent rester parallèles
La fille doit poser sa main plus en avant de l'épaule du garçon (haut du pectoral) pour lui permettre de maintenir une meilleure position de valse.

Exercice : À faire en position de valse : Couru - Chassé en restant face à face

HOLD SEQUENCE pour les COUPLES

Travailler davantage sur la justesse des positions individuelles.
Mieux définir les positions de couple et les rendre plus propres.
Attention aux entrées difficiles ! (Par exemple, les aigles doivent être de même hauteur).

STAGE NATIONAL DANSE

DI COUPLE CADET : KEATS FOXTROT

Les partenaires doivent être aussi proches que possible.

Pas 1 et 2 : Position foxtrot, il faut ramener rapidement après le chassé-croisé et finir avec les pieds parallèles entre eux.

Pas 3 : Faire le couru face à face puis le garçon se décale pour faire le cross roll.

Pas 4 : Pour le trois du garçon, la fille doit aider son partenaire avec la main gauche.
(Bloquer le trois et sortir face à face).

Pas 12 : Pour exécuter le Mohawk dehors gauche, la fille regarde à gauche pour marquer le décalage l'un par rapport à l'autre.

Attention, en position foxtrot bien maintenir les coudes.

REMERCIEMENTS

Merci aux membres du STAFF France Danse présents sur place qui ont recueilli ces informations durant le stage :

- **Olivier COLARDELLE**
- **Gwendoline DASSO**
- **Adrien VIGNON**
- **Mireille WAGNER**