

Étape	Équilibre	Maîtrise	Agilité
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomber et se relever • Séquence de poussées et de glisses avant • Glisse avant sur deux pieds • Glisse avant sur deux pieds en position assise 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de la neige (pas dérapés de côté) • Patinage ou marche arrière sur 2 pieds • Glisse arrière sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Virage sur 2 pieds • Saut sur 2 pieds • Patinage avant périmétrique
	<ul style="list-style-type: none"> • Godille avant sur deux pieds • Glisse avant de 2 pieds à 1 pied • Séquence de poussées et de glisses avant • Patinage rapide et glisse avant sur 1 pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt avant • Glisse arrière sur 2 pieds en position assise • Glisse arrière de deux pieds à 1 pied • Séquence de poussées et de glisse arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Virage avant sur 2 pieds • Virage arrière sur 2 pieds • Virage avec glisse de 180 degrés • Saut avant sur 2 pieds
	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées avant de la lame (T, V ou L) • Slalom avant sur deux pieds • Fortes poussées avant sur un cercle • Croisés marchés • Glisse avant 2 pieds à 1 pied sur une courbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt avant précédé de patinage rapide (D, G, 2) • Godille arrière sur 2 pieds • Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied • Séquence de poussées et de glisses arrières • Glisse arrière sur 1 pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Virage avant rapide sur 2 pieds • Virage arrière rapide sur 2 pieds • Virage avant de 360 degrés avec des pas • Saut arrière sur 2 pieds • Patinage avant périmétrique rapide
	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés avant • Slalom AVI • Slalom AVE • Allongée avant (drag) • Arabesque avant • Exercice tomber et se relever • Départ en "V" en patinage avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt arrière • Fortes poussées arrières sur un cercle • Slalom arrière sur 2 pieds • Patinage rapide et glisses arrières sur 1 pied • Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à l'autre bleue • Patiner de la ligne des buts à la 1re ligne bleue (9 sec. ou -) 	<ul style="list-style-type: none"> • Virage avant sur 1 pied (petite courbe) • Virage arrière de 360 degrés avec des pas • Saut sur 2 pieds, d'av. à arrière • Saut sur 2 pieds, d'arrière à avant • Pirouette sur 2 pieds • Pirouette assise sur 2 pieds
	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés avant sur un tracé 8 • Carres AVI • Séquence de poussées et de glisse avant • Patinage avant périmétrique et sauts • Grand aigle intérieur • Slalom avant sur un pied • Pas croisés latéraux courus 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt avant de côté sur 2 pieds • Arrêt arrière en patinage rapide (D,G, 2) • Croisés arrières • Slalom ARI • Séquence de poussées et de glisses arrières • Arabesque arrière • Patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 sec. ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> • Virage avant sur 1 pied (grande courbe) • Virage avec glisse avant de 360 degrés • Saut sur un pied d'av à arrière • Saut puissant avant • Pirouette sur 1 pied • Pirouette sur chaque pied, en alternance • Virages serrés en patinage avant
	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés avant puissants • Poussées-élans périmétriques avant et croisés • Courbes ave • Slalom avant sur un pied • Tir au canard avant • Patinage avant périmétrique et arrêts de côté • Arabesque avant sur une courbe • Croisés avant avec accélération 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt avant de côté sur 1 pied • Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide • Slalom ARE • Croisés arrières sur un 8 • Patinage Arrière périmétrique et croisés • Slalom arrière sur 1 pied • Pirouette arrière sur un pied • Patinage périmétrique en 35 sec. ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> • Mohawk AVI (D et G) • Mohawk ARE ou ARI (D et G) • Virages multiples sur 2 pieds • Saut puissant avec rotation • Saut arrière piqué • Saut arrière de 360 degrés sur 2 pieds • Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée • Virage pivot avant inversé sur 2 pieds