



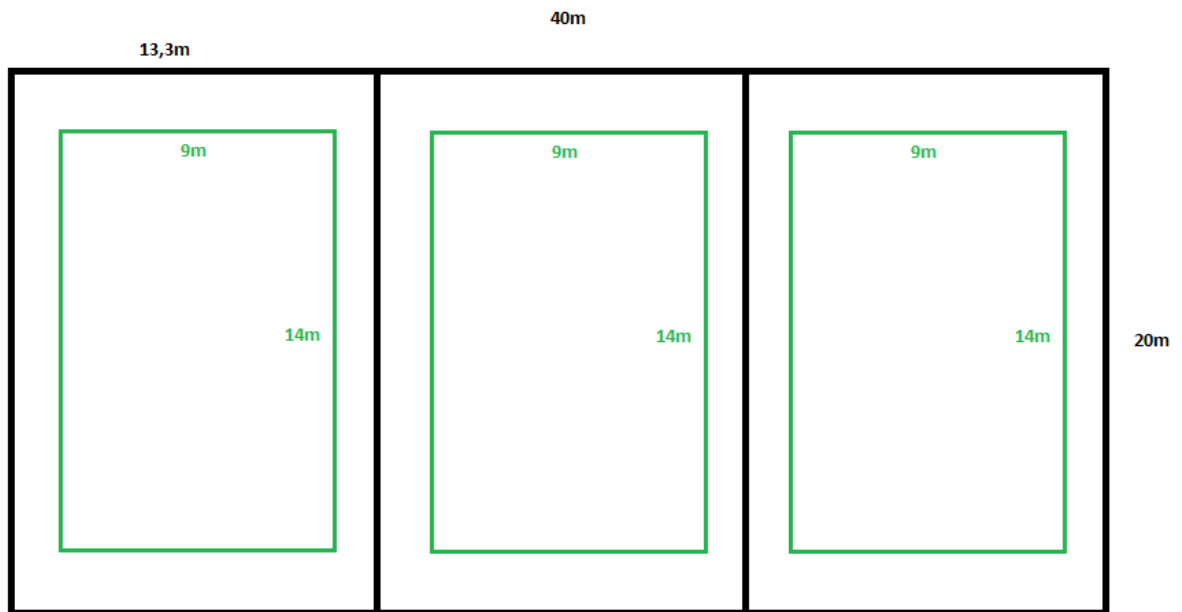
## Annexe 1

### Parcours d'agilité

#### Disposition de la salle

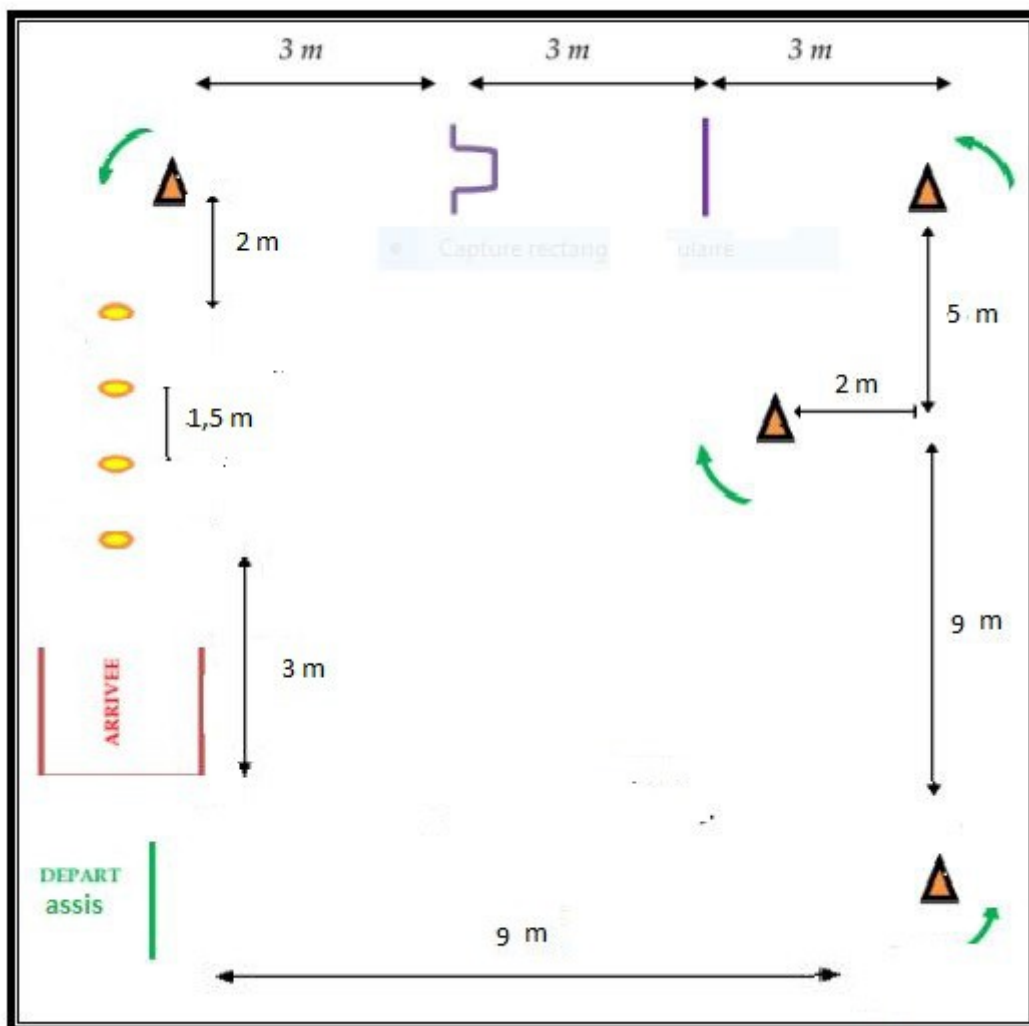
Chaque parcours est « imbriqué » dans un rectangle de 14m sur 9m. Le parcours utilise les largeurs, les longueurs mais aussi les diagonales du rectangle.

Les parcours sont plus variés grâce à cette optimisation de l'espace : plus de variétés d'obstacles, de courbes, d'éléments techniques en lien avec les fondamentaux du patinage (se déplacer : se propulser et se diriger, sauter, s'arrêter et se retourner)



**Le départ des patineurs se fait librement lorsque les juges sont prêts et ont donné leur accord.**

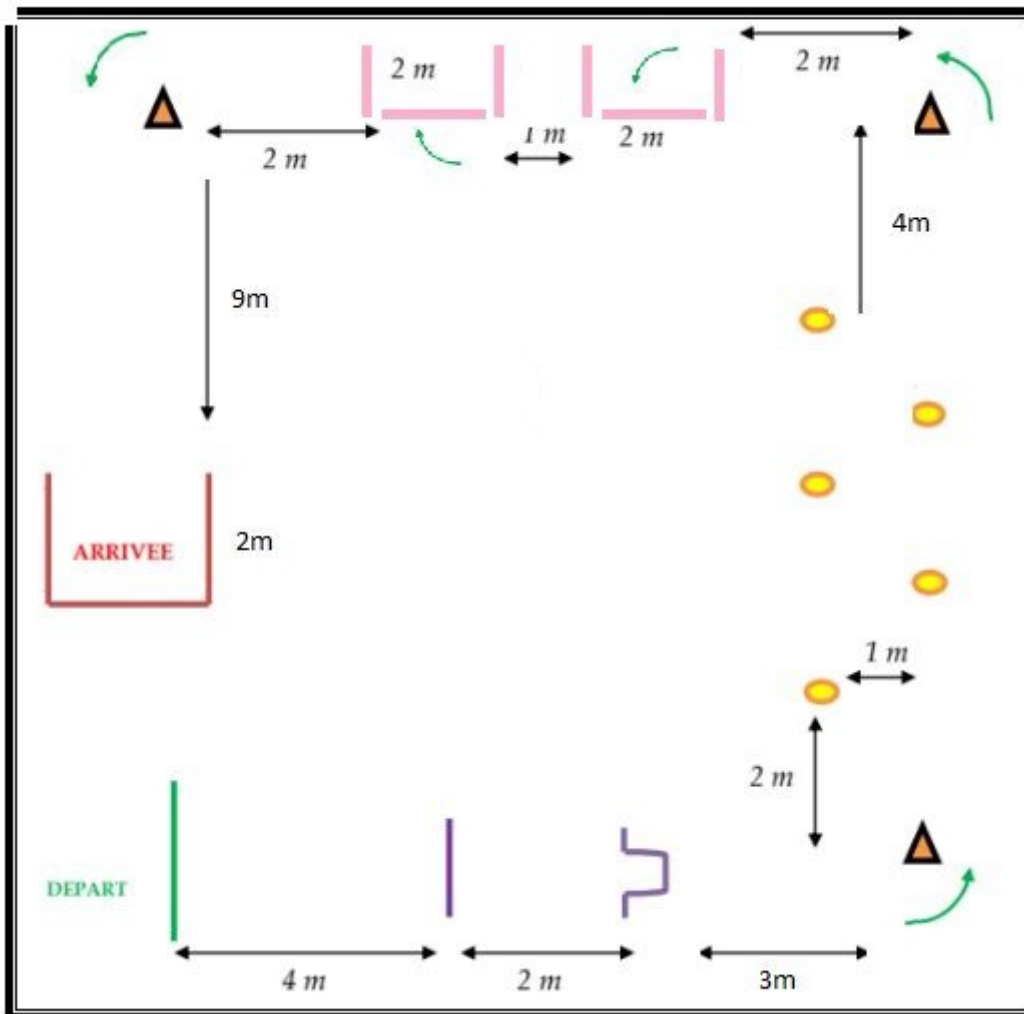
## Parcours 1



### Explication du parcours :

- 1) Le patineur démarre assis, les fesses touchant le sol et les mains posées à plats sur le casque. Les jambes sont tendues dans la direction du parcours tout comme le haut du corps. Début du chrono lorsque le patineur commence à bouger.
- 2) Différents virages
- 3) Saut hauteur 10cm
- 5) Pont hauteur 85cm.
- 6) Slalom
- 7) Ligne d'arrivée : Fin du chrono au passage de la ligne.

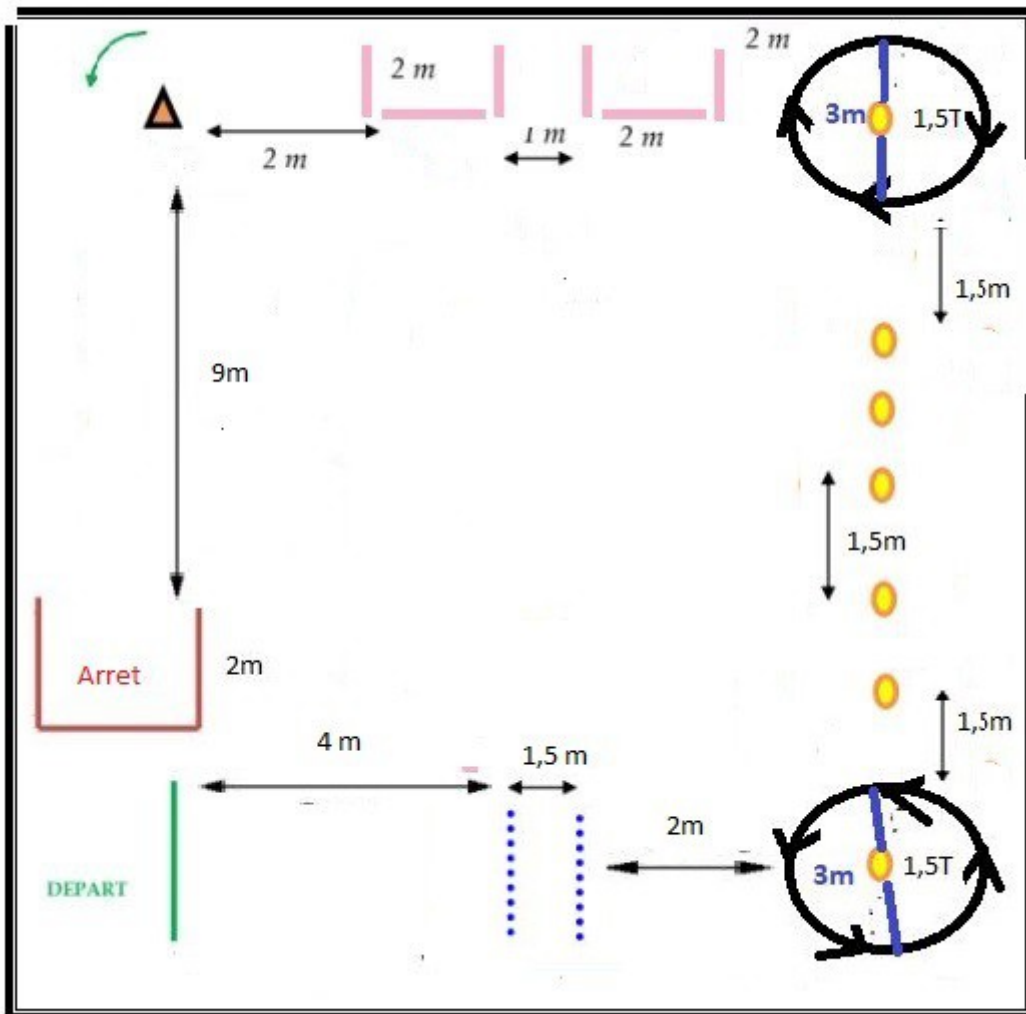
## Parcours 2



### Explication du parcours

- 1) Départ sur la ligne. Début du chrono au passage sur la ligne
- 2) Saut d'une hauteur de 10 cm
- 3) Pont d'une hauteur de 85 cm
- 4) Slalom décalé
- 5) 2 sauts latéraux
- 6) Arrêt : Fin du chrono lors de l'arrêt COMPLET du patineur.

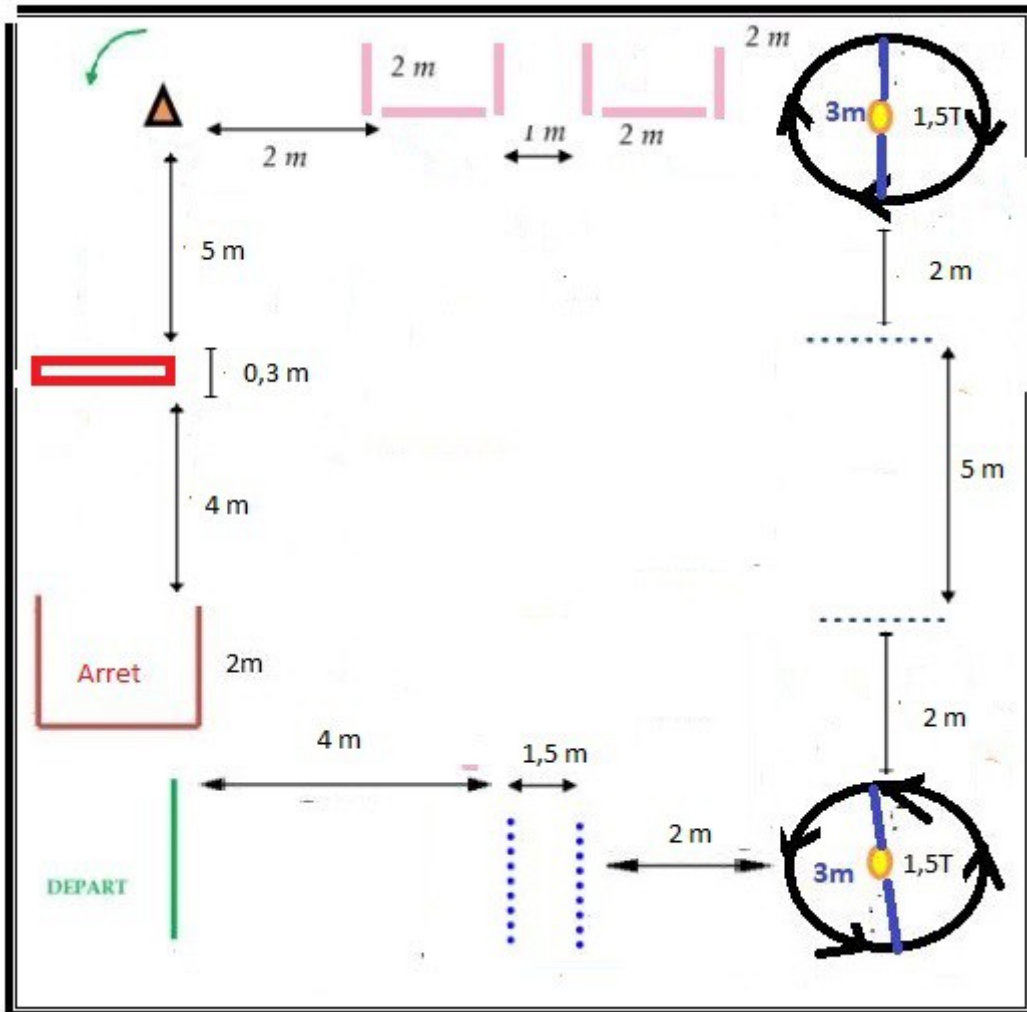
### Parcours 3



#### Explication du parcours

- 1) Départ sur la ligne. Début du chrono au passage sur la ligne
- 2) Glisse sur 1 pied sur 1m50
- 3) 1T et demi vers la gauche du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 4) Slalom
- 5) 1T et demi vers la droite du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 6) 2 sauts latéraux
- 7) Arrêt : Fin du chrono lors de l'arrêt COMPLET du patineur.

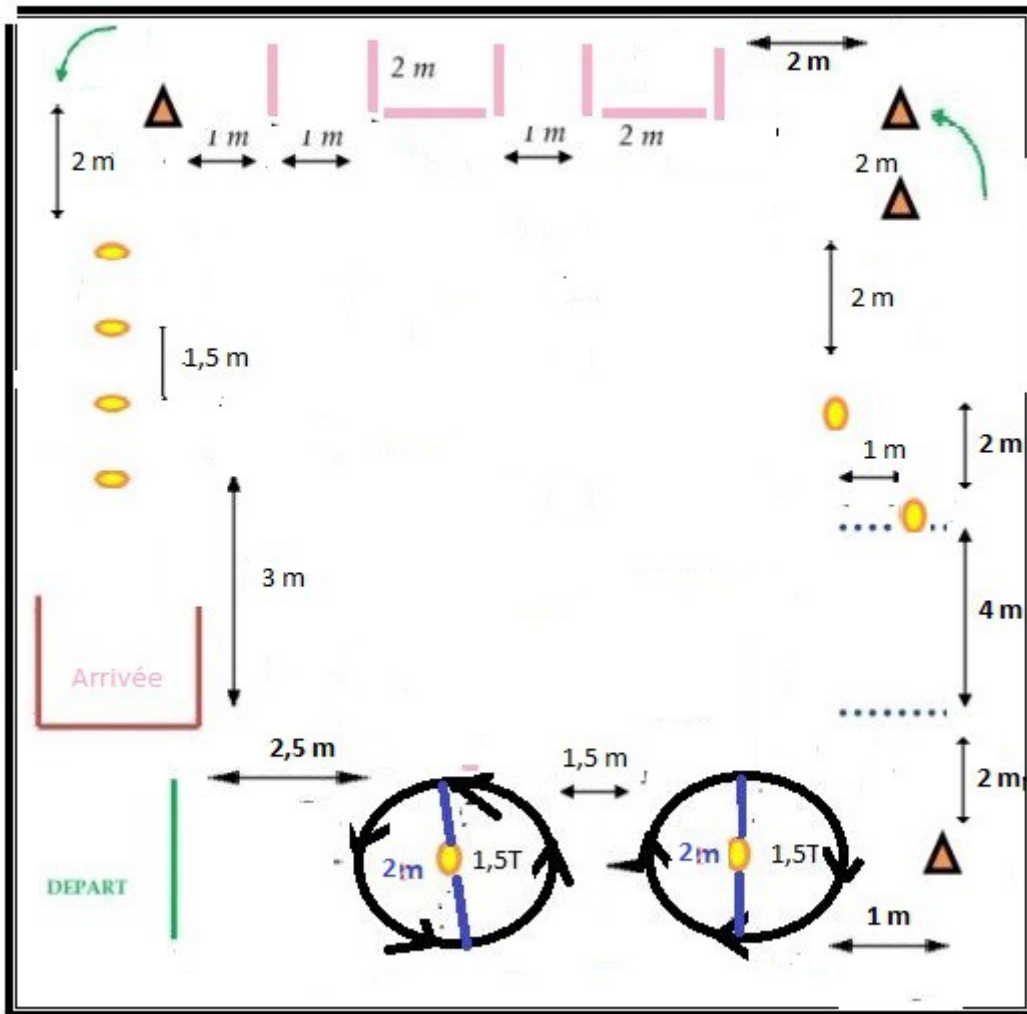
#### Parcours 4



#### Explication du parcours

- 1) Départ sur la ligne. Début du chrono au passage sur la ligne
- 2) Glisse sur 1 pied sur 1m50
- 3) 1T et demi vers la gauche du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 4) Passage sur en marche arrière. Retournement avant et arrière dans la zone
- 5) 1T et demi vers la droite du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 6) 2 sauts latéraux
- 7) Saut d'une longueur de 30 cm. Il est possible d'enjamber l'obstacle.
- 8) Arrêt : Fin du chrono lors de l'arrêt COMPLET du patineur.

## Parcours Final



### Explication du parcours

- 1) Départ sur la ligne. Début du chrono au passage sur la ligne
- 2) 1T et demi vers la gauche du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 3) 1T et demi vers la droite du cercle de 3m de diamètre matérialisé par 4 plots
- 4) Passage sur en marche arrière. Retournement avant et arrière dans la zone
- 5) 2 sauts latéraux
- 6) Slalom
- 7) Arrêt : Fin du chrono lors de l'arrêt COMPLET du patineur.

## Glossaire pénalités

Difficulté	Parcours	Passage	Type de faute / nombre de pénalités
Slalom Droit ou décalé	1	Je passe entre les plots	Je déplace un plot / <b>1 pénalité</b>
	2		J'oublie un plot / <b>1 pénalité</b>
	3		Je passe par-dessus un plot / <b>1 pénalité</b>
	F		Je tombe sans toucher et oublier de plot / <b>0 pénalité</b> Mon pied intérieur passe au-dessus du plot
			<b>1 pénalité</b> <b>0 pénalité</b>
			Je bouge un plot, puis oublie le suivant et passe au-dessus du troisième / <b>2 pénalité</b> <b>2 pénalités max pour chaque slalom</b>
Virage	1	Je passe derrière le plot	Je passe devant le plot (côté intérieur) / <b>1 pénalité ou recommencer le parcours selon appréciation des juges.</b>
	2		Je le fais tomber ou je le déplace sur mon passage / <b>1 pénalité</b>
	3		Je m'appuie sur le plot avec ma main pour m'aider à tourner / <b>1 pénalité</b>
	4		<b>pénalité</b>
	F		Je passe derrière le plot et je tombe sans y toucher / <b>0 pénalité</b>
Pont	1	Je passe dessous	Je passe à côté / <b>2 pénalités</b>
	2		Je ne me baisse pas assez, entraînant la chute de la barre horizontal / <b>1 pénalité</b> Je passe dessous en déplaçant un montant du pont / <b>1 pénalité</b> Je passe dessous en touchant légèrement la barre sans la faire tomber ni bouger les montants / <b>0 pénalité</b> Je tombe sous le pont sans le déplacer / <b>0 pénalité</b>
Saut	1	Je saute par- dessus la barre	Je fais tomber la barre en sautant / <b>1 pénalité</b>
	2		Je passe à côté / <b>2 pénalités</b>
	F		Je m'arrête pour prendre mon temps à franchir la barre / <b>0 pénalité</b>
Appui sur un pied	3	Je lève un pied sur	L'évolution sur un appui n'est pas complète / <b>1 pénalité</b>
	4		Je lève mon pied après les plots / <b>1 pénalité</b> Je pose mon pied dans la zone / <b>1 pénalité</b>
Zone de retourne- ment	4	Je fais un demi tour dans un sens pour aller en arrière sur 5m puis je refais un demi tour pour repartir en avant	Je me retourne avant la zone / <b>1 pénalité</b>
	F		Je me retourne après la zone / <b>1 pénalité</b>
			Je tombe dans la zone / <b>1 pénalité</b>
			Je tombe en me retournant / <b>1 pénalité</b> Je ne fais pas les retournements ni la marche arrière / <b>2 pénalités</b>
Tourner autour du plot	3	Je fais 1 tour et demi des plots	Je fais tomber un plot / <b>1 pénalité</b>
	4		Je fais un tour de moins / <b>2 pénalités</b>
	F		Je chute sans faire tomber de plot / <b>0 pénalité</b>
Saut latéraux	2	Je franchi une barre latéralement puis une deuxième	Je fais chuter la barre / <b>1 pénalité</b>
	3		Je reste sur un pied entre les 2 sauts / <b>0 pénalité</b>
	4		Je passe à côté / <b>2 pénalités</b>
	F		Je m'arrête pour prendre mon temps à franchir la barre / <b>0 pénalité</b>



<b>Saut en longueur</b>	<b>4</b>	<b>Je saute sur une longueur de 30 cm</b>	Je passe à côté / <b>2 pénalités</b> Je m'arrête pour prendre mon temps à franchir l'obstacle / <b>0 pénalité</b> Je touche ou je déplace l'obstacle / <b>1 pénalité</b>
<b>Zone d'arrêt</b>	<b>2 3 4 F</b>	<b>Je m'arrête dans la zone sans déplacer un plot et sans tomber, j'attends que l'arbitre me dise d'en sortir</b>	Je m'arrête en touchant un plot / <b>1 pénalité</b> Je vais trop vite et je saute par-dessus les plots / <b>1 pénalité</b> Je m'arrête avant la ligne / <b>arrêt du chrono lors de l'arrêt dans la zone</b> Je m'arrête et je tombe sans toucher les plots / <b>1 pénalité</b> Je ralenti sans prendre le temps de m'arrêter vraiment, et sans attendre que l'arbitre m'autorise à sortir de la zone / <b>1 pénalité</b>

**1 pénalité = 2 secondes**