

DIPLÔME ARGENT

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Argent. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



**ARRÊT PINGOUIN/
CHASSE-NEIGE**



NAIN



À RECLONS



**SAUTS SUR UNE
JAMBE**



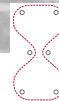
ROTATIONS



**LE MAÎTRE ET
SON CHIEN**



SABLIER



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



ARGENT

ARRÊT PINGOUIN / CHASSE-NEIGE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler de manière fluide ou en légère descente et s'arrêter progressivement avec la technique du pingouin ou du chasse-neige <ul style="list-style-type: none"> → Se retrouver à l'arrêt complet → Maîtriser les deux formes de freinage 	
NAIN	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 5m en position accroupie <ul style="list-style-type: none"> → Haut du corps droit → Fesses basses 	
À RECOLONS	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en arrière sur 100m <ul style="list-style-type: none"> → A une allure adaptée et régulière 	
SAUTS SUR UNE JAMBE	<ul style="list-style-type: none"> Sauter sur une jambe par-dessus un obstacle (corde ou cône) <ul style="list-style-type: none"> → Réception sur la même jambe → Rouler avant et après l'obstacle sur 3m → Jambes gauche et droite 	
ROTATIONS	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour – continuer à rouler en arrière – 1/2 tour – continuer à rouler en avant <ul style="list-style-type: none"> → Rotations fluides et sans marquer d'arrêt 	
LE MAÎTRE ET SON CHIEN	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en tandem proche l'un derrière l'autre sur un parcours varié <ul style="list-style-type: none"> → Adapter la vitesse → Maintenir une distance constante entre les partenaires 	
SABLIER	<ul style="list-style-type: none"> Virer avec les deux pieds parallèles, sans les soulever <ul style="list-style-type: none"> → Allure soutenue → Position basse 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 600m en 2 min 15 s (16 km/h) 	