

DIPLÔME DIAMANT

Nom: _____

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

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



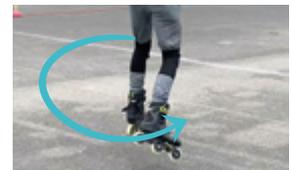
CHEF DE COURSE



ABC SPEED



CRISS CROSS



SAUTS AVEC ROTATION



RAMPE



RELAIS



A RECOLONS



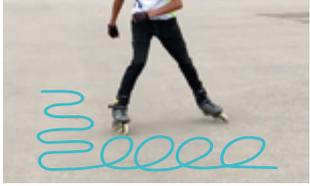
À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



DIAMANT

CHEF DE COURSE	<ul style="list-style-type: none"> • Mener un groupe de manière sûre sur une route avec trafic durant 5 min <ul style="list-style-type: none"> → Consignes correctes → Donner des signes clairs (gestuelle) → Choisir une vitesse adaptée pour tout le groupe → Garder la vue d'ensemble 	
ABC SPEED	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de réaliser avec assurance trois exercices issus de l'ABC Speed <ul style="list-style-type: none"> → Par ex. pieds et genoux serrés / dessiner un D avec la jambe libre / pieds dans la direction du déplacement / grandes poussées vers l'avant / avec les bras dans le dos 	
CRISS CROSS	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom sur 15m en croisant les pieds <ul style="list-style-type: none"> → Alternier pied droit et pied gauche devant → A une allure régulière → Sans toucher les cônes 	
SAUTS AVEC ROTATION	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un 1/2 tour ou un tour complet <ul style="list-style-type: none"> → Adapter sa vitesse juste avant le saut → Poursuivre sans marquer de temps d'arrêt 	
RAMPE	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et sauter par-dessus des modules d'un skatepark <ul style="list-style-type: none"> → Réception maîtrisée 	
RELAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Relais par groupes de deux à quatre patineurs <ul style="list-style-type: none"> → Changements et poussée fluides → Timing correct pour prendre le relais 	
A RECOLONS	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un circuit à reculons avec virages serrés, larges, en cercle, rotations et en croisant les pieds <ul style="list-style-type: none"> → De manière fluide 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> • 2400m en 7 min 12 s (20 km/h) 	