

ONF.  
S. Jean.



# Le patinage artistique

**MANUEL**

*Picard*

---

*Le patinage  
artistique*

---

DIRECTION DE LA SANTÉ ET DU SPORT AMATEUR, MINISTÈRE DE LA SANTÉ NATIONALE ET DU BIEN-ÊTRE SOCIAL

Publié pour  
la direction de la Santé et du Sport amateur  
par le service de l'Information,  
ministère de la Santé nationale et du Bien-être social,  
Canada,  
par autorité du ministre,  
l'hon. Judy LaMarsh,  
1964

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	Page 3	<i>Deuxième partie—Patinage individuel et par couple</i>	
REMERCIEMENTS.....	4	<i>Patinage individuel</i>	
PATINAGE ARTISTIQUE, DIVERSIFICATION POUR TOUS.....	6	Position.....	24
FILMS FIXES		Arabesque.....	25
<i>Première partie—Équipement et patinage de base</i>		Pirouettes.....	26
<i>L'équipement et son entretien</i>		Les sauts.....	28
Couvre-lame.....	9	<i>Patinage par couple</i>	
Échange des patins.....	9	Patinage par couple.....	32
Il faut essayer les lames.....	10	Pirouettes.....	33
Patins négligés ou patins soignés.....	10	Portés.....	34
Centrage du patin sur la bottine.....	11	Spirale de la mort.....	37
Hauteur du talon de la bottine.....	11	<i>Troisième partie—La danse sur glace</i>	
Les chaussettes doivent bien mouler le pied.....	12	Les positions de danse: bonnes et mauvaises.....	39
Taille des bottines.....	12	Positions et tenues de danse.....	43
<i>Patinage de base</i>		LES BOUCLES DE FILM	
Poussée.....	13	<i>Section A—Patinage de base</i>	
Passage d'un pied sur l'autre.....	13	Départ, poussée et arrêt.....	55
Équilibre sur le milieu du patin.....	14	Les croisés.....	55
Les carres.....	15	Les huités.....	55
Les huités.....	17	Changement de carre.....	56
Changement de carre.....	19	Les trois.....	57
Les trois.....	20	Les doubles trois.....	57
Les doubles trois.....	21	Les rockers.....	58
Les boucles.....	22	Les contre-rockings.....	59
		Les brackets.....	60
		Les huités sur un pied.....	61
		Les boucles.....	62

---

## TABLE DES MATIÈRES (suite)

---

### *Section B—Patinage libre, individuel et par couple*

#### *Patinage individuel*

Les sauts.....	64
Pirouettes.....	65
Arabesque.....	65
Le grand aigle.....	66
Le tir au canard.....	66
Figures de fantaisie.....	66

#### *Patinage par couple*

Positions illustrant la danse à deux.....	68
Portés.....	68
Pirouettes.....	69
Spirale de la mort.....	70

### *Section C—La danse sur glace*

Abréviations.....	72
Les pas de danse.....	73
Les danses.....	74

MATÉRIEL D'ENSEIGNEMENT DU PATINAGE ARTISTIQUE.....	107
RENSEIGNEMENTS.....	108

---

## AVANT-PROPOS

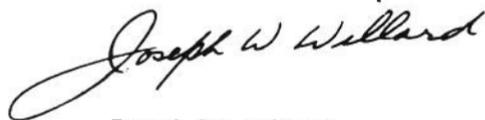
---

Le présent manuel inaugure une série qui traitera de divers sports et occupations récréatives; on y trouvera la description des figures fondamentales du patinage artistique. Les auteurs de ce manuel ont bénéficié de l'aide et des conseils des as canadiens de ce sport.

Le présent manuel peut aider les débutants à commencer dans les meilleures conditions possibles, ou permettre aux élèves plus avancés de corriger divers détails de leur technique. Il est conçu pour servir soit à celui qui travaille seul soit à ceux qui apprennent en groupe.

Le patinage artistique est déjà populaire dans tout le pays, mais il est possible que nombre de garçons et filles le croient trop difficile pour oser l'entreprendre. Je souhaite que le présent manuel, avec ou sans les films qui l'accompagnent pour faciliter l'instruction, stimule l'intérêt des Canadiens envers l'un de nos plus grands sports nationaux et les aide à y briller.

Le sous-ministre du Bien-être social



Joseph W. Willard

---

## REMERCIEMENTS

---

Le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social remercie chaleureusement les personnalités du patinage artistique qui, en offrant gracieusement leur temps et leurs connaissances, ont permis au présent manuel et à ses accessoires d'être aussi dignes de confiance que possible. M. Melville Rogers, en particulier, nous a longuement aidés de ses conseils techniques à toutes les étapes de la préparation du présent document. Mais une liste plus détaillée s'impose, et la voici:

### *Conseiller technique*

MELVILLE ROGERS, vainqueur de championnats canadiens individuels, par couples et en quadrilles. Champion Nord-Américain catégories individuelle et quadrilles, membre de jurys aux jeux olympiques et autres compétitions mondiales.

### *Collaborateurs techniques*

NIGEL STEPHENS, président de l'Association canadienne de patinage artistique. Ancien champion canadien individuel. Arbitre et membre du jury de l'Union internationale de patinage.

GUY LAPOINTE, président de la section de l'est de l'Association canadienne de patinage artistique.

M<sup>me</sup> SUZANNE MORROW FRANCIS, championne canadienne individuelle et par couples. L'un des principaux membres du jury de l'Association canadienne de patinage artistique.

M<sup>me</sup> MAUREEN SENIOR OWEN, au premier rang des instructeurs professionnels du club de patinage de Toronto. Elle a pris part à de nombreuses compétitions canadiennes et internationales.

BRUCE HYLAND, instructeur et entraîneur professionnel. Il a formé plusieurs champions mondiaux, dont Marie et Otto Jelinek, et a participé à de nombreuses compétitions canadiennes.

RAY LOCKWOOD, instructeur professionnel au club de patinage de Toronto, spécialiste de la danse sur glace. Il a participé à diverses compétitions mondiale et internationale en Grande-Bretagne et en Europe.

M<sup>me</sup> BARBARA ANN SCOTT KING, cinq fois championne canadienne individuelle; elle a aussi remporté d'autres victoires dans les championnats nord-américains, européens, mondiaux et olympiques.

M<sup>me</sup> CECIL SMITH HEDSTROM, championne canadienne individuelle, et grande promotrice du patinage artistique au Canada.

M<sup>lle</sup> MARIA ET M. OTTO JELINEK, vainqueurs du championnat canadien par couples et de championnats nord-américains et mondiaux. Ils ont également concouru aux jeux olympiques.

KENNETH ORMSBY ET M<sup>lle</sup> PAULETTE DOAN, vainqueurs des championnats par couples du Canada et de l'Amérique du Nord. Ils ont obtenu la troisième place aux jeux olympiques et sont considérés à l'heure actuelle comme l'un des meilleurs couples de danseurs sur glace.



---

## **Patinage artistique, divertissement pour tous**

---

Des centaines de milliers de Canadiens, quels que soient leur âge et leur habileté se plaisent de nos jours à pratiquer le patinage artistique. Le Canada a un nombre inégalé de clubs de patinage et possède l'association de patinage la plus considérable au monde.

*C'est un plaisir à tous les degrés*

Si vous n'avez jamais fait de patinage artistique, un merveilleux divertissement vous attend. Si vous en faites déjà, vous connaissez la joie de franchir chaque degré puis de s'attaquer au suivant. Le patinage artistique est un divertissement où l'on n'a jamais fini de triompher sur soi-même.

*Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard*

Le patinage artistique peut vraiment plaire à tout le monde. Il n'est jamais trop tôt pour apprendre, et beaucoup de nos champions d'aujourd'hui ont débuté à trois ou quatre ans. On n'est jamais trop vieux non plus et certains patinent encore à 90 ans. Pratiqué seul ou en famille, c'est un sport passionnant.

Les jeunes y trouvent un moyen idéal de développer leur sens de l'équilibre et du rythme. Les adultes peuvent simplement évoluer gracieusement au cours de danses sur la glace ou connaître l'exaltation de démontrer leur vitesse et habileté dans les figures les plus ardues.



### *C'est un sport très viril*

Le patinage artistique est aussi très viril. L'énergie exigée par un programme complet de concours de patinage libre équivaut facilement à une dure partie de hockey. Il suffit de voir la vitesse et l'agilité spectaculaires d'un patineur de grande classe. Le patinage artistique est aussi un excellent moyen de perfectionner sa forme pour d'autres sports.

### *Les chevilles faibles ne sont pas un obstacle*

Certains s'imaginent que la faiblesse de leurs chevilles leur interdit le patinage artistique. En fait, il s'agit moins de force des chevilles que d'équilibre, tout comme pour la bicyclette. Des bottines bien ajustées et bien lacées

renforcent de façon surprenante les chevilles faibles. En outre, les patins artistiques sont plus bas, donc plus près de la glace que les patins de hockey et les chevilles ont encore moins tendance à se tordre.

### *L'équipement peut être bon marché*

Le débutant peut se contenter de bottines et de patins d'occasion. L'enfant peut ainsi les changer plus souvent à mesure que ses pieds grandissent. Une bottine bien ajustée est de la plus haute importance en patinage artistique, et l'échange au sein d'un même groupe évite d'acheter toujours des bottines neuves. Signalons en passant que les patins de hockey ne conviennent pas au patinage artistique.

Le costume peut être simple et peu coûteux. On peut toujours en venir plus tard à une tenue plus recherchée. Les petites filles peuvent revêtir une jupe courte et des collants de deux ou trois dollars. Les garçons portent habituellement un pantalon et un chandail.

### *La patinoire importe peu*

Si vous disposez de glace artificielle, tant mieux, mais des milliers de patineurs artistiques au Canada réussissent très bien sur la glace naturelle. Partout vous découvrirez de nouveaux amis et de nouveaux attraits. N'hésitez pas à essayer!

---

## FILMS FIXES: Première partie — Équipement et patinage de base

---

*(REMARQUE: L'étude du présent chapitre, comme de tous les chapitres d'instruction du manuel, peut s'appuyer sur les films fixes et les boucles filmées, adjoints comme accessoires au manuel du patinage artistique. Employé seul, il demeure un excellent ouvrage de référence.*

*Chacune des poses des films fixes est reproduite dans le manuel, accompagnée d'un commentaire écrit par des spécialistes. L'entraîneur peut lire ce commentaire à haute voix en projetant le film en présence d'un groupe au moyen d'un projecteur à images fixes.*

*En passant les boucles filmées dans un ciné-projecteur, l'instructeur peut lire dans le manuel le commentaire sur les difficultés techniques qu'elles illustrent. La lettre et le numéro qui marquent chaque boucle sont reproduits dans le texte aux endroits appropriés. Lorsqu'une boucle et un film fixe illustrent le même pas, le manuel indique les références voulues.)*



Achetez des patins à votre pointure exacte.

#### 1/4—COUVRE-LAME

En achetant des bottines et patins procurez-vous aussi des couvre-lame bien ajustés. Ils protégeront les carres des patins entre la patinoire et le vestiaire. Il faut cependant enlever les couvre-lame en rangeant les patins, pour éviter que l'humidité retenue à l'intérieur ne les fasse rouiller.

## L'équipement et son entretien

#### 1/5—ÉCHANGE DES PATINS

L'échange des patins, ou plus exactement des bottines, peut rendre de grands services aux clubs ou groupes locaux de patinage. Le pied d'un enfant grandit habituellement d'une bonne pointure chaque année; l'échange lui procure chaque saison à bon prix des bottines bien à son pied. Des bottines bien ajustées comptent beaucoup pour de bons débuts en patinage artistique.

De même, lorsqu'il faut acheter des bottines neuves, il est bien plus sage d'en choisir de moins chères et de les changer chaque saison plutôt que de les acheter assez grandes pour deux ans.



Un service d'échange existe dans beaucoup de localités

### 1/6—IL FAUT ESSUYER LES LAMES

Après chaque usage, l'enfant doit bien essuyer ses patins et nettoyer la base des lames. Les couvre-lame doivent également rester très propres, car toute saleté oubliée émousse automatiquement la carre lorsqu'ils sont posés.

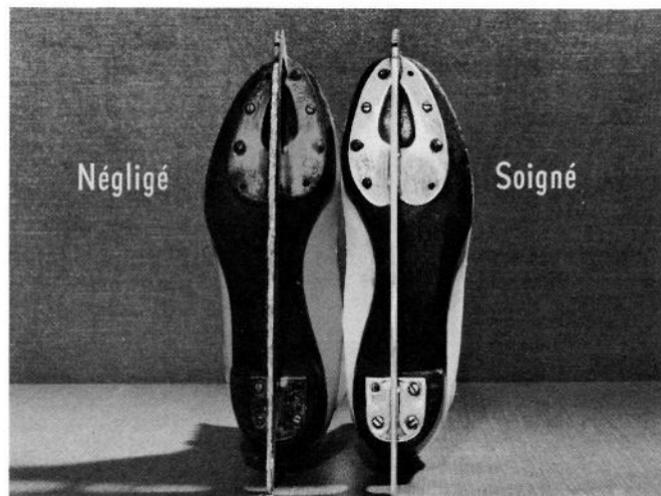


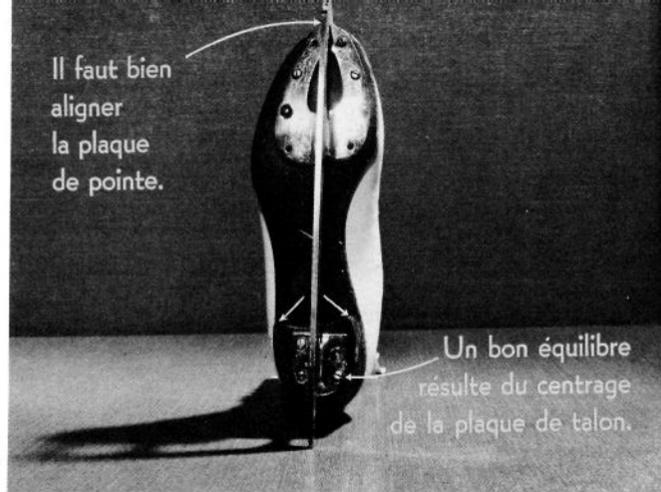
Bien essuyer lames et couvre-lame.

## L'équipement et son entretien

### 1/7—PATINS NÉGLIGÉS OU PATINS SOIGNÉS

Cette photo montre sans équivoque l'aspect que doit toujours conserver le patin pour donner le plus de satisfaction et le plus long usage possible.





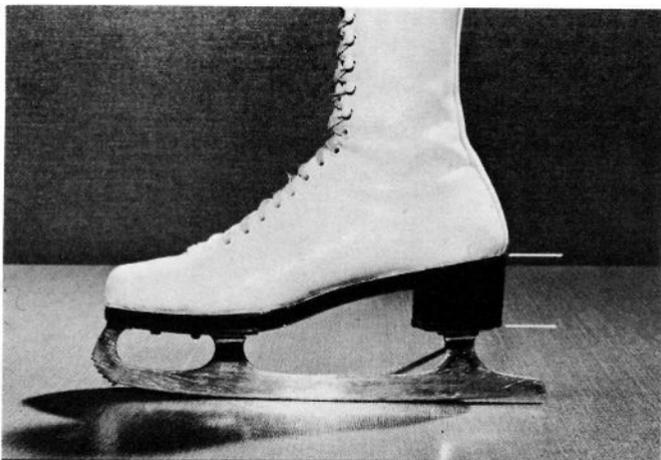
Il faut bien aligner la plaque de pointe.

Un bon équilibre résulte du centrage de la plaque de talon.

#### 1/8—CENTRAGE DU PATIN SUR LA BOTTINE

En achetant une paire de bottines et de patins, il faut s'assurer que la lame est bien fixée sur la semelle de la bottine et centrée. Il est bon par exemple de faire poser une vis (jamais des rivets) sur la plaque de pointe et une sur celle du talon, puis de les essayer sur chaque carre. L'équilibre est parfois un peu plus difficile sur une carre que sur l'autre; cette constatation permet de mieux centrer le patin avant de le fixer solidement.

## L'équipement et son entretien



Le talon de bottine a de 1 à  $1\frac{1}{2}$  pouce.

#### 1/9—HAUTEUR DU TALON DE LA BOTTINE

Comme le montre l'illustration, le talon doit avoir de un pouce à un pouce et demi entre les deux marques blanches figurant sur la photo.

### 1/10—LES CHAUSSETTES DOIVENT BIEN MOULER LE PIED

Les parents veulent souvent ajuster des bottines achetées trop grandes pour un enfant en lui faisant enfiler plusieurs paires de chaussettes. Des chaussettes qui ne moulent pas parfaitement le pied nuisent au jeune patineur. Même s'il n'en porte qu'une paire, les chaussettes doivent être bien ajustées. Des chaussettes trop serrées gênent le débutant et lui rendent le patinage plus difficile, mais des chaussettes trop lâches font des plis et gênent tout autant.



## L'équipement et son entretien

### 1/11—TAILLE DES BOTTINES

Comme le pied d'un enfant grandit habituellement d'une bonne pointure par saison il faut vérifier que ses bottines lui vont bien, sans être trop justes, avant la nouvelle saison de patinage. Des bottines trop grandes sont aussi à proscrire, car elles risquent de forcer les chevilles de l'enfant et lui rendent surtout le patinage beaucoup plus difficile. Il vaut mieux recourir à l'échange ou acheter des bottines moins chères et les remplacer tous les ans. Elles seront ainsi toujours à la bonne taille. A l'essayage n'oubliez pas que des bottines de patinage ne plient pas comme des souliers de marche et que le pied n'a pas besoin de jeu dans la bottine; elles peuvent donc être plus justes.



## POUSSÉE



### 1/13—POUSSÉE

Le poids du corps est centré ou équilibré sur le pied qui donne la poussée. L'élan vient de la carre interne de ce pied. Le poids passe complètement sur l'autre pied, en un mouvement aisé et coulé. Il s'agit de réaliser un parfait équilibre dès que la carre prend contact avec la glace. (Voir aussi les boucles A 1 et A 2.)

## Patinage de base

## PASSAGE D'UN PIED SUR L'AUTRE



### 1/14—PASSAGE D'UN PIED SUR L'AUTRE

Le mouvement est exécuté ici de droite à gauche. Alors que dans la marche le poids du corps se répartit sur les deux pieds au cours de chaque pas, en patinage, il y a *transport complet* du poids du corps chaque fois que le patin touche la glace. La poussée doit toujours venir de la carre interne du pied que l'on quitte et la prise de contact se fait le genou fléchi. (Voir aussi les boucles A 1 et A 2.)

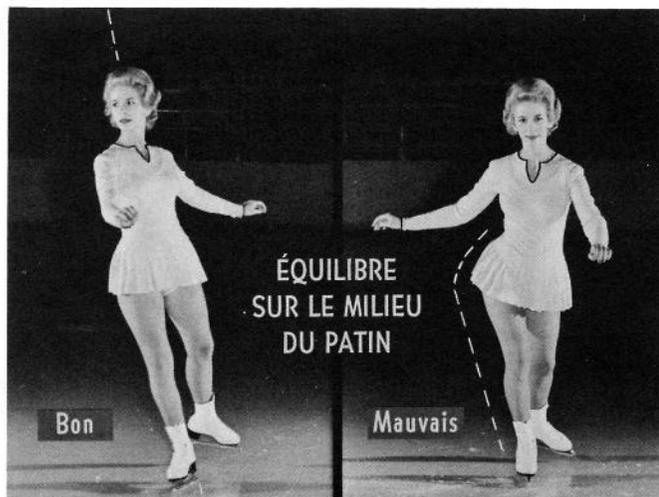
## 1/15 et 1/16—ÉQUILIBRE SUR LE MILIEU DU PATIN

À gauche, le poids du corps est sur le milieu du patin, la jambe libre allongée, le genou légèrement plié et bien tourné vers l'extérieur, et la pointe tendue. Le corps est droit, les hanches rentrées et l'abdomen comprimé. La tête est droite, les épaules d'aplomb et le dos plat. En réalité, le pied libre doit être un peu plus haut, le bras droit abaissé au niveau de la ceinture et le corps plus détendu. La pose paraît figée, mais fait mieux ressortir les détails. À droite, de nombreuses fautes manifestes: tête baissée, bras et mains pendants disgracieusement, genou rentré, pointe de pied repliée, lacets de bottines non rentrés. Au n° 16, à gauche, la patineuse est inclinée à droite et patine

## Patinage de base

sur son pied droit. Le côté patinant, soit le pied droit, est exactement à l'aplomb du corps. Le bras droit est porté en avant, légèrement incurvé en travers du corps. Le bras gauche est tendu vers l'arrière et la patineuse regarde dans la direction de sa glissade, mais légèrement par-dessus son épaule droite. Les épaules sont détendues, et les mains et poignets sont très légèrement relevés au lieu de pendre mollement. Le genou patinant est légèrement fléchi, pour faire ressort, et le genou libre est bien sorti depuis l'articulation de la hanche, pointe du pied bien allongée.

La faute principale sur l'image de droite est que la hanche droite ressort beaucoup trop parce que le corps est mal équilibré sur le patin.



## LES CARRES

On ne saurait trop insister sur l'importance des quatre carres. Si les figures d'école sont le vocabulaire du patinage, les quatre carres en sont l'alphabet. Celui qui n'a pas le temps de faire autre chose doit au moins s'exercer aux carres. Les posséder à fond c'est pouvoir se déplacer dans toutes les directions et exécuter des cercles parfaits.

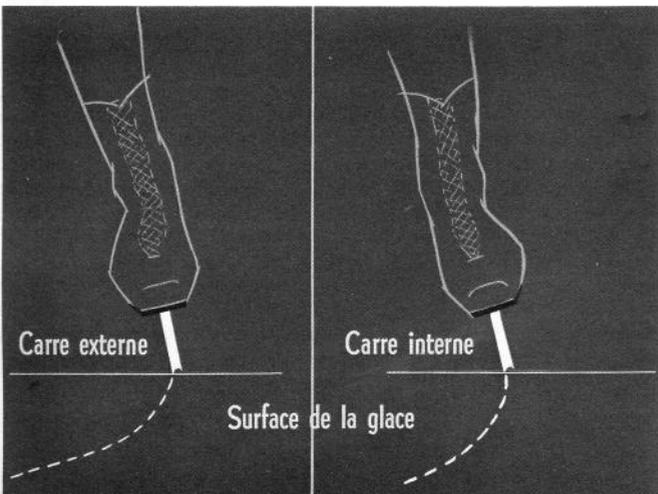
En s'exerçant aux quatre carres la pointe du pied libre doit toujours être allongée et le genou libre sorti. En général le

genou patinant est fléchi mais sans mollesse, et plutôt comme un ressort prêt à se détendre. Le dos est droit et les épaules détendues et baissées. Les bras sont également détendus et, dans les figures d'école, ne montent jamais plus haut que la ceinture. Les mains sont détendues sans mollesse et maintenues légèrement au-dessus du poignet. Les coudes sont baissés et la tête droite. Tout le corps se trouve dans sa meilleure posture. Tous les détails d'une bonne position s'apprennent et l'habitude s'en prend par la pratique des carres.

## Patinage de base • Carres

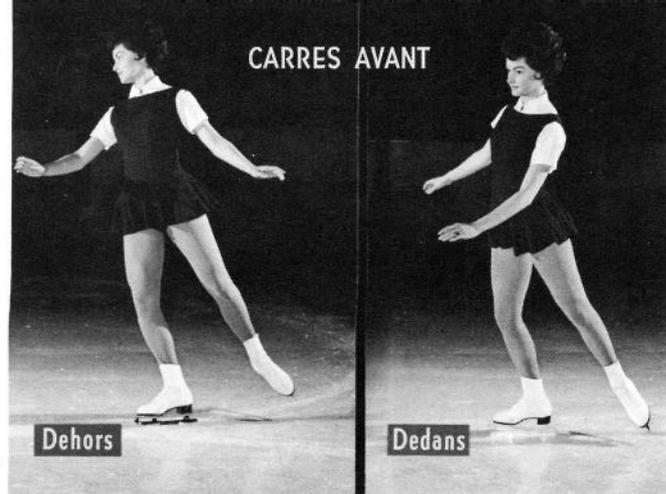
### 1/17—DEDANS ET DEHORS

La base du patin a deux arêtes, ou carres, séparées par une rainure. Le croquis illustre la différence entre les deux mouvements de carre, le dedans et le dehors comme on les appelle en patinage artistique. À gauche se trouve le dehors, l'extérieur de la bottine se trouvant le plus près de la glace. À droite est représenté le dedans, l'intérieur de la bottine étant le plus près de la glace.



## 1/18—CARRES AVANT

À gauche la patineuse se prépare à exécuter un dehors vers l'avant. Elle est appuyée sur le milieu du patin, la jambe libre exactement derrière la jambe porteuse et le pied placé sur le tracé d'un cercle. Le poids porte sur le côté droit, la hanche droite est rentrée franchement sous la patineuse, le corps incliné vers l'avant sur la hanche et la jambe droites. On reste maître de l'élan naturel de ce mouvement en effaçant l'épaule gauche jusqu'à ce que le pied libre revienne vers l'avant. Ceci laisse l'épaule droite en avant en position détendue, le bras droit étant légèrement plié au coude en travers du corps, et le bras gauche

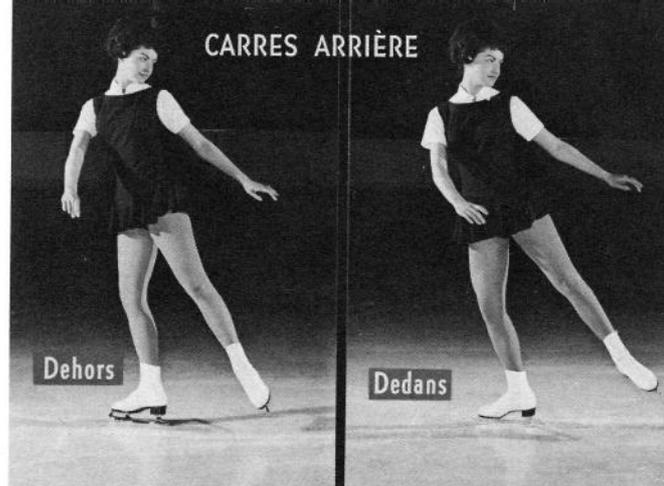


## Patinage de base • Carres

tendu vers l'arrière. Au bout d'un tiers de cercle environ, le pied libre vient lentement vers l'avant, vers le pied patinant, tout comme le bras de contre-poids pendant que le bras du côté patinant revient lentement vers le corps. En approchant du centre, le genou patinant se redresse lentement, accélérant légèrement le mouvement avant la poussée sur l'autre pied. Tout ce mouvement est synchronisé pour se terminer avant la nouvelle poussée.

À droite figure la position de carre interne vers l'avant. Dans ce cas, l'orientation contraire des épaules doit être plus accentuée, le bras gauche s'avancant plus loin en travers du corps, le bras

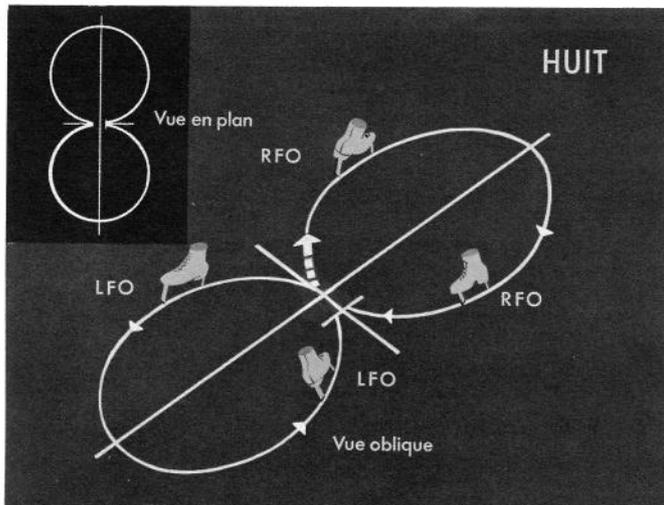
droit porté plus loin vers l'arrière. La jambe libre est bien sortie, pointe allongée et suivant la trace d'aussi près que possible. De nouveau, vers le tiers du cercle la jambe libre avance lentement pour se rapprocher parallèlement du pied patinant. Le bras libre vient en même temps vers l'avant. Le genou patinant se redresse lentement pour accélérer légèrement avant la poussée sur l'autre pied. Comme pour le dehors, le mouvement est synchronisé pour se terminer sans heurt à l'instant de la nouvelle poussée. Là encore on reste maître de l'élan de ce mouvement en retenant le bras droit derrière jusqu'à ce que le pied libre revienne vers l'avant. Le bras gauche est légèrement incurvé en travers du corps et détendu.



### 1/19—CARRES ARRIÈRE

À gauche, figure un dehors vers l'arrière. L'épaule droite doit être placée en travers du corps et l'épaule gauche sortie latéralement, ou vers l'arrière. À droite, figure un dedans arrière. La patineuse regarde par-dessus son épaule gauche, parce qu'elle va vers la gauche, et vers le centre d'un cercle imaginaire. Les règles d'une bonne position sont les mêmes pour toutes les carres.

## Patinage de base • Carres • Huits

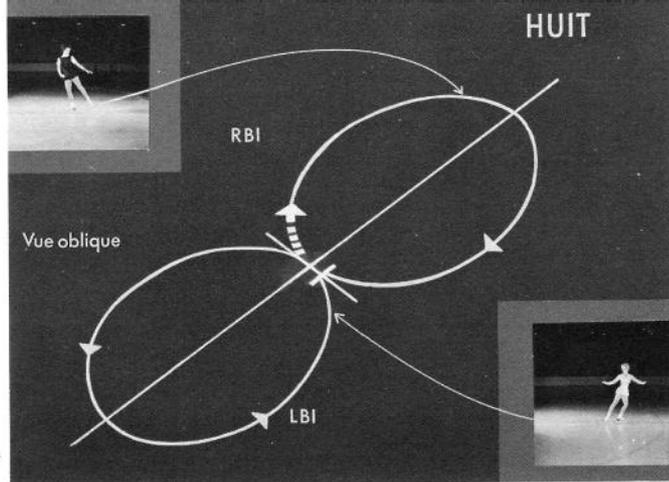


### 1/20—HUIT

Ici, deux illustrations du huit montrent que ces cercles doivent se diviser symétriquement sur l'axe longitudinal et sont séparés par l'axe transversal qui couple l'axe longitudinal à angle droit. Les positions successives, dans le sens des flèches, sont dehors avant droit (RFO), dehors avant gauche (LFO), et encore dehors avant gauche (LFO). (Voir aussi les boucles A5a à A5d).

### 1/21—HUIT

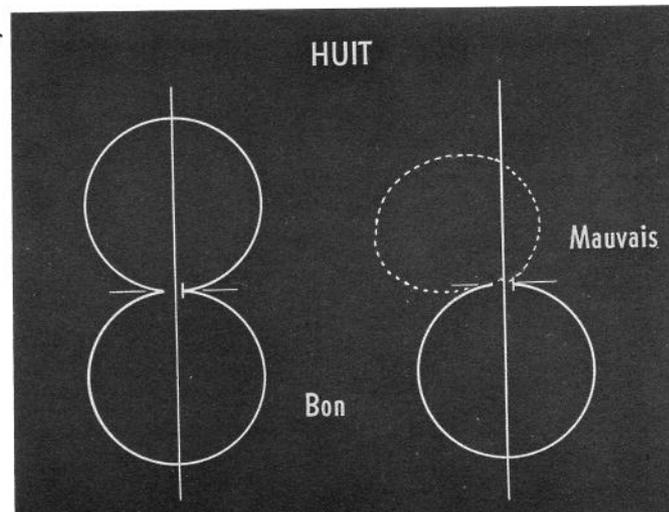
Voici encore un huit et, en haut et à gauche, la patineuse est en position dedans arrière droit tandis qu'en bas la patineuse est en position dedans arrière gauche. (Voir aussi les boucles A5a à A5d).

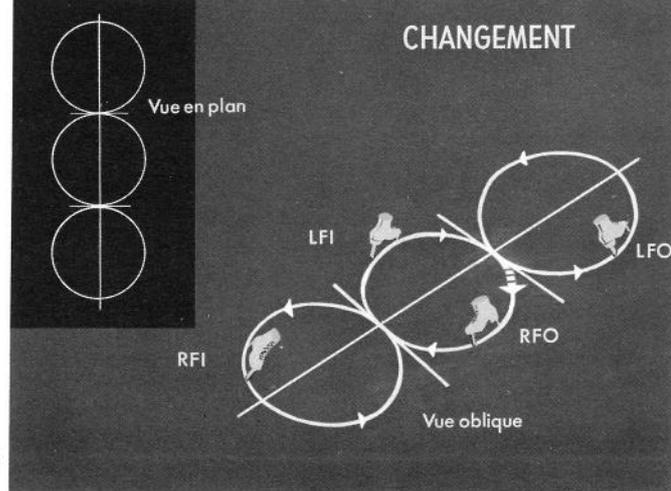


## Patinage de base • Huits

### 1/22—HUIT

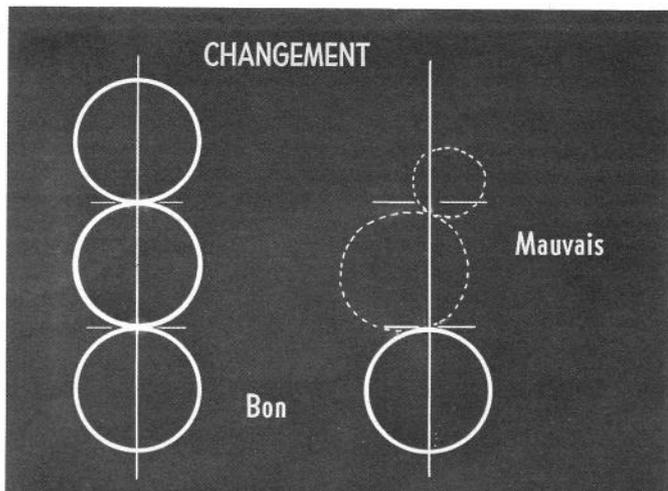
Le croquis de gauche représente un huit parfait tandis que sur le croquis de droite les lignes en pointillé soulignent que le cercle supérieur est inégal et trop en dehors de l'axe longitudinal.





### 1/23—CHANGEMENT DE CARRE

Voici deux aspects d'un changement de carre exécuté en trois cercles, l'axe longitudinal coupant symétriquement la figure. Les axes courts ou transversaux passent par chacun des centres. La progression suit les flèches depuis la ligne pointillée et la flèche à l'axe transversal supérieur. Le premier patin fait un dehors avant droit (RFO), le patin suivant un dedans avant droit (RFI), puis un dedans avant gauche (LFI) et un dehors avant gauche (LFO). On voit ainsi le sens de la progression aux divers points de la figure. (Voir aussi les boucles A6a à A6d).



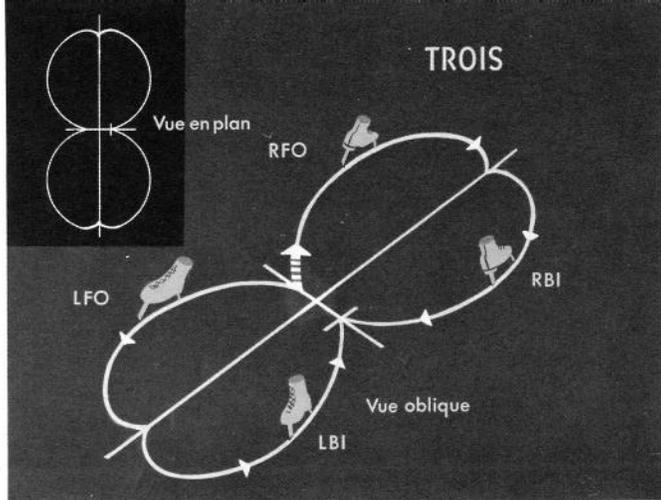
## Patinage de base • Changement de Carre

### 1/24—CHANGEMENT DE CARRE

À gauche, figurent trois cercles corrects, tous égaux et coupés symétriquement par l'axe longitudinal. À droite, le pointillé souligne une mauvaise exécution des cercles de changements de carre. Ces cercles sont inégaux et très mal placés sur l'axe longitudinal.

## 1/25—LES TROIS

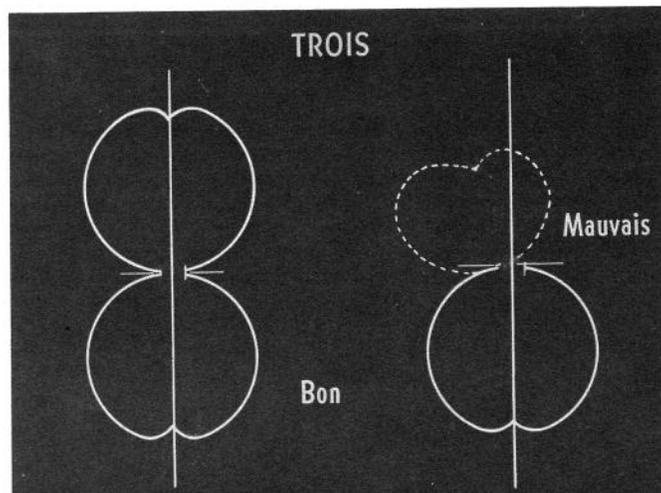
Cette vue en plan montre la forme correcte d'un trois et la vue oblique montre bien que les trois sont exactement sur l'axe longitudinal, les becs pointés vers le centre. En suivant les flèches les positions sont un dehors avant droit, un dedans arrière droit, un dehors avant gauche et un dedans arrière gauche. (Voir aussi les boucles A 7a à A 7c).



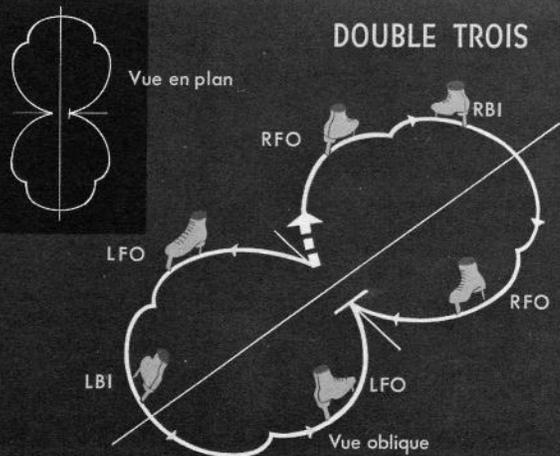
## Patinage de base • Les trois

### 1/26—LES TROIS

À gauche, figure un trois correct tandis qu'à droite le pointillé montre que le trois du cercle supérieur est mauvais. Ce cercle n'est pas coupé symétriquement par l'axe longitudinal, le trois n'est pas sur l'axe et le cercle n'a pas la dimension voulue. (Voir aussi les boucles A 7a à A 7c).



## DOUBLE TROIS

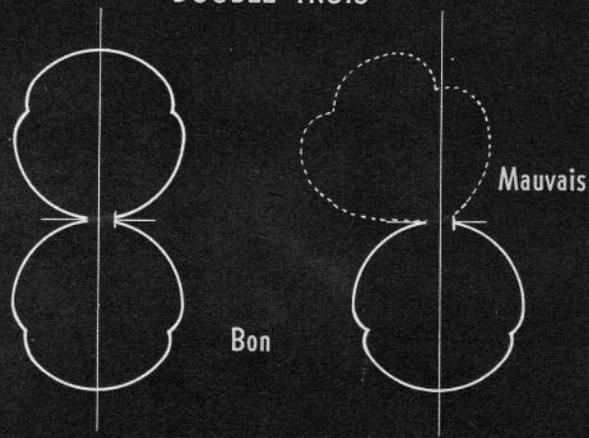


### 1/27—DOUBLE TROIS

Deux vues illustrent ici le double trois. Pour que la figure soit exacte, les lignes tirées depuis le bec de chaque trois doivent se croiser sur l'axe longitudinal exactement au centre du cercle tracé. Sur la vue oblique, dans le sens de la flèche, les positions successives sont dehors avant droit, dedans arrière droit, et de nouveau dehors avant droit. Le cercle du bas est amorcé par un dehors avant gauche qui devient un dedans arrière gauche et se termine sur un dehors avant gauche. (Voir aussi les boucles A 8a à A 8c).

## Patinage de base • Les doubles trois

## DOUBLE TROIS



### 1/28—DOUBLE TROIS

À droite, le pointillé montre que le cercle supérieur de ce double trois a été mal tracé. Il est très en dehors de l'axe longitudinal et les trois sont mal disposés sur le cercle. (Voir aussi les boucles A 8a à A 8c).

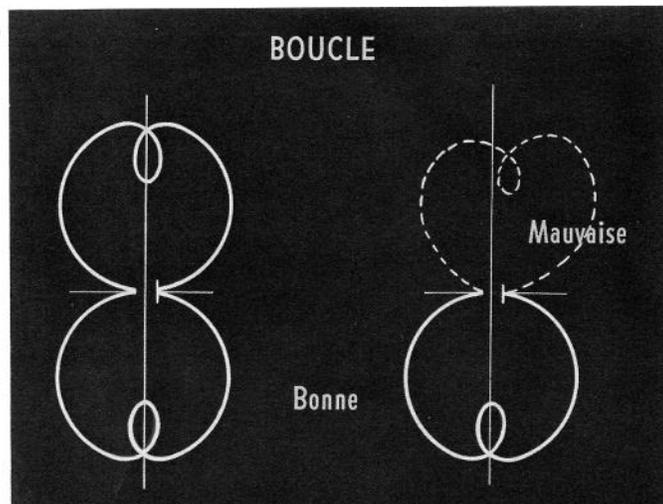
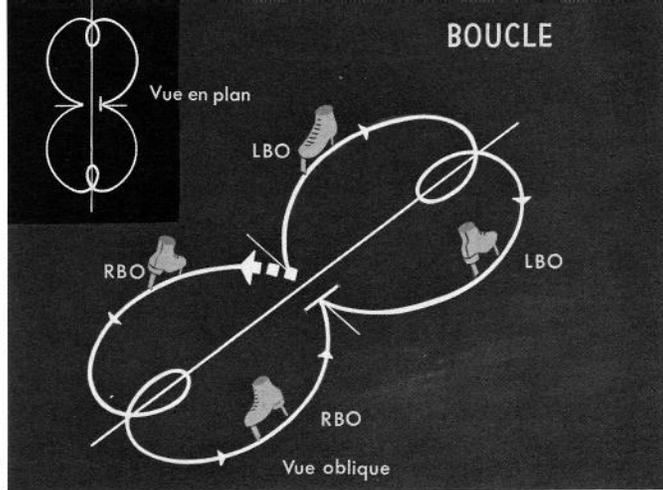
### 1/29—BOUCLE

Ce croquis représente le tracé correct d'une boucle. Le point d'intersection entrée-sortie ou sommet de la boucle doit être sur l'axe longitudinal de la figure qui divise la boucle en deux moitiés symétriques. La longueur de la boucle, du point d'intersection entrée-sortie à la base, doit mesurer le tiers de la distance du point d'intersection à l'axe transversal de la figure complète. Cet axe transversal est la ligne courte qui divise la figure en deux parties en son centre et coupe l'axe longitudinal à angle droit. La largeur de la boucle doit être environ les deux tiers de sa longueur.

## Patinage de base • Les boucles

### 1/30—BOUCLE

À gauche, la boucle est correcte tandis qu'à droite le pointillé souligne que le tracé est mal équilibré et la boucle trop déportée à la droite de l'axe longitudinal. (Voir aussi les boucles A 13a à A 13d).



---

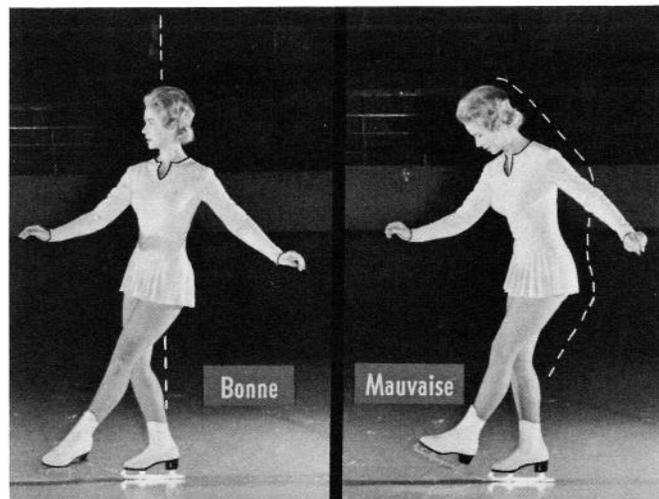
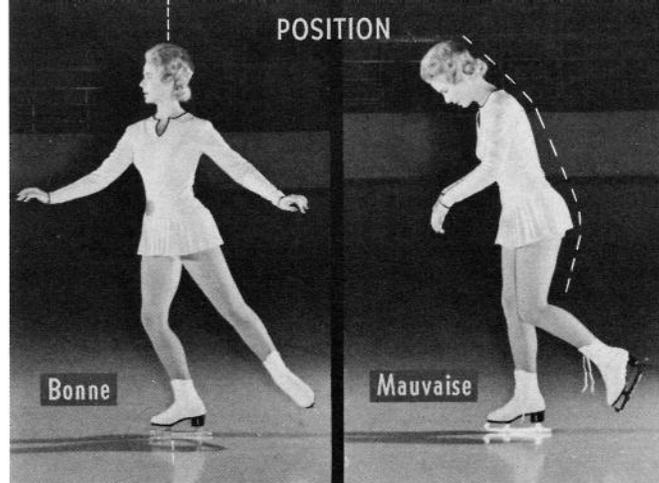
**LES FILMS FIXES: Deuxième partie — Patinage individuel et par couple**

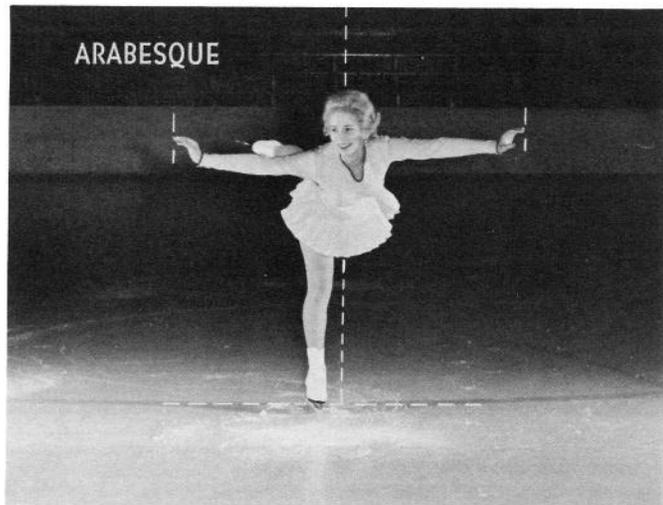
---

## 2/3 et 2/4—POSITION

Voici des exemples d'une bonne et d'une mauvaise position. À gauche, le personnage a la tête droite et le corps bien équilibré sur le pied patinant. Les épaules sont baissées, les hanches rentrées, les bras au niveau de la ceinture et les mains légèrement relevées au-dessus du poignet. Le genou libre est bien sorti, pointe allongée. L'attitude est ferme, sans raideur. Les figures, à droite de chaque photo, illustrent de nombreuses fautes courantes: tête baissée, dos rond, bras et mains pendants, genou libre rentré et pointe du pied repliée. Les lacets sortis aggravent l'impression générale de négligence. Dans toutes ces illustrations, le corps a des postures très disgracieuses.

## Individuels • Position





---

## Individuels • Arabesque

---

### 2/5—ARABESQUE

Pour l'arabesque avant, le corps est allongé vers l'avant franchement au-dessus du patin, les épaules bien équilibrées de part et d'autre, la tête bien droite regardant dans le sens de la progression. Le poids est centré sur la jambe patinante, équilibre sur le milieu du patin. La jambe libre est tendue, genou sorti et pointe allongée. Les bras sont au niveau de la jambe libre et les mains relevées un peu au-dessus des poignets. (Voir aussi la boucle B 3a).

Pour exécuter une pirouette, il faut surtout bien centrer le mouvement avant de s'élancer. Si le corps dérape, la pirouette glisse et perd de son effet. Une bonne posture est importante; la qualité de la pirouette en dépend.

### 2/6—PIROUETTES

Pendant une pirouette, le poids du corps doit être centré sur le milieu du patin porteur. L'élan voulu vient de la coordination de la traction de la jambe libre, les deux bras tirant vers l'intérieur et le genou patinant se redressant graduellement, tous ces gestes s'exécutant simultanément. Il est important pour toute pirouette de centrer le mouvement avant de l'amorcer; si le corps glisse encore, la pirouette dérape et perd de son effet.

## Individuels • Pirouettes

### 2/7—PIROUETTE «CAMEL»

En position d'arabesque, le poids du corps est centré sur le milieu du patin, bras étendus. Pour réussir cette pirouette, bien planter le patin dans la glace et bien équilibrer les épaules et les bras. Il faut tenir la tête droite et tendre la jambe libre, genou bien sorti et pointe allongée. (Voir aussi la boucle B 2c).

### PIROUETTES

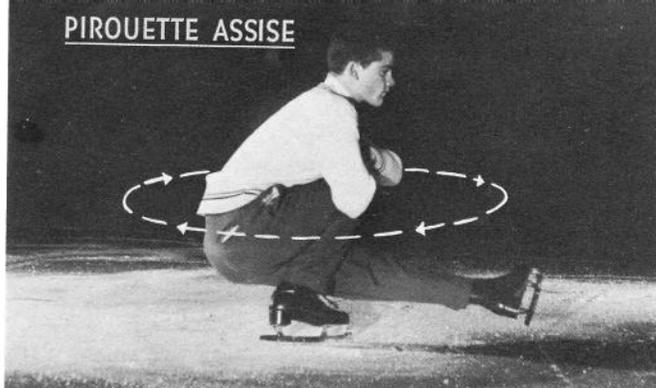
Le corps doit être bien à l'aplomb du pied pivotant.



### PIROUETTE CAMEL



## PIROUETTE ASSISE



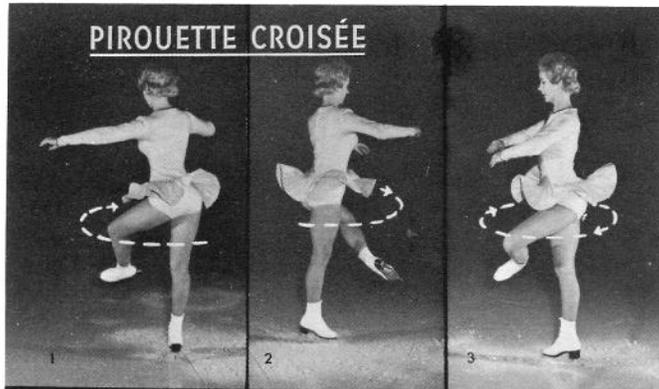
Le débutant doit placer les mains sur la cheville interne de la jambe libre.

### 2/8—PIROUETTE ASSISE

La pirouette assise est plus difficile que celle de la boucle 2d, car dans ce cas les bras sont repliés. Le mouvement sera plus facile si le bras gauche maintient la jambe gauche, tendue, près de la cheville du pied patinant. L'équilibre est encore sur l'avant de la lame, le corps porté légèrement vers l'avant en position accroupie ou assise, la jambe libre ouverte et parallèle à la glace. (Voir aussi la boucle B 2d).

## Individuels • Pirouettes

## PIROUETTE CROISÉE



Pied libre venant se poser par-dessus le pied patinant.

### 2/9—PIROUETTE CROISÉE

Cette pirouette, appelée souvent «tire-bouchon», s'amorce comme la pirouette à plat sur un pied, mais la jambe libre fait une spirale passant graduellement devant le pied patinant et se pose finalement sur la glace en position croisée. La vitesse s'obtient en rentrant les bras et en cherchant à enfoncer le pied patinant, la plus grande partie du poids du corps demeurant sur le pied de départ. Pivoter sur la même partie des lames que dans la pirouette à plat sur un pied. (Voir aussi la boucle B 2c).

Dans tous les sauts, il faut avant tout essayer de sauter le plus possible *en hauteur* plutôt qu'en longueur. La longueur d'un saut s'accroîtra ultérieurement avec la pratique et la vitesse. Pour amorcer un saut, supprimer toute hésitation, même d'une fraction de seconde. Il faut se préparer et sauter.

#### 2/10—RETOMBÉE VERS L'ARRIÈRE POUR TOUS LES SAUTS

C'est un saut élémentaire de valse. On s'élançait d'un dehors avant pour retomber après une demi-rotation sur un dehors arrière. En retombant le dos reste bien droit. Tous les sauts retombant vers l'arrière s'amortissent en «pointe-pied-genou», la jambe faisant un ressort. On retombe ainsi en une glissade coulée. Il faut aussi bien étendre la jambe libre et lui faire suivre le mouvement en retombant. (Voir aussi la boucle B 1a).

## SAUTS



## Individuels • Les sauts

#### 2/11—SAUT DE TROIS

L'un des sauts les plus élémentaires du patinage artistique, c'est un demi-tour en l'air exécuté d'un dehors avant gauche vers un dehors arrière-droit; il obéit à la plupart des règles du saut. Il faut toujours essayer de sauter en hauteur d'un genou bien plié, et non pas en longueur, et de retomber en souplesse. Une fois prêt et bien équilibré, on doit sauter sans hésiter, même une fraction de seconde. La pointe libre est bien sortie et allongée constamment.

## SAUT DE TROIS



Sauter franchement vers le haut et non en longueur, poids passant d'un pied sur l'autre.

## BOUCLE SAUTÉE

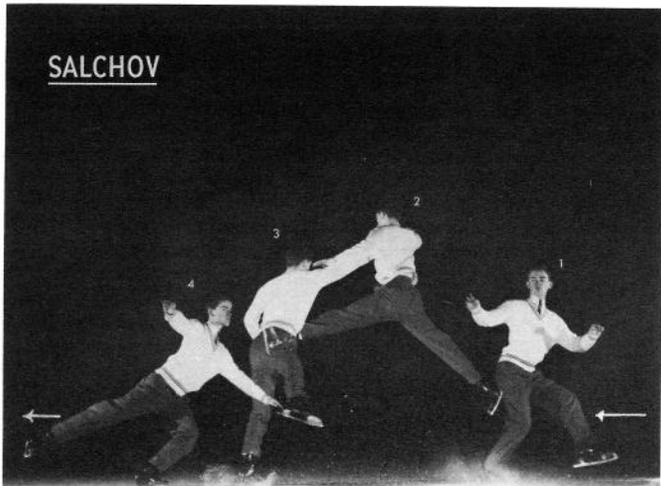


### 2/12—BOUCLE SAUTÉE

C'est un saut à une seule rotation, le départ se prenant d'un dehors arrière, et retombant après une rotation complète de corps sur le pied de départ. On retombe de droite à droite, ou de gauche à gauche selon le sens naturel de la rotation. Il y a balancement de la jambe libre qui exécute un cercle complet pendant le saut. (Voir aussi la boucle B 1c).

## Individuels • Les sauts

## SALCHOV



### 2/13—SALCHOV

C'est un saut à une seule rotation, comme la boucle, mais le départ se fait d'un dedans arrière sur un pied pour retomber après une rotation sur un *dehors* arrière de *l'autre* pied. Au démarrage d'un salchov la jambe libre passe *autour* du corps du patineur. En retombant, la jambe libre est ramenée pour freiner la rotation. Au démarrage, le poids du corps ne doit pas être trop en avant de la lame; en s'appuyant plus vers l'arrière du patin, le dedans arrière sera impeccable. (Voir aussi la boucle B 1d).

## 2/14—LUTZ

Certains appellent ce saut le « piqué »; l'élan se prend essentiellement avec le poids du corps sur le pied droit, au milieu de la lame, tandis que la pointe du patin gauche est vigoureusement piquée dans la glace. Le corps est porté légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre car la progression se fait vers l'arrière, puis le corps, ou le dos, se redresse. La figure 2 montre bien que le dos et les hanches sont juste au-dessous du point d'équilibre. La patineuse s'élançe alors de la glace et fait un tour complet en contre-rotation. Les épaules sont habituellement rentrées pour la rotation, à moins que la patineuse ne soit exceptionnellement robuste et possède un équilibre et un rythme excellents, car la rotation ne sera réussie que si les bras sont ramenés près du corps pendant la rotation en l'air. La patineuse retombe comme pour un saut de trois, jambe libre en arrière, et reprend contact avec la glace par un dehors arrière sur le pied gauche, bras étendus. (Voir aussi la boucle B 1c).

## Individuels • Les sauts

### 2/15—AXEL PAULSEN

La figure 1 représente l'amorce de l'élan qui ressemble beaucoup au saut de trois, les épaules étant cependant plus tendues si possible en prévision de la rotation qui, d'après la figure 2, est d'un tour et demi en l'air. Sur la figure n° 2, les bras sont vigoureusement rentrés comme en pirouette sur un pied. Dans la figure n° 3, le patineur a atteint sa hauteur maximum, et son plus grand élan. Il se détend alors pour retomber sur le pied gauche, ou pied contraire à celui du départ. Sur la figure n° 4 il reprend contact avec la glace sur le pied gauche, jambe libre sortie vers l'avant, alors qu'en saut de trois elle serait retenue vers l'arrière. (Voir aussi la boucle B 1f).

### LUTZ



Normalement les deux mains se maintiennent au-dessous du niveau des épaules.

### AXEL PAULSEN



## AXEL PAULSEN (variante)

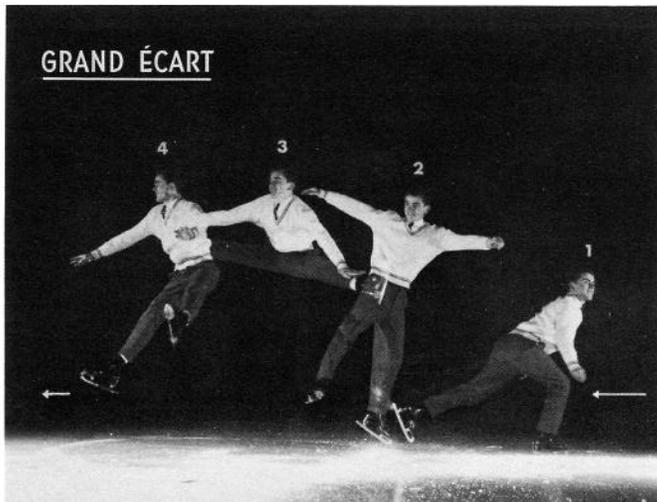


### 2/16—AXEL PAULSEN (VARIANTE)

Cette variante est beaucoup plus difficile à exécuter. Aux figures 1 et 2, très peu de changement. Par contre, dans la figure 3, au lieu de rentrer les bras pendant le saut, on lève les bras au-dessus de la tête en position de ballet et conserve cette position jusqu'au retour au sol. À cet instant précis, au lieu de baisser les bras, on maintient le bras droit étendu au-dessus de la tête, encore en position de ballet et on tend le bras gauche légèrement vers l'avant et en en hauteur. (Voir aussi la boucle B 1f).

## Individuels • Les sauts

## GRAND ÉCART



### 2/17—GRAND ÉCART

Pour le grand écart, ou grand écart russe, l'élan se prend comme pour le lutz, au moyen d'un piqué, sur un dehors arrière du pied droit. La pointe est piquée vigoureusement dans la glace et le corps est penché légèrement vers l'avant puisque le patineur progresse vers l'arrière. À la figure 2, le corps vient de quitter la glace et se prépare à prendre la position de la figure 3. Ce mouvement s'exécute très rapidement et très vigoureusement, car il est impossible de rester en l'air très longtemps dans cette position. C'est un demi-tour en l'air et sur la figure les bras sont tendus et viennent toucher les chevilles. À la figure 4, les bras ont conservé la même position, mais les jambes redescendent et se rejoignent au moment où le patineur retombe sur la glace.

---

## Patinage par couple

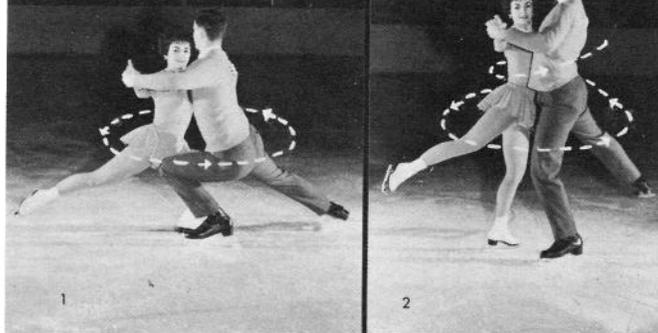
---



### 2/18—PATINAGE PAR COUPLE

Dans le patinage par couple, un homme et une partenaire patinent à deux en musique. Comme dans le patinage individuel, leur programme, y compris les sauts et pirouettes, doit tracer sur la glace un dessin symétrique ou équilibré. Les divers pas de patinage par couple doivent offrir une variété bien proportionnée. Les séparations ne doivent jamais désunir le couple. Les deux partenaires doivent autant que possible évoluer parallèlement ou symétriquement. (Voir aussi la boucle B 4a).

## PIROUETTE ASSISE PAR COUPLE



### 2/19—PIROUETTE ASSISE PAR COUPLE

Les patineurs s'approchent l'un de l'autre de cercles opposés, exécutent un trois en prenant contact et font une rotation sur un dedans arrière en position de danse. La main droite de l'homme entoure la taille de la femme, et sa main gauche tient la main droite de la femme. Ils s'assoient en tournant, ayant tous deux le même genou plié, pivotant sur l'avant de la lame, en exerçant une pression compensée et en s'éloignant l'un de l'autre. Leur jambe libre est tendue droit derrière eux, genou bien sorti et pointe allongée. À la fin de la pirouette assise, ils se redressent et continuent le même mouvement, la jambe libre vers l'arrière et la jambe patinante droite. Ils doivent avoir la tête droite et le dos droit, la pression sur le sol étant équilibrée dans la position droite tout comme dans la position de pirouette assise. Il existe diverses variantes à cette pirouette; dans l'une d'elles, l'homme peut tendre sa jambe gauche vers l'avant sous la jambe libre de la femme. (Voir également la boucle B 5a).

## Couples • Pirouettes

## PIROUETTE CAMEL PAR COUPLE (variante)



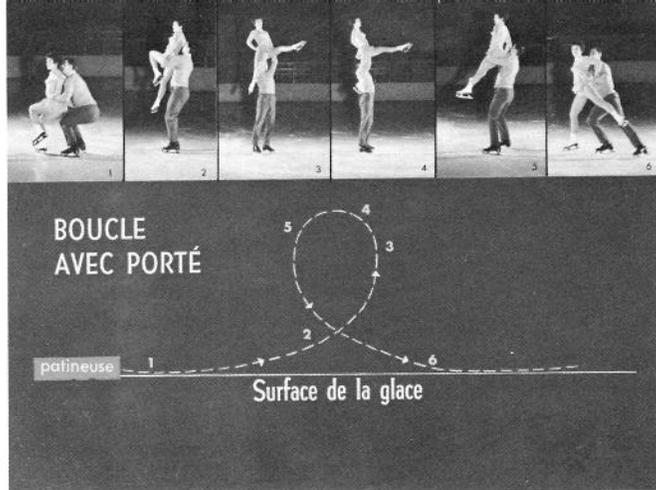
### 2/20—PIROUETTE «CAMEL» PAR COUPLE

Au départ, l'homme se trouve à côté de la femme et légèrement en arrière, tous deux patinant un dedans avant droit, le bras droit de l'homme tenant le bras de la femme devant lui et leurs bras gauches étant étendus latéralement. La femme exécute un trois interne pour amorcer la pirouette. À ce moment, l'homme place ses mains autour de la taille de la femme et exécute son trois interne, le rejoignant dans la pirouette. Ils font ensuite une rotation sur dehors arrière. Les jambes libres doivent être bien tendues et près l'une de l'autre, à peu près à hauteur de la tête, genoux bien sortis et pointes allongées, la tête relevée et le dos arqué. (Voir aussi la boucle B 5b).

La femme doit toujours *amorcer* la levée. L'homme l'intensifie, mais ne l'amorce jamais. Les portés doivent être continus, sans pointe fixe, le retour au sol étant souple et coulé.

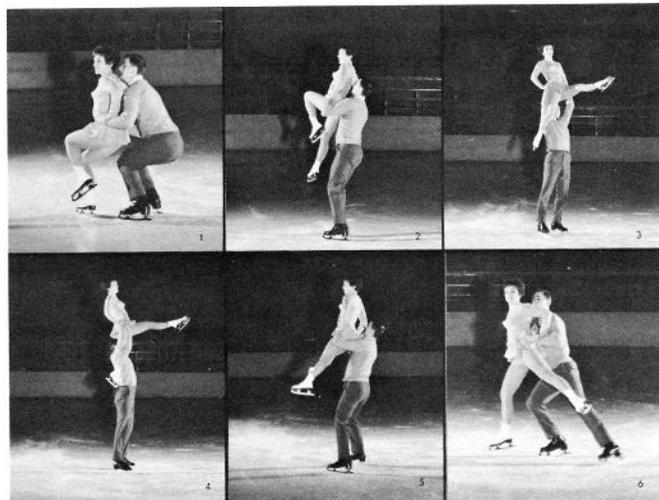
### 2/22 et 2/23—BOUCLE AVEC PORTÉ

C'est un porté à rotation simple, l'homme soulevant la femme par la taille; elle place ses mains sur les poignets de l'homme et pousse *vers le bas* pendant que l'homme la soulève. Elle exécute une rotation complète à bout de bras, partant d'un dehors arrière, ramenant la jambe libre autour d'elle et retombant en dehors arrière sur le même cercle. Lorsqu'elle retombe les deux patineurs



## Couples • Portés

ont les genoux bien pliés et la jambe libre bien tendue. Le croquis n° 1 les représente en position dehors arrière. Au n° 2, la femme monte sur la gauche et, au n° 3, elle atteint le sommet de la montée. Elle est au sommet au n° 4 et, au n° 5 elle redescend après une rotation. Au n° 6, elle est retombée sur un dehors arrière. Ce porté doit s'exécuter en un mouvement continu. L'élan doit se prendre sur un genou bien plié, les jambes s'allongeant complètement en l'air. La femme doit se tenir le dos droit, mais non arqué, ce qui risque de déséquilibrer l'homme. Les mains de l'homme tiennent fermement la taille de la femme dont les mains entourent les poignets de l'homme. Des variantes de ce porté peuvent s'exécuter à partir d'un Mohawk, d'un dehors arrière simple, ou autres pas. (Voir aussi la boucle B 4c).

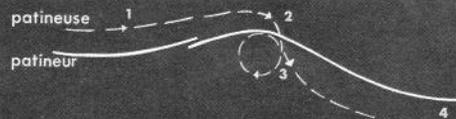




(Vue de face)

## PORTÉ À PASSAGE LATÉRAL (BAIER)

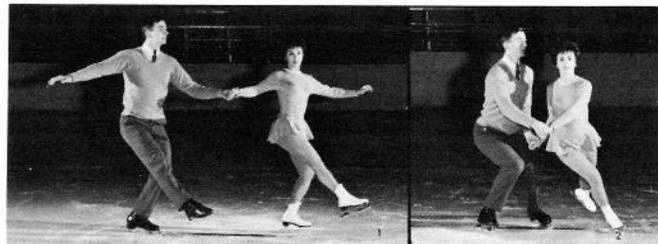
Vue en plan



## 2/24 et 2/25—PORTÉ À PASSAGE LATÉRAL

Les deux partenaires patinent un dehors avant, la main dans la main. L'homme saisit la femme par les deux mains et la soulève depuis un dehors avant et la fait tourner devant lui. Elle retombe sur un piqué couru dehors avant, de l'autre côté de son partenaire. La femme doit passer devant l'homme aussi près que possible, et garder les bras bien droits en poussant vers le bas.

## Couples • Portés



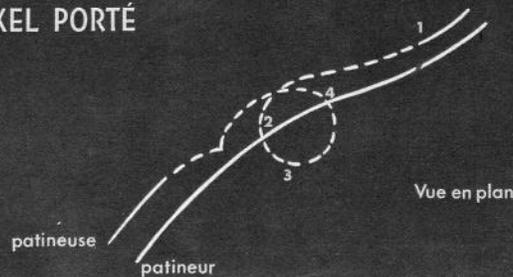
L'homme ne soulève sa partenaire que jusqu'à la hauteur de sa ceinture, maintenant ses bras en position de «L», avant-bras à l'horizontale. La prise s'exécute main à main. L'un des portés de base du patinage par couple, il sert aux changements de côté, de droite à gauche et vice versa. (Remarque: pour la quatrième photo, la caméra a changé d'angle pour mieux faire voir la position).

## 2/26 et 2/27—AXEL PORTÉ PAR-DESSUS TÊTE

Sur la photo n° 1, la femme a la main droite au-dessus de la tête, et son bras gauche s'allonge. L'homme la saisit et amorce le porté, pendant qu'elle exécute un balancé complet de la jambe droite, juste devant l'homme et par-dessus son épaule. Sur la photo n° 3, la jambe libre approche de l'épaule. La photo n° 4 représente la position au sommet du porté. Sur le schéma, le mouvement de l'homme est continu: il démarre et continue sur le même



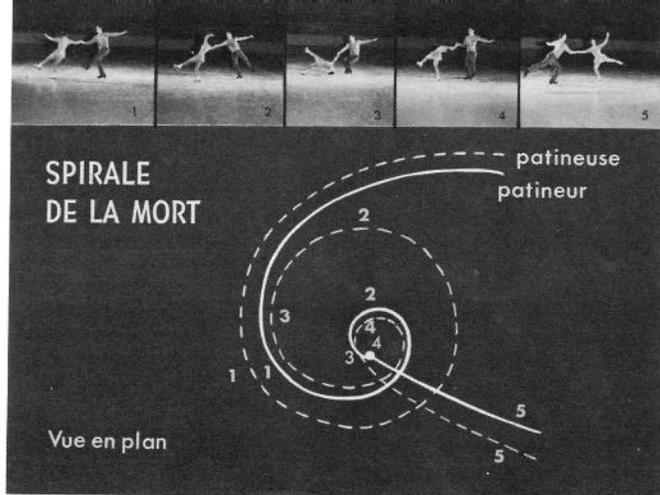
### AXEL PORTÉ



## Couples • Portés

arc pendant que la femme exécute les divers mouvements du porté. En redescendant, elle continue à tourner dans la même direction et retombe sur la glace devant l'homme, tournant un tour et demi alors que l'homme ne tourne pas. Elle retombe sur un dehors arrière droit. (Voir aussi la boucle B 4e).

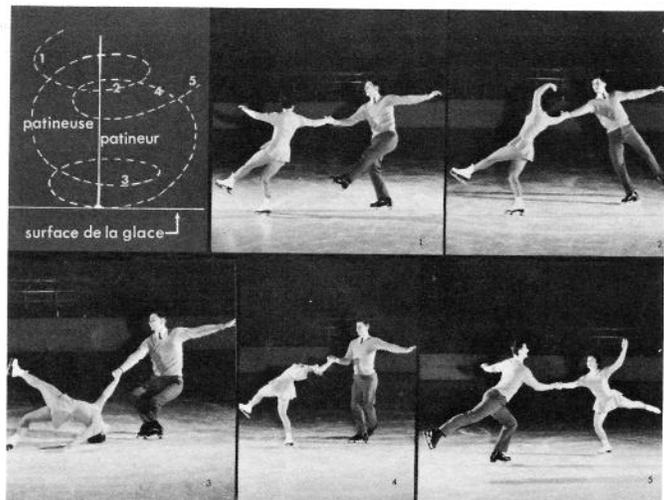




## 2/28 et 2/29—SPIRALE DE LA MORT

C'est l'une des figures les plus passionnantes du patinage par couple. Les deux partenaires partent d'un dehors arrière. Sur l'image n° 1, l'homme se prépare à pivoter. Au n° 2, sa jambe libre est vers l'arrière prenant position pour un pivot pendant que la femme amorce un «renversé» sur son patin droit. La traction doit s'exercer progressivement, quand elle commence à baisser la tête. À mesure que la traction s'accroît, l'homme s'incline vers l'arrière en contrepoids, au lieu de replier le bras suivant une

## Couples • Spirale de la mort



tendance assez fréquente. Le corps de la femme pointe alors vers son partenaire le plus possible, son patin traçant toujours le même cercle. Au n° 3, elle est complètement renversée, la jambe libre levée et tendue aussi haut que possible, croisée au maximum par-dessus le pied patinant. Le couple tourne sur un cercle que l'homme a créé. Au sortir de la spirale de la mort, n° 4, l'homme relève la femme vers la verticale. Elle ramène alors sa jambe libre l'avant à l'arrière, sortant ainsi de la spirale sur un dehors arrière (figure n°5). (Voir aussi la boucle B 5c).

---

**LES FILMS FIXES: Troisième partie — La danse sur glace**

---

Nous allons décrire ci-après les principales figures et positions de la danse sur glace, en indiquant certaines des fautes à éviter. Alors que pour la danse dite de salon, la danseuse suit fidèlement son partenaire, la danse sur glace est plus ou moins réglée d'avance. C'est donc plus une danse à part égale, la femme jouant un rôle actif, car elle sait d'avance ce que son partenaire va faire. Elle l'aide en particulier à maintenir l'équilibre et une égale tension entre les partenaires, pour éviter les collisions. C'est la seule façon de réussir la danse sur glace.

Excellent exercice en soi, la danse sur glace est aussi la plus passionnante des danses. Pour en profiter au maximum, il faut, en apprenant les aspects techniques, ne gâter ni la souplesse ni l'élégance de l'exécution des divers pas.



## La danse sur glace

### 3/4—POSITIONS DE WALTZ

Cette photo montre comment les mains sont bien ou mal placées en position de waltz.

À droite, les mains sont mal placées. Par contre, à gauche, les bras sont au même niveau et la main de l'homme bien baissée crée la continuité entre les partenaires. Les épaules se font bien face parallèlement. Les partenaires doivent se tenir aussi près l'un de l'autre que leur permet l'aisance de patinage.

### 3/5—POSITION DE VALSE

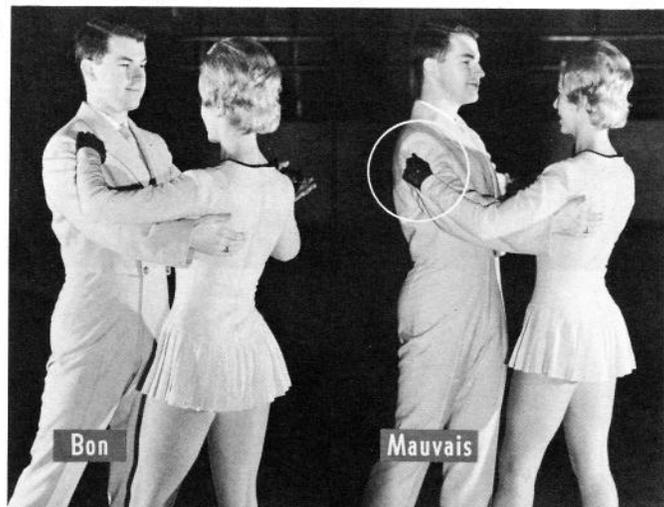
Cette vue est prise du côté opposé à celle de la photo 3/4; on y voit deux positions, correcte et incorrecte, de la main de la femme et de celle de l'homme. À droite, la main de la femme est placée derrière l'épaule de l'homme. Cette mauvaise position ne permet aucune résistance entre les partenaires et n'empêche pas les rapprochements qui risquent d'entraver la danse. À gauche, la main de l'homme, placée sous l'omoplate de la femme, lui permet de bien guider sa partenaire.



## La danse sur glace

### 3/6—POSITION DE VALSE

À droite figure une autre façon pour la femme de mal placer sa main en position de valse. De plus, les épaules n'ont pas le parallélisme voulu.

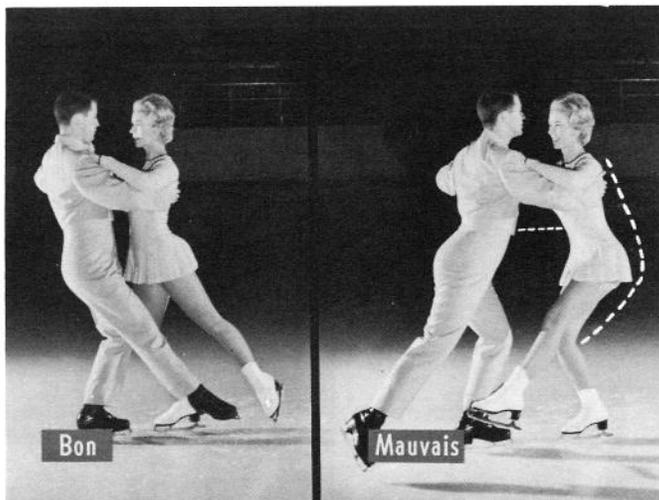




### 3/7—POSITION DE VALSE

À droite, l'homme a une mauvaise position de valse. Certains croient qu'il est plus facile de conduire leur partenaire en la tenant à la taille, mais cette position ne permet pas de maintenir la fermeté voulue entre l'épaule de la femme et celle de l'homme. La main de la femme devient inutile sur l'avant de l'épaule de l'homme faute de résistance derrière sa propre épaule pour établir une position ferme qui maintient l'unité du couple.

## La danse sur glace

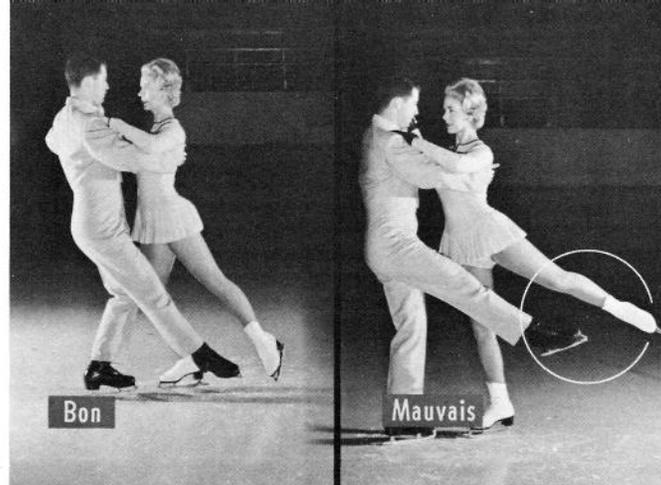


### 3/8—POSITION DE VALSE

À droite, la femme a une mauvaise position de valse. La ligne du corps est brisée à la hanche et poussée vers l'avant. La femme se trouve ainsi trop loin en avant sur ses patins et trop loin de son partenaire. Toute rotation dans cette position produit un balancement considérable et des difficultés. À gauche, les partenaires se tiennent près l'un de l'autre et parallèles, la tête droite et les jambes tendues, pointes bien allongées.

### 3/9—POSITION DE VALSE

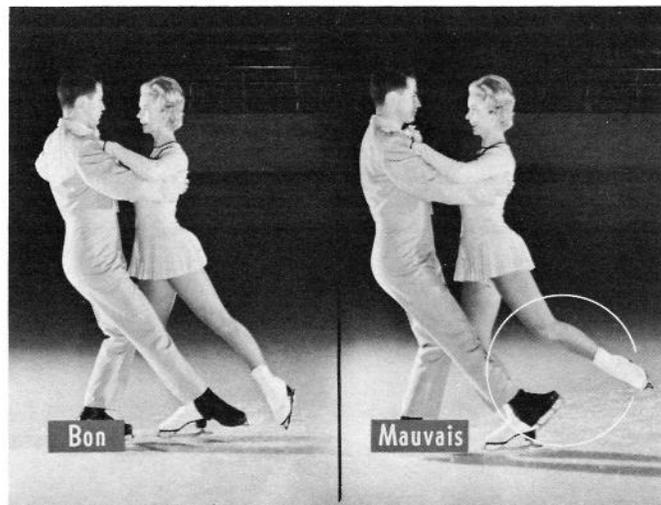
À droite, le cercle indique que la jambe libre est trop tendue et maintenue trop haut et trop en dehors. À gauche, la jambe est bien tendue et la tenue est bonne. Les jambes libres sont à la bonne hauteur, mais la pointe de la femme devrait être plus sortie pour faire symétrie avec celle de son partenaire.



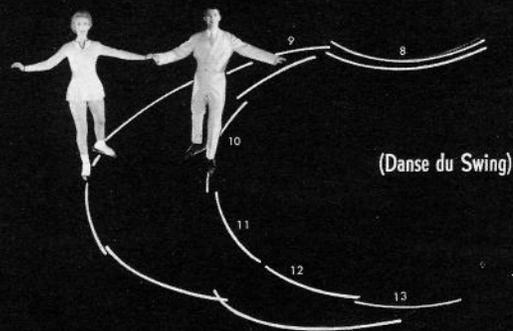
## La danse sur glace

### 3/10—POSITION DE VALSE

À droite, le cercle souligne d'autres défauts de position. Les jambes libres sont mal tendues, la pointe libre de l'homme n'est pas allongée et les partenaires sont trop loin l'un de l'autre.



## MAIN DANS LA MAIN



### 3/12 et 3/13—MAIN DANS LA MAIN

Nous voyons ici la distance à maintenir entre les partenaires; le bras tendu vers l'extérieur et le bras intérieur sont au même niveau. Les corps sont droits, les épaules horizontales, et les jambes libres sont bien tendues vers la glace, genoux bien sortis et pointes allongées.

Les traces et numéros figurant sur la glace sont une partie du schéma complet de la danse.

## La danse sur glace

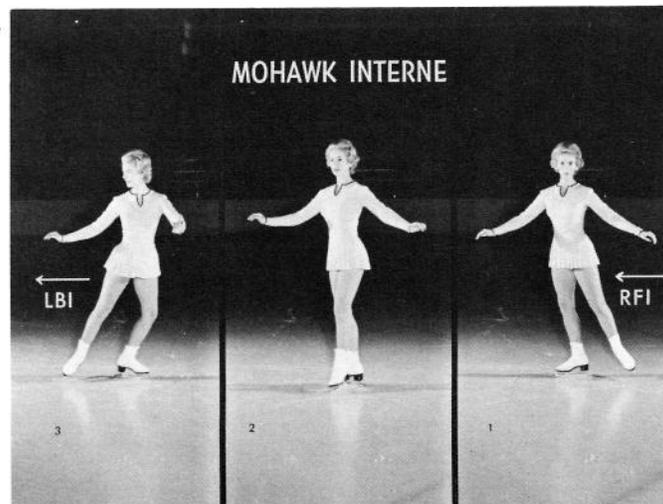
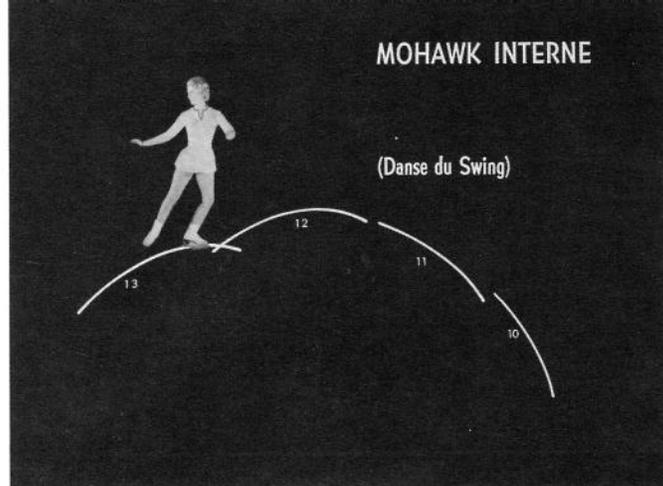
### MAIN DANS LA MAIN



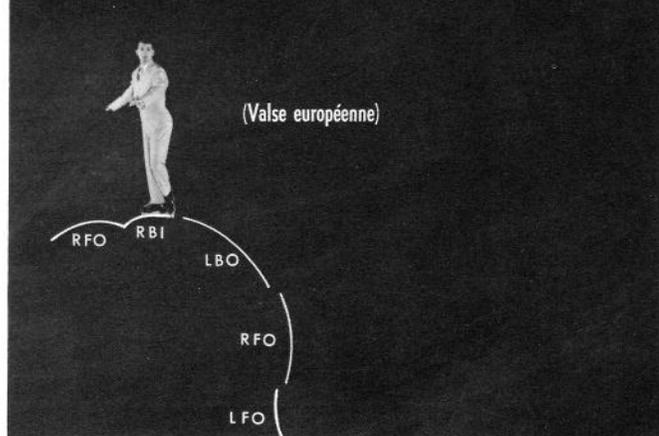
### 3/14 et 3/15—MOHAWK INTERNE

À droite, la patineuse est en position dedans avant sur le pied droit; au centre on voit la proximité des pieds au point de pivotement. Il faut que les pieds soient très près l'un de l'autre, le talon du pied libre contre la face interne du pied patinant, juste au moment où le poids du corps va changer d'appui. La troisième photo, à gauche, représente l'achèvement du Mohawk. Le poids du corps a changé de pied et la patineuse exécute maintenant un dedans arrière gauche, préparant le pas suivant de la danse qu'elle exécute.

## La danse sur glace



## TROIS BIEN EXÉCUTÉ

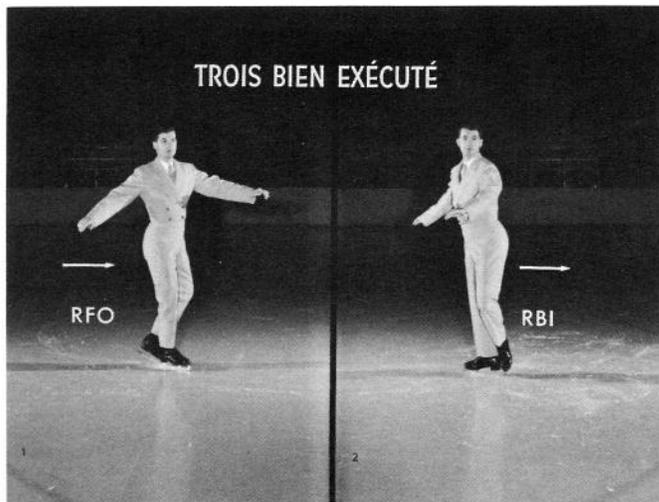


## 3/16 et 3/17—EXÉCUTION CORRECTE DU TROIS EN DANSE

Au n° 17, la figure de gauche représente l'amorce d'un trois dehors avant droit. Le pied libre vient contre le talon et s'y maintient pendant le pivotement. À droite, on voit la sortie du trois en valse européenne, le pied libre toujours serré contre l'autre, prêt à se poser.

## La danse sur glace

## TROIS BIEN EXÉCUTÉ



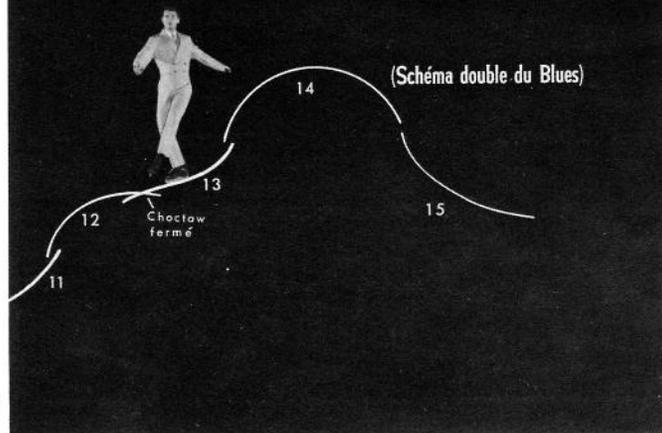
### 3/18 et 3/19—CHOCTAW EN TROIS PARTIES

À gauche, la pose 19 on voit un dedans avant gauche, la jambe libre, tenue très loin du pied patinant. Au pivotement d'un Choctaw, le pied libre frôle le pied patinant, comme on le voit au centre. Les épaules amorcent une rotation vers l'intérieur du cercle puis, juste avant que le pied gauche se pose sur la glace

## La danse sur glace

derrière le droit, elles tournent vers la nouvelle direction. Sur la figure 3, le pivotement s'achève en un dehors arrière droit. La première et la troisième figure représentent une jambe libre bien tendue, pointes allongées, les deux suivant bien la rotation. Au centre, les pieds sont bien réunis, exactement dans la position qu'ils doivent prendre pour ce pivotement.

### CHOCTAW EN 3 PARTIES



### CHOCTAW EN 3 PARTIES



## CHASSÉ EN 3 PARTIES



(Danse du Swing)

### 3/20 et 3/21—CHASSE EN TROIS PARTIES

Nous voyons ici un simple chassé, comme celui du Swing. La première partie du chassé, à droite, s'exécute à partir d'un dehors avant gauche pour l'homme et d'un dehors arrière droit pour la femme. Au centre l'homme passe du pied gauche au pied droit, et la femme, du pied droit au pied gauche, avec un net relèvement du pied libre. Il est relevé contre l'autre pied et parallèlement, de deux pouces au plus. À gauche, on voit l'achèvement du chassé et la fin du pas amorcé sur la figure centrale.

## La danse sur glace

## CHASSÉ EN 3 PARTIES



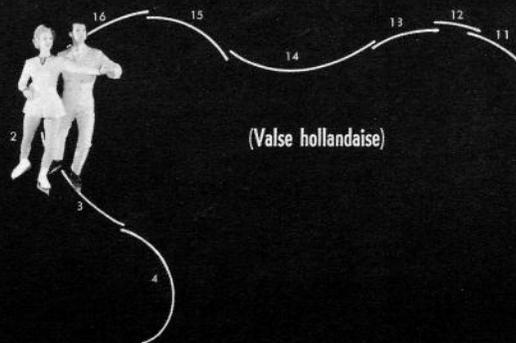
Les lignes et numéros représentés sur la pose 20 représentent une partie du schéma complet de cette danse. Le n° 30 représente la fin du schéma qui repart avec les n° 1, 2 etc. (Voir aussi la boucle C 1b).

3/22 et 3/23—PAS PROGRESSIF OU EN COURU  
TROIS PARTIES

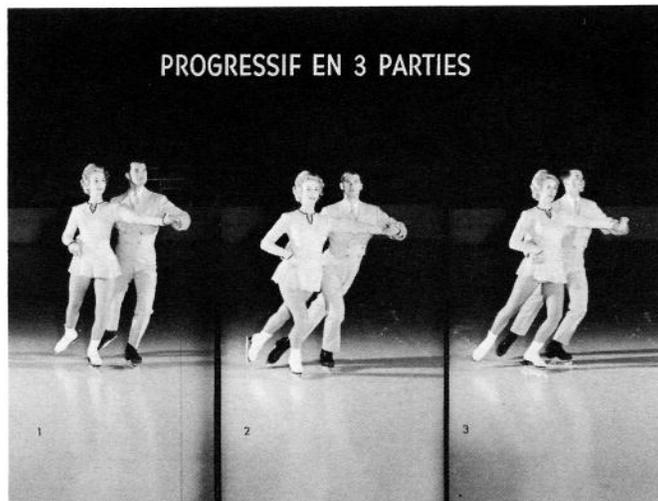
À gauche, l'homme et la femme exécutent un dehors gauche en position de Kilian. Au centre, le second pas est exécuté du pied droit qui ne doit pas se croiser sur le pied gauche, pied patinant dans la première figure. Le pied droit doit patiner vers l'avant, en dehors et en avant de la trace originale. La troisième figure représente l'achèvement du mouvement, exécuté de nouveau sur un dehors gauche. (Voir aussi la boucle C 1b).

## La danse sur glace

### PROGRESSIF EN 3 PARTIES

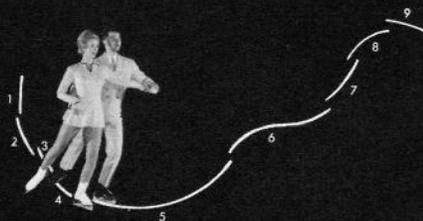


### PROGRESSIF EN 3 PARTIES



## POSITION DE KILIAN

(Danse du Quick Step)



## 3/24 et 3/25—POSITION DE KILIAN

En position de Kilian, la main de l'homme tient fermement la hanche de la femme, qui la recouvre de la sienne, le pouce placé entre la paume et le pouce de la main de l'homme. À la gauche du corps, le bras est étendu; celui de la femme est ferme mais sans raideur. La main de l'homme, légèrement plus fléchie, tient la main de la femme paume à paume, son pouce faisant crochet avec celui de sa partenaire. Sa main est tournée vers le haut et celle de sa partenaire vers le bas. Les deux têtes regardent dans la même direction et les jambes libres sont bien tendues. Les partenaires se tiennent côte à côte, les hanches en contact.

## La danse sur glace

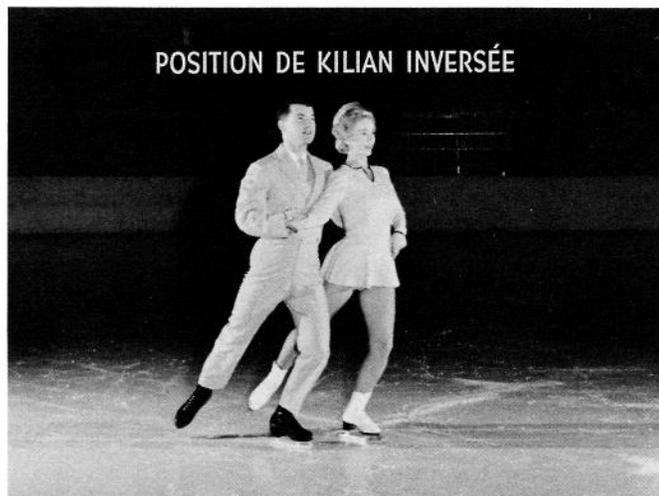
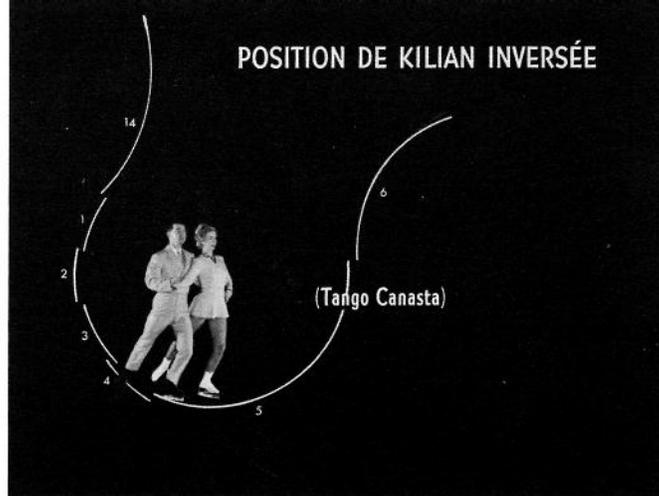
## POSITION DE KILIAN



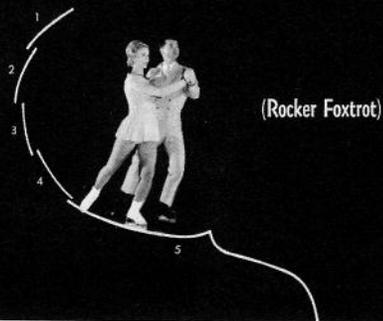
### 3/26 et 3/27—POSITION DE KILIAN INVERSÉE

Les mains sont placées exactement comme pour la position de Kilian, l'homme se tenant à la droite de la femme, tous deux patinant sur le pied gauche.

## La danse sur glace



## POSITION DE FOXTROT



## 3/28 et 3/29—POSITION DE FOXTROT

Cette position a l'aspect «resserré», l'épaule dirigeante placée nettement vers l'avant et les bras tendus, mais en évitant que la main couvre le visage de la femme. Les bras ne sont pas figés dans cette position; le coude est ferme, mais flexible, et le demeure pendant toute la danse. La main gauche de la femme est placée sur la face avant de l'épaule droite de l'homme. Elle doit donc repousser son épaule gauche franchement vers l'arrière. L'extension de la jambe libre est la même pour les deux partenaires qui se tiennent aussi près l'un de l'autre que l'aisance de la danse le leur permet.

## POSITION DE FOXTROT



## La danse sur glace

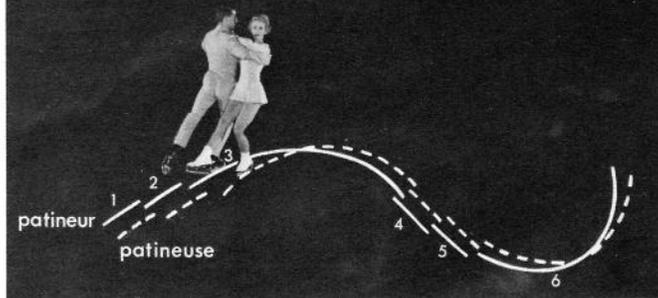
### 3/30 et 3/31—POSITION ET TENUE DU TANGO HARRIS

À gauche, sur la pose 31, la femme patine vers l'arrière et l'homme, vers l'avant, en bonne position de tango. L'homme est à l'extérieur de la jambe libre de la femme. Les hanches se touchent presque, et la position de la partie supérieure du corps ressemble beaucoup à celle de la valse, sauf que l'épaule droite de l'homme fait face à l'épaule droite de la femme, alors qu'en valse les épaules des deux partenaires forment un carré. Les jambes libres sont bien tendues et symétriques. À droite, sur la pose 31, même mouvement, l'homme progressant cette fois vers l'arrière et la femme vers l'avant. En réalité, la jambe libre de l'homme devrait avoir le même angle que celle de la femme, mieux que sur cette photo.

## La danse sur glace

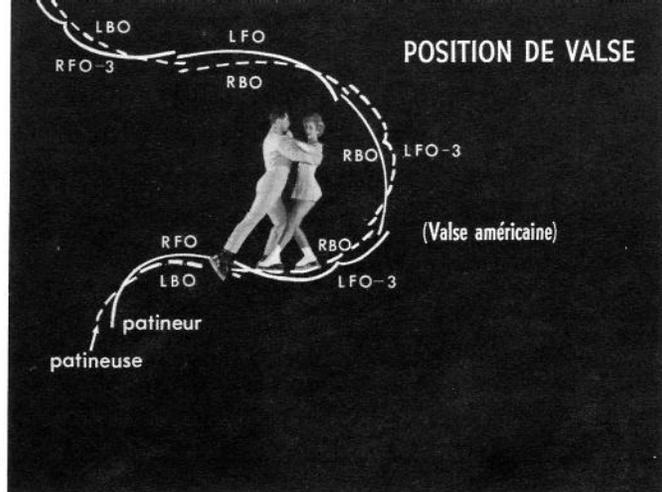
### POSITION ET TENUE DU TANGO HARRIS

(Schéma individuel de tango)



### POSITION ET TENUE DU TANGO HARRIS

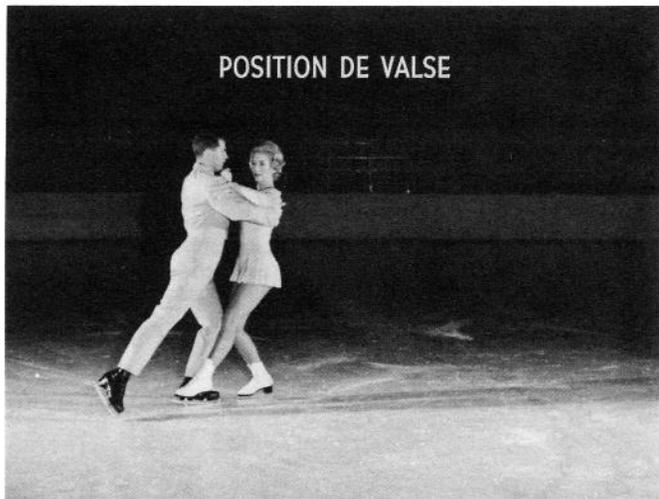




### 3/32 et 3/33—POSITION DE VALSE

La figure 32 représente une partie du schéma complet de la valse américaine, ainsi que les carres exécutées par l'homme et la femme pour cette partie du mouvement. Les poses 32 et 33 représentent une bonne position de valse, d'autres bonnes positions de danse sont représentées sur les poses 3/4, 3/5, 3/6, 3/7, 3/8, 3/9 et 3/10.

## La danse sur glace



---

**LES BOUCLES DE FILM: Section A — Patinage de base**

---

---

## Départ, poussée et arrêt

---

### A 1—AVANT—DÉPART, POUSSÉE ET ARRÊT

Vers l'avant, la poussée vient toujours de la face interne du patin que l'on quitte. Le poids du corps passe complètement sur l'autre patin, arrivant sur un genou fléchi. Pour passer sur l'autre pied, on approche le pied libre du pied patinant, puis le poids du corps est reporté complètement et aisément sur le nouveau pied, genou fléchi. La poussée vient de la carre interne du pied que l'on quitte au moment où le poids change de pied. Le corps est tenu droit, mais sans raideur, les bras ont des mouvements coulés et aisés qui suivent le mouvement du corps. La tête est droite et le dos droit. (Voir aussi les poses 1/13 et 1/14).

### A 2—ARRIÈRE—DÉPART, POUSSÉE ET ARRÊT

Comme pour les pas vers l'avant, le poids du corps est toujours sur un seul pied, et passe complètement d'un pied sur l'autre. (Voir aussi les poses 1/13 et 1/14).

---

## Les croisés

---

### A 3—CROISÉ VERS L'AVANT

En allant vers la gauche, le corps est incliné vers l'intérieur du cercle, ou vers l'épaule gauche. L'équilibre est sur le centre de la lame et la poussée vient non seulement du pied avant, mais aussi du pied qui croise derrière. Les genoux sont fléchis, pour que le mouvement soit plus rapide et plus coulé.

### A 4—CROISÉ VERS L'ARRIÈRE

En progression vers la droite sur le cercle, le corps est incliné vers l'intérieur du cercle et légèrement vers l'avant puisqu'il patine

vers l'arrière. La poussée vient des deux pieds, pour obtenir le maximum de puissance.

---

## Les huit

---

### A 5a—HUIT DEHORS AVANT

Après le départ sur la poussée initiale déjà décrite, il faut atteindre l'équilibre complet le plus tôt possible. En théorie, l'équilibre est complet dès que la carre touche la glace. Sur le pied droit exécutant un dehors avant, l'épaule droite ou patinante se tient vers l'avant bien détendue, le bras gauche tenu vers l'arrière. On maîtrise l'élan normal du corps sur la carre en maintenant le bras gauche vers l'arrière jusqu'à ce que le patineur décide de relâcher la jambe libre, ce qui a lieu habituellement vers le tiers du premier cercle; au milieu du cercle la jambe se déplace graduellement vers l'avant. En approchant du centre, le genou patinant se redresse graduellement pour accélérer légèrement à la fin de la carre et permettre au poids du corps de passer sans heurt sur le pied gauche. Le cercle sur le pied gauche s'exécute comme le cercle sur le pied droit. (Voir aussi les poses 1/20 et 1/21).

### A 5b—HUIT DEDANS AVANT

En amorçant ce huit dedans, le bras gauche est tendu vers l'avant, bien que la glissade se fasse sur le pied droit. La position est inverse à celle du huit dehors. Le bras opposé se tient en avant jusque vers le tiers du cercle puis l'épaule droite avance légèrement pendant que la jambe gauche libre en fait autant. Là aussi l'élan naturel du corps sur le dedans avant se maîtrise simplement en tenant l'épaule patinante en arrière. Autrement dit, c'est l'épaule dirigeante, tandis que l'autre reste en avant, bien détendue. L'épaule patinante se relâche à mesure que le pied libre revient graduellement vers l'avant. (1/20 et 1/21).

#### A 5c—HUIT DEHORS ARRIÈRE

Dans cette figure, le corps suit le cercle avec un mouvement ouvert de la hanche. La tête amorce la rotation, suivie des épaules puis de la jambe libre. Quand le poids passe sur le pied gauche, la poussée vient du démarrage dedans arrière. Là encore, la poussée est donnée par la lame sans recours au piqué. (1/20 et 1/21).

#### A 5d—HUIT DEDANS ARRIÈRE

Cette figure est très difficile en raison de ce qu'il faut faire pour obtenir la puissance voulue au départ. L'équilibre doit porter franchement sur le centre de la lame au moment même où le pied patinant ou pied droit, frappe la glace. L'équilibre demeure sur le milieu du patin, la jambe libre tendue légèrement en arrière. Le corps incliné vers l'intérieur du cercle permet de voir constamment le tracé à mesure qu'il progresse. (1/20 et 1/21).

---

### Changement de carre

---

#### A 6a—CHANGEMENT D'UN DEHORS À UN DEDANS VERS L'AVANT

C'est une combinaison du dehors avant et du dedans avant. La figure s'amorce en position du huit dehors décrit ci-dessus. Vers le milieu du cercle, la jambe libre revient lentement en avant. Au même moment, le genou patinant se redresse et donne l'élan. Au changement, la jambe libre recule de nouveau en un mouvement rythmé. La position devient un dedans avant ordinaire et sert à terminer le cercle de la façon ordinaire. Au moment du changement de carre, le genou patinant n'est pas tendu, mais redressé partiellement pour se fléchir de nouveau dès la fin du changement. (1/23 et 1/24).

#### A 6b—CHANGEMENT D'UN DEDANS À UN DEHORS VERS L'AVANT

Le démarrage s'exécute normalement sur un dedans. Vers le quart du cercle, la jambe libre revient lentement en avant, et le genou se redresse légèrement pour accélérer. Au changement la jambe libre retombe en arrière, le genou patinant se fléchit de nouveau, et le corps prend la position d'un dehors avant ordinaire. La carre est ensuite terminée normalement. (1/23 et 1/24).

#### A 6c—CHANGEMENT D'UN DEHORS À UN DEDANS VERS L'ARRIÈRE

Le départ de cette figure exige une forte poussée du bras, qui permet de parcourir un cercle et demi. La poussée est donc plus forte que pour un dehors arrière ordinaire. Vers le quart du cercle, la jambe libre s'allonge et s'allonge encore davantage au changement, qui s'exécute au demi-cercle. La jambe libre avance alors et le poids du corps passe à la position dedans arrière. C'est un dedans arrière normal. Le genou patinant, redressé légèrement au moment du changement, reprend sa position fléchie pour le mouvement suivant. Le principe est donc le même que pour le changement de carre vers l'avant. (1/23 et 1/24).

#### A 6d—CHANGEMENT D'UN DEDANS À UN DEHORS VERS L'ARRIÈRE

La poussée est de nouveau plus forte que pour la carre ordinaire et le départ exige un balancement du bras plus fort que la normale. L'équilibre repose sur le milieu du patin, en carre interne. Au moment du changement, la jambe libre recule légèrement puis avance, mais il ne faut jamais exagérer ce balancement, ce qui donnerait au changement de carre une forme de S ou de crochet. Les changements doivent être courts et en ligne droite d'une longueur de trois lames au plus. (1/23 et 1/24).

---

## Les trois

---

### A 7a—TROIS, DEHORS AVANT À DEHORS AVANT

Le départ se fait du pied droit; le côté libre fait une rotation dans le sens du pivotement. Pour la première partie de la figure, l'équilibre se trouve sur le milieu du patin puis avance légèrement à l'attaque du trois, permettant au talon de se soulever pour le pivotement, qui s'exécute sur l'avant de la lame. Après le trois, le patineur est en position dedans arrière, les épaules fermement bloquées. En approchant du milieu, le poids du corps passe sur le pied gauche; ce déplacement est difficile et se prépare par un mouvement rythmique graduel. Au passage sur le pied gauche, la rotation progresse à partir du côté droit, le bras et la jambe libres poussant dans le sens de la rotation. L'équilibre est aussi placé sur le milieu du patin puis légèrement avancé pour le trois, permettant au pied gauche de se déplacer sans heurt dans le sens du virage et bloquant immédiatement les épaules. La jambe libre étendue maintient l'équilibre vers le centre. (1/25 et 1/26).

### A 7b—TROIS, DEHORS AVANT À DEDANS ARRIÈRE

Le départ se fait sur un dehors avant, l'équilibre sur le milieu du patin, l'épaule et le pied libres tournant vers le centre du cercle. Le poids du corps avance ensuite légèrement vers le sommet ou partie avant de la lame, permettant au talon de se soulever pour faciliter le pivotement. Le dedans après le trois s'exécute les épaules bloquées; elles se relâchent au moment de l'amorce d'un dedans arrière. On repart sur un dedans arrière gauche. L'équilibre est de nouveau sur le milieu du patin. Il faut remarquer que la jambe libre est légèrement croisée par dessus le pied patinant. L'épaule et les hanches tournent à l'intérieur du trois arrière. Au moment d'amorcer le pivotement

arrière, le poids doit se déplacer légèrement vers le talon, permettant de soulever l'avant de la lame pour le pivotement. Le pied libre vient contre le pied patinant avant le pivotement. Les épaules, comme dans le trois avant, sont bloquées immédiatement après le pivotement. En atteignant le centre, la position est un dehors avant, jambe et bras libres tendus vers l'avant. (1/25 et 1/26).

### A 7c—TROIS, DEDANS AVANT À DEHORS ARRIÈRE

En amorçant cette figure la hanche libre est effacée pendant la première partie du cercle. En exécutant le trois, les épaules tournent vers l'intérieur du trois, et la hanche libre demeure effacée après le pivotement et maintenue exactement vers le centre du cercle. Autrement dit, la jambe libre est derrière le pied patinant, pendant tout le cercle, y compris le pivotement; elle ne se déplace jamais vers l'avant. En passant sur le dehors arrière gauche, la position de la jambe libre est de nouveau très importante pour réussir la figure. La jambe libre reste en avant, vers l'intérieur du trois arrière, mais rejoint le pied patinant juste avant le trois. Elle demeure en avant après l'achèvement du pivot. Il faut absolument tourner les épaules et les hanches, et l'équilibre est carrément au centre de la lame. La jambe libre n'intervient que très peu, pour éviter un balancement ou dérapage dans les trois, ce qui donnerait une mauvaise trace, une mauvaise position et un manque de maîtrise. (1/25 et 1/26).

---

## Les doubles trois

---

Dans les doubles trois, les épaules sont encore bloquées immédiatement après le pivotement, mais de façon moins accentuée que dans les trois simples, car il suffit d'un tiers de carre, ce qui donne un mouvement plus continu.

#### A 8a—DOUBLE TROIS DEHORS AVANT

Cette figure exige un mouvement rythmé des épaules, coordonné avec les hanches et la jambe libre. Les trois de ce double trois divisent chaque cercle en trois parties égales, chacun des becs pointant vers le centre imaginaire de chaque cercle. Le pivot de trois externe ou premier pivot de trois s'exécute avec une rotation des épaules; la jambe libre est contre la jambe patinante, au sommet du cercle, sur carre interne. En passant au trois dedans arrière, la jambe libre se glisse vers l'avant au sommet du virage et le milieu de la figure est atteint sur carre externe, la jambe libre en avant. Au passage sur le pied gauche, le poids repose sur le milieu du patin et la rotation du premier virage du cercle à gauche commence immédiatement. En amorçant le virage, la jambe libre est contre le pied patinant, et y demeure sur le parcours du sommet du cercle. En tournant le dernier trois, la jambe libre (ou pied droit) avance, la pointe allongée vers le centre. Là encore, il faut s'appuyer sur le centre des lames et non pas sur les pointes comme cela pourrait facilement arriver dans une figure si rapide. (1/27 et 1/28).

#### A 8b—DOUBLE TROIS AVANT DEDANS

Cette figure démarre sur un dedans droit, Les épaules tournent vers l'intérieur du virage, les hanches bien assises sur la carre interne. En amorçant le virage, la jambe libre est derrière et y demeure, ou se rapproche du pied patinant sur le lobe supérieur de la figure. Cette position de la jambe libre est très importante pour bien incurver le sommet du cercle. Au deuxième trois, sur dehors arrière, la jambe libre avance au sommet du virage. Les épaules sont tournées vers l'intérieur, orientées vers le centre, et la tête est droite. Au moment du pas vers l'avant sur le dedans gauche, les épaules commencent immédiatement la rotation en vue du virage; en exécutant le trois, la jambe libre revient à la position du trois avant dedans. Elle reste derrière sur le lobe supérieur et vient vers l'avant pour l'exécution du dernier trois. (1/27 et 1/28).

#### A 8c—DOUBLE TROIS DEHORS ARRIÈRE

Il faut de nouveau pousser plus fortement au départ. En amorçant le trois, les épaules tournent immédiatement. En tournant le trois au sommet du cercle, la jambe libre, bien que tendue derrière le pied patinant, ne doit pas balancer vers l'extérieur du cercle. Les épaules sont franchement tournées vers le centre du cercle pour l'inclinaison, et le lobe intérieur du trois s'exécute normalement. En s'orientant vers le centre du cercle, le corps est en position légèrement «bloquée», sur carre externe arrière. (1/27 et 1/28).

#### A 8d—DOUBLE TROIS DEDANS ARRIÈRE

Au départ, il faut regarder par-dessus l'épaule patinante pour pouvoir commencer la rotation du corps immédiatement. La jambe libre ne balance que très peu et les épaules pivotent pour le virage arrière, comme pour le virage avant. La jambe libre reste constamment contre le pied patinant, pour que l'équilibre et l'appui sur le patin soient uniformes et rythmés. (1/27 et 1/28).

---

## Les rockers

---

#### A 9a—ROCKER DEDANS AVANT

Au départ de ce pivot, le poids du corps repose fermement sur une carre interne droite. La sortie s'exécute, sur un dedans arrière droit. Il est important pour ce pivot de tourner les épaules vers l'intérieur; ceci permet d'amorcer une contre-rotation des épaules dans le sens de la carre suivante juste avant le pivot. En exécutant le passage du dedans avant au dedans arrière, le bras droit passe de l'avant à l'arrière, freinant ainsi la rotation vers l'extérieur. Le bras gauche est en travers de la poitrine et, comme dans tous les pivots, le genou patinant est bien fléchi et se redresse graduellement au moment du pivote-

ment, puis reprend sa position fléchie. Ce pivotement est très difficile et exige que tout le corps soit d'aplomb sur le patin. Cette règle, valable pour tous les pivots l'est encore plus pour les rockers.

#### A 9b—ROCKER DEDANS ARRIÈRE

Au départ, sur un dedans arrière droit, l'épaule droite est bien effacée sur la première moitié du cercle. Avant le pivotement, le pied libre (gauche) doit rester contre le pied patinant. L'épaule tourne vers la droite, puis fait un recul vers la gauche juste avant le premier pivotement. Le pivotement doit se faire un peu plus vers l'arrière de la lame, puisque c'est un pivot *arrière*. Après le pivot, la position devient un dedans avant. La jambe libre avance lentement et la tête et les épaules restent droites, les bras bien détendus. Ne pas oublier le redressement approprié du genou patinant fléchi.

#### A 9c—ROCKER DEHORS AVANT

Partant d'un dehors droit, l'épaule gauche tourne dans le sens du pivotement. Comme dans le rocker dedans, elle peut ainsi amorcer sa rotation en sens inverse juste avant le pivot. La jambe libre reste en avant sur le cercle puis revient contre le pied patinant au sommet du virage. Après le pivotement sur l'avant de la lame, la jambe libre s'avance pour le dehors arrière. Les épaules sont détendues, et en revenant vers l'arrière au sommet du cercle dehors arrière la jambe libre frôle le pied patinant. Ne pas oublier le mouvement synchronisé du genou patinant fléchi, ni de tenir le poids du corps à l'aplomb du patin.

#### A 9d—ROCKER DEHORS ARRIÈRE

Dès le départ sur dehors arrière droit, les épaules commencent à tourner, préparant le pivot. L'épaule gauche est bien effacée pour faciliter la rotation en sens inverse juste avant le pivotement du pied. La jambe libre (gauche) reste contre le pied

droit patinant. Pendant le pivot, la jambe libre demeure contre le pied patinant, et se place en position de dehors avant en reprenant le mouvement vers l'avant après le pivot. Le long du cercle, la jambe libre frôle le pied patinant, orientée vers le centre, pointes allongées et épaules souples.

---

## Les contre-rockings

---

#### A 10a—CONTRE-ROCKING DEDANS AVANT

Cette figure démarre sur un dedans droit et l'épaule gauche contribue beaucoup à l'équilibre. Il faut pousser plus fort vers l'intérieur du cercle pour permettre au corps de tourner en sens inverse immédiatement avant le pivotement. Juste avant le contre-rocking, sur l'avant de la lame, l'épaule gauche s'avance en travers du corps. Le côté libre reste en position «bloquée» ou «serrée». Pendant la rotation, la position bloquée, après le pivotement, est maintenue sur environ deux ou trois pieds. La jambe libre (gauche) qui était devant passe alors lentement vers l'arrière en frôlant la jambe patinante. Le mouvement aboutit sur carre interne penchant vers le centre du cercle. Ne pas oublier le mouvement simultané du genou fléchi patinant.

#### A 10b—CONTRE-ROCKING DEDANS ARRIÈRE

Le contre-rocking dedans arrière s'amorce avec le poids du corps ou l'équilibre sur le centre de la lame. Au moment de la rotation, le bras gauche est étendu latéralement, et l'épaule et le bras droits sont bien en travers du corps. La rotation rapide s'exécute en même temps que le fléchissement du genou, et le pivotement s'exécute sur l'arrière de la lame. Il y a alors poussée vers l'avant de l'épaule droite, qui se trouvait en travers du corps avant le pivotement, et qui s'efface maintenant vers l'arrière. Le bras gauche reste en avant. La position est maintenant une carre in-

terne et le mouvement se poursuit sur le cercle, la jambe libre légèrement en arrière, près de la jambe droite pendant un quart de cercle; la jambe libre avance ensuite lentement, pointe allongée, les épaules et les bras étant tendus latéralement. Les mains et poignets, dans toutes les figures, sont toujours un peu plus bas que la ceinture, jamais plus haut.

#### A 10c—CONTRE-ROCKING DEHORS AVANT

Au début de cette figure, la rotation des épaules commence immédiatement. L'équilibre se trouve à droite sur la carre externe et la hanche. La rotation part de la hanche droite, et le blocage de sortie se fait sur la même hanche. À l'approche du pivot, il faut augmenter la pression inverse des épaules, afin que le bras droit revienne en arrière et que le bras gauche avance en travers du corps. Cette position bloquée, après le contre-rocking, est maintenue sur environ deux ou trois pieds, puis les épaules commencent à tourner, suivies de la jambe libre et de la tête, assez lentement pour permettre de regarder à l'extérieur du cercle comme pour la fin du huit dehors arrière. Ne pas oublier le mouvement simultané de genou fléchi patinant.

#### A 10d—CONTRE-ROCKING DEHORS ARRIÈRE

Au départ, la jambe libre reste derrière le pied patinant et entraîne le corps dans le contre-rocking. Il y a un léger balancement rythmique vers la jambe libre. Pour le contre-rocking, l'épaule droite s'efface franchement tandis que l'épaule et le bras gauches sont en travers du corps. C'est le moment d'appuyer sur la carre externe, pour permettre une contre-rotation immédiatement avant le pivotement. Il faut aussi synchroniser le mouvement du genou fléchi patinant. Pendant la rotation sur l'arrière de la lame, la position de l'épaule est inversée, l'épaule droite venant vers l'avant tandis que le bras gauche est en position arrière. Cette position est bloquée, et la position de dehors avant est maintenue, la jambe libre restant en arrière, compensant ainsi le balancement naturel. La jambe libre revient ensuite

lentement vers l'avant, sur la carre externe du cercle, les épaules suivant en souplesse.

---

## Les brackets

---

#### A 11a—BRACKET—DEHORS AVANT ET DEDANS ARRIÈRE

Le pivotement se fait au sommet ou milieu du cercle, Le départ s'exécute sur un dehors avant, le côté droit bien penché vers l'avant pour préparer le pivotement. La hanche et l'épaule droites tournent en même temps, au sommet du bracket, et le genou patinant fléchi doit se redresser au bon moment. La sortie du bracket se fait, à partir de l'avant de la lame, sur une position bloquée au milieu de la lame et se termine en dedans arrière. Les épaules ont changé de position au sommet du pivotement. L'épaule gauche est maintenant en avant et y reste bloquée pour le maintien de l'équilibre. En arrivant au centre, il faut reprendre un dedans arrière gauche, la jambe libre tenue en avant puis frôlant le pied patinant et enfin s'arrêtant derrière le pied patinant pour préparer la rotation. En exécutant le bracket arrière vers le talon, la jambe libre est bloquée derrière pour le dehors avant. Ce dehors avant se tient jusqu'au milieu. Comme pour le bracket avant, la carre est appuyée pour permettre d'amorcer la contre-rotation intervenant juste avant le relèvement du genou patinant fléchi et se maintenant jusqu'au pivotement.

#### A 11b—BRACKET, DEDANS AVANT ET DEHORS ARRIÈRE

Au moment de la poussée vers l'avant sur carre interne, l'épaule gauche est placée franchement en avant pour maintenir l'équilibre et préparer le pivotement de bracket au sommet du cercle. Lors du pivotement du bracket sur l'avant de la lame, le bras (ou l'épaule) gauche, qui se trouve en avant revient rapidement en arrière et

le bras et l'épaule droits se portent en avant en travers de la poitrine. Au même moment, les hanches tournent rapidement pour prendre la nouvelle position de dehors arrière. De nouveau, la carre est appuyée pour permettre d'amorcer la contre-rotation immédiatement avant le relèvement du genou patinant fléchi puis d'exécuter le pivotement. Au milieu du cercle, en sortant du bracket, la position demeure la même, sans aucune rotation. La jambe libre est tenue fermement et les épaules conservent leur position. Lors de la poussée pour le bracket dehors arrière, la position est demeurée la même bien que le pied ait changé et que la glissade s'exécute sur un dehors gauche. La jambe libre s'est rapprochée du pied patinant pour préparer le pivotement. Pour ce pivotement, les bras sont bloqués et la glissade s'exécute sur un dedans avant vers le centre.

---

### Les huit sur un pied

---

#### A 12a—HUIT SUR UN PIED, DEHORS À DEDANS AVANT

C'est une combinaison de carres externe et interne vers l'avant, sur un seul pied pendant deux cercles. Le départ se fait sur un dehors, genou bien fléchi, et la rotation sur le cercle commence immédiatement, l'épaule gauche et la jambe libre suivant le mouvement sans heurt, et le genou patinant fléchi se relevant pour accroître ou maintenir la vitesse. Au changement, le pied libre recule pour la prise de position dedans avant, le genou étant de nouveau bien fléchi. La rotation et le rythme de cette figure sont de la plus haute importance.

#### A 12b—HUIT SUR UN PIED, DEDANS À DEHORS VERS L'AVANT

Lors de la poussée sur un dedans avant gauche, il faut de nouveau combiner la progression de l'épaule gauche et de la jambe libre avec le redressement du genou patinant, pour accroître ou

maintenir la vitesse. Au changement, la jambe libre recule sans heurt à l'intérieur du nouveau cercle. Au même moment, le côté droit se porte en avant pour que le changement se fasse en ligne droite. Étant donné qu'il y a eu passage de la carre interne, premier cercle, à la carre externe, second cercle, le genou bien fléchi, l'épaule droite continue à mener sur le cercle, le bras gauche penchant vers l'intérieur du cercle. Les épaules conservent cette position pour la dernière partie de la figure. La jambe libre, légèrement en arrière après le changement, s'avance très lentement et se maintient dans la position de carre externe, pointe allongée.

#### A 12c—HUIT SUR UN PIED, DEHORS À DEDANS VERS L'ARRIÈRE

Au départ sur un dehors arrière droit, il faut regarder par-dessus l'épaule droite sur la première partie du cercle; le corps est incliné vers l'intérieur du cercle, à droite. La jambe libre se glisse vers l'arrière et entraîne le corps dans le changement de carre; il faut encore regarder par-dessus l'épaule droite. C'est alors que s'exécute le passage du dehors au dedans. Après l'amorce du second cercle l'épaule droite revient lentement de sa position effacée, maintenue pendant le premier cercle, pour s'avancer légèrement. Il faut alors regarder par-dessus l'épaule gauche pour le reste de la figure. Donc sur le cercle dehors droit, il faut regarder par-dessus l'épaule patinante, et sur le cercle dedans par-dessus l'épaule libre. Comme pour le huit sur un pied vers l'avant, le mouvement des épaules et le balancement de la jambe sur le cercle doivent correspondre au redressement du genou fléchi, pour accroître ou maintenir la vitesse.

#### A 12d—HUIT SUR UN PIED, DEDANS À DEHORS VERS L'ARRIÈRE

Le genou bien plié, le départ se fait sur un dedans arrière gauche pour terminer la seconde moitié de la figure. Là encore, la pression des épaules et le rapprochement de la jambe libre combinés avec le redressement du genou patinant maintiennent la vitesse.

La jambe libre s'avance légèrement avant le changement et recule lors du changement. Pendant ce temps, bien que la pression sur la carre demeure et soit supprimée juste avant le changement de carre, les épaules conservent pour ainsi dire la même position pour le cercle suivant sur carre externe.

---

## Les boucles

---

### A 13a—BOUCLE DEHORS AVANT

Le cercle est très petit, et c'est pourquoi la rotation commence immédiatement en un mouvement continu et coulé. Au départ du pied droit, le genou est très fléchi et se plie encore davantage jusqu'à la sortie de la boucle. L'épaule gauche est franchement en avant et bloquée, pour être en place à temps au moment de la boucle. La boucle s'exécute en un mouvement large et rythmé, la jambe libre très loin du pied patinant pour donner l'équilibre et le rythme voulu. Au sortir de la boucle la position est très bloquée, la jambe libre en avant et les bras retenus en position carrée, orientée vers le centre. La poussée doit absolument venir de la lame patinante, et non de la pointe. Au départ de la boucle dehors avant gauche, l'épaule droite vient immédiatement vers l'avant, pour tourner dans le sens de la boucle. Là encore, la jambe gauche est très loin du pied patinant dans la boucle, ce qui donne un balancement maximum. C'est une figure rythmée dont l'élan vient des épaules et de la hanche. (1/29 et 1/30).

### A 13b—BOUCLE DEDANS AVANT

Au départ de la boucle dedans avant, le poids du corps est bien assis et l'épaule droite est en avant. C'est ainsi que s'amorce la boucle; le bras arrière est légèrement élevé et le départ se fait sur genou bien fléchi, se pliant encore davantage jusqu'à la sortie de

la boucle. Au contraire de la boucle *dehors*, la jambe libre reste contre le pied patinant à l'intérieur de la boucle au lieu de balancer en un mouvement large. Vers le milieu, la poussée doit venir de la lame d'un mouvement rapide, et non de la pointe en piqué. (1/29 et 1/30).

### A 13c—BOUCLE DEHORS ARRIÈRE

En démarrant sur un dehors arrière droit, il faut regarder par-dessus l'épaule gauche qui entraîne le corps dans la boucle, la jambe libre suivant le mouvement du pied patinant. Le genou est bien fléchi au début de la figure; ce fléchissement s'accroît à l'entrée de la boucle et décroît à la sortie. En passant sur le pied gauche, il faut maintenant regarder par-dessus l'épaule droite pour exécuter la boucle. La jambe libre suit de nouveau le pied patinant et le mouvement de boucle, la position demeurant bloquée sur la carre externe, en venant vers le milieu. Le net fléchissement du genou au cours de cette figure permet de la réaliser avec beaucoup plus de succès. (1/29 et 1/30).

### A 13d—BOUCLE DEDANS ARRIÈRE

Au départ sur dedans arrière droit, la jambe libre reste en avant; il faut regarder par-dessus l'épaule droite, le côté droit, ou jambe patinante, entraînant le corps dans la boucle. Pendant la boucle, la jambe libre frôle le pied patinant et fait aussi une boucle en l'air. Le retour vers le milieu s'exécute en position dedans arrière; en amorçant le cercle de gauche, il faut maintenant regarder par-dessus l'épaule gauche; la jambe libre est de nouveau étroitement retenue à l'intérieur de la boucle puis passe brusquement à la position dedans arrière pendant le retour vers le milieu. Il y a encore un net fléchissement et redressement du genou au cours de cette figure, comme dans la boucle dehors arrière, mouvement de la plus haute importance pour toutes les boucles. (1/29 et 1/30).

---

**LES BOUCLES DE FILM: Section B — Patinage libre • Patinage individuel**

---

---

## Les sauts

---

### B 1a—RETOMBÉE VERS L'ARRIÈRE, MOUVEMENT DE BASE DANS TOUS LES SAUTS COMME DANS LE SAUT DE VALSE

Il s'agit d'un saut de valse élémentaire avec départ d'un dehors avant et retombée, après une demi-rotation sur un dehors arrière, le dos bien droit. Dans tous les sauts avec retombée vers l'arrière le retour au sol s'exécute selon la succession pointe-pied-genou, la jambe faisant ressort. La retombée se fait ainsi en une glissade coulée. La jambe libre doit absolument être tendue et suivre la retombée. (Voir aussi la pose 2/10).

### B 1b—SAUT DE LAPIN

C'est un saut sans rotation, tout simplement vers l'avant. La jambe libre exécute un balancement complet au départ et la patineuse retombe sur la pointe de la jambe libre, terminant le saut sur le pied patinant qui a donné l'élan. C'est l'un des sauts de base du patinage libre.

### B 1c—SAUT DE BOUCLE DEHORS ARRIÈRE

Un saut de boucle comprend une rotation d'un seul tour; le départ se prenant d'un dedans arrière et le corps exécutant un tour complet, puis retombant sur le pied qui a donné le départ. La retombée se fait de droite à droite ou de gauche à gauche suivant le sens naturel de la pirouette. Bien retomber «pointe-pied-genou», la jambe faisant ressort, pour obtenir une glissade coulée. Comme dans tous les sauts, il faut retomber sur un genou bien fléchi, la jambe libre bien tendue, genou sorti et pointe allongée. (2/12).

### B 1d—SALCHOV

Comme pour la boucle, le départ se prend d'un dedans arrière, mais après une rotation d'un tour, le patineur retombe sur un dehors arrière sur l'autre pied. Au départ d'un salchov, la jambe libre vient au tour du corps. En retombant, la jambe libre est ramenée complètement pour bloquer la rotation. Au départ, il faut éviter de placer le poids du corps trop en avant sur la lame; avec appui plus en arrière sur la lame le dedans arrière sera impeccable. (2/13).

### B 1e—LUTZ

Le lutz est un saut partant d'un dehors arrière et avec rotation d'un seul tour en *sens contraire*. Le patineur retombe sur un dehors arrière du pied opposé. Le départ se fait sur un cercle et la retombée sur un autre, comme pour le changement de carre en figure d'école. Pendant le saut, le corps doit être à la verticale. Une grave faute dans le lutz serait de trop pencher le corps. La retombée d'un lutz se fait comme pour les autres sauts: ramener complètement le pied libre, bien le tendre, et bloquer la rotation des épaules. (2/14).

### B 1f—AXEL PAULSEN

C'est un saut avec départ sur carre externe avant rotation d'un tour et demi en l'air puis retombée sur carre externe arrière de l'autre pied sur le même cercle. Au départ d'un Axel Paulsen, nombreux sont ceux et celles qui poussent trop leur saut vers l'intérieur du cercle, ce qui les déséquilibre et fait pencher le corps en dehors du cercle. Il faut au contraire diriger le pied patinant hors du cercle pour que le corps tourne sur le cercle, et retombe sur un dehors arrière. (2/15 et 2/16).

---

## Les pirouettes

---

### B 2a—PIROUETTE SUR DEUX PIEDS

C'est une pirouette de débutant. Le pivotement s'exécute sur deux pieds, le corps et l'axe du pivot étant bien à la verticale. Le corps doit être bien posé sur les patins, sur la partie équilibrée de la lame. Au départ de cette pirouette, l'élan est donné par les bras étendus et, quand la rotation est amorcée, on accélère en ramenant les bras près du corps.

### B 2b—PIROUETTE SUR UN PIED À PLAT

Cette pirouette est amorcée par un dedans arrière suivi d'un trois dehors avant; la pirouette est ensuite centrée comme une toupie. Il faut démarrer, le genou bien fléchi, et, quand le pied libre se rapproche, position de «hanche resserrée», l'axe du corps est à la verticale sur la lame. La pirouette sur un pied s'exécute sur l'avant de la lame, juste derrière la pointe. La rotation est produite par les bras en position étendue, et l'accélération s'obtient en les resserrant; ce resserrement des bras est exécuté en même temps que le rapprochement de la jambe libre et le redressement progressif du genou patinant. Le dos est bien droit, la tête et les épaules en position ferme et verticale.

### B 2c—PIROUETTE SUR POINTE, PIED CROISÉ

Cette pirouette, ou «tire-bouchon», s'amorce comme la pirouette sur un pied à plat, mais la jambe libre ne se rapproche pas du pied patinant. Elle s'approche en spirale du pied patinant, passant graduellement par-dessus le pied patinant et reposant finalement sur la glace en position de pied croisé. La vitesse s'obtient en resserrant les bras et en appuyant sur le pied patinant, qui porte la plus grande partie du poids du corps. On pivote sur la même partie de la lame que pour la pirouette sur un pied à plat. (2/9).

### B 2d—PIROUETTE ASSISE

Elle s'amorce comme la pirouette sur un pied, mais, au départ, le patineur prend la position assise. Il s'agit de synchroniser le centrage du corps et le balancement circulaire de la jambe libre avec la prise de la position assise. La jambe libre est ramenée en un mouvement circulaire très rapide pour donner l'élan de rotation et doit demeurer parallèle à la glace dans la position assise. Éviter de trop serrer les genoux. Le dos ne doit pas pencher sur le pied patinant, mais rester aussi droit que possible; il faut garder la tête bien haute. Il faut essayer de maintenir le pied dans un mouvement bien circulaire sur le cercle de la pirouette, et de ramener les bras vers la jambe libre pendant la rotation de la pirouette assise. La pirouette ne doit se faire ni trop vers le talon ni trop vers la pointe, mais de préférence sur le milieu du patin. (2/8).

### B 2e—PIROUETTE «CAMEL»

C'est une arabesque finissant en pirouette, plutôt qu'un mouvement sur carre. On patine sur un pied, la jambe libre tendue en position d'arabesque. Il faut patiner sur le plat de la lame, la tête bien droite et le dos bien arqué. La jambe libre est parallèle à la glace, genou bien sorti et pointes allongées. Les bras sont étendus et maintenus au niveau des épaules et de la jambe libre. (2/7).

### B 3a—ARABESQUE

L'arabesque est un enchaînement de patinage libre, exécuté sur un pied. Elle s'exécute dans diverses positions, soit vers l'avant soit vers l'arrière. Cependant, même si la disposition des bras et des jambes peut varier ou être exagérée, il faut toujours se tenir le mieux possible: tête relevée, dos arqué, genou libre bien sorti, pointes allongées, etc. (2/5).

### B 3b—LE GRAND AIGLE

Le grand aigle est un mouvement de patinage libre exécuté «hanche ouverte», un pied patinant vers l'avant et l'autre patinant vers l'arrière, soit sur carres externes, soit sur carres internes. En théorie, il faut ouvrir les jambes au niveau de l'articulation de la hanche, pour que les genoux restent droits et la tête relevée. Cette figure relève plus de l'aptitude physique que du talent de patinage.

### B 3c—LE TIR AU CANARD

«Le tir au canard» est un mouvement favori du débutant. Il s'exécute sur un pied, habituellement en ligne droite, en position assise, la tête bien droite, le dos droit et la pointe allongée. On peut tenir la jambe libre, ou le genou patinant, ou garder les deux bras étendus pour maintenir l'équilibre. C'est une préparation à la pirouette assise. Il faut chercher à tendre le pied libre le plus possible vers l'avant, le genou bien droit. Si on s'appuie trop vers le talon, on se retrouve assis sur la glace.

---

## Figures de fantaisie

---

### B 3d—FIGURES DE FANTAISIE

Il s'agit d'une combinaison de pas comprenant des balancements, rockers, contre-rockings et double trois dont l'agencement peut varier considérablement. On peut l'insérer dans un programme de patinage libre et la modifier à son gré.

### B 3e—FIGURES AVANCÉES DE FANTAISIE

Il s'agit d'un ensemble compliqué de pas réservés aux patineurs chevronnés. Il peut varier à l'infini, et l'échantillon présenté, très difficile à exécuter, comprend de nombreux sauts courts sur pointes et doubles-tours.

---

**LES BOUCLES DE FILM: Section B — Patinage libre • Patinage par couple**

---

---

## Patinage par couple

---

### B 4a

Le patinage par couple est exécuté par un homme et une femme patinant à deux en musique. Comme dans le patinage individuel, leur programme, y compris les sauts et les pirouettes, doit tracer sur la glace un schéma symétrique ou équilibré. Les divers pas de patinage par couple doivent être variés en bonne proportion. Les séparations ne doivent jamais désunir le couple, et tous les mouvements du corps doivent, autant que possible, être parallèles ou symétriques. (Voir aussi la pose 2/18).

---

## Les portés

---

### B 4b—PORTÉ À PASSAGE LATÉRAL

Les deux patineurs avancent sur carré externe, main dans la main. L'homme soulève la femme des deux mains, d'un dehors avant, et lui fait exécuter une rotation devant lui. Elle retombe sur une pointe courue dehors avant, de l'autre côté de son partenaire. La femme doit passer devant l'homme le plus près possible, en tenant les bras et en poussant vers le bas. Pour ce porté, l'homme ne soulève la femme qu'à hauteur de sa ceinture, maintenant les bras rigides en position de «L», les avant-bras bien horizontaux. La prise s'exécute main à main. C'est l'un des portés élémentaires du patinage par couple; il sert à changer de côté de droite à gauche ou vice versa. (Remarque: à 2/24, à la quatrième photo, la caméra a changé d'angle pour mieux faire voir la position).

### B 4c—BOUCLE AVEC PORTÉ

C'est un porté à rotation d'un seul tour, l'homme saisissant la femme à la taille et la femme, plaçant ses mains sur les poignets de l'homme, poussant *vers le bas* pendant que l'homme la soulève. Elle exécute un tour complet à bout de bras, partant d'un dehors arrière, ramenant la jambe libre d'un mouvement circulaire, et retombant en dehors arrière sur le même cercle; les deux patineurs ont alors les genoux fléchis et la jambe libre bien tendue. Ce porté doit s'exécuter en un mouvement coulé. L'élan se prend d'un genou bien fléchi, et les jambes sont bien tendues en l'air. La femme doit avoir le dos bien droit, mais non arqué, ce qui risque de déséquilibrer l'homme. Les mains de l'homme tiennent fermement la taille de la femme dont les mains saisissent vigoureusement les poignets de l'homme. Il y a de nombreuses variantes, surtout pour le départ qui peut se faire sur un Mohawk, un simple dehors arrière, et bien d'autres. (2/22 et 2/23).

### B 4d—LUTZ AVEC PORTÉ

Ce porté est ainsi nommé, parce que la femme exécute un saut de Lutz pendant que l'homme la soulève; partant d'un dehors arrière, elle exécute une contre-rotation et retombe sur un dehors arrière sur le nouveau cercle. Au début du porté, l'homme patine vers l'avant et la femme vers l'arrière. L'une de ses mains est placée sous le bras opposé de la femme tandis que l'autre main se trouve dans la paume opposée de la femme. Il la soulève à bras tendus plus haut que la tête. La femme prend habituellement une position d'écart qui fait de ce saut un Lutz écarté, plutôt qu'un Lutz ordinaire. C'est un porté élémentaire, mais néanmoins spectaculaire. La femme doit faire porter la plus grande partie de son poids sur le bras de l'homme, vers l'épaule. Certaines femmes ont tendance à relever les reins, pensant que le saut sera plus élevé. Mais ce n'est pas le cas, et, pour qu'un porté

de Lutz monte plus haut, la femme doit essayer d'exécuter un balancement vers l'extérieur et autour du partenaire le plus haut possible. Il est recommandé de perfectionner d'abord le simple porté de Lutz.

#### B 4e—AXEL PORTÉ

C'est un porté à rotation naturelle d'un tour et demi. Il s'amorce par un dehors arrière ou un dehors avant. Les deux patineurs passent sur un dehors avant, l'homme soulève la femme à la verticale en position écartée, lui fait exécuter un tour et demi et la repose sur un dehors arrière. Comme dans le Lutz, la majeure partie du poids doit porter sur le bras de la femme posé sur l'épaule et l'homme. La femme doit essayer d'envoyer la jambe libre le plus loin possible, en un mouvement de rotation vers l'épaule opposée de l'homme. Comme dans tous les portés, l'homme doit reposer la femme sur la glace en douceur. Ce porté s'appelle Axel, parce qu'il ressemble au saut d'Axel en patinage individuel. (2/26 et 2/27).

#### B 4f—PORTÉ PAR-DESSUS TÊTE

Il existe plusieurs manières d'amorcer ce porté, l'un des plus spectaculaires en patinage par couple. Repartant d'un dehors avant, l'homme en arrière mais sur le côté, les bras externes sont levés au-dessus de la tête et les bras internes prennent une position tendue juste avant le porté. À l'amorce du porté, la femme balance sa jambe externe vers l'extérieur et par-dessus l'épaule de son partenaire. L'homme soulève la femme devant lui et continue la progression sur l'arc, faisant tourner la femme d'un tour et demi alors que lui-même ne tourne pas. En se posant sur la glace, la femme arrive en face de l'homme sur un dehors de l'autre pied et continue dans la même direction. Ce mouvement, exécuté avec une rotation de l'homme, devient le double Axel par-dessus tête.

---

## Les pirouettes

---

#### B 5a—PIROUETTE ASSISE PAR COUPLE

Les patineurs s'approchent l'un de l'autre de cercles opposés, font un trois en prenant contact et pivotent sur un dedans arrière, en position de danse. La main droite de l'homme est placée dans le dos de la femme, et sa main gauche tient la main droite de sa partenaire. Ils prennent la position assise en pivotant, les genoux fléchis au même niveau, pivotant sur l'avant de la lame, avec pression compensée et s'écartant l'un de l'autre pour permettre le pivotement. Les jambes libres sont tendues vers l'arrière, genoux bien sortis et pointes allongées. À l'issue de la pirouette assise, ils se relèvent et continuent le même mouvement, les jambes libres vers l'arrière et la jambe patinante bien droite. La tête doit être relevée et le dos droit, pression compensée dans la position debout, tout comme dans la position de pirouette assise. Il y a des variantes, et dans l'une d'elles l'homme tend sa jambe libre vers l'avant sous la jambe libre de la femme. (2/19).

#### B 5b—PIROUETTE «CAMEL» PAR COUPLE

Au départ l'homme se trouve immédiatement derrière et sur le côté de la femme; les deux exécutent un dedans avant droit, et le bras droit de l'homme tient le bras droit de la femme en avant; les bras gauches sont tendus latéralement. La femme tourne un trois intérieur pour s'élancer dans la pirouette. À ce moment, l'homme place ses mains à la taille de la femme et exécute son trois interne, amorçant à son tour la pirouette. Ils pivotent alors sur des dehors arrières. Les jambes libres sont bien tendues et près l'une de l'autre, à peu près à la même

hauteur que la tête. Les genoux son bien sortis et les pointes allongées, les têtes redressées et les dos arqués. (2/20).

#### B 5c—SPIRALE DE LA MORT

C'est l'une des figures les plus passionnantes du patinage par couple. Les deux partenaires partent d'un dehors arrière. L'homme se prépare à pivoter. Sa jambe libre est vers l'arrière prenant position pour un pivot pendant que la femme amorce un «renversé» sur son patin droit. La traction doit s'exercer progressivement, quand elle commence à baisser la tête. À mesure que

la traction s'accroît, l'homme s'incline vers l'arrière en contrepoids, au lieu de replier le bras suivant une tendance assez fréquente. Le corps de la femme pointe alors vers son partenaire le plus possible, son patin traçant toujours le même cercle. Elle est en position complètement renversée, la jambe libre levée et tendue aussi haut que possible, croisée au maximum par-dessus le pied patinant. Le couple tourne sur un cercle que l'homme a créé. Au sortir de la spirale de la mort, l'homme relève la femme vers la verticale. Elle ramène alors sa jambe libre de l'avant à l'arrière, sortant ainsi de la spirale sur un dehors arrière. (2/28 et 2/29.)

---

## **LES BOUCLES DE FILM: Section C — La danse sur glace**

---

Les descriptions, tableaux et schémas de la présente section correspondent aux boucles C 2a à C 21 et sont extraits du Règlement officiel de l'Association canadienne de patinage artistique avec l'autorisation de l'Association.

Pour obtenir des exemplaires complets du règlement de l'ACPA, prière de s'adresser à:

M. Charles H. Cumming,  
Secrétaire-trésorier, ACPA,  
222, rue Somerset ouest,  
Ottawa 2, Canada.

---

## La danse sur glace

---

Le lecteur remarquera que tous les schémas de la présente section portent des abréviations. Il s'agit de la notation de patinage artistique adoptée à l'échelle internationale par les patineurs anglophones. L'emploi en étant solidement établi au Canada, l'Association du Patinage artistique du Canada a exprimé le vœu qu'elle soit maintenue dans le présent manuel. Les patineurs francophones qui le préfèrent auront toutefois, grâce au tableau ci-dessous, la possibilité d'employer les abréviations reconnues par l'Association française de patinage artistique de Paris, dont la terminologie est fidèlement suivie dans le présent manuel.

<i>Abréviation anglaise</i>	<i>Signification</i>	<i>Équivalent français</i>	<i>Abréviation française</i>
R	right	(pied) droit	d
L	left	(pied) gauche	g
F	forward	avant	v
B	backward	arrière	r
O	outside edge	carre externe ou «dehors»	H
I	inside edge	carre interne ou «dedans»	B
3	three	trois	T
LP	loop	boucle	B
B	bracket	bracket	Bk
RK	rocker	rocker	R
C	counter	contre-rocking	C
XF	crossed step or cross stroke forward	croisé devant	xv
XB	crossed step or cross stroke backward	croisé derrière	xr
Pr	progressive	couru	co
Ch	chasse	chassé	ch
SlCh	slide chasse	chassé latéral	chl
Mo	mohawk	mohawk	mk

<i>Abréviation anglaise</i>	<i>Signification</i>	<i>Équivalent français</i>	<i>Abréviation française</i>
Cho	choctaw	choctaw	cw
op	open	ouvert	o
cl	closed	fermé	f
sw	swing	balancé	b
SR	swing roll	swing roll	srl
SC	slight change of edge	léger changement de carre	Signe: ~

Exemples: RFO (ou Hvd) signifie «dehors avant droit», c'est-à-dire carre externe vers l'avant sur le pied droit.

LFIO (ou DHvg) signifie «dedans à dehors avant gauche», c'est-à-dire passage de carre interne à carre externe vers l'avant sur le pied gauche.

RFOI 4+ 2 (ou HDvd 4 + 2) signifie que le «dehors avant droit» est maintenu pendant 4 temps et le «dedans avant droit» pendant 2 temps.

LFO3 3 + 3 (ou HvgT 3 + 3) signifie que le «dehors avant gauche» est maintenu pendant 3 temps, suivi au quatrième temps d'un mouvement de trois amenant à la position «dedans arrière gauche» tenue à son tour pendant 3 temps.

---

## Les pas de danse

---

### C 1a—CROSS ROLL ARRIÈRE

Ce mouvement n'est en fait jamais exécuté tel quel dans aucune danse. Il est cependant très utile de s'y exercer, car il permet d'acquérir simultanément le mouvement correct du genou et un patinage coulé.

### C 1b—CHASSÉ PLUS PAS COURU

Ce Chassé, plus pas Couru, s'exécute ainsi dans le Quickstep et, dans le tango Canasta en position de Kilian. (Voir aussi les poses 3/20, 3/21, 3/22, et 3/23.)

### C 1c—LE ROLL

Il s'agit d'un roll simple pour l'homme, d'un roll dehors arrière sur le pied gauche pour la femme, exécuté en position de valse et suivi d'un pas couru.

### C 1d—LE TROIS DE VALSE AMÉRICAINNE

Le couple s'engage dans le trois dehors avant de l'homme, ce dernier patinant sur le pied droit. Il faut remarquer la position de la jambe libre, le pied exécutant un passage au point de rotation, les corps bien alignés l'un sur l'autre, l'extension de la jambe libre et les positions symétriques pendant toute la durée de cette danse. Ces mouvements sont de la plus haute importance pour que les rotations soient coulées, nettes et uniformes. La femme exécute également un trois vers son partenaire, tout comme il l'a fait lui-même.

### C 1e—MOHAWK DE VALSE WESTMINSTER SUIVI D'UN CHOCTAW DE KILIAN

Ici nous voyons d'abord un Mohawk intérieur, comme en valse Westminster. Le dehors avant gauche précède un dedans arrière droit pour les deux partenaires, exécuté en position de Kilian, qui devient position de Kilian inversée après la rotation. Vient ensuite l'amorce du Choctaw de Kilian.

### C 1f—MOHAWK DE FOXTROT AVEC ROCKER ET PASSAGE À LA POSITION DE CHOCTAW DE QUICK STEP

La première partie de ce mouvement est un Mohawk de Foxtrot avec Rocker. Il y a passage de dehors gauche à dehors arrière sur le pied droit, puis dedans arrière sur le pied gauche à pas avant sur un dedans avant droit. Remarquez à quel point les partenaires sont rapprochés, et le parallélisme des jambes libres. Immédiatement après le dedans sur pied droit, la position devient celle de Kilian pour l'exécution d'un pas couru et d'un Choctaw de Quickstep. Il s'agit d'une dehors sur pied gauche, passant à un dedans arrière sur pied droit exécuté en position de Kilian; les partenaires ne changent pas une seule fois de position l'un par rapport à l'autre.

## VALSE HOLLANDAISE

(Épreuve préliminaire)

Musique: Valse 3/4

Tempo: 46 mesures de 3 temps par minute (138 temps par minute)

La valse hollandaise est une danse à placement imposé. La danse peut débiter par deux pas en ligne droite, un avant gauche de trois temps puis un avant droit de trois temps; les deux partenaires font les mêmes pas, la femme partant à la droite de l'homme. Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire. C'est une danse simple pour débutant composée uniquement de pas vers l'avant, les deux partenaires se tenant en position de Kilian (voir le glossaire des termes de danse).

Les danseurs partent d'un coin de la piste, en parcourent la longueur et la

largeur à l'autre extrémité, puis reviennent de l'autre côté pour rejoindre le point de départ. Il faut donc exécuter deux séries de pas pour faire le tour complet de la piste. La danse s'exécute sur une musique de valse lente et posée et se compose principalement de suites de pas courus parsemés de lobes allongés.

Les débutants s'accoutument ainsi à sentir la musique au lieu de s'inquiéter de l'exécution de pas compliqués, et s'initient au plaisir de patiner en musique.

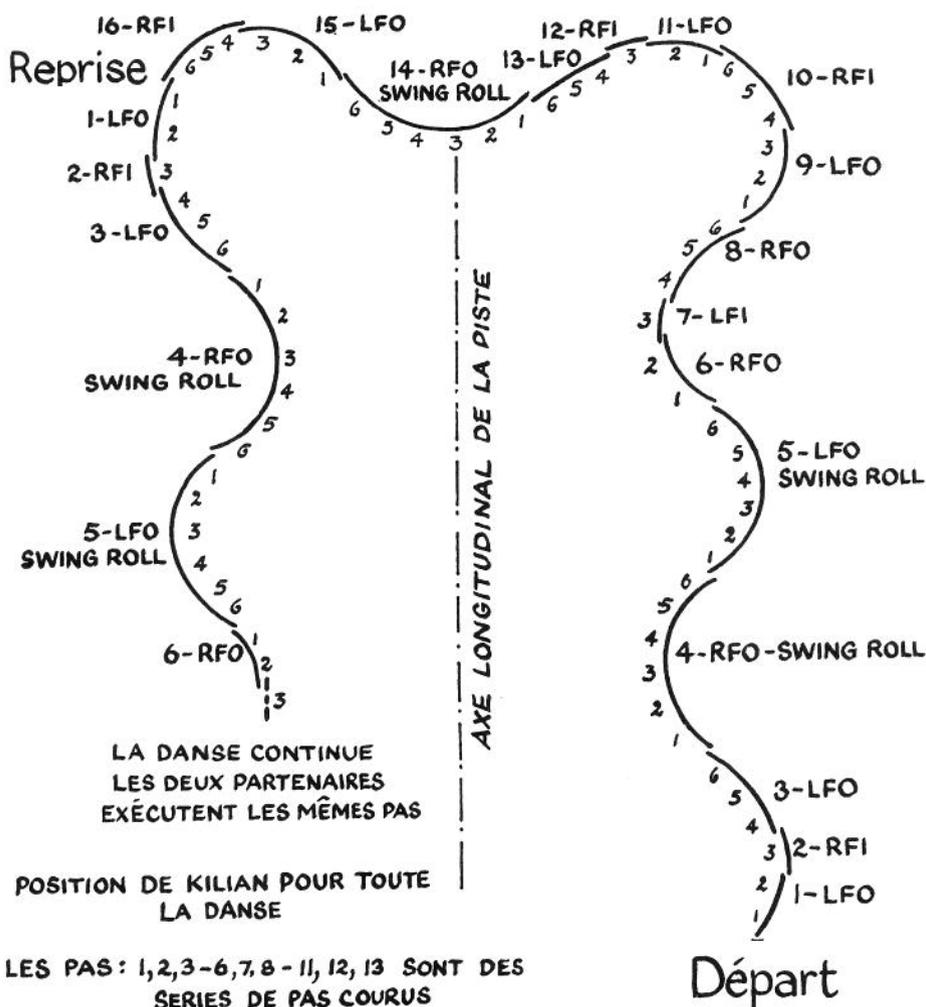
Les patineurs se tiennent bien droits et doivent exécuter des mouvements coulés et sans trop d'effort. Les partenaires doivent synchroniser les balancements de la jambe libre et les mouvements souples du genou pendant toute la durée de l'exécution.

Les deux partenaires exécutent les mêmes pas

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Description</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>
Kilian	1	LFO	2
	2	RFI-Pr	1
	3	LFO	3
	4	RFO-SR	6
	5	LFO-SR	6
	6	RFO	2
	7	LFI-Pr	1
	8	RFO	3
	9	LFO	3
	10	RFI	3
	11	LFO	2
	12	RFI-Pr	1
	13	LFO	3
	14	RFO-SR	6

Voir la liste des abréviations à la page 72

# VALE HOLLANDAISE





## LE SWING

(Épreuve préliminaire)

Musique: Foxtrot 4/4

Tempo: 24 mesures de 4 temps par minute (96 temps par minute)

Le swing est une danse à placement imposé.

Toute introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

La danse parcourt la piste en longueur et comprend quatre courbes ou lobes, exécutés en position de valse. Celui qui patine vers l'avant pendant la première série de lobes dans une direction patinera vers l'arrière quand les quatre lobes seront exécutés en sens inverse de l'autre côté de la piste.

Les suites de chassés s'exécutent aussi bien vers l'avant que vers l'arrière. Le premier pas de la série est une carre externe normale sur un temps. Le deuxième pas est une carre interne sur un temps poussée latéralement, et pendant laquelle le pied libre est décollé de la glace sans se déplacer ni vers l'avant ni vers l'arrière par rapport au patineur, mais doit rester exactement sous le patineur pour être prêt à recevoir son poids au départ du troisième pas. Le troisième pas est une carre externe normale de deux temps. Pendant le deuxième temps les patineurs doivent amorcer un franc changement de carre pour aborder la carre suivante en douceur et s'incliner. Le troisième et quatrième lobes dans la même direction se composent de deux swing rolls de quatre temps exécutés comme dans le pas de quatorze, mais qui doivent se faire dans chaque direction. Les séries finales se composent de sept pas à chaque extrémité de la piste. Chacun des pas de la série est tenu deux temps complets sauf le dernier (les pas 15 et 30) qui est un swing roll de quatre temps. Les pas de la fin doivent s'exécuter, les genoux bien détendus et avec le sourire.

Pas 9 ou 24: Le partenaire patinant vers l'arrière relâche sa main gauche et incurve sa carre en s'éloignant du

partenaire pour se trouver en mesure d'amorcer le pas suivant vers l'avant.

Pas 10 ou 25: Les deux partenaires patinent vers l'avant. Le patineur de gauche est celui qui vient tout juste de passer de l'arrière à l'avant. Se tenir par la main la plus proche, mais sans se bousculer.

Pas 11 ou 26: Les deux partenaires continuent vers l'avant. Le partenaire de droite patine légèrement plus vite que l'autre.

Pas 12 ou 27: Les deux partenaires continuent vers l'avant. Le patineur de droite doit maintenant se trouver légèrement en avance sur l'autre et se tenir prêt à exécuter un mohawk dedans avant droit au pas suivant. Il faut essayer de rester face à face à ce point-là sans nuire néanmoins à la souplesse du mouvement.

Pas 13 ou 28: Le partenaire de droite exécute un mohawk dedans avant droit et termine le mohawk devant son partenaire.

Pas 14 ou 29: Le partenaire qui a exécuté le mohawk progresse maintenant vers l'arrière exactement devant son partenaire.

Pas 15 ou 30: Changement de courbe et patinage d'un swing roll de quatre temps en position de valse.

Les positions sont celles de la valse sur la longueur de la piste et la main dans la main pour les séries de bout de piste pour permettre aux deux partenaires de patiner vers l'avant pendant les pas 10, 11, 12 ou 25, 26, 27. Les deux partenaires doivent se tenir à une distance d'au moins 24 pouces, les bras détendus. La tenue des bras pendant les suites de bout de piste jusqu'au pas 14 ou 29 est laissée à la discrétion des patineurs. Il faut reprendre la position de valse à temps pour le pas 15 ou 30. Les patineurs peuvent exécuter la sorte de mohawk intérieur avant de leur choix, du moment qu'ils restent bien maîtres de leur équilibre et que l'exécution en est agréable à regarder.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
Fermée (valse)	1	LFO	1	RBO
	2	RFI-Ch	1	LBI-Ch
	3	LFO	2	RBO
	4	RFO	1	LBO
	5	FLI-Ch	1	RBI-Ch
	6	RFO	2	LBO
	7	LFO-SR	4	RBO-SR
	8	RFO-SR	4	LBO-SR
Main dans la main	9	LFO	2	RBO
	10	RFI	2	LFO
	11	LFO	2	RFI
Fermée	12	RFI	2	LFO
	13	LBI <sup>Mo</sup>	2	RFI
	14	RBO	2	LFO
	15	LBO-SR	4	RFO-SR
	16	RBO	1	LFO
	17	LBI-Ch	1	RFI-Ch
	18	RBO	2	LFO
	19	LBO	1	RFO
	20	RBI-Ch	1	LFI-Ch
	21	LBO	2	RFO
	22	RBO-SR	4	LFO-SR
	23	LBO-SR	4	RFO-SR
Main dans la main	24	RBO	2	LFO
	25	LFO	2	RFI
	26	RFI	2	LFO
	27	LFO	2	RFI
Fermée	28	RFI	2	LBI <sup>Mo</sup>
	29	LFO	2	RBO
	30	RFO-SR	4	LBO-SR

Voir la liste des abréviations à la page 72



## TANGO CANASTA

(Épreuve préliminaire)

Musique: Tango 4/4

Tempo: 26 mesures de 4 temps par minute (104 temps par minute)

Le tango canasta est une danse à placement imposé.

Cette danse s'exécute en position de Kilian inversée, la femme se trouvant à la gauche de l'homme.

Le premier chassé (pas 3 et 4) s'exécute les deux pieds côte à côte au quatrième temps; il faut s'assurer cependant de porter le corps sur le pied droit pour éviter de patiner sur les deux pieds à la fois. Les autres chassés, marqués d'un astérisque, sont légèrement différents. On les appelle chassés latéraux; quand le corps change de pied, le pied libre quitte la glace par un glissement devant le patineur, et revient juste à côté du pied patinant à temps pour que le passage sur la carre suivante se fasse en douceur. L'emploi judicieux des flexions de ge-

noux pendant l'exécution de ces carres permet d'accentuer considérablement l'expression de tango. Le débutant peut en profiter pour s'exercer à étendre la jambe libre le plus possible en allongeant la pointe vers le bas, et non pas vers le haut. Le patineur doit s'assurer que les pas 11 à 13 sont exécutés sur une carre franche afin que le pas 14, dehors avant droit, puisse être orienté approximativement vers le centre de la piste, c'est-à-dire placé avec exactitude comme l'indique le schéma. Il est possible, au choix, d'amorcer ce pas (14) par un croisé exécuté par passage du pied droit par-dessus le pied gauche à la fin du pas 13, et la poussée du dehors avant droit provient de la carre externe du pied gauche. Il faut s'efforcer de rapprocher suffisamment les pieds l'un de l'autre au début de la transition, mais il faut absolument éviter de donner une poussée de pointe.

Les deux partenaires exécutent les mêmes pas

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Description</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>
Kilian inversée	1	LFO	1
	2	RFI-Pr	1
	3	LFO	1
	4	RFI-Ch	1
	5	LFO	4
	6	RFO	2
	7	LFI-SICh	2
	8	RFO	4
	9	LFO	2
	10	RFI-SICh	2
	11	LFO	1
	12	RFI-Pr	1
	13	LFO	2
	14	RFO	4



## TANGO FIESTA

(médaille de bronze)

Musique: Tango 4/4

Tempo: 27 mesures de 4 temps par minute (108 temps par minute)

Le tango fiesta est une danse à placement imposé.

Introduction recommandée: RF(2), LF(2), RFI(4) pour les deux partenaires, la femme se tenant à la gauche de l'homme. Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

La danse débute en position de Kilian inversée. Aux pas 10 et 11 les partenaires exécutent un mohawk ouvert se terminant en position de Kilian. Les pas 11 à 15 sont patinés en position de Kilian et lorsqu'ils exécutent au pas 16 le passage de l'arrière à l'avant les deux partenaires reprennent la position de Kilian inversée pour recommencer la suite de pas de la danse.

La femme doit se trouver légèrement en avant de l'homme au début du pas 9

(LFO) pour éviter de nuire à l'exécution de mohawk ouvert. Le tango fiesta est un rythme lent dans l'exécution duquel les partenaires doivent s'efforcer de se tenir droit et les genoux bien souples, en exécutant des mouvements coulés et des balancements de jambe en douceur. Le pas 8 permet une interprétation spectaculaire. Le genou est bien fléchi au début de la poussée. Au troisième temps, la jambe libre se balance vers l'avant, le changement de carre s'exécute avec un balancement complet de la jambe libre à la fin du quatrième temps, puis la jambe libre fait un nouveau balancé vers l'arrière au premier temps de la mesure suivante. Les patineurs ont le choix de maintenir la jambe libre devant eux après le changement de carre.

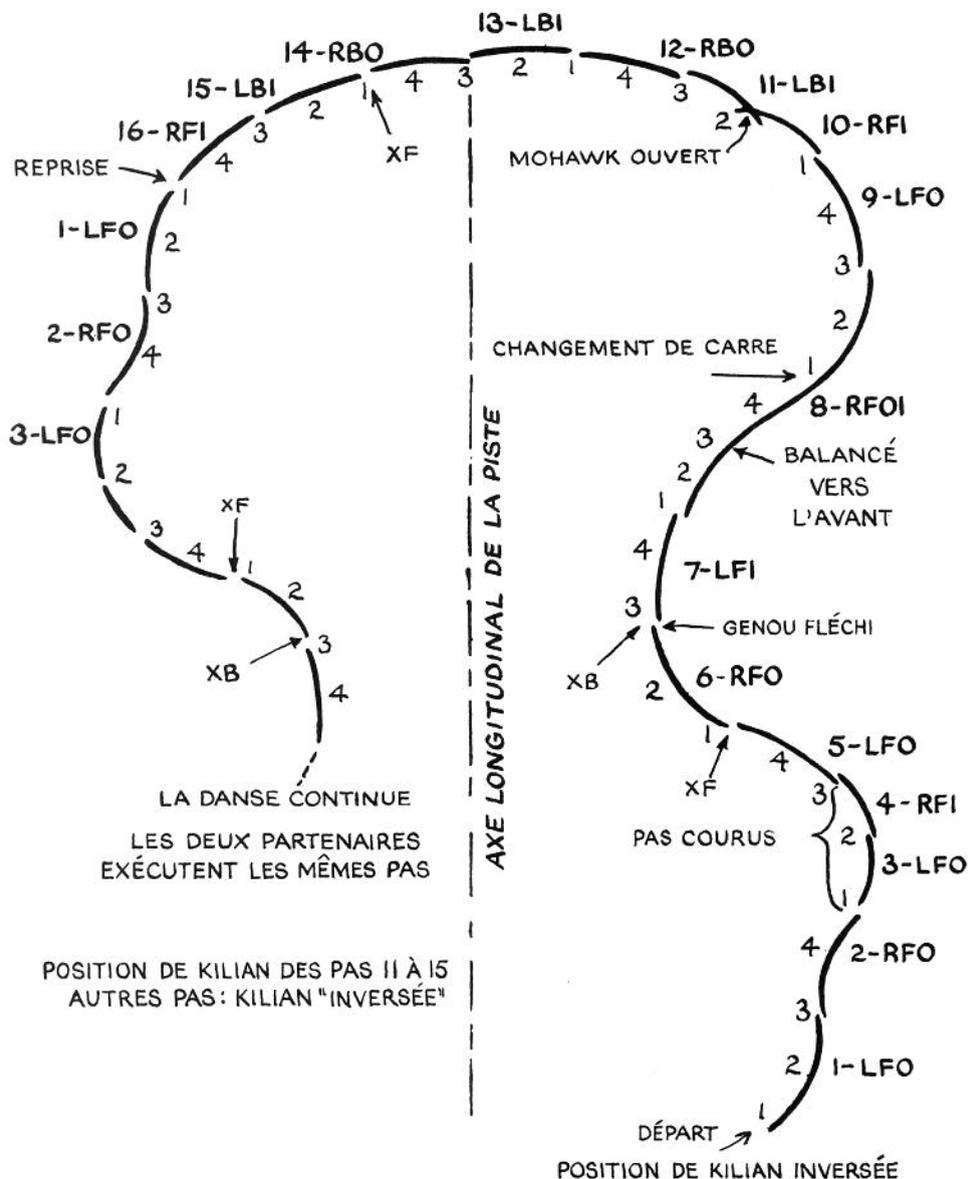
L'enchaînement des pas donne des mouvements faciles et rythmés devant permettre aux partenaires d'interpréter la musique et de danser un style de tango très expressif.

Les deux partenaires exécutent les mêmes pas

Position	N° du pas	Description	Nombre de temps musicaux
Kilian inversée	1	LFO	2
	2	RFO	2
	3	FLO	1
	4	RFI-Pr	1
	5	LFO	2
	6	XF-RFO	2
	7	XB-LFI	2
	8	RFOI	4 + 2
	9	LFO	2
	10	RFI	1
Kilian	11	opMo LBI	1
	12	RBO	2
	13	LBI	2
	14	RBO	2
	15	XF-LBI	2
Kilian inversée	16	RFI	2

Voir la liste des abréviations à la page 72

# TANGO FIESTA



## VALSE WILLOW

(médaille de bronze)

Musique: valse 3/4

Tempo: 46 mesures de 3 temps par minute (138 temps par minute)

La valse Willow est une danse à placement imposé.

Introduction recommandée: la femme se trouvant à la droite de l'homme:

Homme: LF(3), RF(3), LFO(2), RFI(1), LFO(3);

Femme: LF(3), RF(3), LFO3(3), RBO(3).

Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

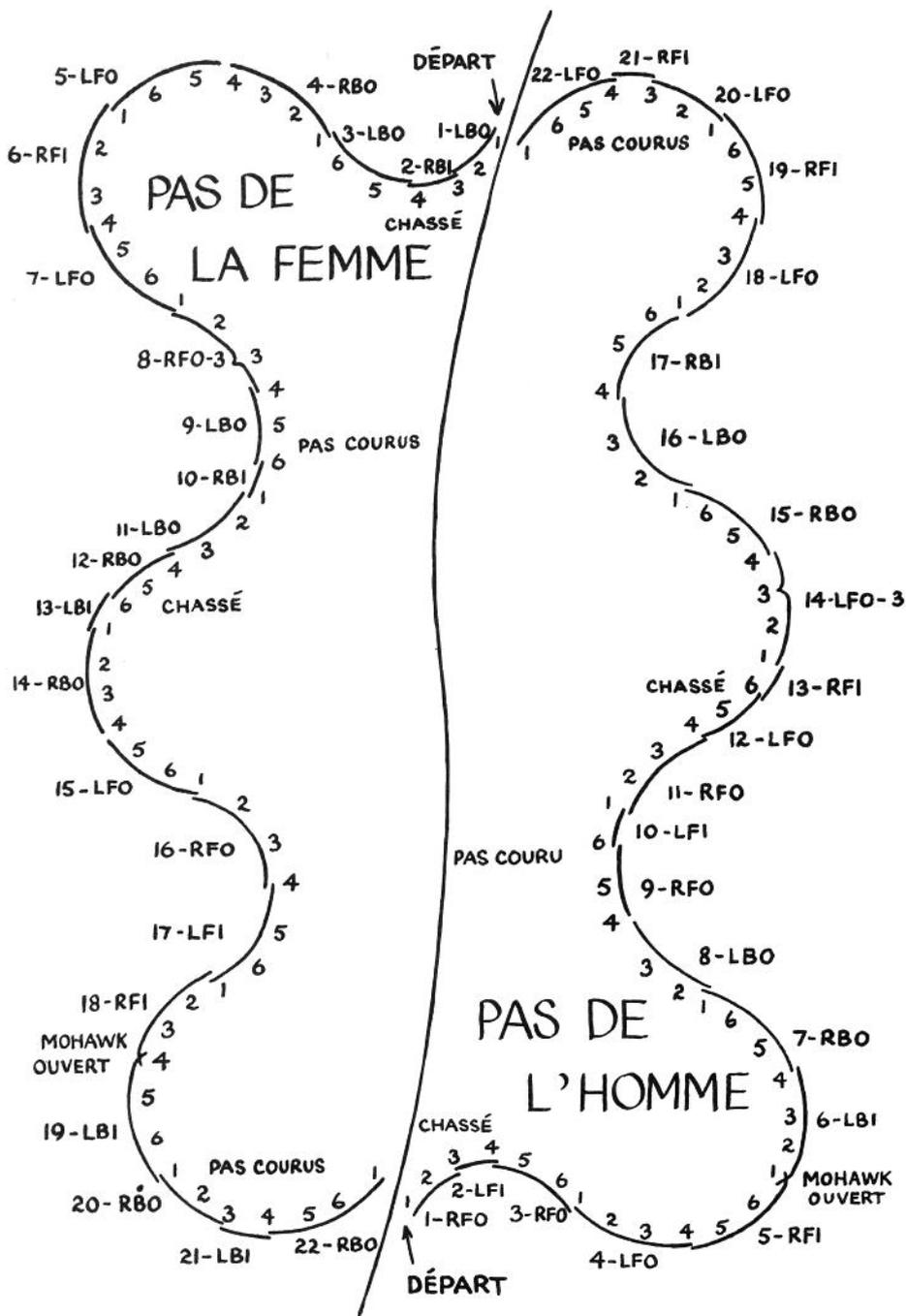
Les pas 1 et 2 sont des chassés pour les deux patineurs. Les pas 5 et 6 pour l'homme représentent un mohawk ouvert sur carre interne composé d'un RFI de trois temps à l'entrée et d'un LBI de trois temps à la sortie. Le pas 6 pour la femme (et le pas 19 pour l'homme) peut être patiné au choix comme un chassé latéral au cours duquel le pied libre quitte la glace d'un mouvement

glissé vers l'avant du patineur symétriquement à la jambe libre du partenaire pendant le pas en question. Le pas 8 de la femme est un trois tourné au troisième temps. Les pas 9, 10 et 11 sont une suite de pas progressifs pour les deux partenaires, suivie par des chassés aux pas 12 et 13. Le pas 14 de l'homme est un trois tourné au troisième temps; (Remarque: ce n'est pas un trois de valse européenne car il ne s'agit pas d'un départ sur cross roll). Les pas 18 et 19 forment un mohawk ouvert sur carre interne pour la femme, chacun des pas étant tenu trois temps. Le pas 19 pour l'homme peut aussi être exécuté en chassé latéral. Les pas 20, 21 et 22 sont une suite de pas progressifs pour les deux partenaires. Il faut se tenir droit et bien respecter le rythme de valse pendant toute la danse. Les partenaires doivent rester près l'un de l'autre et s'efforcer de bien tracer leurs pas. Il faut s'efforcer de danser avec souplesse et à bonne allure en évitant toute apparence d'effort et de poussée.

Position	N° du pas	Pas de l'homme	Nombre de temps musicaux	Pas de la femme
Fermée	1	RFO	2	LBO
	2	LFI-Ch	1	RBI-Ch
	3	RFO	3	LBO
	4	LFO	3	RBO
	5	RFI	3	LFO
	6	LBI opMo	3	RFI
	7	RBO	3	LFO
	8	LBO	3 2 + 1	RFO3
	9	RFO	2	LBO
	10	LFI-Pr	1	RBI-Pr
	11	RFO	3	LBO
	12	LFO	2	RBO
	13	RFI-Ch	1	LBI-Ch
	14	LFO3	2 + 1	RBO
	15	RBO	3	LFO
	16	LBO	3	RFO
	17	RBI	3	LFI
	18	LFO	3	RFI
	19	RFI	3	LBI opMo
	20	LFO	2	RBO
	21	RFI-Pr	1	LBI-Pr
	22	LFO	3	RBO

Voir la liste des abréviations à la page 72

# VALSE WILLOW



## TEN-FOX

(médaille de bronze)

Musique: Foxtrot 4/4

Tempo: 25 mesures de 4 temps par minute (100 temps par minute)

Le ten-fox est une danse à placement imposé.

Toute introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire. La danse débute par une série de trois pas courus, en position fermée. Au quatrième pas, la femme exécute un dehors arrière gauche de quatre temps puis tourne vers l'avant au pas 4b pour un dedans avant droit de deux temps qui place les partenaires en position ouverte. Le quatrième pas de l'homme est un changement de carre de six temps de dehors à dedans avant droit. Le changement se fait au premier temps du retournement de la femme vers l'avant. Les pas 5, 6 et 7 sont une autre série de pas progressifs suivis d'un dehors avant droit de quatre temps pour la femme pendant que l'homme tourne un trois dehors avant droit puis un dehors arrière gauche de deux temps, ramenant les partenaires en position fermée. Comme en foxtrot, la femme accentue le premier temps du huitième pas (le pas 8 commence au troisième temps) par un fléchissement du genou pendant que

l'homme exécute le pas 8b, c'est-à-dire un dehors arrière gauche de deux temps. Le neuvième pas est un trois dehors avant gauche pour la femme et un dehors arrière droit pour l'homme. Ce dernier tourne ensuite vers l'avant sur une carre dehors avant gauche, la femme se trouvant sur carre dehors arrière droit et tous deux commencent une autre série de trois pas courus conduisant aux pas 13 et 14, c'est-à-dire un mohawk ouvert pour l'homme pendant que la femme passe d'un dehors arrière droit à un dehors avant gauche. Comme dans le Pas de quatorze il est important que les épaules des partenaires soient parallèles entre elles et à la trace, et que l'homme retienne sa rotation avec les épaules après son mohawk de quatorzième pas, afin que les deux épaules des deux partenaires restent approximativement parallèles à la trace quand ils traversent le bout de la piste. Après le mohawk de l'homme, le couple exécute une autre série de pas courus en traversant la piste, amorçant le mohawk de la femme sur les pas 17 et 18. Le pas 19, qui termine la danse, est un dedans arrière gauche pour la femme et un dedans avant droit pour l'homme.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
Fermée	1	LFO	1	RBO
	2	RFI-Pr	1	LBI-Pr
	3	LFO	2	RBO
	4a	RFO devenant	4	LBO
Ouvert	4b	RFI	2	RFI
	5	LFO	1	LFO
	6	RFI-Pr	1	RFI-Pr
	7	LFO	2	LFO
Fermée	8a	RFO3	1 + 1	4
	8b	LBO	2	RFO
	9	RBO	1 + 1	2
	10	LFO	1	LFO3
	11	RFI-Pr	1	RBO
	12	LFO	2	LBI-Pr
	13	RFI	1	RBO
		opMo		LFO
	14	LBI	1	RFI
	15	RBO	1	LFO
	16	LBI	1	RFI
	17	RBO	1	LFO
	18	XF-LBI	1	opMo
19	RFI	2	RBO LBI	

Voir la liste des abréviations à la page 72.



## PAS DE QUATORZE

(*médaille de bronze senior*)

Musique: marche 6/8 ou 4/4

Tempo: 56 mesures à deux temps ou 28 mesures à 4 temps par minute (112 temps par minute)

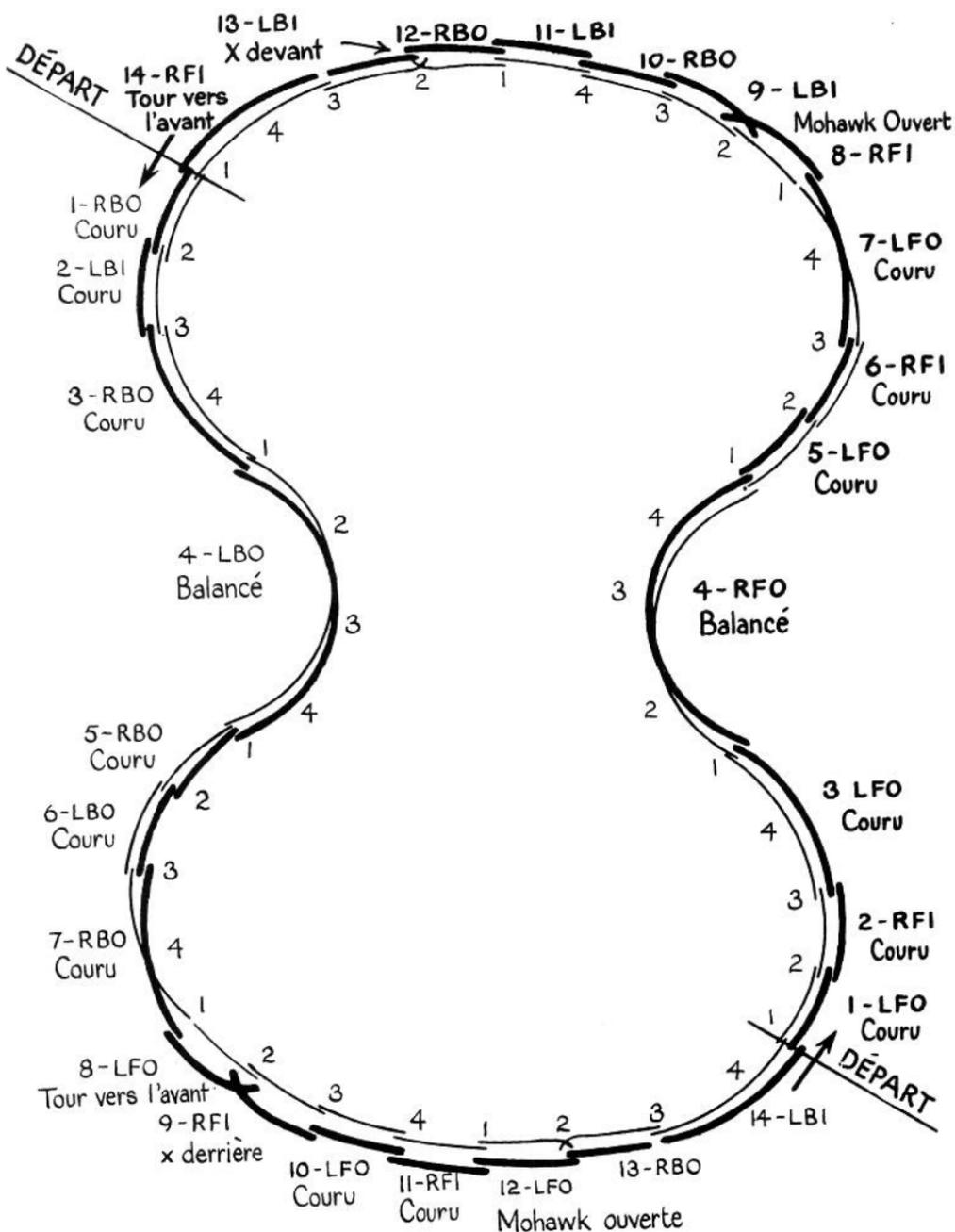
Toute introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire. Le pas de quatorze est une danse à placement imposé et devra être exécutée avec le «swing roll» (pas 4), parallèlement à la longueur de la piste, et les pas 8 à 14 formant une courbe en bout de piste. En épreuves et compétitions, lorsqu'un ou deux couples seulement sont sur la glace, un «swing roll» est exigé (14 pas); mais en danse réservée, ou, lorsqu'il y a plus de deux couples en même temps, deux swing rolls (18 pas) sont recommandés si la longueur de la piste le permet. La danse commence par une série de trois pas courus décrivant un lobe s'incurvant d'abord vers la barrière, puis s'en éloignant. Ces trois pas sont suivis d'un swing roll de quatre temps dont la courbe est dirigée dans la direction opposée. Vient une autre suite de pas courus pour les deux partenaires, après laquelle la femme se tourne vers l'avant au pas

8 suivant l'homme de très près en position momentanément ouverte. Les épaules des partenaires doivent être parallèles entre elles ainsi qu'aux traces. Après son mohawk au pas 9, l'homme doit retenir la rotation de ses épaules afin que les épaules des deux partenaires demeurent approximativement parallèles entre elles et aux traces pendant l'exécution des pas en bout de piste. Il convient d'éviter en exécutant ces pas la position déboîtée de tango. Au pas 9 (RFI) la femme croise son pied derrière pour un chassé-croisé, mais les pas 10 et 11 sont des courus. Les pas 10, 11 et 12 de l'homme sont des courus, mais son pas 13 est un croisé devant. Afin que le pas de quatorze soit une danse gracieuse et non pas un piétinement saccadé ou une course, il est nécessaire que les flexions et extensions des genoux soient souples et restent en accord constant avec le rythme de la musique. Des carres fortes sont nécessaires sur les swing rolls, ceux-ci devant être exécutés sur des courbes profondes et à bonne allure. Du pas 1 au pas 7, l'homme et la femme doivent être exactement en face l'un de l'autre, leurs épaules parallèles et leurs traces se suivant.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
Fermé	1	LFO	1	RBO
	2	RFI-Pr	1	LBI-Pr
	3	LFO	2	RBO
	4	RFD-SR	4	LBO-SR
	5	LFO	1	RBO
	6	RFI-Pr	1	LBI-Pr
	7	LFO	2	RBO
	8	RFI	1	LFO
			opMo	
	9	LBI	1	XB-RFI
	10	RBO	1	LFO
	11	LBI	1	RFI
	12	RBO	1	LFO
				opMo
13	XF-LBI	1	RBO	
14	RFI	2	LBI	

Voir la liste des abréviations à la page 72

# PAS DE QUATORZE



Homme: Traits épais. Femme: Traits fins.

## VALSE EUROPÉENNE

(médaille de bronze senior)

Musique: valse 3/4

Tempo: 45 mesures de 3 temps par minute (135 temps par minute)

La valse européenne est une danse internationale à placement préféré.

Elle peut débiter par les pas ci-après, la femme commençant à la droite de l'homme:

Homme: LF(3), RF(3), LFO(2), RFI(1), LFO(3).

Femme: LF(3), RF(3), LFO(3), RBO(3).

Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

Les pas fondamentaux de la valse européenne consistent en un trois, un dehors arrière et un dehors avant pour l'homme; pendant ce temps, la femme fait un dehors arrière, un trois et un dehors arrière. Les lobes semi-circulaires dessinés par ces trois pas se placent le long de la piste, le premier commençant en direction de l'axe longitudinal, le second en direction de la barrière, etc. Ces lobes sont réunis aux extrémités de la piste par des lobes plus allongés dans lesquels

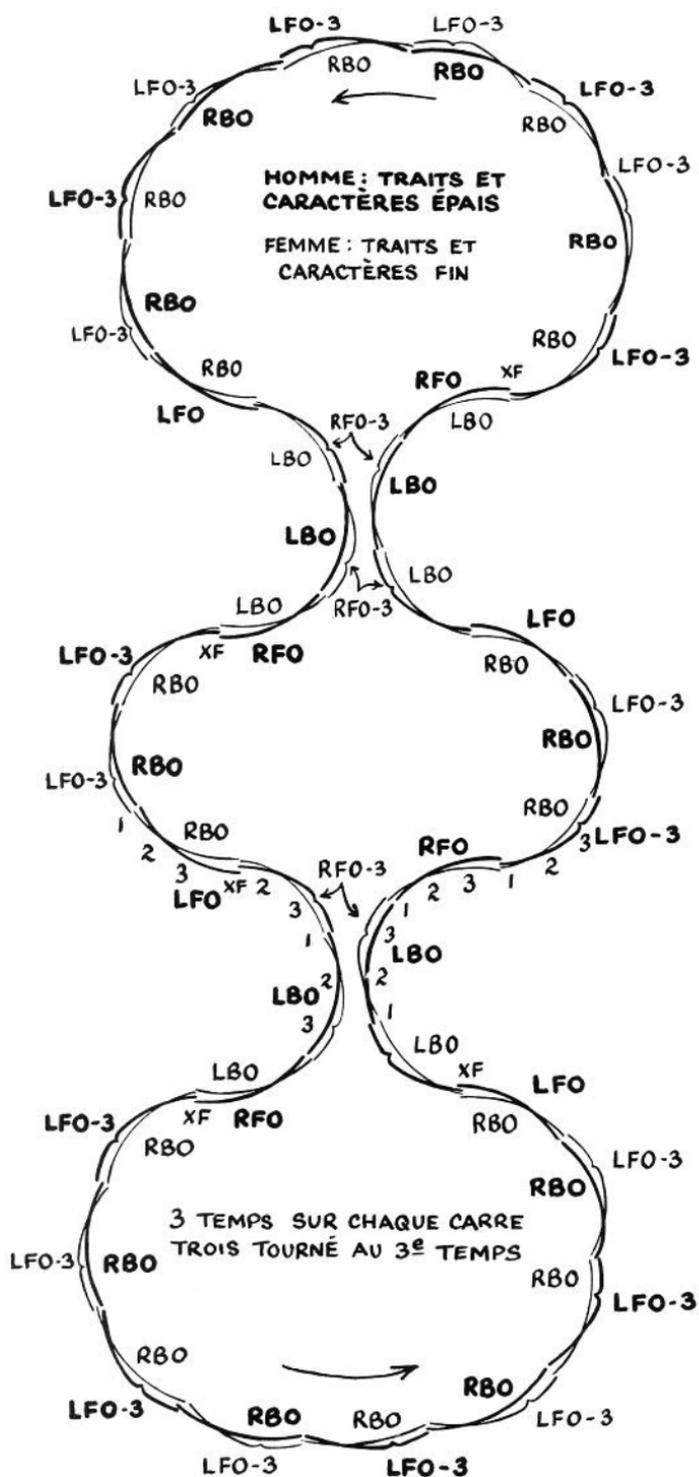
chaque partenaire augmente le nombre des trois et des dehors arrière. Un lobe normal en bout de piste comprend couramment quatre trois pour l'homme et quatre pour la femme, mais sur les pistes plus larges, cinq ou même six trois sont autorisés.

L'homme doit attaquer son trois, au début de chaque lobe, par un cross roll. Le dehors arrière de la femme est pris sur une poussée ouverte.

Les partenaires exécutent cette danse en position fermée ou position de valse, et l'homme doit faire toutes ses poussées directement face à sa partenaire. La rotation des partenaires l'un autour de l'autre est continue d'un bout à l'autre de chaque lobe et change de sens au début de chaque nouveau lobe. La rotation doit être bien contrôlée; le pied libre tenu près du pied patinant en permet la meilleure exécution. Afin d'éviter un excès de rotation, il est nécessaire de la retenir quelque peu avant les trois. Il faut veiller à ce que les lobes, le long de la piste, soient des demi-cercles complets, afin que chacun d'eux se dirige directement vers la barrière et l'axe longitudinal, ou s'en éloigne.

Position	N° du pas	Pas de l'homme	Nombre de temps musicaux	Pas de la femme
Fermée	1	XF-RFO3	2 + 1 3	LBO
	2	LBO	3 2 + 1	RFO3
	3	RFO	3	LBO
	4	XF-LFO3	2 + 1 3	RBO
	5	RBO	3 2 + 1	LFO3
	6	LFO	3	RFO
	7	XF-RFO3	2 + 1 3	LBO
	8	LBO	3 2 + 1	RFO3
	9	RFO	3	LBO
	10	XF-LFO3	2 + 1 3	RBO
	11	RBO	3 2 + 1	LFO3
	12	LFO3	2 + 1 3	RBO
	13	RBO	3 2 + 1	LFO3
	14	LFO3	2 + 1 3	RBO
	15	RBO	3 2 + 1	LFO3
	16	LFO3	2 + 1 3	RBO
	17	RBO	3 2 + 1	LFO3
	18	LFO	3	RBO

# VALSE EUROPÉENNE



## VALSE AMÉRICAINE

(médaille d'argent)

Musique: valse 3/4

Tempo: 66 mesures de 3 temps par minute (198 temps par minute)

La valse américaine est une danse internationale à placement imposé (voir ci-dessous le premier paragraphe de la description).

La danse peut débiter par les pas ci-après, la femme se tenant à la droite de l'homme:

Homme: RFO(6), LFO(3), RFI(3), LFO(6);

Femme: RFO(6), LFO(6), RBO(6).

Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

La valse américaine est une danse à placement imposé. Les pas forment une série de demi-cercles où lobes dirigés alternativement vers l'axe longitudinal et vers la barrière, et situés le long de chaque côté de la piste. Ils sont reliés à chaque extrémité par un dehors de six temps. Le nombre des lobes dépend de la longueur de la piste; généralement il est de cinq (trois dirigés vers la barrière et deux vers le centre). Sur quelques patinoires très courtes, il peut être réduit à trois lobes, mais chaque fois que cela est possible il doit être de cinq.

Les pas de chaque lobe sont les mêmes, mais effectués sur un pied ou sur l'autre selon que le lobe est dirigé vers la barrière ou vers l'axe longitudinal. L'homme patine la série RFO-trois, LBO, RFO ou LFO-trois, RBO, LFO selon le sens du lobe tandis que la femme patine les séries LBO, RFO-trois, LBO ou RBO, LFO-trois, RBO. Les lobes en bout de piste sont placés de telle sorte qu'ils finissent près de l'axe longitudinal, afin qu'une seule carre de six temps suffise à les réunir. Les autres lobes doivent être égaux afin que leur début et leur fin soient à égale distance de la barrière. Les lobes sont des courbes à grand rayon et les trois pas devront être de courbure égale et former un demi-cercle. Chaque pas de valse est tenu six temps (deux mesures), ce qui donne le schéma rythmique de la valse. À une vitesse métrono-

ments sur les carres simples, soit en avant, soit en arrière, peuvent aisément être diminués ou augmentés. Cependant, au moment des trois, le mouvement de la jambe libre devient plus délicat, ceux-ci étant effectués sur l'accentuation secondaire (à4). Le balancé ne doit pas être trop fort, ni fait en largeur, ce qui pourrait nuire à une exécution nette du trois; mais il doit être réglé de telle sorte que le pied libre dépasse le pied porteur exactement au moment du trois. Si le pied libre est passé avant le trois, ce dernier est tiré, ou dans les cas les plus graves, devient un rocker en carre forcée. En conséquence, chaque partenaire devra synchroniser les mouvements de sa jambe libre avec ceux que son partenaire a la possibilité de faire quand il tourne un trois. Leurs mouvements devront être semblables quand ils exécutent tous deux des carres simples en même temps. Le passage d'un pied à l'autre est accompagné d'une flexion du genou porteur au début de chaque pas; cette flexion coïncide avec le temps fort (un) et sert à le mettre en valeur. La flexion du genou est assez rapide et sert à maintenir l'élan du patineur sans qu'aucune

mique de 66, cela donne une longue durée à chaque pas, et la jambe libre fait ressortir la durée de chaque pas par un double balancé. Dans ce double balancé, la jambe libre est d'abord allongée en arrière, puis ramenée au pied porteur, pour le dépasser en avant du quatrième temps environ. Le pied libre est ramené en arrière, près du pied porteur (bien en-dessous du corps) juste à temps pour devenir le pied porteur au temps 1 de la mesure suivante. Le mouvement de la jambe libre doit s'effectuer à partir de la hanche, sans plier le genou; la position bien ouverte de la jambe libre à partir de la hanche non seulement donne une meilleure allure, mais aide encore à garder les hanches dans une meilleure position de patinage. Les deux partenaires doivent synchroniser leurs mouvements de jambe libre, non seulement avec la musique, mais aussi l'un par rapport à l'autre. Ces mouve-

poussée soit visible ce qui nuirait à l'esthétique de la danse. L'extension du genou se fait graduellement et devra être aussi peu visible que possible. Elle devra être bien contrôlée et graduelle, sinon la danse aurait l'air sautée et en général le danseur perdrait l'équilibre et son glissement continu. La flexion et l'extension du genou (et non des hanches) communiquent au danseur un mouvement qui, lorsqu'il est bien synchronisé avec la musique, ajoute de la légèreté à la danse. Sans ce mouvement, la danse serait sans attrait, sans caractère et sans relation avec la musique. L'extension du genou devra être complète pour l'exécution du trois, mais quand les deux partenaires sont sur les carres simples en même temps, l'extension ne devra être achevée que vers la fin du pas (à6).

Au début de chacun des pas de la danse, le partenaire qui patine une carre avant prend sa poussée légèrement à l'intérieur de la trace de celui qui patine une carre arrière. Toutes les carres avant doivent par conséquent s'attaquer dans une direction qui permet de croiser la trace du partenaire à peu près parallèlement et légèrement (quelques pouces seulement) à l'extérieur de cette trace avant de tourner le pas. Ce détail est nécessaire non seulement pour pouvoir exécuter les trois, mais aussi pour aider considérablement les partenaires à maintenir l'unité du couple. Étant donné que cette danse est une série de courbes en arc de cercle, les danseurs doivent se tenir bien droits, le corps légèrement incliné vers le centre de l'arc que trace leur patin. Faute d'une telle inclinaison pour compenser la force centrifuge vers l'extérieur des cercles, les carres sont forcées et les arcs ou lobes n'auront la courbure voulue que si l'inclinaison vers le centre du cercle est convenablement maintenue. Lorsqu'ils

amorcent un nouveau lobe, les deux partenaires doivent changer simultanément d'inclinaison pour bien synchroniser non seulement leur inclinaison mais aussi le sens dans lequel ils patinent. Un léger changement de carre se produit juste avant la fin d'un lobe et après que le pied libre est venu se placer à côté du pied porteur prêt à exécuter le pas suivant.

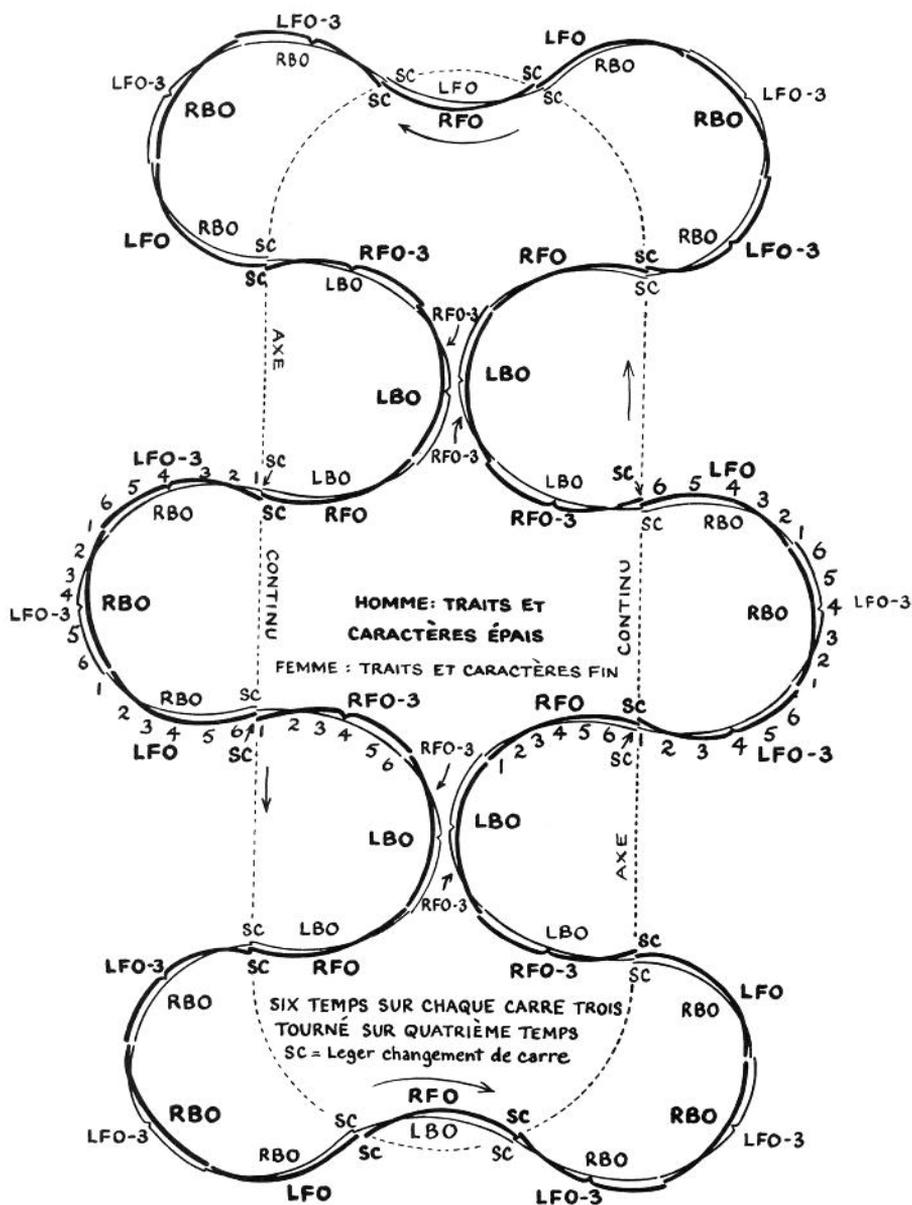
C'est surtout l'enchaînement régulier de l'alternance des accentuations principales et secondaires qui donne à cette danse son caractère de valse. Les accentuations principales cependant ne sont pas très marquées, et c'est l'enchaînement régulier qui prédomine. Par conséquent, tout mouvement heurté n'est pas à sa place dans cette danse.

Les accentuations principales, soit les temps forts (temps 1), sont marquées par le changement de pied et la flexion du genou porteur. Certains de ces temps forts coïncident avec l'attaque du nouveau lobe et ceux-ci sont, de plus, accentués par le changement d'inclinaison d'un cercle à l'autre et le changement de sens de rotation du couple. Les accentuations secondaires, soit les temps faibles (temps 4), sont marquées par l'exécution des trois dans la plupart des cas, mais, dans les autres, elles ne sont pas soulignées. Les trois tombant sur ces accentuations secondaires, le danseur à ce moment devra rendre les mouvements de son corps le moins visibles possible et ne les laisser paraître que sur chaque nouvelle poussée (temps 1). Bien que le schéma représente le début de la poussée du trois de l'homme comme commençant légèrement à l'extérieur de la trace de la femme sur une ligne parallèle, l'homme doit prendre sa poussée légèrement à l'intérieur de la trace de la femme et la croiser avant de tourner son trois.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
Fermée	1	RFO3	3 + 3    6	LBO
	2	LBO	6    3 + 3	RFO3
	3	RFO	6	LBO
	4	LFO3	3 + 3    6	RBO
	5	RBO	6    3 + 3	LFO3
	6	LFO	6	RBO
	7	RFO3	3 + 3    6	LBO
	8	LBO	6    3 + 3	RFO3
	9	RFO	6	LFO
	10	LFO3	3 + 3    6	RBO
	11	RBO	6    3 + 3	LFO3
	12	LFO	6	RBO
	13	RFO	6	LBO
	14	LFO3	3 + 3    6	RBO
	15	RBO	6    3 + 3	LFO3
	16	LFO	6	RBO

Voir la liste des abréviations à la page 72

# VALSE AMÉRICAINE



## ROCKER FOXTROT

(*médaille d'argent*)

Musique: Foxtrot 4/4

Tempo: 26 mesures de 4 temps par minute  
(104 temps par minute)

Dans la version UIP (Union internationale de patinage) de cette danse, la femme doit balancer sa jambe libre vers l'avant après le rocker. Dans les épreuves et compétitions de l'Association canadienne de patinage artistique, elle peut balancer sa jambe libre, soit vers l'avant soit vers l'arrière.

La danse peut débuter de la façon suivante, la femme se tenant à la droite de l'homme: pour les deux partenaires, LF(2), RF(2), LF(2), RF(2).

Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

Le Rocker Foxtrot est une danse à placement imposé, commençant en bout de piste sur l'axe longitudinal, et décrivant d'un côté de la piste trois lobes vers la barrière, et deux vers le centre. Cette série de pas recommence lorsque les danseurs franchissent l'axe longitudinal à son autre extrémité. Un tour de piste nécessite deux séries de pas.

Les pas 1 à 4 sont les mêmes pour la femme et pour l'homme, et consistent en une suite de pas chassés-croisés suivis de courus en position ouverte. Le pas 5 pour la femme est un rocker dehors avant gauche de quatre temps patiné pendant que l'homme exécute un dehors avant gauche de deux temps suivi d'un dehors avant droit de deux temps. Le rocker est exécuté avec un léger balancement de la jambe libre, ce qui le rend plus facile qu'un rocker de figure d'école. Le rocker est pivoté quand le pied libre, ayant dépassé le pied qui patine, est tendu vers l'avant. Le bec du rocker est exécuté au temps 2, mais de telle façon que la flexion du genou après le bec, correspond exactement à celle de l'homme sur son dehors avant droit (5b), attaqué au temps 3. Après le rocker, la

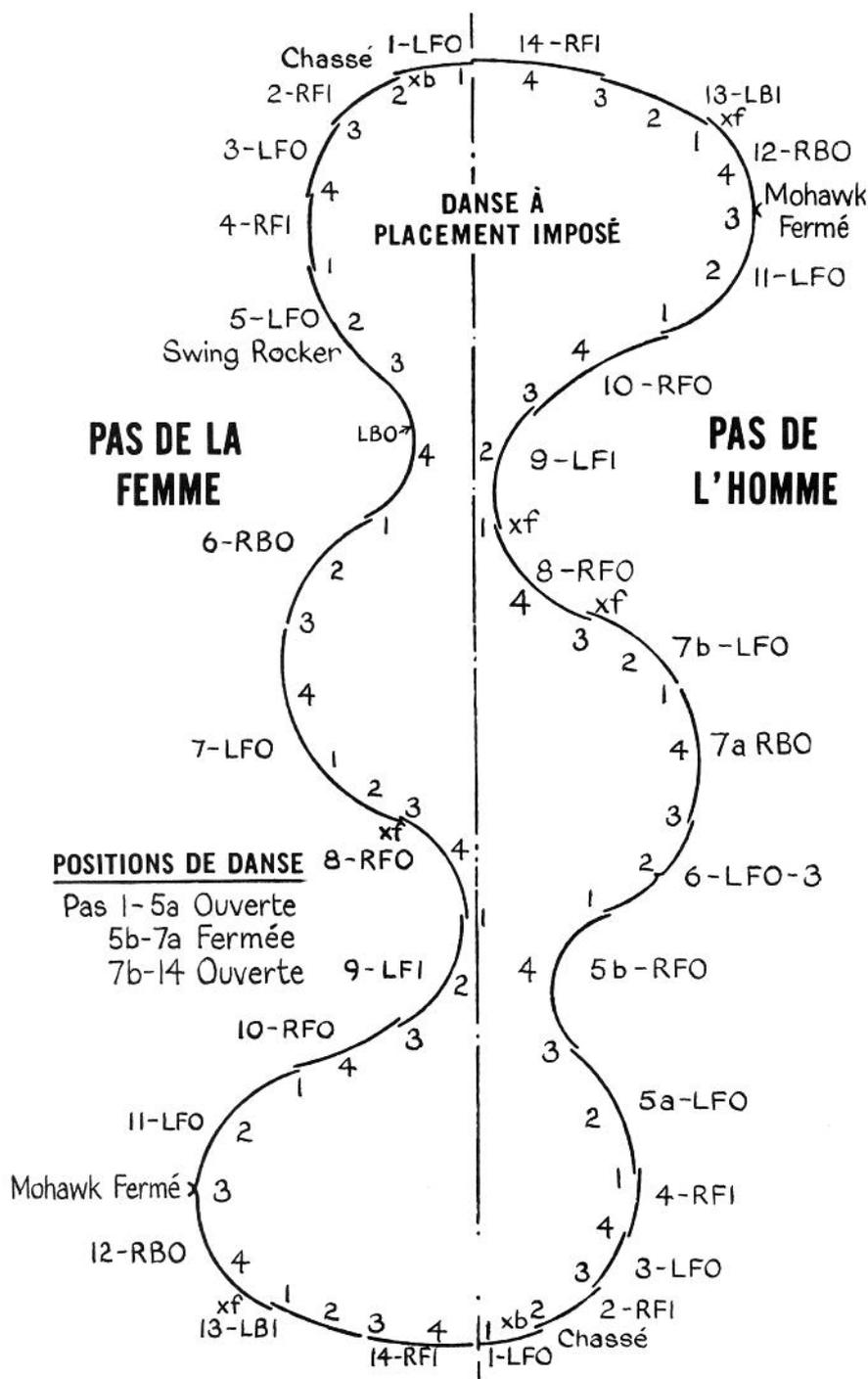
femme peut, soit conserver sa jambe libre derrière comme dans un rocker libre, ou la ramener en avant pour que celle-ci soit parallèle à celle de l'homme.

Au moment du rocker, la position ouverte change en position fermée (position de valse) maintenue jusqu'au pas 7b, où le couple reprend la position ouverte pour le reste de la danse. L'homme ne croise pas pour la prise d'élan du pas 6 (LFO-3) et devra faire exactement face à sa partenaire en attaquant ce pas. Le pas 8 commence par une poussée croisée. Les pas 10 et 11 sont des carres externes, et il faut éviter que la lame porte à plat. Les pas 11 et 12 sont des mohawks dehors pour les deux partenaires et sont exécutés sans balancement de la jambe libre. Les jambes libres sont d'abord tendues en arrière et ensuite ramenées bien ouvertes au talon du pied qui patine, juste à temps pour exécuter le mohawk en mesure. Ici, l'homme devra apporter une attention particulière à ne pas incurver son dehors avant gauche (LFO) trop fortement, et la femme à suivre la trace de son partenaire sur la même courbe, sans passer devant lui, ce qui pourrait provoquer une mauvaise chute. Une bonne rotation des épaules est nécessaire pour faciliter la position des danseurs. Après le mohawk, les partenaires ne bloquent pas leurs épaules; ils effectuent au contraire une légère rotation continue dans le sens des aiguilles d'une montre sur les pas 12 et 13, afin de se dépasser en avant au pas 14, pour être en position de reprise de danse. Il est à noter qu'après le rocker de la femme le schéma continue à se rapprocher de l'axe longitudinal de la piste et le second lobe n'est guère plus près de la barrière que le premier. Faute d'une telle précaution, les patineurs qui essaieraient d'exécuter le troisième lobe encore plus près de la barrière devraient probablement orienter le mohawk vers la barrière au lieu de l'orienter exactement vers le bout de la piste, et il leur serait presque impossible de reprendre la danse sur l'axe longitudinal de la piste.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
Ouvverte	1	LFO	1	LFO
	2	XB-RFI	1	XB-RFI
	3	LFO	1	LFO
	4	RFI-Pr	1	RFI-Pr
	5a	LFO	2    1+ 3	LFO rocker balancé
fermée	5b	RFO	2	
	6	LFO3	1 + 1    2	RBO
	7a	RBO	2    4	LFO
ouverte	7b	LFO	2	
	8	XF-RFO	2	XF-RFO
	9	SF-LFI	2	XF-LFI
	10	RFO	2	RFO
	11	LFO clMo	2	LFO clMo
	12	RBO	2	RBO
	13	XF-LBI	2	XF-LBI
14	RFI	2	RFI	

Voir la liste des abréviations à la page 72

## ROCKER FOXTROT



# TANGO

(*médaille d'argent*)

Musique: Tango 4/4 ou 2/4

Tempo: 26 mesures de 4 temps, ou  
26 mesures de 2 temps (comptés sur les 1/8 de note) par minute  
(104 temps par minute)

Le tango est une danse internationale.

Dans la version UIP (Union internationale de patinage) de cette danse, la position en déboîté complet est obligatoire sur les séries de chassés. En épreuve et compétition de l'Association canadienne de patinage artistique, les partenaires peuvent aussi danser en position partiellement décalée, c'est-à-dire à mi-chemin entre le déboîté complet et la position fermée (valse).

Le tango est une danse à placement préférée.

L'introduction peut se faire de la façon suivante, la femme se trouvant à la droite de l'homme:

Homme: LF(2), RFO(4), LFO(1), RFI(1), LFO(4);

Femme: LF(2), RFO(4), LFO3(2), RBO(4).

Toute autre introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

La danse est principalement constituée de pas chassés croisés rapides intercalés entre des rolls plus lents, suivis par une promenade patinée en position ouverte. À la fin des pas de départ, l'homme et la femme doivent être en position déboîtée (tango), la femme à la droite de l'homme. L'homme fait deux pas croisés rapides d'un temps chacun (pas 1 et 2), le premier croisé devant, le deuxième croisé derrière, pendant que la femme fait deux pas similaires d'un temps, le premier croisé derrière, le second croisé devant. Ces pas rapides sont suivis de rolls de quatre temps exécutés sans hâte, l'homme patinant un roll dehors avant droit, et la femme un roll dehors arrière gauche. Au début de ce pas, la femme se trouve placée à la droite de l'homme, puis passe à sa gauche pour la fin. Le lobe suivant est constitué par la même série de pas (4, 5 et 6), mais exécutés sur les pieds opposés.

Pour l'homme, le troisième lobe commence par un trois dehors avant droit (pas 7) d'une durée de deux temps suivi de deux pas rapides de un temps (8 et 9); le premier est croisé derrière, et le deuxième croisé devant. La femme patine une carre arrière de deux temps (7), suivie de deux carres avant d'un temps chacune (8 et 9), le deuxième de ces pas étant croisé derrière. Les partenaires exécutent ensuite un roll de quatre temps (pas 10) en position déboîtée, l'homme allant en arrière, la femme en avant. Au début de ce dehors, la femme est à droite de l'homme, puis passe à sa gauche à la fin.

Ces pas sont suivis par deux autres pas croisés (pas 11 et 12) (l'homme croise le pas 11 derrière et le 12 en avant et la femme vice versa) et d'un roll de quatre temps (13) vers la barrière. Au pas 14, la femme exécute une poussée croisée suivie d'un trois tourné au second temps. Ce pas débute en direction du centre de la piste tandis que l'homme fait un roll allongé de deux temps croisé derrière (pas 14, LBO). Il se tourne ensuite vers l'avant pour patiner un dehors avant droit de quatre temps (pas 15) correspondant au dehors arrière gauche de la femme (pas 15).

Les chassés rapides des lobes précédents doivent être patinés sur des courbes légères dirigées vers la barrière ou s'en éloignant, tandis que les rolls seront patinés sur des courbes profondes amenant les danseurs sur le côté en bout de piste. Selon la longueur de la piste et la distance à parcourir, les pas chassés peuvent être axés sur une ligne sensiblement perpendiculaire à la barrière, mais le couple ne doit jamais rétrograder pendant ces pas.

Vient ensuite la promenade, où les danseurs sont en position ouverte. Ils exécutent d'abord deux pas rapides (un temps) (pas 16 et 17) suivis de deux pas plus lents (deux temps) (pas 18 et 19), sur un lobe dirigé d'abord vers la barrière et se terminant en s'en éloignant. Ces pas sont suivis de deux mohawks balancés, l'homme patinant d'un dedans avant gauche (pas 20) à un dedans

arrière droit (pas 21) et la femme d'un dehors avant droit à un dehors arrière gauche (pas 21), chaque carre étant tenue quatre temps. A la fin du dehors arrière gauche de quatre temps, la femme attaque un trois dedans avant droit (pas 22) tenu un temps en avant et cinq temps sur le dehors arrière droit. Pendant ce temps l'homme patine deux carres d'un temps, formant un chassé (pas 22a et 22b), suivies d'un roll dehors avant gauche (pas 22c) de quatre temps. La première partie de ces pas est

patinée en position ouverte, mais après le trois de la femme le couple est en position fermée qui redevient ouverte à la fin des courbes allongées, pour être prêt à recommencer la série de pas.

L'expression de tango et une tenue très droite doivent être conservées pendant toute la danse. Les partenaires doivent patiner l'un près de l'autre et réaliser un travail de pieds très précis. Les pas doivent s'enchaîner avec aisance et à bonne allure, sans effort évident ni poussée visible.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>		<i>Pas de la femme</i>
Positions déboîtées alternées	1	XF-RFO	1		XB-LBO
	2	XB-LFI	1		XF-RBI
	3	RFO	4		LBO
	4	XF-LFO	1		XB-RBO
	5	XB-RFI	1		XF-LBI
	6	LFO	4		RBO
	7	XF-RFO3	1 + 1	2	XB-LBO
	8	XB-LBO	1		RFO
	9	XF-RBI	1		XB-LFI
	10	LBO	4		RBO
	11	XB-RBO	1		XF-LFO
	12	XF-LBI	1		XB-RFI
	13	RBO	4		LFO
	14	XB-LBO	2	1 + 1	XF-RFO3
fermée ouverte	15	RFO	4		LBO
	16	LFO	1		RFI
	17	RFI	1		LFO
	18	LFO	2		RFI
	19	RFI	2		LFO
	20	LFI	4		RFO
			sw-clMo		sw-clMo
	21	RBI	4		LBO
	22a	LFO	1	1 + 5	RFI3
	22b	RFI-Ch	1		
fermée	22c	LFO	4		





## FOXTROT

(*médaille de bronze senior*)

Musique: Foxtrot 4/4

Tempo: 25 mesures de 4 temps par  
minute  
(100 temps par minute)

Toute introduction est permise à condition de ne pas durer plus de cinq pas pour chaque partenaire.

Bien que le foxtrot soit une danse à placement préféré, elle est habituellement exécutée en double, c'est-à-dire que le tour complet de la piste exige deux séries complètes des pas de la danse. En position ouverte, le couple devra patiner épaule à épaule et hanche à hanche. Les pas 1, 2 et 3 sont des chassés croisés pour les deux partenaires, tandis que les pas 6, 7 et 8 sont courus. Sur les pas 4, la femme accentue le troisième temps par une flexion du genou correspondant à celle de l'homme sur son pas 4b. Pendant les pas 4b et 5 de l'homme, le pied libre quitte la glace vers l'avant puis est ramené à côté du pied patinant en préparation du prochain pas. Ce mouvement est particulièrement important à la fin du pas 4b pour faciliter l'exécution du léger changement de carre qui doit permettre d'amorcer la nouvelle courbure du lobe suivant.

Les pas 4a et 9 de l'homme et les pas 4 et 9 de la femme sont pris sur des poussées croisées. Le pas 5 est une poussée croisée pour la femme, mais non pour l'homme, et les partenaires doivent se faire exactement face à ce moment. Ils doivent rester en position fermée (valse) jusqu'à la fin du pas 8, moment

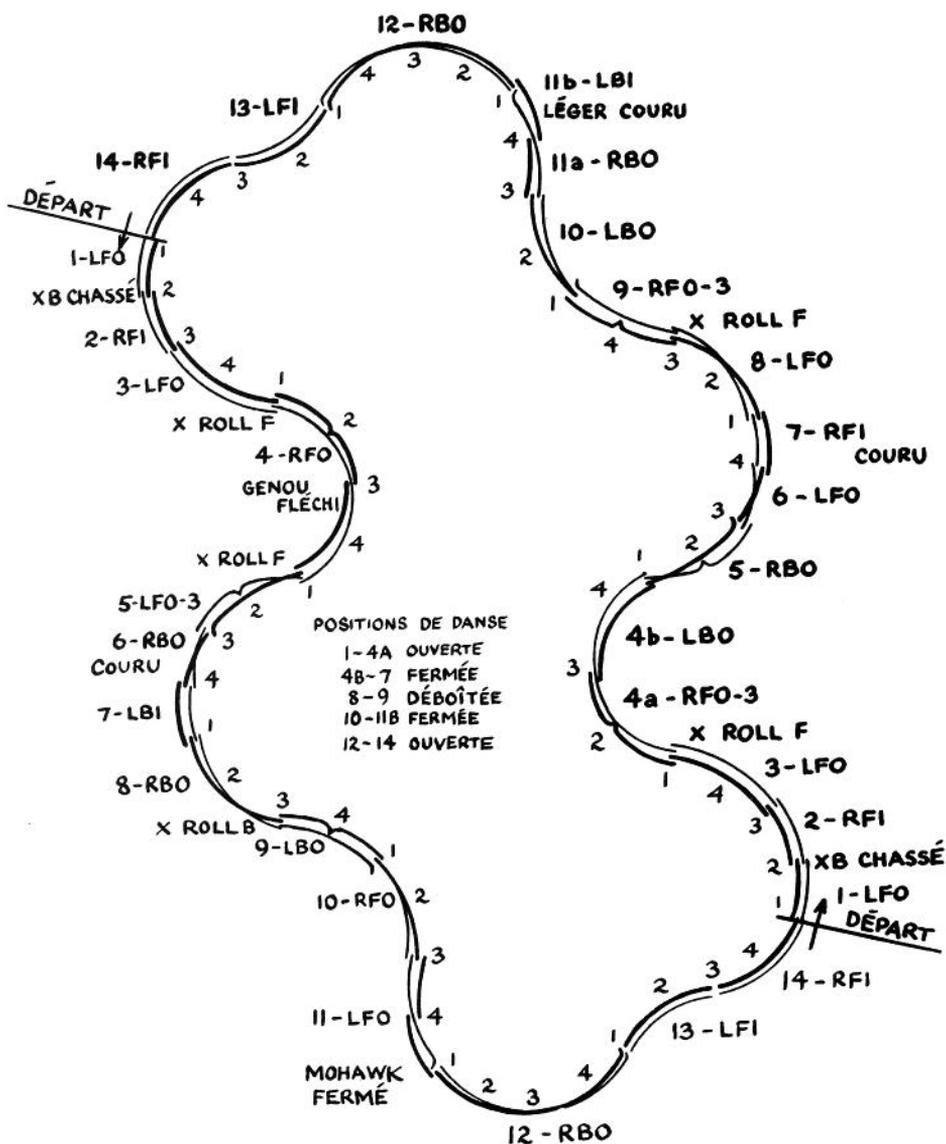
où l'homme doit être à côté de la femme pour son trois dehors avant droit (presque en position de tango), les épaules droites se touchant et en ligne. La position de valse est reprise au pas 10. Les pas 11a et 11b de l'homme sont des pas courus. Sur le mohawk de la femme (pas 11 et 12), elle ne balance pas la jambe libre mais, après l'avoir tendue en arrière, la ramène près du talon du pied patinant (en la gardant bien ouverte) au quatrième temps, afin de la poser sur la glace au temps 1, sur la carre opposée du pied patinant. Au pas 12, les deux jambes libres sont balancées vers le haut simultanément puis abaissées en un mouvement coulé de sorte qu'à la fin du quatrième temps elles ont rejoint les talons des pieds patinants, prêtes à amorcer le dedans avant gauche. Pour faciliter le mohawk de la femme il convient de s'appliquer à exécuter de bonnes carres aux pas 10 et 11, le pied libre venant près du pied patinant avant l'amorce du pas 11, afin qu'un léger changement de carre à la fin du pas 10 donne aux deux partenaires une carre bien incurvée au pas 11. Faute d'une telle précaution et si la femme exécute le pas 11 partiellement en ligne droite, coupant l'arc tracé par l'homme sur les pas 11a et b, il lui est impossible de placer ses épaules parallèlement à la trace pour exécuter un bon mohawk.

Le pas 13 doit être exécuté tout près du talon du pied patinant. Le pas 14 est un pas ouvert et il faut éviter soigneusement les mouvements écartés sur les pas 13 et 14.

<i>Position</i>	<i>N° du pas</i>	<i>Pas de l'homme</i>	<i>Nombre de temps musicaux</i>	<i>Pas de la femme</i>
ouverte	1	LFO	1	LFO
	2	XB-RFI	1	XB-RFI
	3	LFO	2	LFO
	4a	XF-RFO3	1 + 1	4 XF-RFO
fermée	4b	LBO	2	
	5	RBO	2	1 + 1 XF-LFO3
	6	LFO	1	RBO
	7	RFI-Pr	1	LBI-Pr
	8	LFO	2	RBO
	9	XF-RFO3	1 + 1	2 XB-LBO
	10	LBO	2	RFO
	11a	RBO	1	2 LFO
	11b	LBI-Pr	1	clMo
	ouverte	12	RBO	4
13		LFI	2	LFI
14		RFI	2	RFI

Voir la liste des abréviations à la page 72

# FOXTROT



Homme: Traits et caractères épais.

Femme: Traits et caractères fins.

---

## **MATÉRIEL D'ENSEIGNEMENT DU PATINAGE ARTISTIQUE**

---

---

## LES FILMS FIXES

---

C'est une série de trois films de 35 mm. contenant chacun de 30 à 35 images. Dans un projecteur «fixe», chaque image peut être étudiée en détail. Les films sont intitulés: «Équipement et patinage de base», «Patinage individuel et par couple» et «La danse sur glace».

---

## LES BOUCLES DE FILM

---

Ce sont des films muets en noir et blanc de 16 mm. d'environ quatre pieds de longueur, chaque film formant une boucle et pouvant se dérouler à l'infini sur un projecteur cinématographique, afin que l'élève puisse étudier chaque mouvement et voir l'instant précis où doit se faire un changement de position. Les séries de boucles sont intitulées: «Le patinage de base» (37 boucles), «Patinage libre» (25 boucles) et «La danse sur glace» (18 boucles).

---

## FILM: LE PATINAGE ARTISTIQUE

---

C'est un film de 16 mm. sonore et en couleur, qui saisit sur le vif tout ce que le patinage artistique a de passionnant et d'agréable. Les champions canadiens du patinage y déploient leur art et leur adresse, mais on y voit aussi des garçons et des petites filles s'exerçant avec plaisir à l'exécution de figures élémentaires. Pour obtenir ce matériel filmé, prière de le demander à l'adresse suivante:

*Pour obtenir ce matériel filmé, prière de le demander à l'adresse suivante:*

**L'Office national du film du Canada,  
Boîte postale 6100, Montréal 3 (P.Q.).**

Les prix vous seront communiqués sur demande.

*On peut obtenir d'autres exemplaires du présent manuel en s'adressant à:*

**L'Imprimeur de la Reine, Ottawa, Canada**

## RENSEIGNEMENTS

Si vous souhaitez obtenir de l'assistance ou des renseignements sur toute question intéressant le patinage artistique, y compris la façon d'organiser un groupe d'étude dans *votre* localité, il vous suffit de vous adresser à l'un des bureaux ci-après:

- Direction de la Santé et du Sport amateur, ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa, Canada.
- Le Secrétaire,  
Association canadienne de patinage artistique,  
222, rue Somerset ouest,  
Ottawa 2, Canada.
- L'Office de la santé et des loisirs du Gouvernement de votre province.

Publié par  
ROGER DUHAMEL, M.S.R.C.  
Imprimeur de la Reine et Contrôleur de la Papeterie  
Ottawa, Canada  
1964

© Droits de la Couronne réservés

En vente chez l'Imprimeur de la Reine à Ottawa,  
et dans les librairies du Gouvernement fédéral  
dont voici les adresses:

OTTAWA

*Édifice Daly, angle Mackenzie et Rideau*

TORONTO

*Édifice Mackenzie, 36 est, rue Adelaide*

MONTRÉAL

*Édifice Æterna-Vie, 1182 ouest, rue Ste-Catherine*

Des exemplaires sont à la disposition des intéressés  
dans toutes les bibliothèques publiques du Canada.

ou chez votre libraire.

Prix \$1.50

N° de catalogue H95-163F

*Prix sujet à changement sans avis préalable*

