



## Vers le « 1er Ice Cube »

*Niveau Découverte*

- Je suis débutant (novice)

Le 1<sup>er</sup> Ice Cube est délivré aux pratiquants qui effectuent leurs premiers pas sur glace en patinoire mobile ou fixe. C'est le 1<sup>er</sup> niveau de certification.

- \_ Ce que j'utilise comme matériel

Des patinettes  Des patins loués  Mes patins

- \_ Ce que je sais faire :

- Technique

- Je sais mettre mes patins,
- Je sais garder mon équilibre à l'arrêt, patins aux pieds hors glace,
- Je sais marcher sur la glace sans aide,
- Je sais me déplacer sur glace avec de l'aide,
- Je sais m'accroupir et me relever.

- Sécurité

- J'écoute et respecte les consignes données par l'animateur,
- Je ne touche pas à mes lames avec mes mains,
- Je sais m'arrêter - freiner en chasse-neige,
- Je sais comment tomber sans me faire mal.

- Environnement

- Je ne jette rien sur la glace (papier, liquides..),
- Je ne fais pas de trous dans la glace,
- Je ne tape pas dans la barrière avec les lames des patins.

Dès que l'ensemble des compétences et connaissances est cochés, tu as acquis le niveau « 1<sup>er</sup> Ice Cube ». Ton moniteur te remplit le diplôme « 1<sup>er</sup> Ice Cube »



## Vers le « 2ème Ice Cube »

*Niveau Découverte*

- \_ Je suis débutant

Le 2<sup>ème</sup> Ice Cube se fonde d'une part sur les acquisitions du 1<sup>er</sup> Ice Cube et sur des apprentissages qui ouvrent ton espace de glisse, mais ne te permettent pas d'être autonome. Tu coches, lors des cours et avec l'aide de ton moniteur, les cases ci-dessous qui correspondent aux compétences et connaissances acquises.

- \_ Ce que j'utilise comme matériel

Des patinettes  Des patins loués  Mes patins

- \_ Ce que je sais faire :

- Technique

- Je traverse la patinoire aller/retour sans aide,
- Je sais me retourner sur 2 pieds,
- Je sais freiner en chasse-neige et m'arrêter dans une zone de 3m,
- J'effectue un parcours d'actions combinées (3)

- Sécurité

- Je respecte scrupuleusement les consignes données par l'animateur,
- Je sais lacer seul (e) mes patins,
- Je sais tomber sans me faire mal et me relever sans aide.

- Environnement

- Je sais me repérer dans la patinoire,
- Je connais et respecte les personnes qui travaillent à la patinoire,
- Je ne cours pas lorsque je suis en patin, avant de monter sur piste et lorsque je sors de la glace.

Dès que l'ensemble des compétences et connaissances est cochés, et que le moniteur a signé ci-dessous, tu es apte à te présenter aux tests du 2<sup>ème</sup> Ice Cube. Seul le diplôme fait foi de l'obtention du Ice Cube.

---

Nom et Prénom du Moniteur : Signature :

.....

N° de carte « Animateur Ice Pass » FFSG :

.....



## Vers le « «3ème Ice Cube» »

*Niveau Découverte*

- \_ Je suis débutant

Le 3<sup>ème</sup> Ice Cube est délivré aux pratiquants qui se déplacent sur glace de façon autonome, mais dont l'équilibre en déplacement est encore incertain. Tu coches, lors des cours et avec l'aide de ton moniteur, les cases ci-dessous qui correspondent aux compétences et connaissances acquises.

- \_ Ce que j'utilise comme matériel

Des patinettes  Des patins loués  Mes patins

- \_ Ce que je sais faire :

- Technique

- J'effectue des slaloms en déplacement avant en glissant,
- Je sais tourner, effectuer une rotation dans un sens,
- Je commence à me déplacer en arrière,
- Je commence à croiser en avant,
- J'effectue un parcours d'actions combinées (3) en temps limité (2mn)

- Sécurité

- J'évite les autres patineurs, je ne m'accroche pas à eux,
- Je sais placer mon regard, je ne regarde pas la glace quand je patine.

- Environnement

- Je connais le matériel pédagogique,
- Je sais adapter mon équipement à la température,
- Je suis à l'écoute des autres patineurs.

Dès que l'ensemble des compétences et connaissances est coché, et que le moniteur a signé ci-dessous, tu es apte à te présenter aux tests du 3<sup>ème</sup> Ice Cube. Seul le diplôme fait foi de l'obtention du Ice Cube.

---

Nom et Prénom du Moniteur : Signature :

.....

N° de carte « Animateur Ice Pass » FFSG :

.....



## Vers le « 4ème Ice Cube »

*Niveau Découverte*

- \_ Je suis initié

Le 4<sup>ème</sup> Ice Cube valide un niveau de pratique qui te permet de patiner en complète autonomie. Tu coches, lors des cours et avec l'aide de ton moniteur, les cases ci-dessous qui correspondent aux compétences et connaissances acquises.

- \_ Ce que j'utilise comme matériel

Des patinettes  Des patins loués  Mes patins

- \_ Ce que je sais faire :

- Technique

- Je tourne, j'effectue des rotations (1 à 3 tours) dans les 2 sens,
- Je sais freiner pieds parallèles,
- Je sais me retourner d'avant en arrière en sautant (sur 2 pieds),
- J'effectue un parcours d'actions combinées (5) avec de la vitesse et en temps limité (3,30mn)

- Sécurité

- Je repère une insuffisance d'affûtage de mes lames,
- J'adapte mes déplacements et ma vitesse aux gestes techniques,

- Environnement

- Je sais adapter mes déplacements à la qualité de la glace (surfacée ou non)
- Je connais et respecte le règlement intérieur de la patinoire.

Dès que l'ensemble des compétences et connaissances est coché, et que le moniteur a signé ci-dessous, tu es apte à te présenter aux tests du 4<sup>ème</sup> Ice Cube. Seul le diplôme fait foi de l'obtention du Ice Cube.

---

Nom et Prénom du Moniteur : Signature :

.....

N° de carte « Animateur Ice Pass » FFSG :

.....