

## MES PREMIERS JEUX - CENTRE DU QUÉBEC

### ÉLÉMENTS POUR LES ÉQUIPES

ÉTAPE 2	
1	Séquence de poussées et de glisses avant (minimum de 8 poussées)
2	Virage avant de 360 degrés avec des pas
3	Godilles avant sur deux pieds (minimum de 6)
4	Slalom avant sur deux pieds ( minimum de 5 bornes )
5	Saut arrière sur deux pieds
6	Glisse arrière sur deux pieds à un pied ( pied au choix)
7	Glisse avant sur deux pieds en position assise

ÉTAPE 3	
1	Pirouette assise sur deux pieds
2	Fortes poussées avant ( dans un sens )
3	Fortes poussées avant ( dans l'autre sens )
4	Glisse arrière sur deux pieds à un pied (pied au choix)
5	Virage avant rapide sur deux pieds
6	Glisse arrière sur deux pieds en position assise
7	Slalom arrière sur deux pieds ( minimum de 6 bornes )

ÉTAPE 4	
1	Pirouette avant sur un pied (entrée au choix)
2	Croisés avant ( dans un sens )
3	Croisés avant ( dans l'autre sens )
4	Arabesque avant (les deux pieds)
5	Saut sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant
6	Saut puissant avant (saut de lapin)
7	Séquence de poussées et de glisses arrière (minimum de 8 séquences)

ÉTAPE 5	
1	Pirouette arrière sur un pied (entrée au choix)
2	Croisés arrière ( dans un sens )
3	Croisés arrière ( dans l'autre sens )
4	Slalom avant sur un pied au choix
5	Saut puissant avec rotation (saut de valse)
6	Virage arrière de 360 degrés avec pas
7	Grand aigle intérieur (direction au choix)