



# *Départs-Arrêts*

*SECTION LIBRE*

## *Départ Avant*

### **Choses à surveiller:**

- Position de Base
- Déséquilibre vers l'avant, le patineur est sur le tiers avant du patin
- Ouverture du patin propulseur
- Premières enjambées courues (4 à 5)

### **Erreurs communes:**

- Pas de déséquilibre
- Ouverture des patins
- Tête basse et ne pas regarder devant soi
- Action latérale des bras, mouvement trop ample

## *Départ de Côté*

### **Choses à surveiller:**

- Position de Base perpendiculaire à la direction recherchée
- Extension de la jambe extérieure pour créer un déséquilibre
- Genou extérieur devant genou intérieur
- Rotation de la tête et des épaules amènent l'ouverture des hanches
- Départ avant

### **Erreurs communes:**

- Patin intérieur glissant vers l'arrière
- Pas de poussée du patin intérieur
- Tête basse et ne pas regarder devant soi
- Effectue plus d'un croisement
- Bâton pas dans la direction recherchée

## *Départ Arrière*

### **Choses à surveiller:**

- Position de Base
- Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur
- Début de poussée sous le poids du corps
- Extension vigoureuse de la hanche, du genou et de la cheville de poussée
- Poussée de l'autre jambe avant le recouvrement complet de l'autre patin

### **Erreurs communes:**

- Manque de flexion
- Twist (jambes non-dissociées)
- Mouvement inutile du corps

## *Départ Arrière avec Croisement*

### **Choses à surveiller:**

- Position de Base à plus ou moins 90 degré de la direction recherchée
- Poussée de la jambe extérieure pour créer un déséquilibre: léger recul simultané de la jambe intérieure pour faciliter le croisement
- Patinage arrière enchaîné

### **Erreurs communes:**

- Absnce de poussée du patin intérieur
- Fléchissement vers l'avant trop prononcé
- Tête basse et ne pas regarder devant soi

## *Arrêt Brusque*

### **Choses à surveiller:**

- À l'amorce de l'arrêt, court glissement pour alléger le poids sur les lames
- Rotation des hanches pour placer les patins perpendiculairement à la direction de la joueuse
- Patins parallèles (largeur approximative des épaules)

### **Erreurs communes:**

- Trop peu de poids sur le patin intérieur
- Pas de dérapage
- Pas de décalage des patins

## *Arrêt Arrière à Deux Patins*

### **Choses à surveiller:**

- À l'amorce de l'arrêt, court glissement pour alléger le poids sur les lames
- Inclinaison du corps vers l'avant
- Rotation extérieure des lames se rapprochant de 90 degré par rapport à la direction du mouvement
- Extension des hanches, genoux et chevilles
- Poids du corps sur l'avant des lames

### **Erreurs communes:**

- Corps trop droit
- Manque de flexion des genoux
- Manque de rotation des pieds

## *Arrêt Arrière à Un Patin*

### **Choses à surveiller:**

- Inclinaison du corps vers l'avant
- Rotation externe du patin freinant à 90 degré par rapport à la direction de la joueuse
- Poids du corps sur la jambe arrière
- Extension de la jambe arrière (hanche, genou, cheville); flexion prononcée de la jambe avant

### **Erreurs communes:**

- Corps trop droit
- Manque de flexion des genoux