



## CIRCUIT SAUTS ET POSITION D'ATTERISSAGE (OPTION 2)

- Les patineurs font des croisés autour du cercle no.1.
- Les patineurs doivent faire 3 croisés et une position d'atterrissage de 3 temps ; répéter

### ET...EN MÊME TEMPS...

- Chaque patineur quitte le cercle à tour de rôle pour aller au cercle no. 2 pour faire le saut désigné.
- Après le saut les patineurs retournent faire des croisés et la position d'atterrissage.

**Pour se rendre à son saut, le patineur peut faire des poussées rapides et des mouvements au choix.**

**NOTE :** Pour les patineurs qui sautent dans la direction opposée, un 3<sup>e</sup> cercle pourrait être fait dans le milieu et les patineurs traverseront le circuit pour faire leur saut. (voir dessin et suivre le cercle et les lignes bleues). Le travail pourrait se faire en alternant de cercle pour chaque groupe de patineurs afin de permettre des vitesses différentes. Les directions peuvent également être inversées afin que les gauchers puissent varier la vitesse en utilisant le cercle le plus éloigné.