



Maintenant que vous avez testé vos connaissances, voici l'occasion d'en apprendre plus sur le patinage artistique en consultant les réponses du quiz.

- 1) Il y a 23 danses imposées différentes. Ces danses seront apprises, entre autres, dans le cadre des tests de danse STAR.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le

<https://info.skatecanada.ca/index.php/fr/regles-du-sport/219-evaluations-star-et-tests-de-patinage-star.html#h6-evaluations-de-danses>

- 2) Ce saut est un *Axel*. La rotation d'un axel simple est d'un tour et demi. Il est dans la même branche que le saut de valse. L'axel peut aussi être doublé ou triplé. Le double axel sera une rotation de deux tours et demi tandis que le triple axel sera de trois tours et demi.

- 3) Le patinage synchronisé est une des quatre disciplines du patinage artistique. Les trois autres sont : le patinage individuel hommes et femmes, le patinage de couple et la danse sur glace.

N'hésitez pas à aller écouter les capsules de Frédérique et Marie-Ève afin d'en apprendre plus sur ces disciplines :

<https://www.facebook.com/cpapointeauxtrembles>.

- 4) Pour qu'une pirouette assise de base soit valide, il faut au minimum trois tours dans la position.

Il est donc très important de toujours compter ses tours ! 😊 Ça vous rappelle vos entraîneurs ?

- 5) Bien évidemment, ce n'est pas facile de patiner avec des protège-lames. Il n'est d'ailleurs pas recommandé d'essayer. Il nous arrive par contre d'oublier de les enlever avant d'entrer sur la patinoire... Si cela arrive, ça peut être bien drôle !





- 6) Selon Patinage Canada, l'arabesque se définit comme étant une « position de glisse exécutée sur 1 pied, la jambe libre en extension arrière ».

<https://info.skatecanada.ca/index.php/fr/component/aglossary/302:arabesque.html?Itemid=101>



- 7) Si vous avez dit Joannie Rochette, vous avez raison. Joannie Rochette a remporté la médaille de bronze lors des Jeux Olympiques de 2010. Je vous mets ici le lien YouTube pour aller visionner ses performances.

Programme court : <https://www.youtube.com/watch?v=VPcJ2czDg2U>

Programme libre : https://www.youtube.com/watch?v=Fkfa_F2RcdA

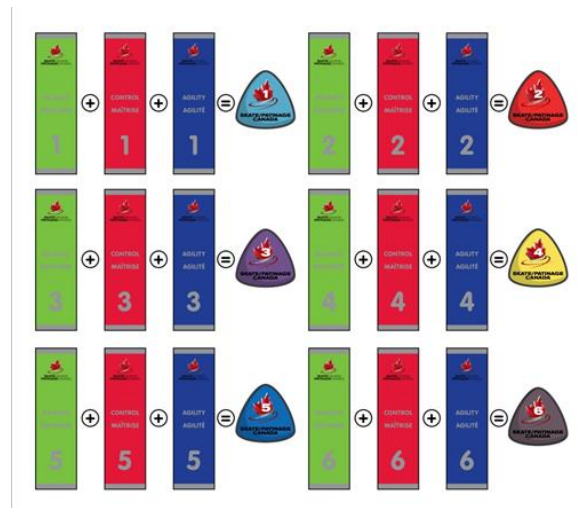
Les trois autres patineuses sont aussi championnes olympiques. Voici les profils de ces grandes patineuses canadiennes :

Kaetlyn Osmond : <https://olympique.ca/team-canada/kaetlyn-osmond/>

Gabrielle Daleman : <https://olympique.ca/team-canada/gabrielle-daleman/>

Tessa Virtue : <https://olympique.ca/team-canada/tessa-virtue/>

- 8) Pour compléter une étape de Patinage Plus, vous devez obtenir 3 rubans de l'étape soit : agilité, équilibre et maîtrise.





Club de patinage artistique de Pointe-aux-Trembles

Solutionnaire du quiz #1

Kahoot.com — Code d'accès 06247756

- 9) Les 3 trois types de saut piqué sont le boucle piqué (aussi appelé le *toe, toe loop*, « *pic saute* » ou le « *pic toe* »), le flip et le lutz.
Vous trouverez aussi ces informations dans la capsule de Frédérique et Marie-Eve. <https://www.facebook.com/cpapointeauxtrembles>.
- 10) Sans grande surprise, c'est bel et bien le plus bel aréna : NOTRE ARÉNA !
L'aréna Rodrigue Gilbert se situe au 1515 boulevard du Tricentenaire. Sur la photo, nous pouvons constater que c'est la glace 2 qui est présentée, mais avant les dernières rénovations. C'est sur cette glace que se déroule la majorité de nos entraînements.
- 11) Une session de Patinage Plus se divise en 4 parties :
Échauffement — Sur la *fast track*, accompagné d'une musique d'ambiance et de mouvements chorégraphiés par les entraîneurs, c'est le moment où nous réveillons nos muscles.
Leçons — Les patineurs apprendront les habiletés de base du patinage à l'aide de circuits basés sur l'agilité, la maîtrise, l'équilibre et le plaisir !
Activité de groupe – Cette activité se déroule sur toute la surface de la glace avec les drapeaux de couleurs et c'est l'occasion de revoir les différentes habiletés apprises durant la leçon.
Récupération : La session prendra fin après ce moment de récupération où la respiration et les étirements sont mis en valeur.
- 12) FANTAZIA !! Voici certains des numéros qui avaient été interprétés par les patineurs durant l'édition : *Everybody Swing*, *Charlie et la chocolaterie*, *Change le monde*, *La Belle et la Bête*, *Émojis* et *Gaga Mix*.





Club de patinage artistique de Pointe-aux-Trembles

Solutionnaire du quiz #1

Kahoot.com — Code d'accès 06247756

13) Si vous avez dit le virage 3, vous avez raison !

Les virages trois font partie des habiletés de bases du patinage. Ces dernières sont une sous-catégorie du patinage individuel (STAR). Il y a la danse, le style libre, l'interprétation et... roulement de tambour... les habiletés.

Les virages trois se font par l'avant, par l'arrière, sur un pied, sur une courbe intérieure et sur une courbe extérieure.

<https://info.skatecanada.ca/index.php/fr/autres-categories/termes-definis/non-classe/321:virage-trois.html>

On débute l'apprentissage de cet élément dans le patinage plus et on ne cesse jamais de l'améliorer et de l'utiliser.