



# STAR 6 – OR



# Ordre du jour

- Rapide coup d'œil sur l'état actuel
- **Philosophies et raison d'être**
- Vue d'ensemble du contenu par discipline
- **Stratégies d'entraînement pour les entraîneurs**
- Vue d'ensemble des évaluations et exemples
- **Calendrier de la mise en œuvre et de la formation**





# Ouvrir Kahoot

Visitez  
[Kahoot.it](https://kahoot.it)





# Qu'avons-nous entendu?

**Rumeurs**

**Préoccupations**

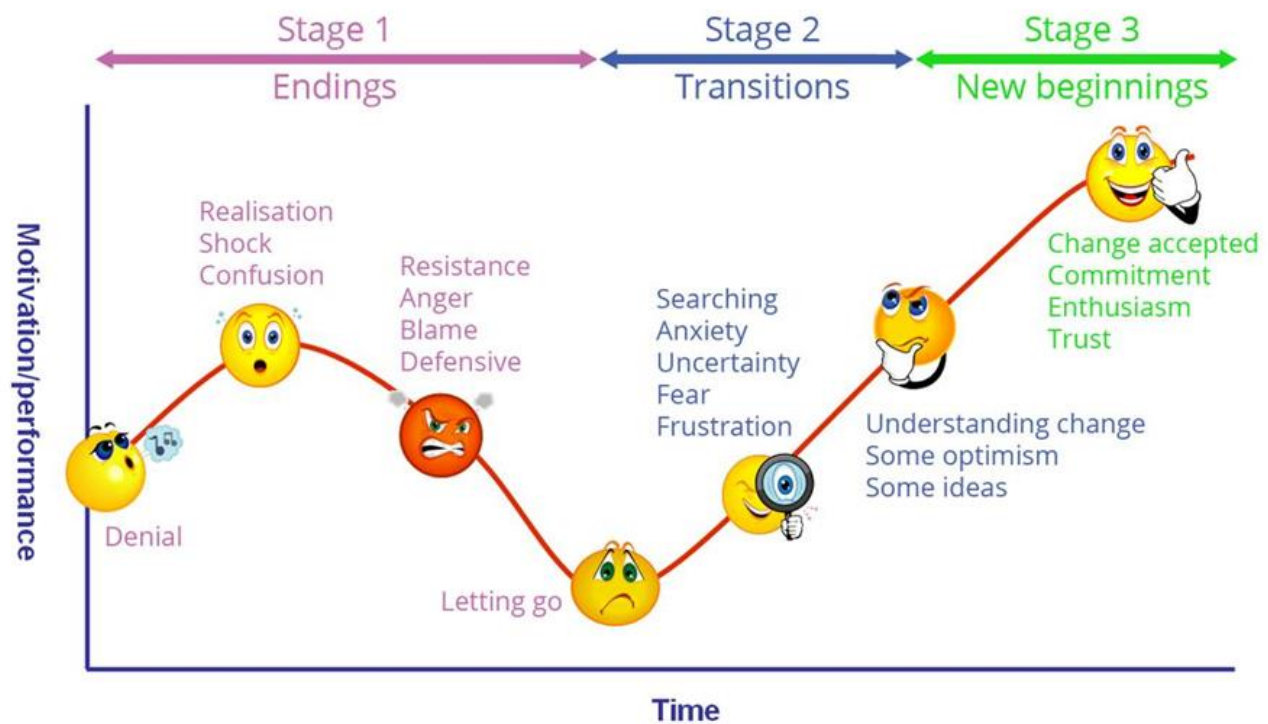
**Aspects positifs**

Chaque groupe doit écrire ses pensées sur chaque tableau de papier



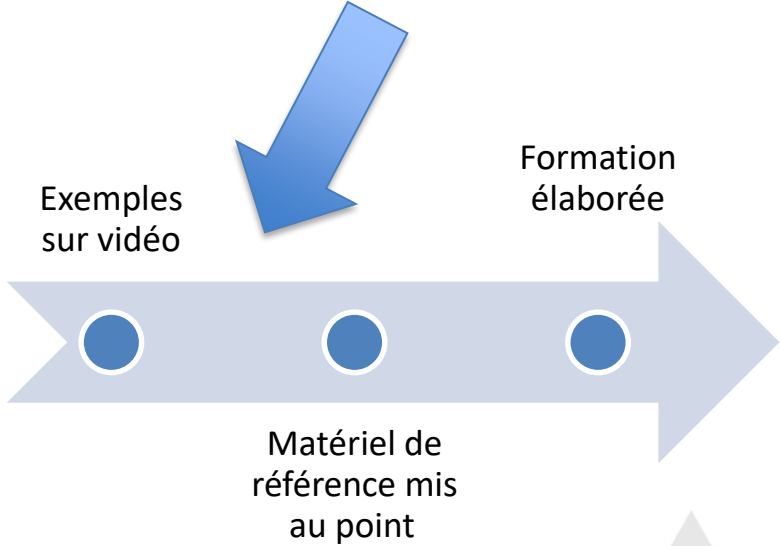
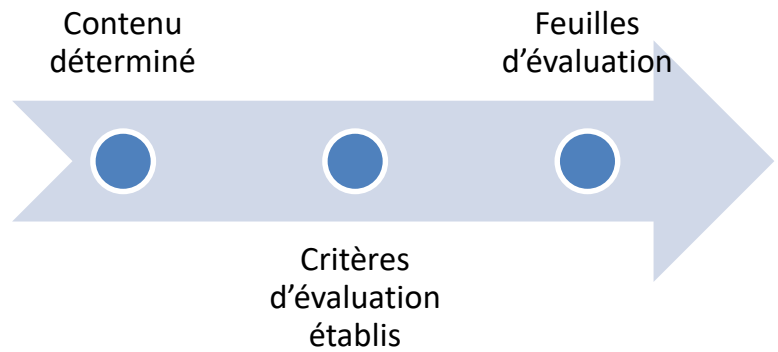


# Modèle de changement





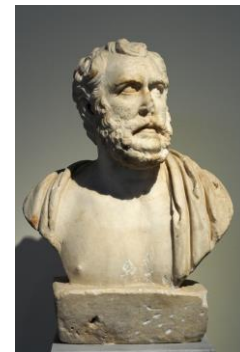
# Où en sommes-nous?





# Philosophie et raison d'être

- 🍁 Harmoniser les évaluations avec la structure des événements
- 🍁 Établir un lien entre STAR 1-5 à OR
- 🍁 Approfondir les philosophies de STAR 1-5
- 🍁 Harmoniser avec les parcours Apprendre à être compétitif et Vie active





# STAR 6 – OR ET DLTA

- **Apprendre à s'entraîner**

- STAR 1-5
- Pré-juv. / juvénile
- Élémentaire / débutant



- **Apprendre à être compétitif**

- STAR 6-or
- Pré-novice

- **Vie active**

- STAR 1 – or
- Patinage pour adultes / patinage synchronisé
- Jeux paralympiques / Jeux olympiques spéciaux



	Learn to Skate	Learn to Train	Learn to Compete	Train to Compete	Learn to Win / Live to Win	Active for Life
<b>Skater Profile</b>	Females: 3-8 yrs Males: 3-9 yrs	Females: 7-11 Males: 8-12	Females: 9-13 Males: 10-14	Females: 10-16 Males: 11-17	Females: 13-19 Males: 14-21 Living to Win: 25+	All ages
<b>Current System</b>	CanSkate	STARSkate Beginner-Elementary	Juvenile-Pre-Novice	Novice-Senior	International ISU Jr./Sr. Grand Prix World/Olympic	Adult Skate
<b>Training Time</b> (all sessions include min. 15 min off-ice)	1: 30-60 min session 1-4 days/week 10-40 weeks/year	1-2: 45-60 min sessions 2-5 days/week 40-44 weeks/year	2: 45-60 min sessions 4-5 days/week 44-46 weeks/year	2-3: 45-60 min sessions 5 days/week 44-46 weeks/year	3-4: 45-60 min sessions 5 days/week 44-46 weeks/year	1-3: 45-60 min sessions 1-6 days/week 25-40 weeks/year
<b>Windows of Trainability</b> (SS's = Speed, Stamina, Strength, Sport Skills, Suppleness) See below.	Skills: M&F: 8-12 yrs Flexibility: M&F: 6-10 Speed: M 7-9, F: 6-8	Skills: M&F: 8-12 yrs Flexibility: M&F: 6-10 Speed: M 7-9, F: 6-8 Stamina: M12-13, F10-11	Skills: M&F: 8-12 yrs Flexibility: M&F: 6-10 Speed: M13-16, F11-13 Stamina: M12-13, F10-11	Skills: M&F: 8-12 yrs Flexibility: M&F: 6-10 Speed: M13-16, F11-13 Stamina: M12-13, F10-11	Speed: M: 13-16, F: 11-13	SS's are always trainable
<b>Element/Skills Competitions</b>	No competitions but skill presentation in isolation to standard	No competitions but skill presentation in isolation to standard	Technical Skills & Program Component competitions	Technical Skills & Program Component competitions	Yes	Technical Skills & Program Component competitions
<b>Performance Targets</b>	Personal achievement standards: Bronze, Silver, Gold	Personal achievement standards: Bronze, Silver, Gold	Personal and established achievement standards	Maximizing points for rank order	Maximizing points for rank order	As appropriate to level of athlete
<b>Program (Solo)</b>	No	Yes, but towards exit of stage	Yes (free only)	Yes (short and/or free)	Yes (short and free)	Yes – according to level/ability
<b>Evaluation</b>	Coach	Coach Officials	Coach Officials	Officials	Officials	Coach Officials
<b>Level of Competition</b>	Club-level team events	Club, Interclub, Invitational	Regional / Provincial	Regional / Provincial National, International	Regional / Provincial National, International	From club to international
<b>Competition Exposure</b>	1/session	2-3/year at point of exit	6 events maximum/year	3-5 skills comps 2-3 PC comps 3-7 solos comps	5-7 comps (Learn2Win) 5-10 comps (Live2Win)	As appropriate to level of athlete
<b>Suggested Program Changes</b>	Minor changes to skills in each stage. Add SS's to program. Changes to club program delivery	New skills program to replace Skating Skills. Free Skate test changes Ice Dance - minor	Changes to entry to replace Skating Skills (standard) and level of event defined by age/skill level	No major changes. Competitive categories defined by age/skill level	Determined by ISU calendar and criteria	Changes to be adapted following CanSkate/STARSkate and competition structure revisions





# Concepts liés à STAR 1-5 (suite)

✦ **HABILETÉS** : virages, poussées-élans, mouvements de transition

✦ **STYLE LIBRE** :

✦ Éléments – sauts, pirouettes

✦ Programmes – composantes de programme et contenu du programme bien équilibré

✦ **DANSE** :

✦ points clés, en solo, (à l'unisson côte à côte), avec partenaire

✦ **PROGRAMME ARTISTIQUE** : (habiletés + interprétation)

✦ Contenu obligatoire + composantes de programme

✦ Tenue noire seulement (de nature simple)





# HABILETÉS

NIVEAU	POUSSÉES-ÉLANS	COURBE/VIRAGE	MOUVEMENTS DE TRANSITION
STAR 6	Poussées-élans - STAR 6 (avant changement trois)	Double trois arrière Contre-accolades avant Contre-accolades arrière Contre-trois avant Contre-trois arrière	
STAR 7	Poussées-élans - STAR 7 (arrière changement trois)	Boucles avant Boucles arrière Choctaws AVI Choctaws ARE Voltes	
STAR 8	Poussées-élans - STAR 8 (courbes roulantes)	Contre-accolade avant-3 séq. Contre-accolade arrière-3 séq. Séquence de contre-trois-accolade avant Séquence de contre-trois-accolade arrière	Deux mouvements de transition (au choix du patineur, doivent être différents)



# HABILETÉS

NIVEAU	POUSSÉES-ÉLANS	COURBE/VIRAGE	MOUVEMENTS DE TRANSITION
STAR 9	Poussées-élans STAR 9 (contre-accolades) Poussées-élans STAR 9 (choctaws)	Boucle avant changement boucle Boucle arrière changement boucle	Défi 360 degrés (spirale décrivant un cercle complet)
STAR 10	Poussées-élans STAR 10 (contre-trois)	Séquence de virages sur 1 pied Séquence de pas	Défi mouvements de transition 360 degrés
OR		Défi 9 virages (tirage au sort pour le groupe de virages) Séquence de pas (Au moins 6 virages différents )	Défi mouvements de transition (3 différents mouvements de transition)



# HABILETÉS

- 🍁 Évaluées DURANT LA SÉANCE si possible
- 🍁 Évaluées par l'entraîneur ou l'évaluateur

## 🍁 Stratégies d'entraînement

- 🍁 Leçons sur les courbes – virages, mouvements de transition
- 🍁 Poursuite du contenu de STAR 1-5 (tracé de X et O ou tracé d'entraînement)





# STYLE LIBRE

NIVEAU	ÉLÉMENTS	PROGRAMME
STAR 6	Axel + C 2 doubles sauts de toute nature SSp ou CSp (1 trait saillant) Pirouette dos cambré ou pieds croisés CCoSp – 2 positions par pied	Programme d'épreuve de STAR 6
STAR 7	3 doubles sauts de toute nature Combinaison de sauts – au moins 1 double saut (1+2, 2+1, 2+2) FCoSP (0 trait saillant) SSp ou CSp (1 trait saillant) CCoSp (1 trait saillant par pied)	Programme d'épreuve de STAR 7
STAR 8	4 doubles sauts de toute nature Double saut comme deuxième saut d'une combinaison (1+2, 2+2) SSp ou CSp (2 traits saillants) FCCoSP Pirouette dans 1 position avec 2 traits saillants, changement de pied facultatif, entrée sautée facultative (ne peut répéter la pirouette assise ou arabesque)	Programme d'épreuve de STAR 8



# STYLE LIBRE

NIVEAU	ÉLÉMENTS	PROGRAMME
STAR 9	1 Axel 1 double saut Double/double + C (ne peut répéter le saut individuel) 3 pirouettes de toute nature (doivent être différentes) CCoSp – 2 positions par pied, 2 traits saillants par pied permis	Programme d'épreuve de STAR 9
STAR 10	1A Double/double + C 5 doubles sauts différents Pirouette de toute nature CCoSp	Programme d'épreuve de STAR 10
OR	(aucun élément)	Programme d'épreuve OR



# STYLE LIBRE

- ✦ Peut effectuer les éléments ou le programme indépendamment (doit faire les deux pour compléter le niveau)
- ✦ Évaluation faite par l'évaluateur
- ✦ **Stratégies d'entraînement**
  - ✦ Programme STAR 6 révisé pour satisfaire aux exigences du programme STAR 7 ou STAR 9
  - ✦ Utiliser un programme artistique comme programme de style libre STAR 7 ou STAR 9





# DANSE

Niveau	Danse A	Danse B	Danse C
STAR 6	Ten-Fox	Valse européenne	Fourteen Step
STAR 7	Fox-trot	Tango	Valse américaine
STAR 8	Kilian	Rocker	Valse Starlight
STAR 9	Paso Doble	Blues	Samba argent
STAR 10	Cha Cha	Valse Westminster	Quickstep
OR	Valse viennoise	Tango argentin	Danse courte ouverte

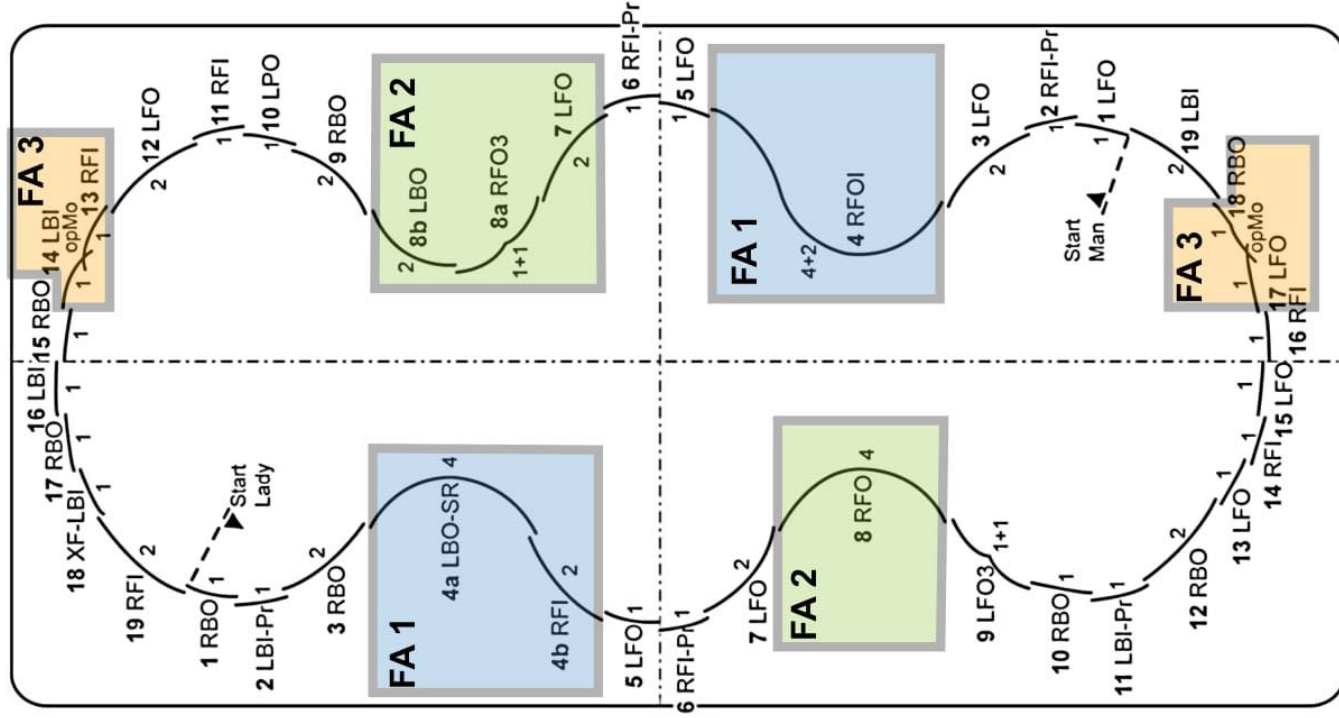




# Points clés

## 3657 TEN-FOX

Set Pattern Dance





# DANSE

- ❖ A, B ou C dans n'importe quel ordre, niveau complété
- ❖ Solo, (à l'unisson) ou avec partenaire
- ❖ Pas du patineur ou de la patineuse offerts à tous
- ❖ Points clés obligatoires
- ❖ Synchronisation obligatoire

## ❖ Stratégies d'entraînement

- ❖ Faire appel à l'entraînement par équipe pour enseigner les danses avec lesquelles vous ne pourriez pas être à l'aise, p. ex. Cha Cha ou Samba
- ❖ Laisser les patineurs explorer leur propre musicalité et leur créativité à l'aide d'idées de programme artistique et de danse courte





# PROGRAMME ARTISTIQUE

NIVEAU	PAS/Mouvement de transition	CHORÉGRAPHIE	PIROUETTE
<b>Durée du programme – STAR 5, 7 et 9 : 2:00 (max.)</b> <b>Durée du programme – OR : 2:30 (max.)</b> REMARQUE : La tenue pour la catégorie artistique doit être ENTièrement NOIRE et simple (p. ex. pantalon ou legging noir et haut noir)			
<b>STAR 5</b> <b>**Préalable : habiletés de STAR 4</b>	Séquence de mouvements de transition ou séquence de pas en position arabesque	Séquence de pas chorégraphiée	Pirouette chorégraphiée
<b>STAR 7</b>	Séquence de mouvements de transition	Séquence de pas chorégraphiée	Pirouette chorégraphiée
<b>STAR 9</b>	Séquence de mouvements de transition	Séquence de pas chorégraphiée	Pirouette chorégraphiée
<b>OR</b>	Mouvement de transition de 360 degrés OU séquence de mouvements de transition	Séquence de pas chorégraphiée	Pirouette chorégraphiée



# PROGRAMME ARTISTIQUE

- ❖ Éléments exigés pour se conformer au perfectionnement des habiletés
- ❖ Mettre l'accent sur les composantes de programme et la créativité
- ❖ Tenue complètement noire (simple)
- ❖ Aucun titre exigé

## ❖ Stratégies d'entraînement

- ❖ Laisser les patineurs explorer leur propre musicalité et leur créativité à l'aide d'idées de programme artistique et de danse courte
- ❖ Utiliser un programme de style libre comme programme artistique





# Continuum de développement 1-or

			LEARN TO TRAIN STAR 1-5					
Stage of Development			ADVANCED		MODERATE		EARLY	
	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY
	LEARN TO COMPETE STAR 6 - Gold							
Stage of Development	ADVANCED		MODERATE		EARLY			
	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY		
<b>STAR 1</b>						Gold	Silver	Bronze
<b>STAR 2</b>						Gold	Silver	Bronze
<b>STAR 3</b>					Gold	Silver	Bronze	
<b>STAR 4</b>					Gold	Silver	Bronze	
<b>STAR 5</b>					Gold	Silver	Bronze	
<b>STAR 6</b>				Gold	Silver	Bronze		
<b>STAR 7</b>			Gold	Silver	Bronze			
<b>STAR 8</b>		Gold	Silver	Bronze				
<b>STAR 9</b>		Gold	Silver	Bronze				
<b>STAR 10</b>	Gold	Silver	Bronze					
<b>GOLD</b>	Gold	Silver	Bronze					



# Continuum de développement 6-or

LEARN TO COMPETE – CONTINUUM OF DEVELOPMENT						
	ADVANCED Stage of Development GOLD & STAR 10		MODERATE Stage of Development STAR 7, 8, 9		EARLY Stage of Development STAR 5, 6	
	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY	EXIT	ENTRY
STAR 6				Gold	Silver	Bronze
STAR 7			Gold	Silver	Bronze	
STAR 8		Gold	Silver	Bronze		
STAR 9		Gold	Silver	Bronze		
STAR 10	Gold	Silver	Bronze			
GOLD	Gold	Silver	Bronze			



## Standards of Assessment

Mandatory Requirements			
<p><b>Turns:</b> Meets definition of turn, minimum 2 second entry and exit edge  <b>Field Moves:</b> Meets definition of field move(s)  <b>Stroking:</b> Meets definition of step &amp; turn sequence and stable throughout (no fall)</p>			
Assessment Criteria (GOE)			
	GOLD (+)	SILVER (0)	BRONZE (-)
<p><b>Position</b> Quality of position</p>	Good positions with good extension and body lines.	Position is solid with moderate extension. Body lines are adequate.	Poor position with extension that is partial. Break in body lines apparent.
Continuum of Development Criteria (for the level)			
Stage of Development (Learn to Compete)	Moderate (entry phase)	Early (exit phase)	Early (entry phase)
CRITERIA	GOLD (Above level)	SILVER (At level)	BRONZE (Below level)
<p><b>Accuracy</b> Correct stroking technique, symmetry and shape of edges</p>		<p><b>Basic turns:</b> Edge entering and exiting the turn is solid and strong, with good flow and symmetry.  <b>Advanced turns:</b> Edge comprehension developing. Edge entering and exiting the turn may contain wobbles or a flat for 50 % of the edge, with limited flow and symmetry.            Skater uses mostly correct stroking technique pushes from the side of the blade. Equal thrusts on both feet in crosscuts. Correct knee action</p>	
<p><b>Carriage/Clarity</b> Carriage and clarity of movement</p>		The skater has reasonable upright carriage. Body positions are generally pleasing but movements may appear rushed or incomplete.	
<p><b>Edge Quality</b> Balance, control, body lean and edge depth</p>		<p>Advanced skills may contain correct edges but may be shallow in nature. Skater demonstrates some examples of control, balance and body lean but may be limited or inconsistent.            All basic turns should present strong lean, depth, control and balance.</p>	
<p><b>Power</b> Varied use of power, speed, acceleration, flow and glide</p>		Power is developing. Skater generally uses blade pushes to generate and maintain a reasonable amount of speed. Limited evidence of acceleration, changes in speed, flow and glide.	



# Exemples sur vidéo

🍁 Deux exemples sur vidéo









# Prochaines étapes



- ❁ Tournage de vidéos supplémentaires pour traiter des lacunes restantes
- ❁ Mise au point de vidéos et de ressources écrites
- ❁ Tutoriels filmés pour chaque discipline
- ❁ Conception de formation pour les entraîneurs et les officiels (même formation)





# Calendrier

## 🍁 Début hiver - printemps 2019

🍁 Début de la formation des entraîneurs et des officiels

## 🍁 Printemps / Été 2019

🍁 Période le plus tôt de pré-lancement

## 🍁 Septembre 2019

🍁 **LANCEMENT**





# Kahoot

Révisitez  
**Kahoot.it**





# QUESTIONS???



