

Club de Patinage Artistique de La Pocatière

Guide pour les parents

PARTENAIRE
PRINCIPAL



SEULS LES MEILLEURS
produisent le meilleur



PATINAGECANADA
PATINAGEPLUS



PATINAGEPLUS

MEILLEUR PROGRAMME DE PATINAGE
AU CANADA

Table des matières

Localisation	2
Le programme	2
Évaluations	2
Communication	3
Équipement	3
Consignes de sécurité et règlements	4
Calendrier des activités.....	5
Parent bénévole.....	5
Photos individuelles	5
Journée Donald Chiasson, Mes Premiers Jeux (compétition).....	6

Localisation

À votre arrivée :

- Prendre la **carte d'identification** au nom de votre enfant. Les cartes sont accrochées sur le mur en face de la chambre 4. Chaque enfant à sa carte identifiée à son nom. À la fin de chaque cours, vous devez remettre à sa place la carte d'identification.
- Dirigez-vous ensuite vers la chambre indiquée afin de préparer vos enfants.

Une fois que votre enfant est sur la patinoire, prendre place dans les gradins.

Le programme

Le Patinage Plus est la base du patinage pour toutes les activités sportives sur glace, que ce soit le patinage artistique, le patinage synchronisé, le patinage de vitesse ou le hockey. Ce programme apprend les mouvements fondamentaux et les habilités de base aux débutants de tous âges à partir de 3 ans.

L'apprentissage s'effectue selon le **nouveau programme Patinage Plus** de Patinage Canada qui **maximise le mouvement, la vitesse et la flexibilité**. Les patineurs sont divisés en petits groupes (par âge ou niveau atteint). Le programme insiste sur le mouvement continu sur la glace, à l'aide de circuits, de parcours rapides, de périodes efficaces d'échauffement et de récupération.

L'enseignement est dispensé par deux ou trois entraîneurs professionnels. Ils sont aidés par plusieurs assistants de programme. Tous sont formés et qualifiés en début de saison, selon les exigences de Patinage Canada.

- ✓ Accueil, échauffement sur glace, séance 50 min
- ✓ Entraîneurs professionnels (2 ou 3 entraîneurs par session)
- ✓ Assistants programme (un ratio d'environ 1 assistant pour 5 enfants)

Évaluations

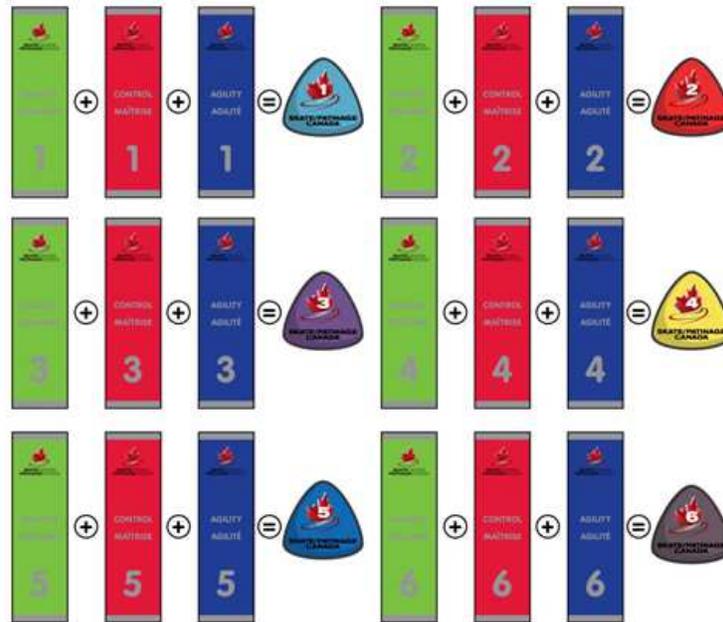
Pré Patinage Plus

L'objectif premier pour le patineur est de se tenir sur ses patins et de se relever seul. Le programme comprend 8 habilités et lorsque réussit, le patineur obtient son premier ruban. Un bulletin vous sera remis à ce moment. Par la suite le patineur débutera le programme par circuit de patinage plus.

Patinage plus

Le programme est divisé en 6 étapes, du débutant au plus avancé. Chaque étape est composée de trois domaines que le patineur doit maîtriser pour obtenir l'écusson correspondant à l'étape. Les 3 domaines sont :

- ✓ Équilibre (rubans verts) – habilités avant, techniques de poussées et courbes.
- ✓ Maîtrise (rubans rouges) – habilités arrières, arrêt et vitesse.
- ✓ Agilité (rubans bleus) – virages et sauts.



Les patineurs sont toujours en évaluation. Lorsque l'entraîneur constate que le patineur maîtrise plusieurs éléments du domaine, il sera évalué. Lorsque le patineur reçoit les 3 rubans d'une même étape, il obtient son écusson.

Communication

Tous les messages importants vous seront affichés sur **le mur en avant de la chambre 4, par courriel** à l'adresse que vous avez utilisée pour faire l'inscription, **via notre site internet** et page Facebook. N'hésitez pas à venir poser vos questions au bureau du club, nous sommes là pour cela!

Équipement

Casque

- ✓ Selon la politique de Patinage Canada, le port du **casque de hockey homologué CSA** est **obligatoire**, peu importe l'âge de l'enfant, jusqu'à l'étape 5 réussie. Le casque de vélo est interdit.

- ✓ Le suivi des écussons est appliqué rigoureusement et lorsque l'étape 5 est réussie, le patineur peut retirer son casque.
- ✓ L'utilisation d'une grille est laissée à la discrétion du parent.

Les enfants n'ayant pas de casque réglementaire ne sont pas admis sur la patinoire.

Habillement

- ✓ Vêtements confortables qui permettent le mouvement. Chandail chaud, pantalons imperméables doublés pour les débutants, gant de laine, pas de jeans. Les protections pour les coudes et les genoux ne conviennent pas, car cela fait glisser l'enfant lorsqu'il tente de se relever.
- ✓ Le port de la jupe ou de la robe est laissé à la discrétion du parent.
- ✓ Nos entraîneurs utilisent des crayons comme outil pédagogique sur la patinoire pour dessiner les tracés. **Ils ne sont jamais complètement lavables. Éviter les couleurs pâles et prévoir les vêtements en conséquence.**

Patins

- ✓ Il n'y a aucun modèle particulier à acheter. L'important c'est que l'enfant soit en mesure de marcher aisément à l'extérieur de la patinoire avec ses patins sans que les chevilles versent d'un côté ou de l'autre. S'assurer qu'ils soient bien aiguisés, en cuir, non de type moulé ou ajustable. Un patin neuf a besoin d'un aiguisage avant d'être utilisé sur la patinoire.
- ✓ Pour prolonger l'efficacité de l'aiguisage des lames, le port de protège-lames est recommandé pour marcher en dehors de la patinoire. Avant de les mettre dans le sac de transport, sécher soigneusement les lames pour éviter qu'elles ne rouillent. Il existe des protège-lames en tissu, appelés « crevettes » qui recouvrent les lames. Ils permettent à la lame de continuer à sécher et protègent contre les coupures. Il n'est pas conseillé de ranger les patins avec les protège-lames en plastique, car ils conservent l'humidité et favorisent l'apparition de la rouille sur les lames.
- ✓ **Pour attacher les patins de hockey :**
 - Serrer légèrement aux orteils et sur le dessus du pied
 - Bien serrer à la cheville et jusqu'en haut
- ✓ **Pour attacher les patins de filles :**
 - Serrer légèrement aux orteils et sur le dessus du pied
 - Bien serrer à la cheville et moins vers le haut de la bottine
 - Ne jamais attacher les lacets autour de la cheville. S'ils sont trop longs, repassez dans les œillets ou coupez-les au bon endroit.

Il ne faut **jamais** faire enlever la première griffe à l'avant du patin, elle donne de l'équilibre.

Consignes de sécurité et règlements

- ✓ Les patineurs doivent attendre l'autorisation d'un entraîneur avant d'entrer sur la patinoire. Il est **strictement interdit à un parent d'embarquer sur la patinoire**, et ce, même si son enfant se blesse, car il n'est pas assuré. Tous nos

- entraîneurs possèdent leur cours de secourisme, ils prendront les mesures nécessaires pour aider votre enfant. Au besoin, nous vous demanderons.
- ✓ La **présence d'un parent est requise pendant toute la séance**. Si vous devez vous absenter, même pour un court moment, vous devez aviser un bénévole et identifier votre enfant sur la patinoire.
 - ✓ Il est **interdit aux parents de prendre leurs enfants dans les bras lorsqu'ils sont chaussés de patins**. Les patins de votre enfant seront à la hauteur du visage des autres enfants, ce qui pourrait provoquer des blessures.
 - ✓ Nous vous demandons de **ne pas déranger votre enfant pendant le cours**, même s'il pleure. Notre personnel prendra en charge votre enfant, ils sont habitués de gérer ce type de situation et cela facilitera aussi son adaptation.
 - ✓ En **aucun temps nous accepterons une intervention auprès de notre personnel** (assistants de programme ou entraîneurs) pendant la séance de patinage plus. Si vous avez des questions ou des commentaires, veuillez vous adresser aux bénévoles du club. Au besoin, une rencontre après la séance avec l'entraîneur responsable sera possible ou vous aurez un suivi de la part de nos bénévoles.

Calendrier des activités

Nous vous invitons à consulter le calendrier des activités sur notre site à la section **Document**.

Parent bénévole

Pour aider au bon fonctionnement d'une séance de patinage plus, nous avons besoin d'un parent bénévole près de la porte de la patinoire. Ce dernier a la responsabilité de surveiller l'enfant en attendant que son parent prenne le relais pour l'amener à la salle de bains ou le consoler. Ce bénévole permet ainsi aux entraîneurs et aux assistantes de programme de poursuivre l'enseignement des habiletés pour les autres patineurs.

Nous vous invitons à consulter le calendrier des activités sur notre site à la section **Document**. Le parent bénévole y est identifié pour chaque séance de Patinage Plus.

Photos individuelles

Une séance de photos est organisée par le club chaque année, habituellement au mois de novembre. Ces photos servent à préparer la mosaïque des membres du club.

Journée Donald Chiasson, Mes Premiers Jeux (compétition)

Réunion d'information : la date vous sera confirmée sous peu.

Cette journée s'adresse spécifiquement aux patineurs du programme Patinage Plus et a pour but de leur donner l'occasion de présenter leur potentiel dans un milieu divertissant. Il s'agit d'une belle première expérience!

Il y a deux catégories selon le niveau du patineur :

- ✓ Étape 2-3 Mes Premiers Jeux
- ✓ Étape 4-5

Les patineurs ne concourent pas les uns contre les autres pour un classement. Les récompenses sont décernées en fonction des normes de performances atteintes individuellement (Participation, Bronze, Argent ou Or).

- ✓ La pratique spécifique pour les patineurs qui participent à cette activité est le lundi à 18 h 20 (30 minutes) en dehors des cours réguliers.
- ✓ Chaque patineur est jumelé à une assistante de programme pour le guider et l'aider dans sa préparation.
- ✓ Les pratiques sont supervisées par les entraîneurs Patinage Plus.

Votre collaboration est précieuse pour le bon déroulement de notre programme.

Bonne saison à tous!