

# Club de patinage artistique de La Pocatière



## Guide pour les parents



## À votre arrivée...

- Assurez-vous d'être au Centre Bombardier 10-15 minutes avant l'heure du cours.
- Dirigez-vous vers la chambre indiquée sur le tableau près du *Pro-Shop* afin de préparer votre enfant (**chambre attitrée au CPA**).
- Prenez la **carte d'identification** au nom de votre enfant. Les cartes sont accrochées sur le mur en face de la chambre 4. À la fin de chaque cours, l'enfant remet sa carte à un entraîneur ou à un aide-patineur.
- **Une fois que votre enfant est sur la patinoire, merci de prendre place dans les gradins. Aucun parent ne sera accepté sur le bord de la glace. Il est obligatoire qu'un parent demeure à l'aréna durant toute la séance.** Si votre enfant a un besoin spécifique durant la séance (salle de bain ou autre...), un entraîneur ou un aide-patineur vous fera signe.

## 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 de vitesse, le hockey ou la ringuette.

Adapté aux débutants dès l'âge de 3 ans, ce programme testé nationalement met l'accent sur l'équilibre, le contrôle et l'agilité tout en permettant aux patineurs et aux patineuses de perfectionner leur technique dans un environnement sûr et amical.

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.

## Évaluations

### Pré Patinage Plus

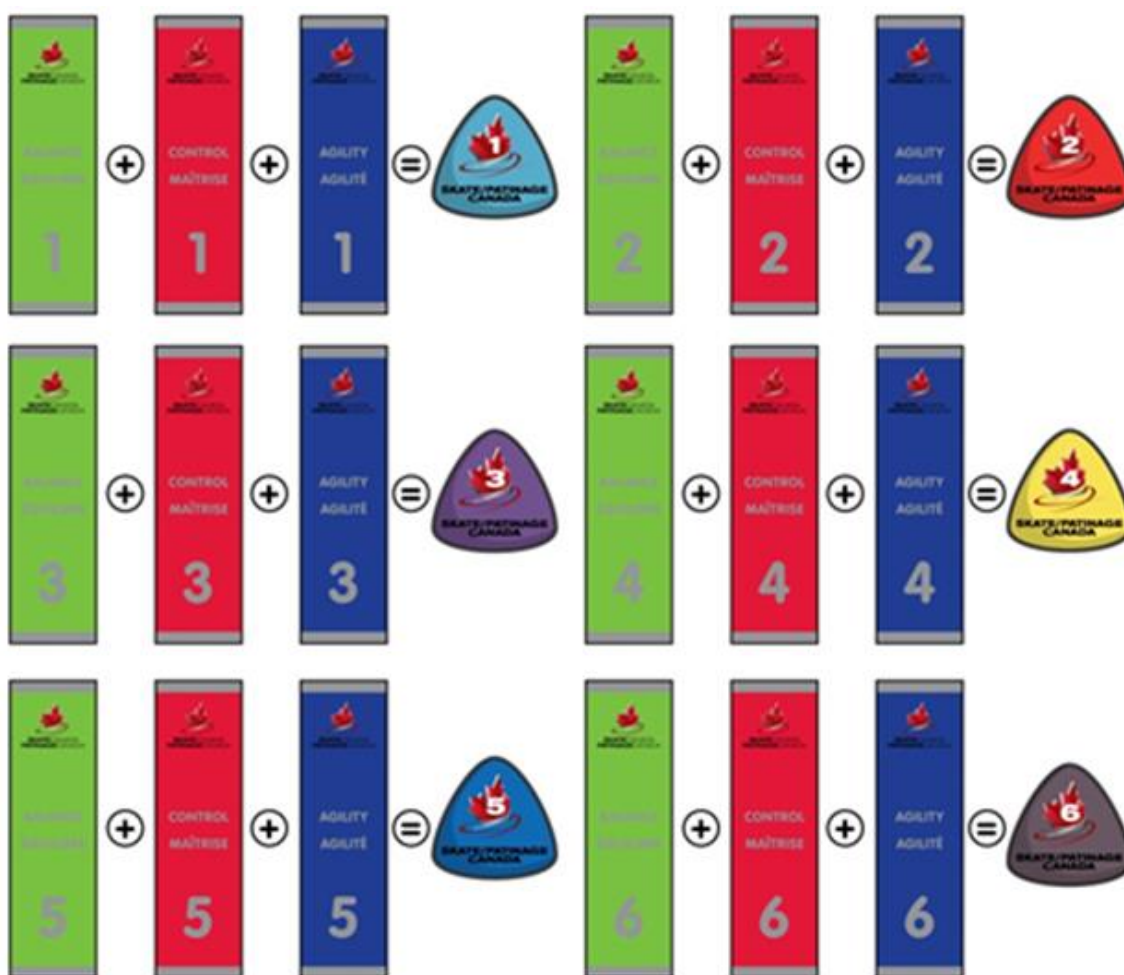
L'objectif premier pour le patineur est de se tenir sur ses patins et de se relever seul. Le programme comprend huit habiletés et lorsque réussies, le patineur obtient son premier ruban. Si un patineur démontre qu'il maîtrise déjà les habiletés du Pré Patinage Plus, il commence automatiquement à l'étape

suivante. Comme il a déjà atteint les objectifs de ce niveau, il est possible qu'aucun ruban ne soit remis pour le Pré Patinage Plus.

## Patinage Plus

Le programme est divisé en six étapes, du débutant au plus avancé. Chaque étape comprend trois volets que le patineur doit maîtriser pour obtenir l'écusson correspondant : l'équilibre, la maîtrise et l'agilité.

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



Le club organise deux périodes d'évaluation par année, soit une avant la période des Fêtes et l'autre à la fin de la saison. Lorsque le patineur reçoit les trois rubans d'une même étape, il obtient son écusson.

## Communications

Tous les messages importants ou changements d'horaire vous seront communiqués sur notre page Facebook « CPA La Pocatière », par courriel à l'adresse que vous avez utilisée pour faire l'inscription via la plateforme Splex et/ou sur le babillard en face de la chambre 4.

## Équipements

### 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 doit être bien ajusté à la tête de l'enfant. Assurez-vous également qu'il ne soit pas expiré. Le casque de vélo est interdit.
- ✓ 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, pantalon imperméable, gants, pas de jeans.
- ✓ Nos entraîneurs utilisent des marqueurs à Bingo comme outils pédagogiques sur la patinoire pour dessiner les tracés. **Ils ne sont jamais complètement lavables. Évitez les couleurs pâles et prévoir les vêtements en conséquence.**

### Patin

- ✓ Il n'y a aucun modèle particulier à acheter. Cependant, nous vous conseillons des patins de hockey ou de patinage artistique. Il n'est pas recommandé de se procurer des patins ajustables et en plastique puisqu'ils n'apportent pas le soutien nécessaire aux chevilles.
- ✓ Il est conseillé de porter des protège-lames pour marcher à l'extérieur de la patinoire. De plus, à moins d'utiliser des protège-lames en tissu lors du transport des patins, il est recommandé de ne pas laisser les protège-lames de plastique sur les patins pour une période prolongée. Ceci risquerait de faire rouiller les lames. Il est également préférable d'essuyer les lames à la fin d'une séance.

## 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.

- ✓ **La présence d'un parent est requise pendant toute la séance.** Si vous devez vous absenter, même pour un court moment, vous devez trouver une personne de confiance pour assurer la surveillance.
- ✓ Nous vous demandons de **ne pas déranger votre enfant** pendant le cours, même s'il pleure. Des bénévoles, près de la bande, sont désignés pour s'en occuper.
- ✓ En aucun temps les parents ne doivent intervenir directement auprès de nos assistants de programme ou de nos entraîneurs durant les séances de Patinage Plus. Si vous avez des questions, des commentaires ou une situation à porter à notre attention, nous vous invitons à communiquer avec un membre du conseil d'administration.

## Calendrier des activités

Nous vous invitons à consulter le calendrier des activités sur notre site web, dans la section « Documents ». Il est également affiché sur le babillard du club. Le club organise à l'occasion des activités spéciales pour ses membres durant la saison régulière. Vous en serez informés au moment opportun. Nous encourageons fortement les patineurs à participer aux activités du club, sans aucune obligation.

## Patinage Plus enrichi

Le Patinage Plus enrichi est offert aux patineurs du Patinage Plus ayant atteint l'étape 3 qui souhaitent un cours supplémentaire, en petit groupe, afin de progresser plus rapidement dans leurs étapes du Patinage Plus (ce n'est pas du power skating). Il s'agit d'une période de 30 minutes suivant la séance régulière du lundi. Cette séance permet aussi de préparer les enfants à leur première compétition (à partir de l'étape 4).

## Patinage Plus privé

Le Patinage Plus privé est offert aux patineurs ayant atteint l'étape 3 du programme Patinage Plus. Ce programme se veut une transition entre le Patinage Plus et le niveau STAR et permet de préparer l'enfant à ses premières compétitions (à partir de l'étape 4). Ce sont des cours privés offerts par un entraîneur et/ou assistant de programme, en petit groupe ou individuel, aux frais des parents. Il s'agit d'une période de 45 minutes offerte le dimanche.