

Club de patinage artistique de La Pocatière



Guide pour les parents

Patinage STAR 1 à 5



Votre enfant a choisi de pratiquer le patinage artistique de niveau STAR. Quelle belle nouvelle! Il est probablement heureux et emballé par cette nouvelle expérience qui se prépare. Mais pour faire de ce périple un moment agréable, il y a une foule de petites informations pertinentes à connaître. Nous tenterons donc de vous guider du mieux possible dans le présent document.

Le programme STAR 1 À 5

Le programme STAR 1 à 5 se veut une introduction au patinage artistique. C'est le programme qui suit le Patinage Plus. Les patineurs exploreront les éléments de base qui soutiendront leur développement dans n'importe quelle discipline de patinage qu'ils choisiront.

Le programme a été conçu pour que les patineurs soient sous la supervision d'une équipe d'entraîneurs. Le but est de leur fournir les bonnes techniques et un ensemble d'habiletés leur permettant de favoriser leur progression.

Créer un pont entre le programme Patinage Plus et le programme STAR

Le programme Patinage Plus comprend six étapes. Toutefois, il est possible de débiter le niveau d'entrée du STAR 1/RELÈVE lorsque le patineur a acquis les habiletés de l'étape 5. L'étape 6 sera ainsi complétée durant la première année du parcours STAR 1/RELÈVE.

La suite du programme STAR 1 à 5 est conçu pour aider le développement du patineur d'une manière progressive. Les patineurs peuvent se déplacer à travers le programme STAR à leur propre rythme par discipline. Par exemple, un patineur peut travailler sur les habiletés du STAR 3, les danses du STAR 1 et le style libre du STAR 2.

Aperçu du contenu

Le programme STAR 1 à 5 introduit les différentes disciplines du patinage artistique aux patineurs. Les disciplines sont:

DISCIPLINE	CONTENU
<i>Habiletés</i>	L'évaluation des habiletés porte sur le développement des virages sous forme de figures et les exercices d'habiletés, servant à accroître la puissance et la maîtrise. Cette discipline englobe aussi les mouvements de transition.

Style Libre	<p>ÉLÉMENTS: l'évaluation comprend le développement des pirouettes et des sauts exécutés isolément.</p> <p>PROGRAMMES: l'évaluation porte sur le développement des composantes de programmes et la réussite d'éléments durant la performance.</p>
Danse	L'évaluation porte sur le développement de la technique de patinage, tout en favorisant le synchronisme, la précision et la musicalité dans les danses sur tracé.
Artistique	L'évaluation porte sur le mouvement, la créativité, la projection et l'interprétation lors de l'exécution de programmes.

Lorsque le patineur a acquis une certaine habileté dans un niveau, les entraîneurs procèdent à des évaluations pour les niveaux STAR 1 à 5. Pour ce qui est des niveaux STAR 6 et +, les évaluations sont réalisées par des juges de la région. Vous trouverez plus loin dans ce document un tableau résumant les différents frais encourus pour les séances de tests.

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

Habillement

- ✓ Vêtements confortables qui permettent le mouvement. Chandail chaud, gants, **pas de jeans**.
- ✓ Les cheveux longs doivent être attachés en tout temps et ne doivent pas nuire à la vision du patineur (pas de cheveux devant les yeux). Ceux-ci doivent être attachés avec des élastiques ou des barrettes sécuritaires fixées solidement. Les pinces à cheveux sont proscrites.
- ✓ Ne pas porter de bijoux ou tout autre objet susceptible de tomber et causer des blessures.

Des patins neufs ou usagés?

Les patins usagés peuvent très bien faire l'affaire pour le patineur qui en est à ses débuts. Il faut cependant s'assurer que le patin est bien adapté à la forme et à la grandeur du pied. Il faut également tenir compte du degré d'usure du patin convoité. Un patin usagé qui a été déformé par le premier utilisateur ne changera pas de forme pour s'adapter au pied du prochain patineur. De plus, il est important de vérifier le degré de rigidité de la bottine pour le niveau de patinage de l'enfant. Une bottine pas assez ou trop rigide pourra nuire à son développement. Les patins neufs sont toujours la meilleure solution. Ceux-ci, lorsque bien choisis, viendront épouser parfaitement le contour du pied du patineur, lui offrant donc un meilleur soutien. Le choix de grandeur et de qualité est aussi beaucoup plus vaste.

À quelle fréquence aiguiser ses patins?

En général, on recommande un aiguisage toutes les 20 heures de patinage. Ainsi, un patineur qui s'entraîne une fois par semaine aura besoin d'environ deux aiguisages par saison. Pour un patineur qui patine 2 à 4 heures par semaine, un aiguisage toutes les six semaines est habituellement suffisant. Il faut aussi être vigilant avec le patinage à l'extérieur : la surface plus abrasive use les lames beaucoup plus rapidement et altère la qualité de l'aiguisage. Il est donc déconseillé d'utiliser ses patins réguliers à l'extérieur, car cela peut endommager les lames.

Consignes de sécurité et règlements

- ✓ Les patineurs doivent attendre l'autorisation d'un entraîneur ou d'un membre du C.A. du club 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 gomme à mâcher et toute autre nourriture sont interdites sur la surface;
- ✓ Il est interdit de patiner avec un appareil pour écouter la musique sur la glace;
- ✓ Plusieurs autres consignes de sécurité sont aussi mentionnées dans le code d'éthique que les parents et patineurs doivent signer en début d'année. Vous pouvez le retrouver sur le site web du club dans la section « Documents ».

Calendrier des activités

Nous vous invitons à consulter le calendrier des activités sur notre site web à la section « Documents ». Il est également affiché sur le babillard du club.

Le club organise à l'occasion certaines activités spéciales pour ses membres durant la saison régulière. Vous serez mis au courant le cas échéant.

Structures d'entraînement

Entraînements dirigés (selon la disponibilité des entraîneurs) : encadrement par un entraîneur pour travailler des éléments précis

Entraînements autonomes : temps de glace pour pratiquer individuellement

Cours privés ou semi-privés : facturés selon le taux horaire de l'entraîneur

Tests et compétitions

Le tableau ci-dessous vous présente les frais possibles que l'on peut rencontrer au courant d'une saison de patinage STAR.

Les frais d'inscription payés en début d'année comprennent le temps de glace. Les cours donnés par les entraîneurs vous seront facturés directement selon leur taux horaire.

La participation aux compétitions est optionnelle, mais enrichissante pour les patineurs. Ces événements leur apprennent à développer leur confiance en soi, leur discipline, la gestion de leur temps et de leur stress.

TYPE DE FRAIS	COÛT	NOTES
Cours privés /semi-privés	Selon le taux horaire de l'entraîneur	Recommandations : 2×15 min. Style libre 1×15 min. Habiletés 1×15 min. Danse
Tests STAR 1 à 5	12\$ par test chargé par Patinage Canada	Réalisés par les entraîneurs sur les heures régulières du club
Tests STAR 6 et +	Variable	Juge(s), partenaire, entraîneur, déplacements, Patinage Canada
Compétitions	Variable (au minimum 60\$ pour l'inscription)	Inscription + frais de déplacement de l'entraîneur, repas, motel.

Conclusion

N'oubliez pas que la communication entre le parent et l'entraîneur est essentielle. Votre entraîneur est la personne la mieux qualifiée pour vous donner tous les renseignements nécessaires quant au cheminement de votre enfant, aux compétitions et autre. N'hésitez donc pas à le consulter.