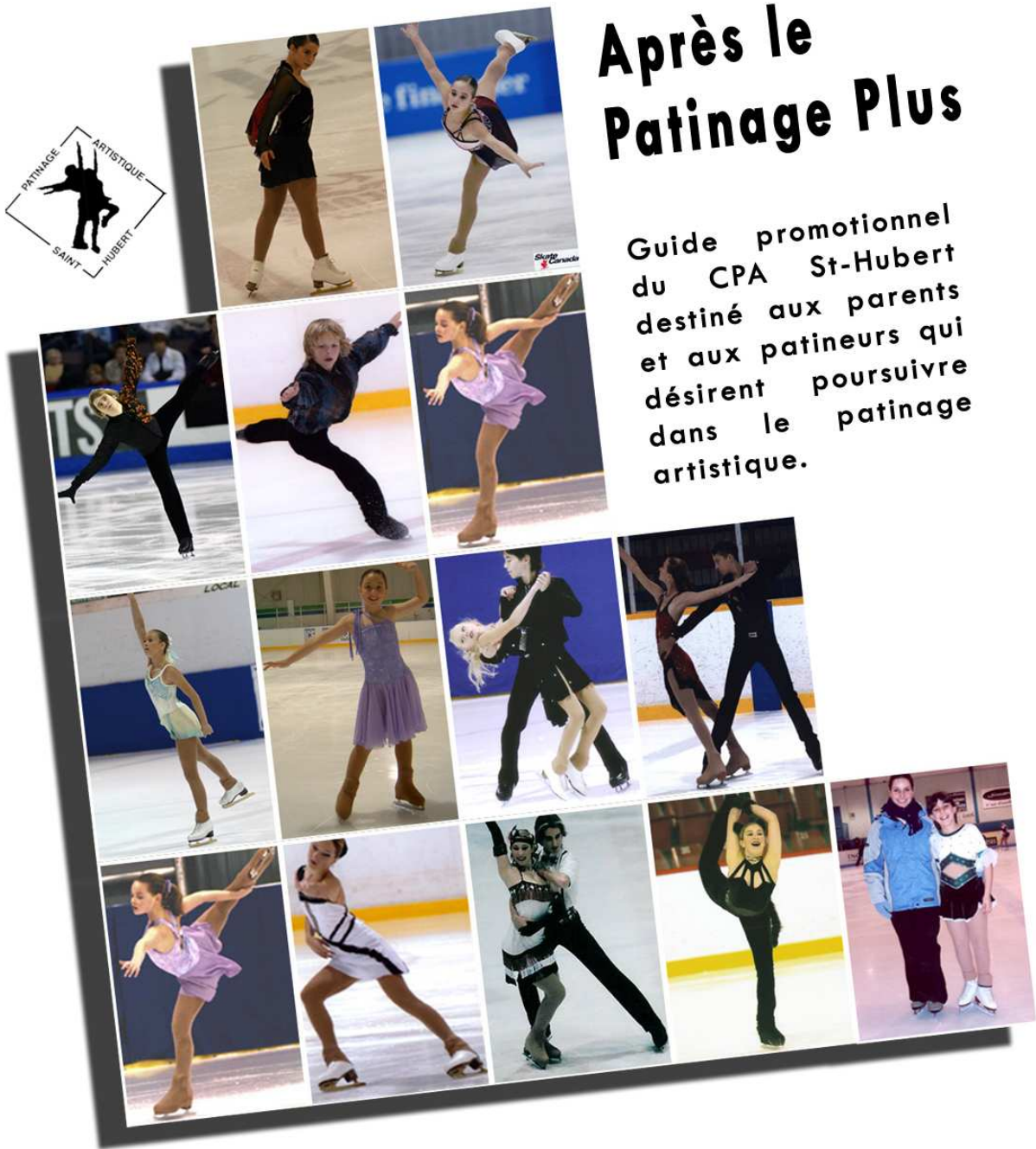




Après le Patinage Plus

Guide promotionnel
du CPA St-Hubert
destiné aux parents
et aux patineurs qui
désirent poursuivre
dans le patinage
artistique.



organismes affiliés





Table des matières

Patinage STAR	3
Patinage de Compétition.....	6
Où puis-je me diriger d'ici.....	8
Questions fréquentes.....	9
Choisir son entraîneur.....	10
Horaire du club	11
Liste des entraîneurs du club.....	12
Sessions de tests du club	12
Dépistage	13
Nous contacter.....	14



Informations aux parents CPA Saint-Hubert

3

Le patinage, pour la vie



Programmes de Patinage Canada : Patinage STAR

Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance — voilà en quoi consiste Patinage STAR!

Patinage STAR offre aux patineurs de tout âge l'occasion d'apprendre les habiletés de patinage de base dans les disciplines de la danse sur glace, des habiletés de patinage, du style libre et du patinage d'interprétation. Unique au Canada, ce programme enseigne les habiletés de patinage artistique en leçons en groupe ou particulières, de manière progressive et logique, et offre des prix et des récompenses conçus spécialement pour ce groupe de patineurs. Ces derniers ont la possibilité de subir les tests de Patinage Canada par l'intermédiaire d'un système de tests national uniformisés. Les patineurs qui ont maîtrisé les habiletés de patinage artistique peuvent aussi choisir de poursuivre le patinage artistique ou le patinage en couple.



L'héritage de Patinage STAR

Depuis plus de quatre décennies, Patinage STAR est le soutien principal du patinage artistique au Canada.

Lorsque vous ou votre enfant vous inscrivez à un programme Patinage STAR dans un club local de Patinage Canada, vous devenez automatiquement membre de Patinage Canada et avez accès à ce qui suit :

- ✓ la possibilité de voir l'acquisition de nouvelles habiletés de patinage artistique reconnue dans le cadre d'un système de tests national uniformisés
- ✓ des épingles gratuites pour la réussite des tests or
- ✓ les compétitions invitation et interclubs, dont les Championnats nationaux de Patinage STAR
- ✓ des prix et des récompenses comme des écussons, des décalcomanies, des autocollants, conçus expressément pour ces patineurs
- ✓ la bourse du Programme STAR de Patinage Canada.
- ✓ Prix du patineur de l'année de Patinage STAR

- ✓ mises à jour sur les progrès et fiches de rendement
- ✓ événements spéciaux de Patinage STAR et activités du club
- ✓ possibilité de repérage du talent
- ✓ occasion de croissance personnelle et acquisition d'importantes aptitudes à la vie quotidienne comme l'établissement de buts, l'autodiscipline, la confiance, la gestion du temps, un mode de vie sain et des stratégies d'adaptation pour faire face au succès et à l'échec.

Fonctionnement de Patinage STAR

Le programme Patinage STAR se compose d'habiletés de patinage artistique dans quatre disciplines — *habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et patinage d'interprétation*. Chaque discipline est divisée en fonction des niveaux suivants :

Tests de niveau primaire

- * Habiletés de patinage : préliminaire, junior bronze
- * Style libre : préliminaire, junior bronze
- * Danse : préliminaire, junior bronze
- * Patinage d'interprétation : introduction

Tests de niveau intermédiaire

- * Habiletés de patinage : senior bronze, junior argent
- * Style libre : senior bronze, junior argent
- * Danse : senior bronze, junior argent
- * Patinage d'interprétation : bronze

Tests de niveau senior

- * Habiletés de patinage: senior argent, or
- * Style libre : senior argent, or
- * Danse : senior argent, or, diamant
- * Patinage d'interprétation : argent, or

Quelles possibilités me sont offertes à titre d'athlète de Patinage STAR?

Une fois qu'un patineur ou une patineuse est inscrit dans le programme de Patinage STAR, plusieurs possibilités s'offrent. Les patineurs peuvent choisir de demeurer dans le programme de Patinage STAR, de subir (bien qu'ils ne soient pas obligatoires) les tests durant des séances de test organisées et de perfectionner les habiletés acquises. Les patineurs peuvent choisir de participer aux compétitions, tout en subissant les tests de Patinage Canada. D'autres patineurs pourraient estimer qu'ils ont progressé à un point où ils souhaiteraient s'inscrire au programme de patinage de compétition de Patinage Canada ou s'engager dans le patinage synchronisé, l'évaluation ou la fonction de juge ou participer comme adulte ou au patinage universitaire.



Habilités de patinage



Les **habiletés** de patinage sont une combinaison de mouvements fondamentaux de patinage, exécutés sur un tracé en solo au son de musique prescrite. Les éléments de base de toutes les disciplines du patinage artistique sont intégrés dans le programme. Les mouvements sont tirés des anciennes figures imposées, du style libre et de la danse sur glace. L'objectif du programme d'habiletés de patinage est la maîtrise des éléments fondamentaux du patinage — qualité des courbes, contrôle, puissance et vitesse.

Le programme de Patinage STAR compte 6 tests d'habiletés de patinage :

- * Préliminaire
- * Junior bronze
- * Senior bronze
- * Junior argent
- * Senior argent
- * Or

Danse sur glace

Composé de tests de sept niveaux, le programme de tests de danse enseigne la synchronisation, la musicalité, l'interprétation du rythme, la structure ainsi que les habiletés de base du patinage comme les courbes, l'évolution, le contrôle et l'unisson.

Les danses du programme de Patinage STAR peuvent être exécutées dans n'importe quel ordre mais un candidat doit réussir le nombre exigé de danses d'un test de danse avant de passer au niveau suivant. En plus des danses imposées traditionnelles, on compte aussi les danses créatives qui mettent au défi la créativité, le talent artistique et l'originalité.

Les tests de danse sont les suivants :

- * Préliminaire
- * Junior bronze
- * Senior bronze
- * Junior argent
- * Senior argent
- * Or
- * Diamant

Style libre

Le style libre se compose de l'exécution de sauts, de pirouettes, de jeux de pied, de mouvements de transition et de poussées-élans, soit de façon isolée ou en séquence avec la musique.

On compte six tests de style libre dans le programme de Patinage STAR :

- * Préliminaire
- * Junior bronze
- * Senior bronze
- * Junior argent
- * Senior argent
- * Or

Chaque test comprend deux parties — éléments exécutés isolément et un programme libre.

Patinage d'interprétation

L'objectif du programme de patinage d'interprétation est d'encourager et de développer la créativité, l'expression, la musicalité, le mouvement, l'interprétation de la musique ainsi que l'utilisation d'espace, le rythme, l'alignement et le style des patineurs. Le programme donne aux patineurs la chance d'examiner l'aspect de performance du patinage sans mettre l'accent sur les éléments techniques.

Les tests d'interprétation consistent à présenter un programme et à interpréter un morceau de musique d'une durée de 2 à 3 minutes (+/- 10 secondes).



Les patineurs peuvent subir des tests d'interprétation seuls ou en couple (homme/femme, femme/femme ou homme/homme) à quatre niveaux :

- * Introduction
- * Bronze
- * Argent
- * Or



Informations aux parents CPA Saint-Hubert

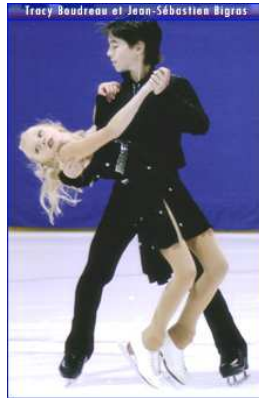
5

Compétitions pour les athlètes de Patinage STAR

Les participants au programme de Patinage STAR adorent concourir! Nos rétroactions indiquent que bien qu'un patineur puisse choisir de ne pas participer au programme de compétition de Patinage Canada, il veut néanmoins avoir la possibilité de mesurer ses habiletés dans une situation de compétition. Patinage Canada offre plusieurs possibilités à cet égard.

Compétitions de club

Les clubs offrent des compétitions permettant à leurs propres membres de se mesurer les uns aux autres. Le club détermine les catégories qui sont généralement conformes aux lignes directrices de Patinage STAR de Patinage Canada (p. ex. durée du programme, nom de la catégorie, type d'épreuve offerte, etc.) Le club peut aussi offrir d'autres épreuves créatives, comme le



plus long tir au canard, le patinage en couple similaire, les pirouettes et les sauts, etc.)

Compétitions interclubs de Patinage STAR

Il s'agit de compétitions regroupant un certain nombre de clubs dans la même région. Les catégories de compétition offertes sont généralement conformes aux spécifications des sections de Patinage Canada, de sorte que toutes les compétitions interclubs de la Section sont normalisées (cela permet aux sections de Patinage Canada d'offrir une finale de section). Le volet des Championnats nationaux interclubs de Patinage STAR offre des occasions aux patineurs qui tiennent à rester dans le programme de Patinage STAR mais veulent aussi le défi de concourir à un niveau national dans une compétition crédible et normalisée à l'échelle nationale.

Compétitions invitations

Il s'agit de compétitions coordonnées par une section ou un club et offertes généralement aux patineurs STAR et de compétition. La plupart des épreuves se conforment aux spécifications de Patinage Canada en ce qui concerne la durée du programme et l'admissibilité à concourir. Pour plus de renseignements, communiquez avec la section ou le club qui organise la compétition.



Le patinage, pour la vie



Programmes de Patinage Canada : Patinage de compétition

Les patineurs de Patinage Plus et de Patinage STAR qui veulent mesurer leurs habiletés de patinage et font preuve d'aptitude pour la compétition peuvent participer à ce programme de compétition.

Qu'est-ce le patinage de compétition?

Le Programme des tests de compétition est un programme de tests pour les patineurs de patinage simple, de patinage en couple et de danse sur glace qui souhaitent concourir dans des compétitions de qualification de Patinage Canada. Les patineurs subissent des tests particuliers à la discipline (patinage en simple, patinage en couple et danse) dans laquelle ils désirent concourir (il n'y a pas de conditions de test préalables).

C'est plus que du patinage!

Les patineurs qui s'inscrivent au Programme de patinage de compétition apprennent différentes aptitudes à la vie quotidienne à mesure qu'ils gravissent l'échelle de compétition, notamment l'établissement de buts, la concentration, la capacité de faire face au succès et à l'échec, la gestion du temps et les principes du franc-jeu et de l'esprit sportif. Outre l'acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne, les patineurs de ce programme ont :

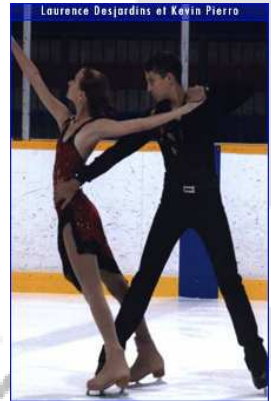


- ✓ accès à des programmes de financement provinciaux et nationaux (au besoin);
- ✓ l'occasion d'être sélectionnés pour l'équipe nationale, l'équipe nationale junior ou l'équipe nationale de patinage synchronisé de Patinage Canada;
- ✓ l'occasion de participer aux Championnats de section BMO Groupe financier, aux compétitions Défis, aux Championnats nationaux juniors et aux Championnats canadiens;
- ✓ l'occasion et la possibilité d'être sélectionnés pour représenter le Canada sur la scène internationale à une de plus de 30 compétitions chaque année;

- ✓ accès à des services de sciences du sport.

Si je participe au Programme de compétition, est-ce tout ce que je peux faire?

Non! De nombreux patineurs qui concourent dans la structure des compétitions de qualification subissent aussi des tests dans le programme de Patinage STAR de Patinage Canada ou font partie d'équipes de patinage synchronisé. Les seules compétitions auxquelles vous ne pourriez pas participer seraient les compétitions de club, interclubs et nationales de Patinage STAR, dont certaines interdisent la participation de patineurs qui ont concouru dans le système des compétitions de qualification.



Structure des compétitions de qualification

Durant la saison, les patineurs ont plusieurs occasions de participer aux compétitions de qualification.

Le Programme de compétition de Patinage Canada offre des compétitions nationales normalisées aux patineurs de compétition. Ces compétitions sont des tremplins vers d'autres programmes de Patinage Canada, dont l'équipe en cours de perfectionnement, les équipes nationales senior et junior et les équipes des Championnats du monde et des Jeux olympiques. Les patineurs qui participent à la structure des compétitions de qualification peuvent le faire aux niveaux juvénile, pré-novice, novice, junior et senior, en patinage en simple, en patinage en couple et en danse.

1 - Championnats de section BMO Groupe financier – Patinage Canada

Les 13 Championnats de section BMO Groupe financier – Patinage Canada sont les premières compétitions de qualification de Patinage Canada. Les patineurs peuvent concourir aux épreuves de niveau junior à senior. Ceux qui terminent dans les quatre premiers classements aux épreuves de niveaux pré-novice, novice et junior se qualifient pour participer à la compétition de qualification BMO Groupe financier (Est ou Ouest). Les champions juvéniles se qualifient automatiquement pour les Championnats nationaux juniors BMO Groupe financier et les quatre meilleurs patineurs seniors se qualifient pour les Championnats canadiens BMO Groupe financier. Chacun des 13 Championnats de section se déroule en novembre.



Informations aux parents CPA Saint-Hubert

7

2 - Compétitions de qualification BMO Groupe financier – Est et Ouest

Il y a deux compétitions de qualification tenues chaque année – Est et Ouest. La compétition de l'Ouest inclut la Colombie-Britannique, l'Alberta, la Saskatchewan, le Manitoba, le nord de l'Ontario et l'ouest de l'Ontario. La compétition de l'Est englobe le centre de l'Ontario, l'est de l'Ontario, le Québec, la Nouvelle-Écosse, Terre-Neuve, le Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard. Ces compétitions se déroulent en décembre.

Les patineurs juniors se qualifient par l'intermédiaire de ces compétitions pour les Championnats canadiens BMO Groupe financier et les patineurs pré-novices et novices se qualifient pour les Championnats nationaux junior BMO Groupe financier.

3 - Championnats canadiens BMO Groupe financier



Les Championnats canadiens BMO Groupe financier ont lieu en janvier dans une ville différente. La compétition comprend des épreuves de patinage simple, de patinage en couple et de danse sur glace aux niveaux junior et senior. Des épreuves de patinage en quatuor sont aussi offertes.

Les concurrents juniors se qualifient pour cette compétition nationale par l'intermédiaire des compétitions de qualification, tandis que les patineurs

seniors se qualifient par l'intermédiaire de leurs Championnats de sections respectifs. Les patineurs qui représentent le Canada aux compétitions internationales au moment des Championnats de section ou des compétitions de qualification sont exemptés de la compétition canadienne. De plus, les patineurs qui se classent parmi les trois premiers aux Championnats nationaux précédents au niveau senior sont aussi exemptés de la compétition.

Après les Championnats, le Conseil d'administration de Patinage Canada sélectionne les équipes qui représenteront le Canada aux Championnats du monde juniors de l'UIP et aux Championnats du monde de patinage artistique de l'UIP, ainsi que l'équipe de la compétition Four Continents de l'UIP. Les résultats de cette compétition servent aussi à aider à déterminer quels seront les patineurs qui feront partie de l'équipe nationale junior et de l'équipe nationale.



4 - Championnats nationaux juniors BMO Groupe financier – Patinage Canada

Les patineurs juvéniles, pré-novices et novices concourent à cette compétition de niveau national. Elle se déroule normalement en janvier chaque année et est organisée par différentes villes. Les patineurs classés en première place dans la catégorie juvénile des Championnats de section BMO Groupe financier et les quatre premiers de la catégorie pré-novice et novice des compétitions de qualification BMO Groupe financier (Est et Ouest) ont le droit de participer. L'âge des concurrents varie de 10 à 17 ans.



Où puis-je me diriger d'ici?

Les cours privés

Après le Patinage Plus, vous pouvez choisir de prendre des cours privés avec un de nos entraîneurs professionnels formés par le Programme national de formation des entraîneurs (PNCE). Vous pourrez ainsi commencer à progresser dans le programme de patinage STAR dans les trois principales disciplines que sont les habiletés, le style libre et la danse sur glace. Le club offre des temps de glaces spécifiques à tarifs abordables pour les patineurs qui commencent aux cours privés. Après un certains temps, votre patineur développera peut-être un certain talent pour le patinage de compétition. Vous pourrez ainsi décider d'aller en simple, en danse ou en couple, ou encore en patinage d'interprétation.

Comment fonctionnent les leçons en cours privés ?

La formule des cours privés est une option abordable et flexible. En général, les patineurs reçoivent 3 à 4 leçons de 15 minutes à l'intérieure d'une séance de 2 heures. On recommande aux patineurs qui commencent de prendre au minimum deux séances par semaines afin de bien évoluer. Certains patineurs choisissent de faire 3 sessions par semaine ce qui permet d'évoluer à un rythme plus intéressant. Le tarif des entraîneurs varie de 5 \$ à 10 \$ par 15 minutes environ. Les parents peuvent choisir l'entraîneur de leur choix en utilisant la liste des entraîneurs du club.

Semi-Privé

Pour les patineurs qui le désirent, ils peuvent opter pour une formule intéressante, soit les cours semi-privés. Cette alternative permet de continuer à progresser dans le programme de patinage STAR de façon abordable. Les cours sont donnés par des entraîneurs professionnels dans le cadre de petits groupes. Le semi-privé peut constituer une transition intéressante entre le Patinage Plus et les cours privés.

Et ensuite...

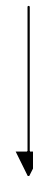
Un certain nombre de possibilités s'offrent une fois qu'un patineur décide que le Programme de compétition ne lui convient pas. Les patineurs peuvent choisir d'entrer dans le programme de Patinage STAR de Patinage Canada ou d'être membre d'une équipe de patinage synchronisé. D'autres qui quittent le Programme de compétition pour poursuivre d'autres intérêts peuvent souhaiter devenir entraîneurs, évaluateurs, juges ou contrôleurs. D'autres peuvent choisir de se joindre à une équipe de patinage artistique universitaire (le cas échéant) ou de continuer de patiner et concourir comme membre adulte de l'Association.

Exemple de progression typique

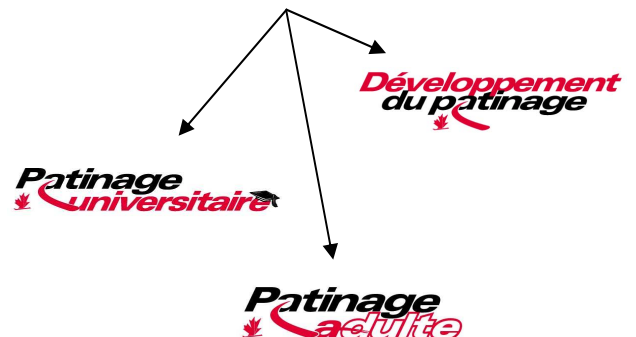
**Patinage
Plus**



**Patinage
STAR**



**Patinage de
compétition**



Questions fréquentes

Est-ce qu'un patineur qui suit des cours Patinage Plus peut avoir des cours privés ?

Oui. Le programme Patinage Plus est un programme d'initiation qui permet l'apprentissage de la base du patinage. Toutefois, selon les normes de Patinage Canada, à n'importe quel moment un patineur a le droit de choisir le programme STAR et de prendre des cours privés avec un entraîneur. Ce choix revient aux parents et au patineur.

Est-ce qu'un patineur semi-privé peut avoir des cours privés ?

Oui. Un patineur peut recevoir des cours Privé à n'importe quel moment durant la saison s'il est inscrit au semi-privé et vice-versa. Ces deux méthodes d'entraînement couvrent le même programme de patinage.

Quel est l'âge minimum pour les cours privés ?

Étant un sport à développement hâtif, en patinage artistique les jeunes peuvent commencer les cours privés aussitôt qu'à 6, 7 et 8 ans. Les patineurs qui commencent plus jeunes auront plus de chances de développer leurs qualités propres au patinage et d'atteindre un haut niveau de patinage, que ça soit dans le programme STAR ou de compétition.

Combien d'heures par semaine dois-je patiner ?

La fréquence ainsi que le temps alloué à la pratique du patinage a une incidence directe sur l'évolution du patineur. Afin d'assurer une bonne évolution en patinage, voici le tableau de Patinage Canada sur les fréquences et la durée des pratiques par semaine en fonction du niveau des patineurs.

Note : Les patineurs de compétition peuvent augmenter la fréquence de une à deux fois de plus par semaine. Les patineurs de compétition qui décident de se spécialiser en danse peuvent utiliser le temps alloué au style libre pour augmenter le temps alloué aux séances de danse.

Quels sont les avantages de poursuivre les cours de patin suite à la saison automne/hiver ?

La saison active de notre club se termine avec le spectacle de fin d'année. Toutefois, c'est très avantageux pour les patineurs de poursuivre leur apprentissage durant le printemps et l'été parce que, non seulement ils ne perdront pas tout leur entraînement, mais ils progresseront nettement mieux dans le sport qu'ils aiment. À chaque année, le club met à la

disposition de ses membres des formulaires d'inscriptions à cet effet, aussitôt qu'ils sont disponibles.

Quel est le meilleur programme pour le patinage artistique ?

Le programme de **Patinage STAR** est le meilleur programme qui permet aux patineurs d'évoluer en patinage artistique notamment grâce au système de tests national uniformisé, au système de récompenses, à la formation des entraîneurs, à la variété des disciplines, etc. Ce programme prend en charge la progression du patineur à partir de la fin du Patinage Plus jusqu'au niveau élite.



Tableau sur la durée des séances et la fréquence par semaine.

NIVEAU DE TEST	DURÉE DE LA SÉANCE (minutes)				DURÉE TOTALE	FRÉQUENCE
	p.-é.	si-l.	danses hab.			
Primaire	15	45	15	15	1,5 heure	2 à 3 fois/semaine
Intermédiaire	15	45	30	30	2 heures	3 à 4 fois/semaine
Senior	15	45	30	30	2 ¼ heures	3 à 4 fois/semaine





Choisir son entraîneur

1- Les outils à utiliser

La liste des entraîneurs

L'outil le plus objectif à votre disposition est la liste des entraîneurs de votre club. Vous y trouverez une foule de renseignements à jour, soit le nom de l'entraîneur, ses qualifications, son niveau du PNCE, son numéro de téléphone, son courriel ainsi que son expérience.

Le « bouche à oreille »

Le « bouche à oreille » vous permet de connaître l'impression de la part de parents par rapport à la méthode d'enseignement de l'entraîneur, par rapport à sa facilité avec l'enfant. Toutefois, il est important de comprendre que la relation enfant / entraîneur est différente d'un enfant à l'autre.

Un mélange des deux

Un mélange des deux est une bonne solution. Elle vous permet d'analyser en toute objectivité les impressions que vous avez pu avoir par l'intermédiaire d'un parent par exemple.

2- PNCE

Le PNCE est le programme national de certification des entraîneurs. C'est un programme de formation qui touche plus de 60 sports au Canada. Les entraîneurs peuvent se certifier du niveau 1 jusqu'au niveau 5. Au niveau 1, les entraîneurs apprendront à travers les composantes théoriques, techniques et pratiques comment entraîner le patinage artistique dans les trois principales disciplines, soit les habiletés, la danse et le style libre. Au niveau 2 et 3, les entraîneurs ont le choix de se spécialiser dans une discipline de compétition, soit la danse, le style libre, le couple ou encore le patinage synchronisé. Ces entraîneurs apprennent comment entraîner à des calibres plus élevés. Au niveau 4 et 5, la formation des entraîneurs est divisée en tâches, par exemple : la nutrition, la chorégraphie, la psychologie, etc. Ce sont des entraîneurs d'élites.

2- La formation continue

À compter de l'an prochain (septembre 2006) les entraîneurs qui participent au programme de formation continue de Patinage Canada seront reconnus à travers 3 niveaux, soit le niveau bronze, argent et or. Les entraîneurs qui suivent des ateliers, participent à des séminaires, œuvrent comme formateurs, organisent des activités d'informations, auront maintenant une reconnaissance au niveau

national pour leur effort à se mettre au courant des plus récentes tendances en entraînement.

4- Déterminer son horaire

Après avoir choisi votre entraîneur, vous devez maintenant déterminer votre horaire avec ce dernier en fonction de vos objectifs, de vos disponibilités et de votre budget. Le club offre des séances pour les cours privés. Le club offre trois niveaux parmi les séances disponibles, soit les niveaux junior, intermédiaire et senior.

5- L'ABC d'une bonne relation avec votre entraîneur

Quelques règles simples feront en sorte que vous aurez toujours une bonne relation avec votre entraîneur tout au long de votre carrière de parent de patineur :

1. Toujours arriver 10 minutes à l'avance à vos pratiques ;
2. Toujours téléphoner 24 heures à l'avance en cas d'absence ou de retard ;
3. Évitez les absences et/ou retards répétés, motivés ou non, sans quoi votre entraîneur voudra trouver quelqu'un d'autre ;
4. Avant de prendre une décision qui peut avoir un impact sur l'entraînement, toujours en discuter avec l'entraîneur, exemples : inscription dans une équipe de patinage synchronisé, période de vacances, achat de patins, confection du costume, choix de musique, etc.
5. Si un autre entraîneur vous sollicite, référez-le à votre entraîneur ;
6. Un échec à une session de test ou un mauvais résultat à une compétition n'est pas une raison pour changer d'entraîneur. Regardez la progression à long terme de l'enfant ;
7. Si vous changez d'entraîneur, payez toutes les leçons dues ainsi que les frais administratifs s'il y a lieu ;
8. Les changements d'entraîneurs doivent se faire à la toute fin de la saison dans la mesure du possible ;
9. Toujours être franc et honnête envers votre entraîneur.

Horaire du club

Vous trouverez ci-bas, à titre informatif, l'horaire complet de la saison courante de nos sessions des cours privés et semi-privés. Présentement, nous avons plusieurs places disponibles sur le bloc junior du jeudi soir, 17h00 à 19h00, Centre sportif Rosamne-Laflamme. Vous pouvez également considérer les cours semi-privés où il reste des disponibilités sur les blocs du lundi soir, Centre sportif Gaétan-Boucher, 17h00 à 19h00 ou 18h00 à 19h00. Pour connaître les tarifs, ou pour vous inscrire, vous pouvez communiquer en tout temps soit avec un membre du comité, soit par le biais du site Web du club (cpasthubert.com) ou encore par la boîte vocale au numéro suivant : (450) 678 0237.



Horaire de la saison automne/hiver 2005-2006

(Fin de la saison : vers la mi-mars)

> Lundi		
Privé junior	17h00 à 19h00	Centre sportif Gaétan-Boucher
Semi-privé	17h00 à 19h00	Centre sportif Gaétan-Boucher
Semi-privé	17h00 à 18h00	Centre sportif Rosamne-Laflamme
Semi-Privé	18h00 à 19h00	Centre sportif Gaétan-Boucher
> Mardi		
Privé intermédiaire	18h00 à 20h00	Centre sportif Gaétan-Boucher
> Jeudi		
Privé junior	17h00 à 19h00	Centre sportif Rosamne-Laflamme
Privé senior	19h00 à 21h00	Centre sportif Rosamne-Laflamme
> Samedi		
Privé junior	7h00 à 9h00	Centre sportif Gaétan-Boucher
> Dimanche		
Privé senior	19h00 à 21h00	Centre sportif Gaétan-Boucher

Pré-requis pour le bloc intermédiaire : Style libre préliminaire + Habilitéé Jr Bronze ou Danse Jr Bronze (bloc complet)

Glaces supplémentaires du matin : les patineurs de compétition peuvent utiliser gratuitement nos glaces supplémentaires du matin au Centre sportif Rosamne-Laflamme de 6h00 à 7h30 du Lundi au vendredi. Il suffit d'être inscrit à une compétition et de remplir le formulaire à cet effet disponible sur notre site Internet (cpasthubert.com).



Liste des entraîneurs du club

Voici la liste des entraîneurs du Club de patinage artistique de Saint-Hubert pour la saison 2005-2006.

INFORMATIONS GÉNÉRALES				CONTACT		QUALIFICATIONS				
PNCE	PRÉNOM	NOM	EXPÉRIENCE	TÉLÉPHONE	COURRIEL	COMPÉTITION	HABILITÉS	STYLE LIBRE	DANSES	AUTRES
3	PICARD	Andrée	Sept. 1968	(450) 641-2490	r.picard2@sympatico.ca		(fig. Or)	Or	Or	7e Am. Et Argent Free Dance
2	MAYRAND	Nancy	Sept. 1989	(450) 444-8857	senorita.nanita@sympatico.ca		Or	Junior Argent	Or	Argent Interprétation
2	ST PIERRE	Luc	Nov. 1997	(450) 443-4292	luc@elan-sport.com	Novice Danse	Or	Junior Argent	Or	
2	DENIS	Geneviève	Déc. 1995	(514) 680-6054	gen_denis@hotmail.com	Senior Simple et Junior Couples	Or	Or	Or	
2	CHARBONNEAU	Nancy	Sept. 1996	(450) 462-0978	nancy_charbonneau@hotmail.com		Or	Junior Argent	Diamants	Or Interprétation
2	LABELLE	Mélanie	Sept. 1997	(450) 676-2980	mellab@hotmail.com		Junior Argent	Junior Bronze	Junior Argent	
2	LAMOND	Josiane	Sept. 1999	(450) 651-2235	josianelamond@hotmail.com		Or	Junior Bronze	Or	
1	LAROSE	Nathalie	Sept. 1995	(450) 656-6722	nathaliepascal@videotron.ca		Senior Argent	Senior Bronze	Or	
1	GAGNON	Karine	Jan. 1998	(450) 445-2984	karine.3.gagnon@hec.ca	Novice et Junior Simple	Or	Or	Or	
1	SIMARD	Manon	Sept. 1997	(450) 923-2204	mansima05@yahoo.ca		Or	Or	Or	Or Artistique
1	HUPPÉ	Annie	Sept. 1999	(514)293-0048	anniehuppe@hotmail.com		Or	Junior Argent	Or	Or Artistique
1	PAQUETTE	Annie	Oct. 2001	(450) 676-6051	pagannie@yahoo.ca		Or	Senior Argent	Or	
1	PERREAU	Lorraine	Oct. 2001	(450) 641-8955	gagamel@yahoo.com		Or	Junior Argent	Or	
1	OLIGNY-HÉBERT	Annie	Oct. 2001	(450) 676-3494	peanut82@hotmail.com	Novice Danse	Or	Junior Bronze	Diamants	
1	CYRENNE-PAYEUR	Marie-France	Juil. 2003	(450) 676-3333	marie_mfcp@hotmail.com		Or	Senior Bronze	Or	
1	GAGNÉ	Mélanie	Jan. 2003	(450) 638-6792	melaniegagne84@hotmail.com		Or	Senior Bronze	Or	
-	HURTUBISE	Annick	Jan. 2003	(450) 678-2366			Junior Argent	Junior Bronze	Senior Argent	
-	LAURIN	Marie-Josée	Juil. 2003	(450) 678-9298	friend84_5@hotmail.com		Or	Junior Bronze	Or	
-	GAUTHIER	Julie	Aou. 2003	(514) 578-5197	Julie_Gauthier2@UQTR.CA		Or	Junior Argent	Or	
-	DUPUIS	Dominique	Aou. 2004	(450) 678-1587	spider_minic3000@hotmail.com	Novice et Junior Danse	Or	Junior Argent	Or	
-	SAVIOE	Caroline	Aou. 2005	(450) 462-4608	caro_savoie@videotron.ca		Or	Junior Bronze	Diamants	Or interprétation et Or danses am.

Chorégraphe

1	PELLETIER	Marie	mars 2001	(514) 482-9865	mariep@sympatico.ca	Junior Simples	Or	Or	Senior Argent	
---	-----------	-------	-----------	----------------	---------------------	----------------	----	----	---------------	--

Sessions de tests du club

Les tests de Patinage Canada sont essentiels à la bonne progression des patineurs dans le patinage artistique. C'est la base même du programme de patinage STAR, le programme de base en patinage artistique au Canada. Ils permettent aux patineurs de progresser de façon constante d'un niveau à un autre dans chacune des disciplines. Lorsqu'un patineur réussit un test de Patinage Canada, son test est reconnu à travers l'ensemble du Canada.

Le club de St-Hubert offre trois sessions de tests durant la saison courante où les patineurs peuvent essayer leurs tests. Les sessions se déroulent habituellement aux mois suivants (approximativement) :

- Octobre
- Décembre
- Mars

Lorsque votre entraîneur juge votre patineur prêt à faire l'essai d'un test, celui-ci vous proposera de l'inscrire. Prendre note que la signature de l'entraîneur est nécessaire pour faire l'essai d'un test.



Dépistage

À titre informatif...

Objectifs du dépistage

Le dépistage se veut un programme organisé en collaboration avec la Fédération de Patinage Artistique du Québec et l'Association régionale de patinage artistique de la Rive-sud. C'est un programme de développement axé sur l'apprentissage des habiletés de base propre au patinage, sur l'initiation à de nouvelles formes d'entraînement amusantes sur glace et hors-glace, sur la participation à de véritables compétitions ainsi que sur l'information auprès des parents des patineurs. C'est un programme formidable qui développe l'estime de soi, l'autonomie, le goût du sport, c'est un programme spécialement pour les jeunes patineurs. C'est un programme qui s'intègre parfaitement aux principes de base en entraînement, c'est-à-dire plaisir avant tout, la polyvalence, le développement général, la recherche d'activités variées et polyvalentes ; il complète ainsi bien les programmes Patinage Plus et/ou STAR.



3 volets

En premier, les patineurs auront à préparer leurs habiletés techniques et physiques propre au patinage, c'est-à-dire qu'ils auront à travailler leurs sauts, leurs pirouettes et leurs pas de transitions pour finalement monter un petit solo. Pour cette partie, le tout se fait sous la supervision d'un entraîneur professionnel. Les patineurs ont des heures supplémentaires allouées spécialement pour cette activité de façon à leur donner toutes les chances pour bien se développer comme patineur.

Par la suite, les patineurs auront le privilège de participer à deux véritables compétitions de la région, c'est-à-dire à la compétition Invitation Longueuil, qui se déroule normalement durant le début du mois de décembre, et puis la compétition des Jeunes Étoiles qui se déroulent habituellement au milieu du mois de février. De cette façon, les patineurs ont une période de temps suffisante entre les deux épreuves pour parfaire leur programme. Lors de ces deux compétitions, les patineurs feront leur petit solo et seront évalués dans un premier temps comme dans une vraie compétition. Dans un second temps, chaque patineur inscrit au dépistage est évalué selon des critères propres à ce programme et reçoivent une feuille avec des commentaires.

Ensuite, c'est la partie que préfèrent la plupart des parents et des patineurs, soit le séminaire de développement. Ce séminaire qui se déroule habituellement durant le milieu du mois de décembre offre des ateliers pour les patineurs, mais aussi pour les parents. Au niveau des patineurs, ceux-ci participent à des ateliers sur glace et hors-glace, leur permettant d'apprendre de nouvelles façons amusantes de s'entraîner. Au niveau des parents, ils ont l'occasion de participer à des ateliers d'informations qui touchent plusieurs facettes de ce sport : l'équipement, les programmes, les entraîneurs, etc. Tous les patineurs qui participent à ce séminaire ont automatiquement 5 points gratuits pour leur présence.

Période de sélection

La période de sélection se fait normalement durant les mois de septembre à octobre à chaque année dans notre club. Ce programme est admissible pour les patineurs Patinage Plus, Semi-Privés et Privés. Certains critères d'âges doivent être respectés. Pour les patineurs Patinage Plus et Semi-Privés, il se tient des séances d'informations à ce sujet en début de saison pour les parents. Au niveau des patineurs Privés, ce sont les entraîneurs qui ont la responsabilité de sélectionner leurs patineurs. Le nombre d'inscription est limité.



Nous contacter

Pour vous inscrire aux cours privés ou semi-privés, contactez-nous le plus tôt possible.

Sur place :

Par le biais d'un bénévole du club durant vos cours.

Par Internet :

Notre site web : <http://www.cpasthubert.com>

Par courriel : info@cpasthubert.com

Par téléphone :

Boîte vocale : 450-678-0237