

## SÉMINAIRE DU 10 DÉCEMBRE 2005

La première étape du dépistage se termine avec la compétition Invitation de Longueuil (3 et 4 décembre 2005). Nous espérons que les enfants se seront bien amusés.

Cette compétition donne l'occasion aux patineurs et patineuses de démontrer leur savoir faire en y mettant tout leur cœur et c'est toujours impressionnant de constater toute l'application qu'ils mettent dans l'exécution de leur programme sur glace. De plus, à chaque année, les entraîneurs et les assistants(es) de programme déploient leurs efforts pour monter et faire travailler des solos à des enfants dont c'est, pour la majorité, la première expérience.

Le prochain événement se tiendra très bientôt et nous vous transmettons l'horaire détaillé aux pages suivantes. Il s'agit du :

**SÉMINAIRE qui se tiendra le samedi 10 Décembre 2005 à l'aréna Fort St-Jean à St-Jean.**

Pour les enfants : 3 ateliers seront offerts :

- a) Atelier Hors glace avec Mr Patrick Leduc joueur du club de soccer L'Impact de Montréal (exercices d'étirement, souplesse )
- b) Atelier sur glace avec Mr Daniel Berger, (technique de sauts, de pirouettes, etc..)
- c) Pilates avec Mme Cathy Guiseppe

Pour les parents : 2 ateliers seront offerts :

- un atelier sur La relation parents entraîneurs animer par Mr Luc St Pierre
- un atelier sur l'équipement animer par Mme Lorraine Ostiguy.

Les parents sont également les bienvenus à assister au travail de leurs enfants pendant l'atelier sur glace.

**JOYEUSES FÊTES DE NOËL ET BONNE ANNÉE À TOUS ET À TOUTES !!**

*Mario Boudreau*

Directeur développement des patineurs

**NOTE** : Si des modifications à l'horaire s'avéraient nécessaires, nous aviserions votre club le plus rapidement possible afin qu'il vous transmette l'information.

# HORAIRE SÉMINAIRE MATIN (7h15 à 11h30)

## GROUPE 1      Chambre 1

Étape 4 : Boucherville - Brossard -Candiac -Chambly -Delson -Du Portage -  
Varenes

7h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
8h00 à 9h00	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent
9h15 à 10h15	Atelier sur glace	entraîneur
10h30 à 11h30	Pilates	<u>Parents</u> : Équipement (patin,lame aiguillage)

## GROUPE 2      Chambre 2

Étape 4 : Greenfield Park- Laprairie -Longueuil -St Bruno-St Hubert

7h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
8h00 à 9h00	Atelier sur glace	
9h15 à 10h15	Pilates	<u>Parents</u> : Équipement (patin, lame aiguillage)
10h30 à 11h30	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent entraîneur

## GROUPE 3      Chambre 3

Étape 4 : St Basile- St Jean- St Julie- St Lambert

Étape 5 : Boucherville- Brossard -Candia - Chambly - Greenfield Park

7h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
8h00 à 9h00	Pilates	<u>Parents</u> : Programmes de patinage Canada
9h15 à 10h15	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent entraîneur
10h30 à 11h30	Atelier sur glace	

# HORAIRE SÉMINAIRE APRÈS-MIDI (11h15 à 15h45)

**GROUPE 4      Chambre 4**

**Étape 5 : Laprairie- Longueuil - Marieville- St Basile- St Bruno-St Hubert  
St Jean-**

**Étape 6 : Brossard- Candiac- La Prairie**

**Aucun test de style libre : St Bruno- St Lambert- Varennes**

11h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
11h45 à 12h45	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent entraîneur
12h45 à 13h15	Dîner : <b>Les patineurs doivent apporter leur dîner</b>	
13h30 à 14h30	Atelier sur glace	
14h45 à 15h45	Pilates	<u>Parents</u> : Équipement (patin,lame aiguisage)

**GROUPE 5      Chambre 5**

**Aucun test de style libre : Boucherville- Brossard- Candiac- Chambly-  
Delson - Du Portage**

11h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
11h45 à 12h45	Atelier sur glace	
12h45 à 13h15	Dîner <b>Les patineurs doivent apporter leur dîner</b>	
13h30 à 14h30	Pilates	<u>Parents</u> : Équipement (patin,lame aiguisage)
14h45 à 15h45	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent entraîneur

**GROUPE 6      Chambre 6**

**Aucun test de style libre : Greenfield Park-La Prairie-Longueuil- St Basile  
St Hubert- St Jean- St Julie**

11h15	ARRIVÉE DES PATINEURS	
11h45 à 12h45	Pilates	<u>Parents</u> : Équipement (patin,lame aiguisage)
12h45 à 13h15	Dîner <b>Les patineurs doivent apporter leur dîner</b>	
13h30 à 14h30	Atelier Hors glace	<u>Parents</u> : Relation parent entraîneur
14h45 à 15h45	Atelier sur glace	