

Patinage Plus

Plan de la séance d'information

Accueil des parents

- ✓ Remise du Calendrier de la saison

Mot de bienvenue

- ✓ Mot d'introduction

Qu'est-ce que le Patinage Plus ?

- ✓ Explication des grandes lignes du programme

Tableau des écussons

	Étape 1 Équilibre	Étape 2 Glisse avant	Étape 3 Glisse ar- rière	Étape 4 Courbes	Étape 5 Puissance	Étape 6 Vitesse		Étape 7 Pré-préliminaire
Déplacement avant	→						Écusson Déplacement avant	
Déplacement arrière	→						Écusson Déplacement arrière	
Virages	→						Écusson Virages	
Sauts	→						Écusson Sauts	
Arrêts	→						Écusson Arrêts	
Pirouettes	↓						Écusson Pirouettes	
	Écusson Étape 1	Écusson Étape 2	Écusson Étape 3	Écusson Étape 4	Écusson Étape 5	Écusson Étape 6		Écusson Étape 7 (Optionel)
Habilités défis								

Les écussons sont répartis à travers 6 étapes de progression, en plus d'une 7^e étape facultative. Dans chaque étape, les patineurs sont initiés à 6 mouvements fondamentaux :

- Déplacement avant
- Déplacement arrière
- Virage
- Saut
- Arrêts
- Pirouettes

Pour réussir une étape, un patineur doit réussir tous les mouvements de déplacement avant et arrière, et tous les autres mouvements de progression, à l'exception d'un.

Chaque étape comprend des habiletés défis qui recoupent des mouvements de patinage et puissance, de patinage artistique et de patinage synchronisé.

Installations

Il est important de se familiariser avec la patinoire. Le club demande que les patineurs mettent leurs patins dans les vestiaires. La plupart du temps, il y a un tableau à l'avant qui indique dans quel vestiaire aller.

Pour Gaétan-Boucher : Lorsque le patineur a terminé de mettre ses patins, il doit soit aller attendre dans le corridor, derrière la porte de la patinoire ou attendre dans la chambre d'embarquement des patineurs.

Pour Rosanne-Laflamme : Lorsque le patineur a terminé de mettre ses patins, il doit aller attendre du côté gauche du bord de bande de la patinoire. Il ne doit pas rester devant la porte d'entrée de la glace, parce que cela retarde l'embarquement des assistants de programme, du matériel, donc le programme commence en retard.

On demande qu'il y ait toujours un adulte responsable sur place pendant le déroulement de la séance, en cas d'urgence.

L'équipement

✓ Le choix du patin

Le choix d'un bon patin est très important. Voici les conseils de base quand vous allez magasiner des patins.

- Les patins doivent être bien ajustés
- Les orteils doivent pouvoir bouger un peu
- Le talon à l'intérieur de la bottine ne doit pas pouvoir être soulevé de plus de 1/4 de pouce;
- En arrière de la botte, vous devriez être capable d'introduire le doigt d'un adulte, une fois lacée;
- La partie excédante du lacet ne doit jamais être enroulée autour du patin, une fois lacée - si le lacet est trop long, coupez-le ou encore faites un nœud double;
- Les patineurs doivent porter des protèges-lames hors-glace;
- Il faut affûter régulièrement les patins, environ à toutes les 20 heures de patinage. Nous vous recommandons la boutique de l'Artiste du Patin, située au 7825, boulevard Taschereau.

Figure d'ajustement des patins



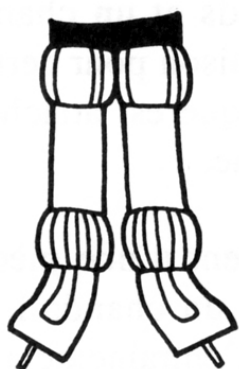
Chaussettes serrées



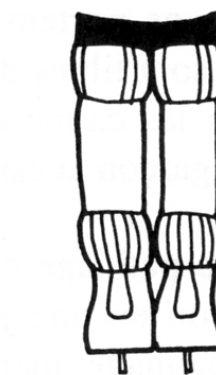
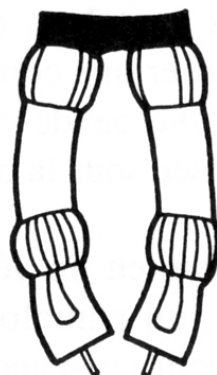
Chaussettes trop grandes



Chaussettes et patins bien ajustés



Bottines mal ajustées aux chevilles



Bottines bien ajustées

✓ L'habillement

Les patineurs doivent s'habiller chaudement, mais il faut éviter le port d'articles comme de longs cordons, des ceintures de manteau qui pendent, des longues écharpes, etc. Les mitaines ou les gants sont fortement recommandés.

Note : attention aux gants qui laissent des épluches sur la glace.

✓ Le casque

Si votre enfant est de niveau 1,2 ou 3 du programme Patinage Plus, il doit obligatoirement porter un casque protecteur lors des séances de patinage. Le casque idéal étant bien évidemment le casque de hockey. En effet, la plupart des casques pour cycliste ne protègent pas suffisamment le front de l'enfant.

✓ Robe et jupe de patinage

Les patineuses qui veulent porter une robe de patinage (choix fréquent) doivent porter des collants, des bas de laines ou des jambières pour garder leurs jambes au chaud.

La place du Patinage Plus dans les autres programmes

Le programme Patinage Plus est la première étape menant à de nombreuses autres activités de patinage. Bien entendu, nous espérons que vous continuerez à notre club de patinage (et nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous garder parmi nous!). Cependant, les patineurs qui suivent notre programme seront bien préparés pour continuer, entre autres dans le hockey ou encore la ringuette.

Dans notre club, les programmes qui suivent le Patinage Plus sont le programme STAR semi-privé, et le programme STAR privé. À la fin de la saison, nous ferons une réunion spéciale pour vous informer des possibilités après le Patinage Plus.

Les normes du Patinage Plus

Patinage Plus est un programme national standardisé qui est enseigné par des entraîneurs de Patinage Canada. Les entraîneurs sont formés par le Programme national de certification des entraîneurs. Ils sont secondés sur la glace par les patineurs les plus avancés de notre club, c'est-à-dire les assistants de programme. Pour la meilleure prestation possible de Patinage Plus, ce sont les entraîneurs qui assurent la formation des AP. Les entraîneurs et les AP veillent en équipe à ce que les patineurs s'amuse et progressent.

La progression des patineurs

Chaque patineur progresse à son propre rythme dans Patinage Plus. Il n'y a pas de « journée d'évaluation ». Dès qu'un patineur réussit une habileté, cela est indiqué dans la feuille de récapitulation. Dès qu'un patineur réussit toutes les habiletés d'un écusson, il reçoit l'écusson le jour même.

Nous avons un poste d'écusson sur la patinoire pour la remise des écussons. Nous sommes toujours à la recherche d'aide pour assurer le bon fonctionnement de la station. Si vous êtes disponible, veuillez me donner votre nom à la fin de la séance.

Nous remettons un compte-rendu personnel des progrès pour que vous puissiez suivre les progrès de votre enfant. Les comptes-rendus sont remis à Noël et à la fin de la saison, au mois de mars.

Le calendrier de la saison

Cette année, un calendrier de saison vous est remis afin de pouvoir suivre les activités spéciales de l'année, ainsi que les changements d'horaires et annulations. Le club a pour politique de poursuivre ses activités lors des jours fériés, à l'exception des deux semaines du temps des fêtes.

Vous avez la responsabilité de vérifier régulièrement notre site Internet pour plus de détails et sur les changements apportés à l'horaire. Il nous arrive parfois de modifier l'horaire régulier en raison

d'activités spéciales. Aussi, il nous arrivera de distribuer des feuillets d'informations à ce sujet. N'hésitez pas à regarder dans le fond du sac de patin de votre enfant pour vérifier si un papier traîne par hasard.

Adresse de notre site : www.cpasthubert.com

Activités spéciales

Halloween : 25 et 30 octobre

Une journée à la ferme : 22 et 27 novembre

Fête de Noël : à confirmer

Les sports d'hiver : janvier

St-Valentin : février

Les supers héros : mars

Mot de la fin

Voilà beaucoup d'informations en une seule fois. Nous serons à votre disposition au cours des prochaines 10 minutes pour répondre à vos questions. En outre, on vous encourage à consulter notre site Internet régulièrement.

Pendant la saison, si vous avez des questions, nous vous demandons de vous adresser à Mr Michel Tomassini, via le courriel du Patinage Plus pp@cpasthubert.com plutôt que d'interrompre l'entraîneur pendant la leçon.

Il n'est en aucun temps permis de s'adresser directement aux assistantes de programme (moniteurs).