

SIMULATION

de programme style libre



22 octobre 2010

Centre sportif Rosanne-Laflamme

On ne peut assez souligner l'importance de la simulation dans le perfectionnement des athlètes de patinage artistique. Les simulations sont très, très importantes au perfectionnement de l'athlète. Le CPA Saint-Hubert est heureux d'organiser une simulation le **22 octobre 2010**, de **8h00 à 12h00** en avant-midi au Centre sportif Rosanne-Laflamme. Un juge de Patinage Canada rencontrera chaque patineur pour faire un retour verbal sur la performance de celui-ci.

Les simulations de programme permettent aux athlètes de mettre à l'essai leur programme à l'avance, dans un environnement de compétition et leur aide également à se préparer pour leurs épreuves de tests. Souvent, un programme bien exécuté en pratique, peut changer considérablement dans une compétition, et ce, pour différentes raisons, comme par exemple la pression de réussir tous les éléments ou encore le fait de se retrouver seul sur la glace. Les athlètes doivent être préparés à faire face à plusieurs scénarios, de manière à présenter leur meilleure performance lorsque ceux-ci sont évalués, que ce soit en test ou en compétition. Les simulations aideront à créer une zone de confort pour les athlètes, ainsi qu'à leur donner confiance en leur rendement. Les simulations sont indispensables dans la courbe d'apprentissage des athlètes.

Formulaire d'inscription

Prénom : _____ Nom de famille : _____

Durée du programme : _____

Catégorie : _____

Type de solo

Solo de test : _____ Solo de compétition : _____

À remettre au plus tard le 15 octobre - Inscription gratuite.