

Guide des parents

Patinage Plus au CPA Duberger-Les Saules



TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE ET LOCALISATION	2
PROCÉDURES	2
PROGRAMMES	2
1. Patinage Plus	2
2. Patinage Plus Avancé	3
ÉVALUATIONS	3
ÉQUIPE PATINAGE PLUS	3
ÉQUIPEMENTS	4
1. Casque	4
2. Habillement	4
3. Patins	4
CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÉGLEMENTS	5
PARENT BÉNÉVOLE	5
SÉANCE DE PHOTOS	6
COMPÉTITION YOLANDE-BARETTE	6
GALA	6
DATES IMPORTANTES	7
CONTACT	9

HORAIRE ET LOCALISATION

La saison de Patinage Plus commence le 16 septembre 2019 et se termine le 4 avril 2020.

L'inscription au Patinage Plus du Club de patinage artistique de Duberger-Les Saules comprend deux cours par semaine : le lundi de 18h10 à 19h et le jeudi de 17h45 à 18h35. Ils ont lieu à l'aréna Duberger, soit au 3050 boulevard Central.

Le Patinage Plus Avancé a lieu le samedi de 9h55 à 10h45 à l'aréna Gaétan-Duchesne, soit au 2650 avenue d'Alembert¹.

PROCÉDURES

Il est conseillé d'arriver de dix à quinze minutes avant le début des cours. À l'arrivée, prenez la carte d'identification au nom de votre enfant placée sur la table d'accueil. Dirigez-vous, ensuite, vers la chambre indiquée afin de préparer votre enfant. Le patineur doit porter la carte d'identification autour de son bras avant d'embarquer sur la glace. Une fois que votre enfant est sur la patinoire, veuillez prendre place dans les gradins.

À la fin de chaque cours, il faut rapporter la carte d'identification au nom de votre enfant à la table d'accueil.



PROGRAMMES

1. Patinage Plus



Le Patinage Plus s'avère un programme d'initiation pour toutes les activités sportives sur glace, que ce soit le patinage artistique, le patinage de vitesse, le hockey, la ringuette ou le patinage synchronisé. Ce programme vise donc à apprendre les habiletés de base aux débutants, et ce, à partir d'environ 5 ans. Il a été conçu par Patinage Canada, c'est-à-dire un organisme directeur de patinage artistique reconnu par le gouvernement du Canada et le Comité olympique canadien.

L'enseignement des habiletés est donné par des entraîneurs professionnels. Ils sont aidés par plusieurs assistants de programme. Tous sont formés et qualifiés en début de saison, selon les exigences de Patinage Canada.

Les patineurs sont divisés en petits groupes (par âge ou/et niveau atteint).

Le déroulement des cours va comme suit : échauffement (5 minutes), pratique des habiletés aux trois différentes stations et à une zone de jeu (40 minutes) et récupération (5 minutes).

¹ L'horaire peut être sujet à de légères modifications. Surveillez l'infolettre et la page Facebook pour ne rien manquer.

2. Patinage Plus Avancé

Le Patinage Plus Avancé est un programme certifié par Patinage Canada également. Il s'agit d'un programme complémentaire à celui du Patinage Plus. Il permet au patineur de développer davantage ses compétences de patinage tout en bénéficiant d'un grand encadrement et d'un enseignement plus personnalisé. Ce cours est offert aux patineurs ayant atteint l'étape 3.

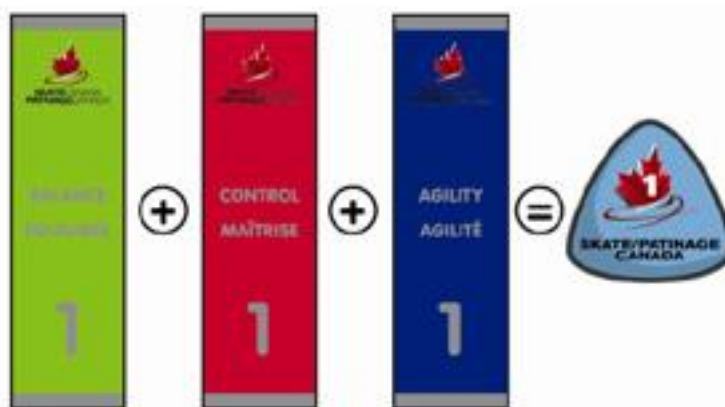
Les cours sont dirigés par un entraîneur professionnel, qui est accompagné de quelques assistants de programme.

ÉVALUATIONS

Le Patinage Plus est divisé en six étapes, du débutant au plus avancé. Chaque étape comprend trois domaines. Les trois domaines sont :

- ✓ **Équilibre (rubans verts)** : habiletés avant, technique de poussés et courbes
- ✓ **Maitrise (rubans rouges)** : habiletés arrière, arrêt et vitesse
- ✓ **Agilité (rubans bleus)** : virages et sauts

Les patineurs seront évalués à quelques moments durant la saison. Lorsque le patineur réussit les éléments requis d'un domaine, il recevra un ruban. Lorsque le patineur a reçu les trois rubans (équilibre, maîtrise et agilité) d'une même étape, il aura alors complété cette étape. Il sera alors possible d'acheter un écusson, au coût de 2\$, à la table d'accueil.



ÉQUIPE PATINAGE PLUS

Voici l'équipe du Patinage Plus pour la saison 2019-2020 :

- ✓ Sébastien Picard : Responsable du Patinage Plus
- ✓ Susie Tremblay : Responsable adjointe du Patinage Plus
- ✓ Jessy Mc Neil : Responsable adjointe du Patinage Plus
- ✓ Alexandra Prémont : Entraîneur Chef du Patinage Plus
- ✓ Manon Bédard : Entraîneur Adjointe du Patinage Plus
- ✓ Arielle Drolet : Entraîneur Aspirante du Patinage Plus

ÉQUIPEMENTS

Pour débiter, il vous suffit d'un casque, d'un pantalon long, de mitaines ou de gants, d'un chandail chaud ou d'un manteau et d'une paire de patin. Voici quelques informations sur les différentes parties de l'équipement :

1. Casque

- ✓ **Le port du casque de hockey homologué CSA est obligatoire.** Il faut ainsi retrouver l'insigne ci-bas sur le casque. Aucun autre casque ne sera accepté. Un patineur n'ayant pas de casque réglementaire ne pourra pas être admis sur la glace.



- ✓ Le casque est obligatoire jusqu'à la réussite de l'étape 5. À ce moment, un entraîneur indiquera au patineur qu'il peut désormais ne plus porter son casque s'il le désire.
- ✓ Une grille sur le casque n'est pas nécessaire. Cette décision est laissée à la discrétion des parents.

2. Habillement

- ✓ Les vêtements confortables sont recommandés. Il est, d'ailleurs, interdit de porter des jeans.
- ✓ Le port de la jupe ou de la robe de patinage artistique est laissé à la discrétion des parents. Dans le cas du port d'une jupe ou d'une robe, il est recommandé de porter des jambières ou une deuxième paire de collant.
- ✓ Il faut également noter que les entraîneurs et les assistants de programme utilisent des crayons sur la glace. Ces crayons peuvent tâcher et ne pas être complètement lavable. Il est conseillé de prévoir les vêtements en conséquence.

3. Patins

- ✓ Aucun modèle particulier n'est à acheter. Il suffit que le patineur puisse marcher aisément avec ses patins hors glace sans que ses chevilles versent d'un côté ou de l'autre.
- ✓ Les patins doivent être bien aiguisés. Un patin neuf nécessite un aiguisage.
- ✓ Les protèges-lames sont recommandés pour marcher hors de la patinoire afin de prolonger l'efficacité et la durée de l'aiguisage des lames.
- ✓ Les lames doivent être soigneusement séchées à l'aide d'un linge, et ce, à la fin de chacun des cours. Cela empêchera les lames de rouiller. Il existe, d'ailleurs, des protèges-lames en tissu nommés *crevettes*. Ils permettent à la lame de continuer de sécher et d'éviter les coupures. Il est, cependant, déconseillé de laisser les protèges-lames en plastique sur les lames, car ils conservent l'humidité et engendrent l'apparition de rouille sur les lames.
- ✓ Comment attacher des patins d'hockey? : serrer légèrement au niveau des orteils et sur le dessus du pied et bien serrer de la cheville jusqu'en haut.

- ✓ Comment attacher des patins artistiques? : serrer légèrement au niveau des orteils et sur le dessus du pied, bien serrer à la cheville et moins vers le haut de la bottine. N'attachez pas les lacets autour de la cheville. S'ils sont trop longs, repassez dans les oeillets. De plus, n'enlevez pas la première griffe du patin. Cette griffe donne de l'équilibre.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÉGLEMENTS

- ✓ Les patineurs doivent attendre l'autorisation d'un entraîneur avant d'entrer sur la patinoire.
- ✓ Les patineurs doivent avoir les cheveux attachés.
- ✓ Les patineurs doivent être vigilants. Ils doivent éviter les contacts avec les autres patineurs (pousser, tenir la main, se tenir sur, etc.) Autrement dit, il est important que les patineurs gardent une certaine distance entre eux.
- ✓ Les patineurs ne peuvent pas mâcher de la gomme et apporter ni nourriture, ni boisson, ni appareil électronique sur la glace.
- ✓ La présence d'un parent est requise durant le cours dans la mesure du possible.
- ✓ L'assistance dans les gradins (parents, famille, amis, etc.) doit limiter, autant que possible, les interactions avec les patineurs.
- ✓ Il est strictement interdit à un parent d'embarquer sur la patinoire, et ce, même si son enfant se blesse ou pleure.
- ✓ Il est strictement interdit de faire une intervention auprès du personnel (assistants de programme ou entraîneurs) pendant le cours. Au besoin, une rencontre après le cours est possible avec l'entraîneur responsable. Adressez-vous aux bénévoles du club à la table d'accueil pour quelque question ou commentaire.

PARENT BÉNÉVOLE

Pour le bon fonctionnement du cours de Patinage Plus, un parent bénévole près de la porte de la patinoire est nécessaire. Ce dernier a la responsabilité de surveiller un enfant qui sort de la patinoire en attendant que son parent prenne le relais pour l'accompagner à la salle de bain ou le consoler. Ce bénévole est d'une grande utilité puisqu'il permet aux entraîneurs et aux assistants de programme de poursuivre l'enseignement des habiletés aux autres patineurs.

Si vous êtes disponibles et désirez être parent bénévole, indiquez-le à la table d'accueil ou à un responsable Patinage Plus. Merci d'avance pour votre précieuse aide et collaboration !

SÉANCE DE PHOTOS

Une séance de photos est prévue le 21 octobre 2019. Elle est facultative. Les photos peuvent être individuelles ou de groupe. Les photos pourraient être utilisées, avec l'approbation du parent, pour des événements spéciaux, de la publicité ou une mention d'honneur éventuelle. Il sera également possible d'acheter ses photos. Un supplément d'informations sera communiqué ultérieurement.



COMPÉTITION YOLANDE-BARETTE

Cette compétition s'adresse spécifiquement aux patineurs du Patinage Plus. Elle donne l'occasion aux patineurs de présenter leurs habiletés en patinage et de se dépasser. Il s'agit d'une belle première expérience à vivre d'une compétition!

La compétition Yolande-Barette se tiendra le 25, 26 et 27 janvier 2020 à l'aréna de Saint-Agapit, soit au 1068 avenue Bergeron.

Les patineurs apprendront un circuit imposé, composé de différents éléments. Ils seront jumelés à un assistant de programme, qui les guidera et les aidera dans leur préparation pour la compétition. Ils auront environ quinze pratiques pour se pratiquer. Les pratiques commenceront le 1^{er} novembre 2019 et se termineront le 18 janvier 2020. Elles auront lieu, principalement, les samedis de 9h05 à 9h45 et quelques lundis, jeudis et dimanches durant la période des fêtes.

Il faut savoir que les patineurs ne concurrencent pas les uns contre les autres lors de la compétition. Ils seront évalués par des juges. Pour chacun des éléments, les patineurs se verront octroyer la mention participation, bronze, argent ou or. Au final, ils recevront un ruban (participation, bronze, argent ou or) pour leur performance personnelle globale. En d'autres mots, les récompenses sont décernées en fonction des normes de performance atteintes individuellement.

Une rencontre de parent au sujet de la compétition Yolande-Barette aura lieu le 17 octobre 2019. Davantage d'informations seront donnés à ce moment.

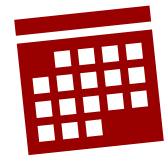
GALA

Tous les patineurs sont invités à participer à notre gala de fin d'année. Il s'agit d'un spectacle sur glace où les patineurs présentent des numéros, qui mettent en valeur leurs habiletés de patinage et leur progrès. Parents, amis, famille, etc. sont les bienvenus à y assister.

La participation au gala est sur une base volontaire, mais il s'agit d'une manière amusante, enrichissante et agréable de conclure la saison de patinage.

Des informations au sujet du gala vous seront communiqués au cours de la saison.

DATES IMPORTANTES



Voici les dates importantes pour la saison d'automne 2019 de Patinage Plus² :

DATES	ÉVÉNEMENTS
Mois de septembre	
✚ 10 septembre 2019 à 18h30	Réunion de parents pour le Patinage Plus
✚ 16 septembre 2019	Début de la saison d'automne du Patinage Plus
Mois d'octobre	
✚ 17 octobre 2019	Réunion de parents pour le Yolande-Barette
✚ 21 octobre 2019	Séance de photos
✚ 21, 24, 28 et 31 octobre 2019	Évaluation des patineurs
✚ 31 octobre 2019	Journée thème : Halloween! Mets ton costume favori! Élèves du mois de septembre et d'octobre
Mois de novembre	
✚ 2 novembre 2019	Début des pratiques de Yolande-Barette
✚ 7 novembre 2019 à 18h45	Démonstration de patin Venez voir les solos des patineurs du privé!
✚ 25 novembre 2019	Journée thème : Hawaïenne ! On a hâte de voir ton déguisement ! Élèves du mois de novembre
✚ 28 novembre 2019	Évaluation des patineurs
Mois de décembre	
✚ 2,5 et 9 décembre 2019	Évaluation des patineurs (suite)
✚ 12 décembre 2019	Journée thème : Noel ! Apporte ta tuque et d'autres déguisements de Noel ! Élève du mois de décembre
✚ 13 décembre 2019	Fin de la saison d'automne de Patinage Plus. Bon congé des fêtes!

² Le calendrier peut être sujet à de légères modifications. Surveillez l'infolettre et la page Facebook pour ne rien manquer.

Voici les dates importantes pour la saison d'hiver 2020 de Patinage Plus :


DATES	ÉVÉNEMENTS
Mois de janvier	
🏆 6 janvier 2020	Début de la saison d'hiver du Patinage Plus
🏆 24, 25, 26 janvier 2020	Compétition Yolande-Barette
🏆 27 janvier 2020	Félicitations aux patineurs ayant participé à la compétition Yolande-Barette ! Journée thème : Olympiades ! Es-tu prêt à te surpasser? Élèves du mois de janvier
Mois de février	
🏆 13 février 2020	Journée thème : Saint-Valentin ! Habilles-toi en rouge, rose et blanc !
🏆 20, 24 et 27 février 2020	Évaluation des patineurs
Mois de mars	
🏆 2 mars 2020	Évaluation des patineurs (suite)
🏆 5 mars 2020	Journée thème : Pyjama ! Viens au patin en pyjama ! Élèves du mois de février et début mars
🏆 9 mars 2020	Début des pratiques de gala
Mois d'avril	
🏆 4 avril 2020	Gala de fin d'année ! Fin de la saison d'hiver de Patinage Plus. Nous espérons vous revoir l'an prochain !

L'équipe Patinage
Plus du Club de
patinage artistique
Duberger-Les Saules
vous souhaite une
belle saison !



<http://cpadubergerlessaules.org/>

 C.P.A Duberger Les Saules

 sebastien.picard@cpadubergerlessaules.org
susie.tremblay@cpadubergerlessaules.org