



Guide aux parents Patinage Plus - Saison 2023-2024

POUR NOUS JOINDRE :

Notre site web : <http://www.cpabeloeil.ca/>

Suivez-nous sur facebook : <https://www.facebook.com/groups/cpabeloeil> ou
<https://www.facebook.com/CPABELOEIL>

Courriel : cpabeloeil@gmail.com

Nous avons créé ce document afin que vous puissiez mieux comprendre le déroulement des pratiques, l'apport de celles-ci à nos patineurs et mieux connaître les options après le programme Patinage Plus. Nous en profitons également pour vous donner quelques conseils et quelques astuces afin de rendre l'expérience plus agréable.

IL Y AURA 2 SESSIONS DU PROGRAMME PATINAGE PLUS :

- Session d'Automne : du 9 septembre au 2 décembre 2023
- Session d'Hiver : du 9 décembre 2023 au 16 mars 2024

LES COURS SONT DONNÉS LE SAMEDI SOUS FORME DE 3 GROUPES :

- Pré-Patinage : 12h à 12h30
- Débutant : 12h30 à 13h15
- Avancé : 13h15 à 14h00

PRÉSENTATION DU PROGRAMME PATINAGE PLUS

Le programme Patinage Plus s'adresse aux débutants de tous âges : enfants, adultes, nouveaux arrivants au Canada et athlètes handicapés. Que vous cherchiez à améliorer vos habiletés de base en patinage artistique, hockey, ringuette ou patinage de vitesse ou que vous souhaitiez patiner pour le loisir, le conditionnement physique ou le plaisir, Patinage Plus vous aidera à le faire.

Se déroulant dans un environnement amusant et convivial, le programme Patinage Plus compte une série complète d'habiletés axées sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, dans le cadre d'un programme d'apprentissage éprouvé à l'échelle nationale, qui appuie le succès des patineurs dans l'acquisition de meilleures habiletés de base sur la glace.

Les leçons sont données en groupe par des entraîneurs professionnels formés et certifiés par l'intermédiaire du Programme national de certification des entraîneurs et assistés par des assistants de programme également formés.

Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs rendent les séances actives au moyen de matériel pédagogique, de musique rythmée et d'une gamme d'activités qui créent un environnement motivant et favorisent l'apprentissage. Des certificats et des écussons servent à mesurer les progrès du patineur et à récompenser leurs efforts et leur participation.

DÉROULEMENT DU COURS

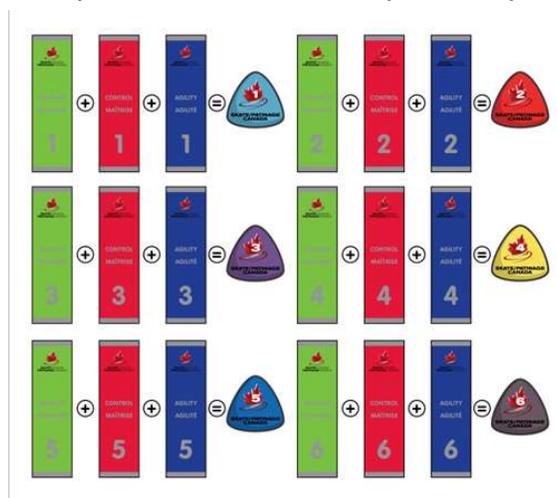
- **Réchauffement** sur glace d'environ 5 minutes dirigé par un entraîneur.
- Pratique des **circuits** dirigés par nos assistants de programme selon les groupes préalablement identifiés par les entraîneurs.
- Tous les groupes font entre 2 et 3 circuits de 10 à 15 minutes.
- Deux entraîneurs sont présents sur la patinoire afin d'aider les patineurs à s'améliorer et à les évaluer.
- Réalisation de **défis** : permettre aux patineurs d'essayer des mouvements qui ne sont pas nécessairement de leur niveau dans le but de les faire progresser et les mettre au défi!
- **Retour au calme** (mouvements plus lents, étirements, etc.)

ÉVALUATIONS

Tout au long de la session d'automne et/ou de la session d'hiver, vos enfants seront évalués par les entraîneurs en charge du Patinage Plus.

Les trois domaines d'habiletés (**équilibre, maîtrise et agilité**) sont divisés en **6 étapes**. Lorsqu'un patineur est capable d'exécuter tous les éléments d'une étape, un **écusson** et un **certificat de réussite** lui sont remis comme témoin de son succès.

Après avoir réussi l'étape 5, les patineurs sont dirigés vers un prochain cours (voir section ci-bas intitulée: « Après le Patinage Plus »). Les patineurs ne sont plus obligés de garder leur casque. Cependant, le patineur peut enlever son casque si le parent est d'accord, ceci est à sa discrétion.



LES PATINS ET ACCESSOIRES

Les patins : les patins sont l'équipement le plus important de notre sport, il est donc important de connaître les qualités d'un bon patin avant d'en faire l'achat. Aucun modèle n'est obligatoire. Par contre, nous vous conseillons des patins dont les bottines sont rigides et bien ajustées. Les patins doivent bien soutenir le pied et la cheville. Vous pouvez vous référer au guide pour l'achat d'un bon patin pour vous aider à faire un choix éclairé.

Les protège-lames : pour prolonger l'efficacité de l'aiguisage des lames, le port de protège-lames solides en plastique est recommandé pour marcher hors de la patinoire. Pour la sécurité des patineurs ne pas marcher en dehors de la patinoire avec des protège-lames en tissu.

Avant de les mettre dans le sac de transport, séchez soigneusement les lames pour éviter qu'elles ne rouillent. Il existe des protège-lames en tissu qui recouvrent les lames. Ils permettent à la lame de continuer à sécher et protègent contre l'humidité.

Donc, prévoir deux types de protège-lames : un en tissu pour ranger dans le sac de transport l'autre en plastique pour marcher avec les patins



Le casque doit être certifié CSA et est obligatoire pour tous les patineurs du Patinage Plus jusqu'à l'obtention de la réussite de l'écusson 5, selon le règlement établi par Patinage Canada.



Gants : Le port de gant ou mitaine est obligatoire. Aucun gant de hockey ne sera permis sur la glace.

Vêtement : Le chandail du CPA Beloeil est obligatoire. Veuillez habiller votre enfant avec un pantalon/legging confortable. Les manteaux d'hiver, les jeans ne seront pas acceptés sur la glace. Nous vous conseillons plutôt les pantalons en toile doublés.

****Il est fortement recommandé qu'un parent (ou un adulte responsable) soit présent à l'aréna pendant que son enfant est sur la glace.*

RAPPEL IMPORTANT: Il est interdit à toute personne autre que les entraîneurs et patineurs du Club d'aller sur la glace ainsi que sur les bancs des joueurs. Nous vous remercions à l'avance de respecter cette règle de sécurité.

Bonne saison!