



Bienvenu au CPA SADP

Volet Patinage Plus



Mandat du programme

- ? Enseignement des trois grands sports de glace: Hockey, Patinage artistique et Patinage de vitesse
- ? Encadrer par Patinage Canada et Patinage Québec
- ? Apprentissage dans le plaisir et le jeu

Localisation



130 rue des Saisons Sainte-Anne-des-Plaines

Entraîneurs Responsables



Joannie Dinardo



Maude Déry



Marianne Raymond

Entraîneurs Support



Jolyane Caya



Émilie R. Bourdon



Kassandra Chiasson



Marie-Sophie Brisebois

Responsable du Patinage Plus

? Mélanie Guilbault

L'arrivée

Toujours 10 minutes minimum d'avance

- Récupération de la pochette
- Arrivée en chambre
- Attacher les patins et préparer l'enfant;
- Quitter la chambre à l'arrivée de l'assistante de programme

Les retardataires

- Aucun enfant admis dans la chambre une fois l'échauffement débuté
- La préparation se fera dans le hall d'entrée
- Le parent devra attendre avec son enfant jusqu'à la fin de la période d'échauffement

Durant la séance

- **Aucun parent derrière la porte et près du banc**
- Toujours présent dans les estrades
- Responsable en tout temps de son enfant et de ses besoins d'accompagnement

Fin de la séance

- Retour à la chambre accompagné des assistantes de programme
- Le parent attend à la chambre son enfant

Le programme



Déroulement

- ? 10 minutes d'échauffement en chambre
- ? 40 minutes de cours sur glace
- ? 10 minutes de récupération et de jeu ludique



Contenu des leçons

- Circuits
- Évaluations
- Zone de jeu
- Thématiques

Encadrement des enfants

- Entraîneurs responsables
- Entraîneurs support
- Assistantes de programme
- Bénévoles

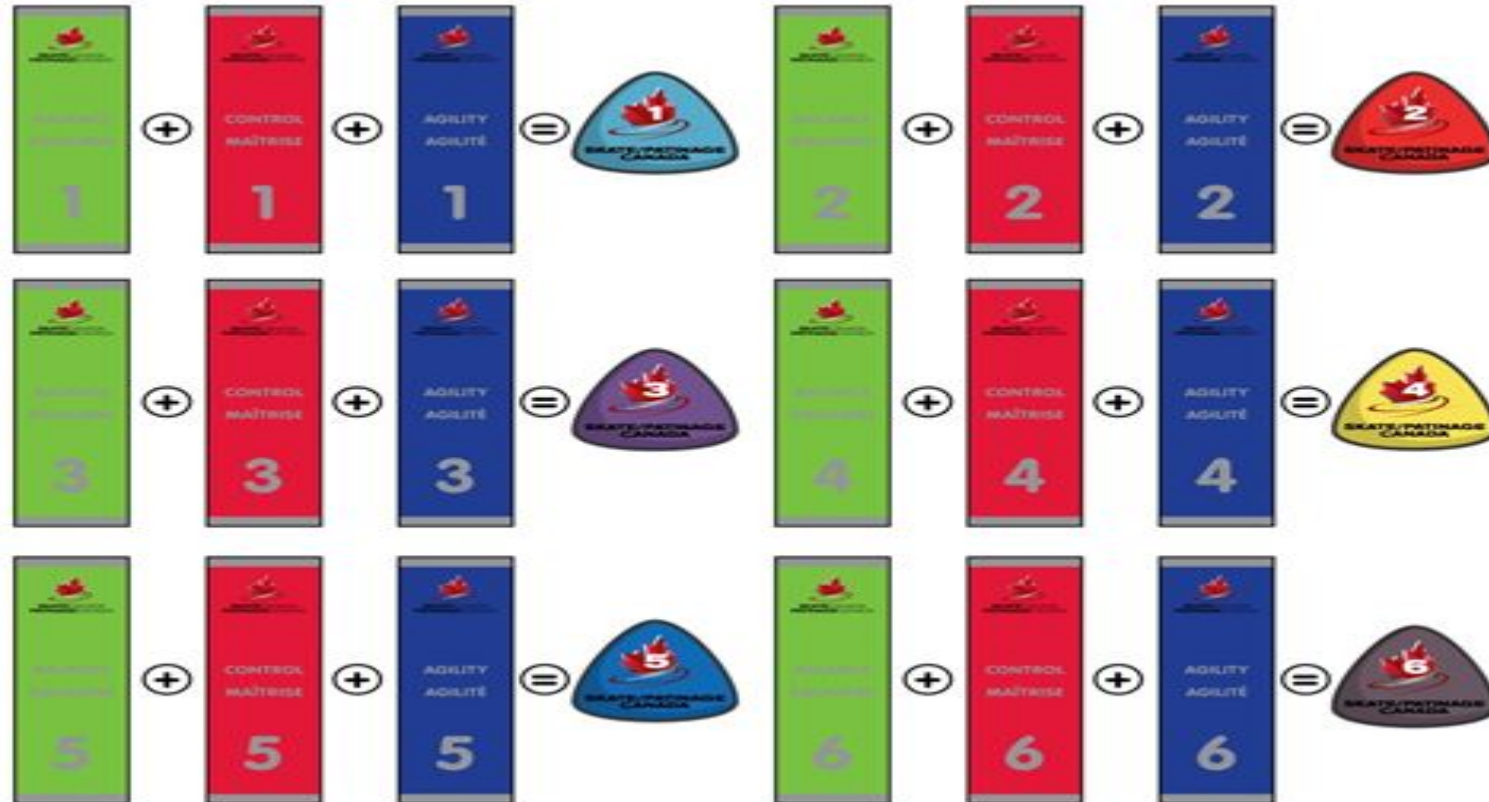
Évaluations

Pré-Patinage Plus

- 8 éléments afin de rejoindre le groupe étape 1
- Mobilité et capacité à se relever

Sur la plateforme uplifter, vous pouvez suivre l'évolution de votre enfant.







Patinage Plus



Grille d'évaluation Patinage Plus



EXIGENCES POUR L'OBTENTION DE CHAQUE ÉTAPE ÉCUSSON Volets Équilibre, Maîtrise et Agilité

Étape	Équilibre	Maîtrise	Agilité
	Tomber et se relever Séquence de poussées et de glisses avant Glisse avant sur deux pieds Glisse avant sur deux pieds en position assise	Faire de la neige (pas dérapés de côté) Patinage ou marche arrière sur 2 pieds Glisse arrière sur 2 pieds	Virage sur 2 pieds Saut sur 2 pieds Patinage avant périmétrique
	Godille avant sur deux pieds Glisse avant de 2 pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisses avant Patinage rapide et glisse avant sur 1 pied	Arrêt avant Glisse arrière sur 2 pieds en position assise Glisse arrière de deux pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisse arrière	Virage avant sur 2 pieds Virage arrière sur 2 pieds Virage avec glisse de 180 degrés Saut avant sur 2 pieds
	Poussées avant de la lame (T, V ou L) Slalom avant sur deux pieds Fortes poussées avant sur un cercle Croisés marchés Glisse avant 2 pieds à 1 pied sur une courbe	Arrêt avant précédé de patinage rapide (D, G, Z) Godille arrière sur 2 pieds Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied Séquence de poussées et de glisses arrières Glisse arrière sur 1 pied	Virage avant rapide sur 2 pieds Virage arrière rapide sur 2 pieds Virage avant de 360 degrés avec des pas Saut arrière sur 2 pieds Patinage avant périmétrique rapide
	Croisés avant Slalom AVI Slalom AVE Allongée avant (drag) Arabesque avant Exercice tomber et se relever Départ en "V" en patinage avant	Arrêt arrière Fortes poussées arrières sur un cercle Slalom arrière sur 2 pieds Patinage rapide et glisses arrières sur 1 pied Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à l'autre bleue Patiner de la ligne des buts à la 1re ligne bleue (9 sec. ou -)	Virage avant sur 1 pied (petite courbe) Virage arrière de 360 degrés avec des pas Saut sur 2 pieds, d'av. à arrière Saut sur 2 pieds, d'arrière à avant Pirouette sur 2 pieds Pirouette assise sur 2 pieds
	Croisés avant sur un tracé 8 Carres AVI Séquence de poussées et de glisse avant Patinage avant périmétrique et sauts Grand aigle intérieur Slalom avant sur un pied Pas croisés latéraux courus	Arrêt avant de côté sur 2 pieds Arrêt arrière en patinage rapide (D, G, 2) Croisés arrières Slalom ARI Séquence de poussées et de glisses arrières Arabesque arrière Patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 sec. ou moins	Virage avant sur 1 pied (grande courbe) Virage avec glisse avant de 360 degrés Saut sur un pied d'av à arrière Saut puissant avant Pirouette sur 1 pied Pirouette sur chaque pied, en alternance Virages serrés en patinage avant
	Croisés avant puissants Poussées-élan périmétriques avant et croisés Courbes ave Slalom avant sur un pied Tir au canard avant Patinage avant périmétrique et arrêts de côté Arabesque avant sur une courbe Croisés avant avec accélération	Arrêt avant de côté sur 1 pied Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide Slalom ARE Croisés arrières sur un 8 Patinage Arrière périmétrique et croisés Slalom arrière sur 1 pied Pirouette arrière sur un pied Patinage périmétrique en 35 sec. ou moins	Mohawk AVI Mohawk ARE ou ARI (D et G) Virages multiples sur 2 pieds Saut puissant avec rotation Saut arrière piqué Saut arrière de 360 degrés sur 2 pieds Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée Virage pivot avant inversé sur 2 pieds

L'Équipement

Le Casque

Casques approuvés CSA



Les casques de vélo, de planche à roulette ou tout autre casque non approuvé CSA ne peuvent être utilisés



Les patins

Patins de bonne qualité



Patin dont la botte est rigide et lacée pour un support adéquat du pied et de la cheville.

Patins inadéquats



La botte est cassée à plusieurs endroits et ne soutiendra pas la cheville de l'enfant



Patin moulé ne pouvant pas être ajusté convenablement au pied et à la cheville de l'enfant



Attacher les patins artistiques

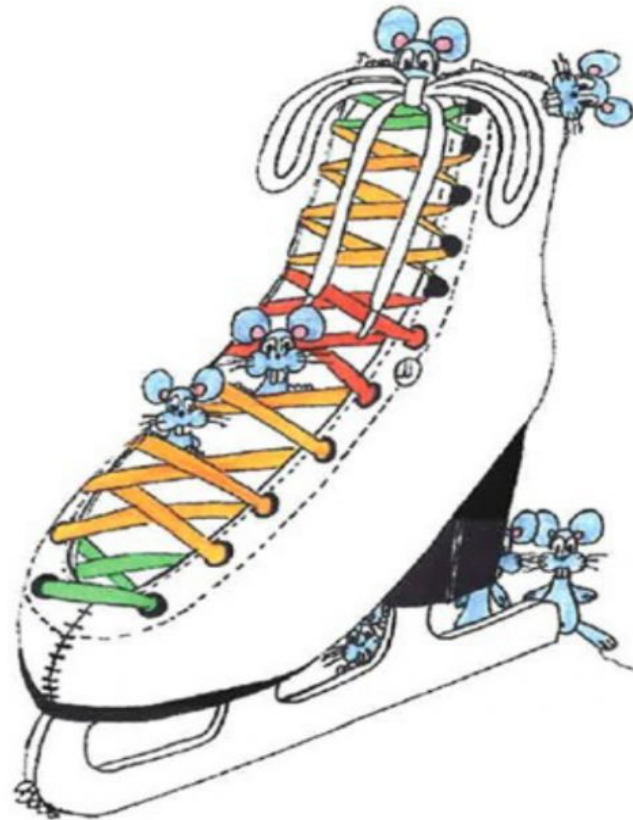
Très Serré



Serré



Souple



Attacher les patins de hockey

- ? Serrer légèrement aux orteils et sur le dessus du pied
- ? Bien serrer à la cheville et jusqu'en haut

Costume du club

- ? Coton ouaté gris avec logo du club (obligatoire)
- ? Pantalon **marine ou noir**
- ? Jupe Bleu et collant (optionnel)

Autre équipements nécessaires

- ? Gant
- ? Protège-Lame rigide
- ? Protège-Lame mou

Dates (voir calendrier sur le site internet)

du 4 septembre au 23 décembre 2024

4 janvier 2025

20 janvier au 5 mars

Plusieurs journées thématiques sont à l'horaire (halloween, Noël, St-Valentin, hawaïen)

Par la suite, si votre enfant fait le spectacle, les pratiques auront lieu du 8 mars au 9 avril selon un horaire prédéterminé. (une rencontre sera faite fin septembre pour vous expliquer cela)

Communication

- ? Pochette facteur
- ? Plate-forme Uplifter
- ? Facebook
- ? site internet

Formulaires

- ? Obligatoirement remplis avant la première séance sur glace , aucun enfant accepté sans les documents.

Questions

