



CAHIER D'INFORMATION

PATINAGE PLUS

www.cparosemont.org

Suivez-nous sur Facebook : [CPA ROSEMONT](#)



Table des matières

NOTRE MISSION	3
LE PROGRAMME PATINAGE PLUS.....	4
POURQUOI S'INSCRIRE AU PROGRAMME PATINAGE PLUS ?	4
À QUOI PEUT-ON S'ATTENDRE ?.....	5
QUE FAUT-IL POUR PARTICIPER ?	5
COMMENT CHOISIR DE BONS PATINS ?.....	5
FIGURE #1 : Exemple de bons patins	7
FIGURE #2 : Tenue d'un patineur.euse équipé.e de bons patins.....	8
EST-CE QUE VOUS LACEZ LES PATINS CORRECTEMENT ?	8
FIGURE #3 : Exemple des zones de laçage d'un patin artistique	9
COMMENT CHOISIR UN CASQUE APPROUVÉ POUR LA PRATIQUE DU PATINAGE ?	9
FIGURE #4 : Exemples de casques CSA approuvés et de casques à ne pas utiliser	10
L'ÉQUIPE DU PROGRAMME PATINAGE PLUS.....	10
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES.....	11
DÉROULEMENT LORS DU PREMIER COURS POUR LES NOUVEAUX PATINEURS.....	11
DÉROULEMENT LORS DES COURS SUIVANTS	12
TENUE VESTIMENTAIRE	14
RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER	14
ANNEXE 1 : ÉCUSSENS ET RUBANS DU PROGRAMME PATINAGE PLUS.....	16
ANNEXE 2 : FICHE DE RENDEMENT — PROGRAMME PATINAGE PLUS — PAGE 1	17
ANNEXE 2 : FICHE DE RENDEMENT — PROGRAMME PATINAGE PLUS — PAGE 2	18

NOTRE MISSION

Bienvenue dans votre club ! Le club de patinage artistique Rosemont est un OBNL (Organisme à But Non Lucratif) administré exclusivement par des **bénévoles**. Seuls les entraîneurs·euses professionnels·les sont rémunérés·ées.

Le but du club est de favoriser l'enseignement, la pratique, le plaisir et le perfectionnement de ses membres en ce qui concerne tous les aspects du patinage artistique, conformément aux règlements et aux politiques de Patinage Canada.

Le club de patinage artistique de Rosemont encouragera la participation du plus grand nombre d'enfants intéressés au patinage artistique, en leur offrant toute l'assistance nécessaire.

Les directeurs·trices, les entraîneurs·euses, les assistants·es de programmes et les bénévoles fourniront tous les efforts possibles pour orienter les enfants et les parents, afin qu'ils puissent prendre une part active dans l'épanouissement de leur club.

De plus, le club favorisera l'épanouissement de ses assistants de programme en les encourageant à poursuivre leur formation.

Finalement, le club sera ouvert à tous les patineurs·euses qui désireront se développer chez nous en respectant nos règlements, politiques et code de conduite.

Au plaisir de faire votre connaissance et celle de votre enfant !

LE PROGRAMME PATINAGE PLUS

[Patinage Canada](#) a élaboré un [programme Patinage Plus](#), fondé sur les principes du [développement à long terme de l'athlète \(DLTA\)](#) de Sport Canada. Patinage Plus est un programme dynamique d'initiation au patinage qui est axé sur le plaisir, la participation et l'acquisition d'habiletés de base. Parmi les avantages : d'excellents outils pour les entraîneurs·euses et, de façon plus importante, un programme d'apprentissage mis à l'épreuve et éprouvé ainsi que des méthodes de prestation qui garantissent que les patineurs réussiront à acquérir plus rapidement des habiletés de base plus fortes.

POURQUOI S'INSCRIRE AU PROGRAMME PATINAGE PLUS ?

Le programme Patinage Plus met l'accent sur le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales exigées pour participer à tout sport de glace ou patiner comme activité récréative. Mais, ce n'est pas tout ! Le programme comprend aussi des habiletés particulières pour le hockey, la ringuette, le patinage de vitesse et le patinage artistique. Le résultat est un programme dynamique qui prépare les patineurs pour pratiquement tous les sports de glace.

À qui s'adresse le programme ?

À tous les jeunes âgés entre 3 et 17 ans qui souhaitent améliorer leurs habiletés de base en patinage, que ce soit pour le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse ou simplement pour le plaisir de patiner.

Qui enseigne le programme ?

Des entraîneurs·euses professionnels·les formés·ées par le PNCE ([Programme National de Certification des Entraîneurs](#)), assistés par des assistants de programme eux aussi formés.

Qu'est-ce que les patineurs·euses apprendront ?

Une série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignées en six étapes qui portent sur le hockey, le patinage artistique, la ringuette, le patinage de vitesse, ainsi que le patinage récréatif. Le programme Patinage Plus fait appel à des

méthodes de prestation mises à l'essai et éprouvées à l'échelle nationale, qui garantit que les patineurs.euses pourront acquérir des habiletés de base plus fortes et les perfectionner plus rapidement.

À QUOI PEUT-ON S'ATTENDRE ?

Action, mouvements et plaisir ! Les leçons sont données en groupe et chaque entraîneur.euse compte un maximum de 10 patineurs.euses. Les patineurs.euses progressent à leur propre rythme et les entraîneurs.euses rendent les séances actives au moyen de matériel pédagogique, de musique rythmée et d'une grande gamme d'activités qui créent un environnement motivant et favorisent l'apprentissage. Des écussons, rubans et autres récompenses servent à mesurer les progrès des patineurs et à récompenser leurs efforts et leur participation (*Voir ANNEXE 1 & ANNEXE 2*).

QUE FAUT-IL POUR PARTICIPER ?

Il vous suffit d'une paire de patins, d'un casque de hockey approuvé par la CSA, d'un pantalon long à l'épreuve de l'eau, de deux paires de gants, d'un ou deux chandails chauds ou d'un manteau léger. Portez plusieurs épaisseurs, c'est le secret pour ne pas avoir froid.

Nous vous invitons à visionner la vidéo ci-dessous, produite par Patinage Canada, concernant le bon équipement à utiliser pour la pratique du patinage lors de nos activités : <https://www.youtube.com/watch?v=tzigDHszdeo>

COMMENT CHOISIR DE BONS PATINS ?

Quel type de patin avez-vous besoin ? Il existe deux principaux types de patins adéquats pour le programme Patinage Plus : les patins artistiques et les patins de hockey.

Patin artistique : Contrairement aux patins de hockey, les patins artistiques ont des cales (pics) qui sont, situées à l'avant de la lame. La lame dépasse d'environ un pouce à l'arrière de la botte.

Les bottes de patinage artistique sont habituellement fabriquées de plusieurs couches de cuir, afin de fournir la rigidité nécessaire pour le soutien de la cheville. La lame du

patin est incurvée pour permettre au patineur de réaliser de petits ajustements dans l'équilibre et la répartition du poids.

Patin de hockey : Visuellement, les patins de hockey ressemblent plus étroitement à une botte de sport et les lames ont plus ou moins la même longueur que la botte avec une incurvation à l'avant et à l'arrière. Le patineur peut ainsi se déplacer avec aisance dans toutes les directions. Les bottes sont généralement fabriquées à partir de plastique moulé, de cuir (souvent synthétique) et de nylon balistique.

Quel que soit le type de patins, certains critères sont incontournables pour faire le bon choix : le confort, le poids du patineur, la longueur et la largeur du pied, la force de la cheville et le niveau ! En quoi votre poids influence-t-il le choix des patins ? C'est une question de support : plus vous êtes lourd ou sautez haut, plus vos patins doivent être rigides pour bien soutenir vos chevilles.

Et si vos patins servent souvent, songez à investir dans une paire de qualité. Il est également déconseillé d'acheter à vos enfants des patins un peu trop grands « **qui feront longtemps** ». Non seulement les patins mal ajustés sont inconfortables, mais ils rendent plus difficile la pratique du patinage. Les patins doivent bien épouser le talon, et les orteils ne doivent pas toucher le bout de la bottine.

Les patins moulés ou attachés avec des bandes Velcro nuisent à l'apprentissage d'une bonne technique de patinage. De plus, les patins en plastique manquent de souplesse au point qu'il est difficile pour une personne qui en porte de plier les genoux pour se donner une poussée de départ. Finalement, le plastique devenant très froid et très dur sur la glace, ces patins refroidissent les pieds. On devrait donc choisir des bottines en cuir (et non en vinyle) car elles ont la souplesse nécessaire à un patinage confortable. Les patineurs doivent toujours porter des protège-lames (obligatoires) dans tous les endroits qui ne sont pas couverts de caoutchouc pour protéger les lames de patins et éviter des blessures s'ils glissent.



FIGURE #1 : Exemple de bons patins

Choix de la pointure : Il est important de choisir des patins de la bonne pointure. Il faut éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer à grandir ; une paire de patins mal ajustés est une source d'inconfort et de découragement et donne de mauvais résultats.

Les pointures des patins sont définies en fonction de 2 facteurs ; la longueur et la largeur du pied. Afin d'assurer un bon confort dans le patin, retirez la semelle du patin et mettez-vous debout en plaçant le talon à l'extrémité de la semelle. Le pied ne devrait pas dépasser en largeur de la semelle et il devrait y avoir au maximum l'espace d'une largeur de doigt entre le bout du pied et le bout de la semelle.

Chevilles soutenues fermement : Lorsqu'on patine, il est primordial que les chevilles soient bien soutenues par les patins. Pour ce faire les patins doivent être bien ajustés au niveau de la cheville et du talon, tout en permettant de bouger les orteils. Les patins devraient donc être lacés de manière à permettre au patineur de bouger les orteils et la

pointe du pied tout en enserrant bien la cheville. Il ne faut pas les serrer au niveau des orteils, mais ils doivent être bien serrés au niveau de la cheville.

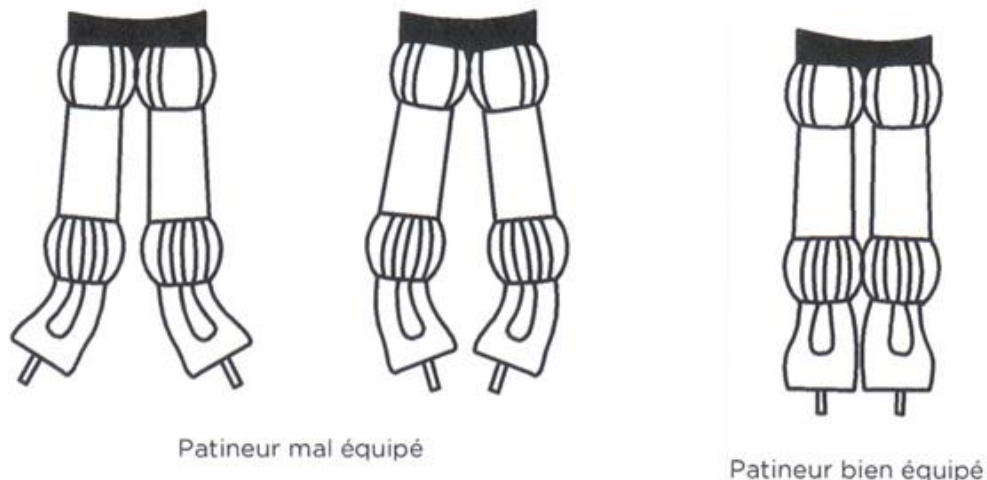


FIGURE #2 : Tenue d'un patineur.euse équipé.e de bons patins

En ce qui concerne l'entretien des patins, il ne faut pas oublier que les patins sont les seuls outils des patineurs.euses. Par conséquent, il faut savoir les choisir avec soin et les entretenir correctement. Les patins sont faciles à entretenir : Il faut essuyer les lames avec un linge sec à la fin de la séance de patinage pour éviter la rouille et ne pas replacer les protège-lames sur les patins lorsque vous les remisez dans votre sac.

Et l'aiguisage ? Vous devriez faire aiguiser vos lames après **8 séances**. Un bon aiguisage donne du mordant à la lame et il est plus facile d'effectuer des mouvements de patinage. Des patins mal aiguisés auront tendance à faire dérapier le patineur. **Toujours faire affûter des patins neufs, car ils sont vendus et livrés non affûtés.**

EST-CE QUE VOUS LACEZ LES PATINS CORRECTEMENT ?

Les lacets devraient être solidement maintenus en place et suffisamment serrés pour que l'on puisse à peine glisser un doigt derrière le pied dans le haut de la bottine. Ils devraient aussi être assez longs pour qu'il soit possible de faire un double nœud. **Il ne faut pas entourer la cheville avec les lacets.** De plus, pour que le patineur soit à l'aise dans ses patins, il ne devrait y avoir ni jeu ni pli à l'intérieur de la bottine. La languette

doit être bien rembourrée et assez large pour couvrir l'avant de la cheville et rester bien en place. Les extrémités des lacets sont glissées dans les patins ou nouées de sorte à ne pas pendre ou traîner sur la glace.

Avant de mettre son patin, délayer et lever la languette afin que le pied puisse entrer. Enfiler le pied dans la bottine. S'assurer qu'il n'y a pas de plis dans le collant ou le bas. Vérifier que le talon du pied touche en arrière de la bottine et que les orteils bougent librement. Sinon, desserrer la bottine et replacer le pied. Pour attacher les patins, commencer toujours par le bas. Tous les lacets doivent être bien tendus. Le patineur doit sentir une force égale tout autour de son pied et non seulement sur les côtés. Les orteils doivent bouger librement. Le plus important, c'est de garder la cheville soutenue afin d'assurer un bon équilibre.

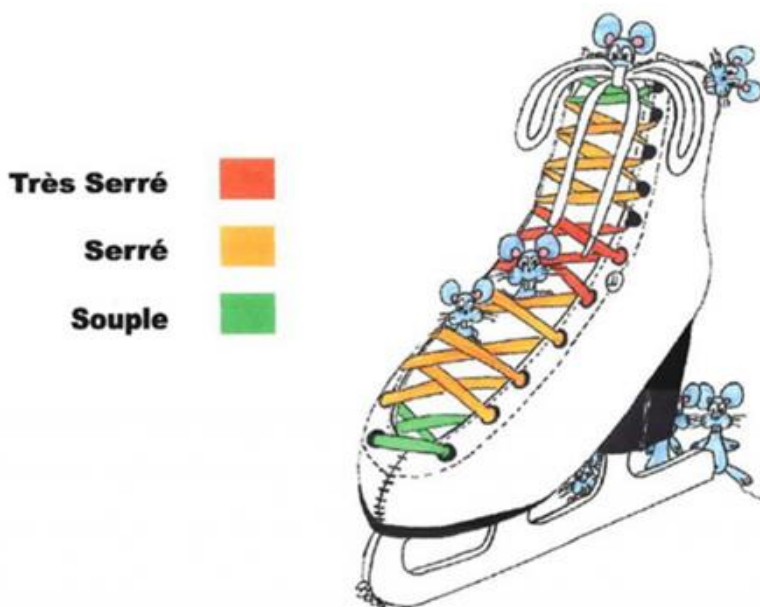


FIGURE #3 : Exemple des zones de laçage d'un patin artistique

COMMENT CHOISIR UN CASQUE APPROUVÉ POUR LA PRATIQUE DU PATINAGE ?

Patinage Canada oblige les patineurs débutants à porter un **casque homologué CSA**, jusqu'à la réussite de l'étape 5, afin de les protéger en cas de chute.

Le casque peut être un casque de patinage (Style casque Wuevo) **approuvé CSA** ou un casque de hockey **approuvé CSA**.

Les casques de vélo, de planche à roulette ou autre casque non approuvé CSA ne sont pas permis.



FIGURE #4 : Exemples de casques CSA approuvés et de casques à ne pas utiliser

L'ÉQUIPE DU PROGRAMME PATINAGE PLUS

Une équipe de directeurs et de directrices **bénévoles** seront toujours sur place, lors des activités, afin de superviser le déroulement des séances. En voici les membres

[M. Robert Lauzon](#) — Président du club et directeur responsable des groupes du vendredi

[Mme Pauline D. Lauzon](#) — Administratrice du club et co-responsable des groupes du vendredi

[Mme Lilli Prud'homme](#) — Directrice responsable du programme Patinage Plus et directrice responsable des groupes du samedi

Mme Nathalie Arseneault — Directrice responsable du programme STAR et directrice responsable des groupes du dimanche

Mme Viviane Coursol — Administratrice du club et directrice responsable de la boutique

Au courant de la saison, d'autres membres du conseil d'administration viendront remplacer ou aider les responsables des groupes, selon les besoins.

Si vous êtes intéressés à devenir bénévoles, faites-nous le savoir ! Nous sommes toujours à la recherche de parents bénévoles pour nous aider dans la réalisation de nos activités.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

N'hésitez pas à consulter notre [site Web](#) pour plus d'informations. Également, surveillez [notre site Facebook](#) pour les informations ponctuelles.

Un [calendrier des activités](#) est transmis et disponible sur notre site Web, avec les activités et changements d'aréna, lorsque requis. Imprimez-le et consultez-le fréquemment, afin d'être bien informés des activités spéciales comme les journées thématiques ou les relocalisations.

Si vous avez besoin de gants, casques, uniforme ou autre, la boutique est ouverte pendant le cours de votre enfant. N'hésitez pas à consulter la page [Boutique](#), sous le menu « administration », afin de connaître le coût des items disponibles.

DÉROULEMENT LORS DU PREMIER COURS POUR LES NOUVEAUX PATINEURS

Pour commencer, si votre enfant a déjà patiné dans un autre club, SVP, nous fournir ses rubans et écussons réussis et nous avertir, afin que nous puissions ajuster son dossier dans notre plateforme informatique pour qu'il puisse être intégré dans le bon sous-groupe.

Lors de votre arrivée, vous devrez prendre la cocarde de votre enfant placée sur la table au début du corridor menant aux chambres de la patinoire et vous diriger dans la

chambre assignée au groupe de votre enfant (*Consultez le tableau blanc à l'entrée du corridor*)

Mettre les patins, le casque et les vêtements au patineur et attendez les instructions des directeurs responsables.

Les nouveaux patineurs embarqueront sur la glace après les autres patineurs qui ont déjà commencé leur saison.

Une évaluation des habiletés de chaque enfant aura lieu par les entraîneurs ;

Ainsi, son premier cours ne sera pas un cours habituel. Lors de son prochain cours, il sera intégré dans un sous-groupe avec des enfants de mêmes habiletés ;

DÉROULEMENT LORS DES COURS SUIVANTS

Lors de votre arrivée, vous devrez prendre la cocarde de votre enfant placée sur la table au début du corridor menant aux chambres de la patinoire et vous diriger dans la chambre assignée au groupe de votre enfant (*Consultez le tableau blanc à l'entrée du corridor*)

Mettre les patins, le casque et les vêtements au patineur et allez-vous placer en rang près de la porte donnant accès à la patinoire, la plus près de la chambre.

Soyez à l'heure, car les cours ne durent que 55 minutes

N'hésitez pas à poser des questions aux responsables bénévoles présents sur le bord de la bande. Ils répondront à vos questions avec plaisir et se chargeront de parler aux entraîneurs·euses sur la glace, si cela s'avère nécessaire.

Nous ne dérangerons pas les entraîneurs·euses inutilement lors de la tenue du cours.

Si des parents souhaitent discuter avec les entraîneurs·euses, cela aura lieu à la fin du cours. Du temps est prévu pour ce besoin.

L'accès à la glace doit toujours se faire uniquement par celle utilisée à l'arrivée. Par la suite, les entrées/sorties des patineurs durant le cours se font par cette même porte.

Cela a pour but de faciliter le travail du capitaine de glace et le traitement des situations urgentes.

Nous demandons à tous les parents de rester dans les gradins, durant la tenue du cours. Cela vous permettra d'offrir du soutien à votre enfant, mais aussi d'accompagner votre enfant si celui-ci a envie d'aller à la salle de bain. Nous l'assoirons sur le banc et vous (ou toute autre personne que vous désignez) devrez l'y accompagner.

Tous nos bénévoles ont reçu la directive de ne jamais accompagner votre enfant seul à la toilette sous aucune considération.

Si votre enfant ne veut pas embarquer sur la glace ou s'il pleure, nous vous déplacerons sur le banc près de la bande et nous reprendrons le processus après que les autres enfants seront embarqués.

Il en va de même, si votre enfant tombe sur la glace et qu'il pleure. Les entraîneurs et assistants tenteront de le consoler directement sur la patinoire. Si cela ne fonctionne pas, ils l'amèneront au banc et nous vous attendrons pour venir l'apaiser.

Une passe vous sera remise pour vous donner accès au stationnement du Collège de Rosemont (l'accès au stationnement se situe sur la rue Bellechasse, à côté du CPE Rosemonde Le Phare), lors du premier cours. Cette passe est valide durant toute la saison. Il est important de la « scanner » en entrant (peu importe si la barrière est ouverte ou fermée) et en sortant du stationnement, sinon, vous pourriez avoir de la difficulté à sortir du stationnement.

La cocarde de votre enfant indique son niveau d'avancement, lorsque vous arrivez pour le cours de votre enfant, regardez derrière, il y a peut-être un ruban ou un écusson indiquant la réussite d'une habileté ou d'une étape !

Ne vous inquiétez pas, les premières semaines vous sembleront confuses sur la glace, mais nous avons le contrôle

Dernière consigne et la plus importante pour les enfants : **AVOIR DU PLAISIR !!**

TENUE VESTIMENTAIRE

Les patineurs devraient porter des vêtements chauds pendant les séances de patinage. Toutefois, évitez les articles tels des cordons et foulards longs, des ceintures de veste qui pendent et qui peuvent être dangereux sur la glace. **Des gants ou des mitaines sont obligatoires.**

Il fait froid ! Habillez vos enfants en multicouches, afin qu'il soit au chaud durant tout le cours. Prévoyez une paire de gants supplémentaire afin de les changer si elles deviennent trop mouillées. Aucun jeans, ce type de tissu est très inconfortable et très peu flexible sur la glace.

Dès que votre enfant a passé le niveau « PRÉ-PATINAGE PLUS » et qu'il aura reçu son ruban JAUNE attestant sa réussite, **l'uniforme du club est obligatoire.** L'uniforme est conçu et adapté pour la pratique du patinage. De plus, il constitue un élément important, afin de développer le sentiment d'appartenance à votre club comme cela se pratique pour tous les autres sports affiliés à une fédération.

Vous pouvez vous procurer l'uniforme à la [boutique du club](#). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec [Mme Viviane Coursol](#), la directrice responsable de la boutique.

RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER

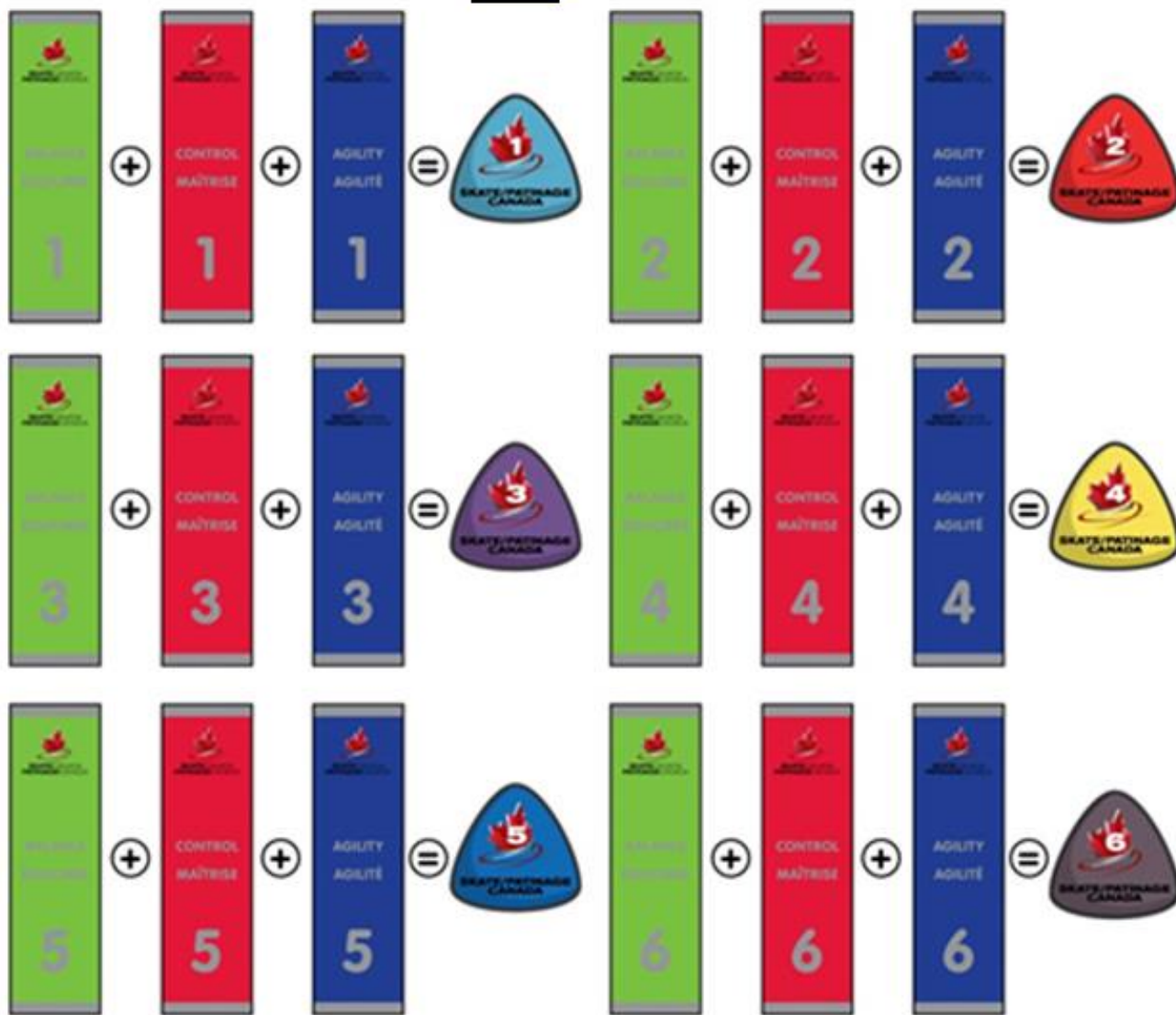
Voici des règles de sécurité à respecter, en tout temps, dès le moment où vous vous trouvez dans l'aréna :

- **Ne jamais prendre vos enfants dans les bras lorsqu'ils ont leurs patins. Ils seront à la hauteur des yeux des autres enfants. Cela peut être très dangereux et causer des blessures à d'autres patineurs.**
- **Après l'entrée des patineurs sur la glace, les parents et visiteurs doivent aller s'asseoir dans les gradins. Aucun parent ne pourra rester sur le bord de la bande.** Cette règle est établie par la direction des arénas, afin de maintenir un corridor accessible en tout temps, advenant un incident sur la glace. De plus, la

présence des parents sur le bord de la bande nuirait au bon déroulement des activités sur la glace, car les patineurs viendront voir leur parent et cesseront de participer.

- En ce qui concerne la dernière règle, elle prévaut uniquement pour l'aréna Étienne-Desmarteau, car à l'aréna Père-Marquette, il n'y a pas de gradins, mais plutôt des bancs tout autour de la patinoire. Encore là, nous invitons les parents à ne pas se placer sur le bord de la bande directement.

ANNEXE 1 : ÉCUSSENS ET RUBANS DU PROGRAMME PATINAGE PLUS



ANNEXE 2 : FICHE DE RENDEMENT — PROGRAMME PATINAGE PLUS — PAGE 1


PatinagePlus

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR _____

CLUB/ÉCOLE DE PATINAGE _____

PRÉ PATINAGE PLUS - NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIONNEL

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomber et se relever | <input type="checkbox"/> Avancer | <input type="checkbox"/> Reculer | <input type="checkbox"/> Marche de 360 degrés |
| <input type="checkbox"/> Garder l'équilibre sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Faire de la neige | <input type="checkbox"/> Faire une torsion sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Saut à deux pieds |

Attribution du ruban Pré Patinage Plus : _____

ÉLÉMENTS PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	<input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquences de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> Patinage arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage 180 degrés stationnaire <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds stationnaires <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 2	<input type="checkbox"/> Godille avant <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière Coches 3/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 3	<input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> Godille arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 4	<input type="checkbox"/> Croisés Avant <input type="checkbox"/> Slalom géant avant intérieur <input type="checkbox"/> Slalom géant avant extérieur <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) <input type="checkbox"/> Arabesque avant <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt arrière <input type="checkbox"/> Fortes poussées ou trotinette arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied, soutenu <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #1 Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 5	<input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Courbes avant intérieures <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et sauts Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière intérieur <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #2 Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360 degrés <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <input type="checkbox"/> Saut puissant avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 6	<input type="checkbox"/> Croisés avant avec puissance <input type="checkbox"/> Courbes avant extérieures <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied en position assise <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique avec les croisés <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et arrêts Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière extérieur <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #3 Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Pas avant en « C » <input type="checkbox"/> Pas arrière en « C » <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____

 Pour plus d'information sur les programmes de Patinage Canada visitez : www.skatecanada.ca/learn-to-skate/all-skating-programs

ANNEXE 2 : FICHE DE RENDEMENT — PROGRAMME PATINAGE PLUS — PAGE 2

CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'ÉCUSSON DE L'ÉTAPE

Les trois certificats de mouvements fondamentaux (équilibre, maîtrise, agilité) doivent être attribués afin de recevoir un écusson d'étape.



Étape 1
Attribution
de l'écusson :



Étape 2
Attribution
de l'écusson :



Étape 3
Attribution
de l'écusson :



Étape 4
Attribution
de l'écusson :



Étape 5
Attribution
de l'écusson :



Étape 6
Attribution
de l'écusson :

COMMENTAIRES DE L'ENTRAÎNEUR(E) :

SIGNATURE DE L'ENTRAÎNEUR(E)

DATE

LE MEILLEUR DEPART POSSIBLE

Patinage Plus enseigne aux patineurs d'excellentes habiletés fondamentales pour tous les sports de glace, que ce soit le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse, la ringuette ou le patinage récréatif que l'on peut pratiquer tout au long de la vie.

ET ENSUITE?

PROGRAMMATION STAR 1-5

Le programme d'initiation au patinage artistique permet aux patineurs de tout âge d'acquérir les habiletés fondamentales du patinage artistique, dont les habiletés, le style libre, la danse sur glace, le patinage artistique et le patinage synchronisé.

PATINAGE INTENSIF

Le programme met l'accent sur la technique de patinage, au moyen de l'équilibre, de la maîtrise et de l'agilité, afin d'améliorer les habiletés de patinage des joueurs de hockey et de ringuette.