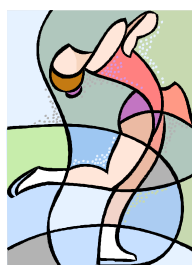
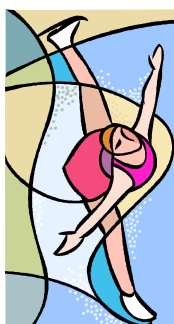


# Bienvenue au Club de patinage artistique d'Outremont



Saison 2009-2010

Club de patinage artistique d'Outremont  
999 avenue McEachran, Outremont (QC) H2V 3E6  
Tel : 514-504-7783  
[www.cpaoutremont.ca](http://www.cpaoutremont.ca)

## Table des matières

Introduction.....	3
Les membres du comité.....	3
Les entraîneurs.....	4
Comment choisir un entraîneur.....	5
Les règlements.....	6
Le costume.....	7
Sélection et entretien des patins.....	7
Aiguisage des patins.....	8
Horaire 2009-2010.....	9
Calendrier des activités.....	10
Les programmes offerts au CPAO.....	13
Description des types de cours offerts :.....	14
Programme Patinage Plus.....	15
Programme STAR.....	18
Spectacle.....	19

## Introduction

Nous souhaitons à tous et à toutes une saison 2009-2010 empreinte de dynamisme et d'esprit sportif.

Le nouveau comité, en place depuis la fin du mois de juin, désire continuer la mission du Club, qui consiste avant tout à procurer à nos jeunes un loisir sain, leur permettant de développer des aptitudes sportives et un sens artistique, tout en promouvant le patinage artistique au sein de notre communauté.

Nos patineuses et patineurs sont très motivés et fiers de leur Club. L'équipe d'entraîneurs est à la hauteur des attentes des patineurs et une belle relève se forme actuellement : le Club a donc tout pour mener à bien sa mission.

N'oubliez pas que votre participation et votre constant dévouement, en tant que parents, restent essentiels au bon fonctionnement du Club. Nous avons toujours besoin de bénévoles, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

### Les membres du comité

<b>CO-PRÉSIDENTE</b>	Mary Armstrong mlarmstrong@sympatico.ca	Tél : 514-277-8055
<b>CO-PRÉSIDENTE</b>	Catherine Pons cmepons@hotmail.com	Tél : 514-277-1580
<b>TRÉSORIÈRE</b>	Dominique L'Abbé lab.domi@gmail.com	Tél : 514-274-7254
<b>SECRÉTAIRE</b>	Audrey Claing audrey.claing@umontreal.ca	Tél: 514-271-9560
<b>DIRECTRICE</b>	Carmen Fernandez cfernand@aei.ca	Tél : 514-887-8602
<b>DIRECTRICE</b> Responsable des tests	Margaret Lockey m.lockey@hotmail.com	Tél: 514-631-1103
<b>REPRÉSENTANT DES ENTRAÎNEURS</b>	Tomas Morbacher tmorbacher@hotmail.com	Tél : 514 -231-2539
<b>ENTRAÎNEUR RESPONSABLE DES PP ET PPA</b>	Monika Papert mpapert@hotmail.com	Tél : 514 -994-3556
<b>REPRÉSENTANTE DE LA VILLE</b>	Sonia Saint Laurent sstlaurent@ville.montreal.qc.ca	Tél : 514-495-7455
<b>RÉGISSEUR DES ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	Carl Néron cneron@ville.montreal.qc.ca	Tél : (514) 495-289

## Les entraîneurs

<b>Entraîneurs</b>	<b>Niveau certifié</b>	<b>Disciplines enseignées</b>	<b>Jours présents</b>	<b>Année d'expérience</b>
CELUCH, Maya 514-279-2306	Niveau I	Patinage plus, style libre, Habilités, danses et interprétation	Lundi Jeudi Samedi	3 ans
DÉNOMMÉE, Jayson 514-966 6054	Niveau III partiel	Patinage plus, style libre, habiletés	Lundi Jeudi	14 ans
ESPOSITO, Joséphine 514-345-1705	Niveau II partiel	Patinage plus, style libre, habiletés et danses	Jeudi Samedi	4 ans
LATREILLE, Evelyne 514-713-6091	Niveau II partiel	Patinage plus, style libre, habiletés, danses et interprétation	Lundi Jeudi Samedi	6 ans
MORBACHER, Tomas 514-231-2539	Niveau III	Danses, danse en couple (compétition)	Jeudi Samedi	16 ans
PAPERT Monika 514-994-3556	Niveau III partiel	Patinage Plus, Style libre, habiletés et danses	Lundi Jeudi Samedi	26 ans
RONDEAU, Marc 450-641-9794	Niveau II partiel	Patinage plus, style libre, habiletés et danses	Lundi Jeudi Samedi	3 ans
TCHINIAEV, Igor 514-831-6984	Niveau III	Style libre, habiletés, danses, chorégraphie, cours hors glace, ballet classique adapté pour patineurs, et danse de caractère	Jeudi	27 ans
YAEGER, Bradley 514-214-4670	Niveau I	Danses	Jeudi	3 ans
SERVANT Marc-André 514 620-2256	Niveau I partiel	Danses	Lundi Jeudi	2 ans

N'hésitez pas à contacter les entraîneurs pour connaître leurs disponibilités ou pour toute information supplémentaire. De plus, leurs références sont disponibles au bureau du CPAO.

## Comment choisir un entraîneur

L'entraîneur\* doit être une personne avec lequel le patineur\* se sent à l'aise et que les parents et l'enfant respectent à titre d'être humain et de professeur. Il vous faut un entraîneur qui traite votre enfant avec respect et qui s'intéresse à son développement, non seulement au niveau du patinage mais aussi au niveau personnel. Il est important qu'il y ait régulièrement des rencontres entre l'entraîneur et les parents. Vous devriez mettre l'entraîneur au courant des obligations de votre enfant sur le plan des études, de vos contraintes financières et d'autres points qui pourraient avoir un impact sur son entraînement. Ces réunions représentent également l'occasion idéale de discuter de vos préoccupations et de poser des questions au sujet des progrès du patineur.

Il est peu commun qu'un patineur conserve le même entraîneur pendant toute sa carrière. En général, les patineurs recherchent des services spécialisés, à différents moments, pour diverses raisons. Lorsqu'on prend la décision de changer d'entraîneur, il faut suivre certaines procédures qui relèvent du bon sens et de l'éthique:

1. Informer l'entraîneur de cette décision en privé.
2. Régler tout montant qui lui est dû.
3. Chercher un nouvel entraîneur.
4. Faire preuve de discrétion et de courtoisie pendant tout le processus.

Certains entraîneurs ont de plus hautes qualifications que d'autres. Demandez-leur quelles sont leurs qualifications dans le cadre du programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et quels sont leurs antécédents en matière de tests et de compétitions.

Le Club ou l'entraîneur peut vous donner les noms des meilleurs élèves de cette personne et vous indiquer les résultats qu'ils ont obtenus pendant qu'ils étaient ensemble. Ces renseignements vous indiqueront depuis combien de temps un entraîneur exerce ses fonctions et vous donneront une bonne idée de ses capacités.

\* Dans le présent document, le *genre masculin* est utilisé au sens neutre et *désigne* les femmes autant que les hommes.

## Les règlements

1. L'horaire proposé peut changer sans préavis.
2. Pour les enfants de cinq ans et moins, le casque protecteur est obligatoire.
3. Le port du costume du Club est obligatoire pour le Patinage Plus et le Patinage Plus Avancé.  
Fille: jupe rouge, collant beige, chandail blanc molletonné avec l'écusson du C.P.A.O.  
Garçon : pantalon bleu marine ou noir, chandail blanc molletonné avec l'écusson du C.P.A.O.
4. Une tenue adéquate pour le patinage artistique est requise sur la glace. Les filles doivent porter une paire de collants en bon état. Seuls les pantalons spécialisés de patinage artistique où de danse seront acceptés sur la glace.
5. Les cheveux longs doivent être attachés en tout temps.
6. La gomme à mâcher et toute autre nourriture sont interdites sur la surface glacée.
7. Les cellulaires et tous les autres gadgets électroniques sont interdits sur la glace.
8. Le Club n'est pas responsable des articles perdus ou volés, ni des défauts mécaniques ou accidents qui pourraient survenir pendant les cours.
9. Les portes donnant sur la glace de la patinoire, doivent demeurer fermées en tout temps.
10. AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS LE DÉBUT DES COURS.
11. Assiduité aux cours privés : Par respect pour son entraîneur et pour les autres élèves, le patineur doit toujours prévenir son entraîneur s'il va être en retard ou absent à un cours au moins 24 heures à l'avance. Les entraîneurs sont en droit de facturer l'élève pour tout cours manqué s'ils ne sont pas prévenus à temps.
12. Les parents doivent monter dans les estrades dès le début des cours et ne pas rester autour de la glace pour ne pas perturber le bon déroulement des entraînements. En revanche, ils sont cordialement invités à suivre l'évolution de leurs enfants tout au long des semaines afin de les encourager.
13. Il est demandé aux parents de ne pas déranger les entraîneurs lorsqu'ils sont sur la glace et d'attendre la fin des cours pour leur parler. Vous pouvez aussi en tout temps passer au local du Club et rencontrer un membre du comité. Il nous fera plaisir de vous rencontrer et de vous renseigner.
14. Pour pouvoir devenir Assistant de Programme, le patineur doit avoir 12 ans à l'inscription et un test junior bronze réussi. Il doit aussi suivre la formation obligatoire donnée en début d'année.

## **Le costume**

Les articles suivants sont en vente à la boutique du club :

- Couvre-lames coton (de 10 à 18\$)
- Collants (de 16 à 33 \$)
- Mitaines ou gants, blancs ou rouges (3 \$),
- Bandeau blanc ou rouge (6 \$),
- Tuque blanche ou rouge (6 \$),
- Col roulé du club (enfant 25 \$, adulte 26\$),
- Coton molletonné du Club (enfant 25 \$, adulte 26\$),
- Ensemble (col roulé et coton molletonné : enfant 45 \$, adulte 46\$)
- Jupe rouge du Club (enfant 38 \$ et adulte 42 \$)

*Les taxes sont incluses dans les prix*

*Les prix peuvent changer sans préavis.*

Il fait FROID sur la patinoire. Vous devez habiller votre enfant très chaudement, mais confortablement pour ne pas gêner ses mouvements. L'idéal est de lui faire porter des sous-vêtements chauds comme pour la pratique du ski alpin.

Le casque protecteur est obligatoire pour les 5 ans et moins

## **Sélection et entretien des patins**

En patinage artistique, les bottines constituent la partie la plus importante de l'équipement. Il est primordial d'acheter des patins qui correspondent au niveau du patineur et à votre budget.

Lorsque le patineur passe au Système des tests de Patinage Canada, il convient d'acheter des bottines et des lames de meilleure qualité. Elles lui fourniront un plus grand support au fur et à mesure qu'il progressera sur le plan technique. Le prix des patins de cette catégorie varie de 125 à 250 \$ pour des articles neufs, et de 50 à 150 \$ pour des articles d'occasion.

Au fur et à mesure que le patineur progresse, c'est le niveau de patinage qui impose la qualité des bottines et des lames. En général, l'entraîneur peut recommander un bon type de bottines et de lames. À ce niveau, les bottines et les lames de patinage artistique s'achètent

séparément. On peut acheter des bottines à partir de 350 \$ et plus, et des lames à partir de 175 \$. Il existe aussi des ensembles de seconde main qui sont beaucoup moins chers.

L'achat des bottines et des lames peut s'avérer coûteux. Mais en entretenant bien les patins, vous pouvez faire durer votre investissement le plus longtemps possible. Le patineur doit porter des protège-lames de plastique chaque fois qu'il marche sur toute surface autre que la glace. Les carres et l'affûtage des lames s'abîment rapidement sur un sol en ciment ou toute autre surface grumeleuse. Il faut sécher les lames et les semelles des bottines avant de mettre les couvre-lames en coton. Il faut enlever les protège-lames en plastique quand on range les patins dans le sac de patinage ou un casier. Avec la condensation, les lames froides deviennent humides et rouillent si elles sont recouvertes de protège-lames.

Assurez-vous que votre enfant rapporte ses patins à la maison et qu'il les sort du sac pour essuyer ses bottines en cuir à la température normale de la maison. S'il ne le fait pas, vous vous apercevrez vite que les semelles s'assouplissent (parfois même pourrissent) et que les vis se desserrent.

*\*Tiré du feuillet: Les Parents, les tests et les compétitions de patinage. L'ACPA, 1994.*

### **Aiguisage des patins**

L'aiguisage des patins doit être fait au moment de l'achat car les patineurs doivent se présenter à leur premier cours avec des patins aiguisés.

Il faut s'adresser à un spécialiste de l'aiguisage des patins de patinage artistique. Tout le monde ne s'improvise pas spécialiste. Demandez des conseils au Club. De plus, il faut faire aiguiser les patins après environ 20 heures de pratique.

**Service d'aiguisage des patins**: Afin d'éviter aux parents d'avoir à se déplacer régulièrement pour faire aiguiser les patins de leurs enfants, le Club offre un service d'aiguisage de patins une fois par mois (chaque premier samedi du mois) au prix de 7\$/aiguisage. C'est le spécialiste de la Boutique H&L qui vient chercher les patins à l'aréna le samedi après les cours (voir le calendrier des activités) et les rapporte aiguisés le lundi avant les cours. Pour faciliter le travail des bénévoles du Club, nous exigeons le paiement (avec monnaie exacte) au moment du dépôt des patins.

## Horaire 2009-2010

### Lundi

16h00 - 17h00	Pré-junior	Cours de groupe.
17h00 - 18h20	Junior	Cours privés et semi-privés.
<i>18h20 - 18h30</i>	<i>Glace</i>	
18h30- 18h45	Inter, Senior	Stroking <sup>1</sup>
18h45 - 20h20	Inter, Senior	Style libre, habiletés et danse.

### Jeudi

16h00 - 16h55	Patinage Plus et Patinage Plus Avancé	Cours de groupe.
17h00 - 17h15	Junior	Stroking <sup>1</sup> .
17h15- 18h20	Junior	Cours privés et semi-privés
<i>18h20 - 18h30</i>	<i>Glace</i>	
18h30- 18h45	Inter, Senior	Stroking <sup>1</sup>
18h45 - 20h20	Inter, Senior	Style libre, habiletés et danse.

### Samedi

6h30 – 8h50	Inter, Senior	Style libre, habiletés et danse
<i>8h50 - 9h00</i>	<i>Glace.</i>	
9h00 - 10h10	Junior	Cours privés et semi-privés
10h15 – 11h00	Patinage Plus Avancé	Cours de groupe
11h05 – 11h50	Patinage Plus	Cours de groupe
11h55-12h50	Pré-junior	Cours privés et semi-privés

<sup>1</sup> Les cours de poussées-élans (stroking) font maintenant partie intégrante des programmes offerts par le club.

## Calendrier des activités

(Ce calendrier est donné à titre indicatif seulement, veuillez consulter régulièrement le panneau d'affichage)

### Août

du 24 au 27 Période d'inscription au Centre communautaire intergénérationnel (CCI)  
Vente des costumes pour le Patinage Plus et le Patinage Plus Avancé

### Septembre

3 de 18h00 à 20h00 : première partie de la formation obligatoire des  
Assistants de Programme

5 de 10h00 à 12h00 : seconde partie de la formation obligatoire des  
Assistants de Programme

10 Début des cours  
de 17h00 à 18h20 pour les juniors  
de 18h30 à 20h20 pour les intermédiaires et seniors

12 Début des cours de groupe pour Patinage Plus (PP) et Patinage Plus Avancé  
(PPA). Accueil des parents par les assistants de programme, les entraîneurs et les  
bénévoles.

24 et 26 Journée d'information aux parents. Réunion des parents à la patinoire  
pendant les cours de leurs enfants. Pour le Patinage Plus Avancé (de 10h20 à  
11h00), pour le Patinage Plus (de 11h10 à 11h50), pour les Pré-juniors (de 12h10  
à 12h50).

### Octobre

3 Aiguisage des patins (7 \$). Apporter la monnaie exacte.

22 Session de tests. Certaines séances régulières de patinage seront annulées. (Vérifier  
affichage.) Les parents sont invités à venir admirer les performances de nos  
patineurs.

29 et 31 Fête de l'Halloween pour le Patinage Plus et le Patinage Plus  
Avancé seulement. Les enfants peuvent venir déguisés mais le déguisement ne  
doit pas gêner les mouvements. Les cours auront lieu comme d'habitude.

### Novembre

7 Aiguisage des patins (7 \$). Apporter la monnaie exacte.

14 Session annulée

26 et 28 Journée thématique - thème à déterminer

## **Décembre**

- 5 Aiguisage des patins (7 \$). Apporter la monnaie exacte.
- 14 ou 17 Session de tests. Toutes les séances régulières de patinage sont annulées. Les parents sont invités à venir admirer les performances de nos patineurs.
- 19 Fête de Noël :  
de 8h00 à 10h00 : pour les juniors et inter/séniors. Démonstrations par les patineurs et entraîneurs. Parents et amis sont invités à y assister.  
de 10 h 20 à 12 h50 : pour les PP et PPA et les pré-juniors. Des jeux sont organisés et les parents et amis sont invités à la fête. Les enfants PP et PPA qui ont des cours le lundi et le jeudi sont aussi invités.

Dernier cours avant les vacances de Noël.

**PASSEZ DE TRÈS BONNES FÊTES - BONNE ANNÉE À TOUS !!!**

## **Janvier**

- 4 Retour de vacances, les pratiques habituelles de patinage reprennent. Aiguisage des patins (7 \$). Apporter la monnaie exacte.
- 28 et 30 Journée thématique - thème à déterminer

## **Février**

- 6 Aiguisage des patins (7 \$) Apporter la monnaie exacte.
- 7 Fête d'hiver au parc Saint-Viateur. Campagne de financement du Club. Bénévoles demandés tout au long de la journée pour donner un coup de main. Démonstration de nos patineurs sur la glace extérieure.
- 11 et 13 Fête de la Saint-Valentin (habits: blanc, rose et rouge)
- 25 Session de tests. Certaines séances régulières de patinage seront annulées. (Vérifier l'affichage. )Les parents sont invités à venir admirer les performances de nos patineurs.
- Les parents sont invités à venir admirer les performances de nos patineurs.
- 27 dernière journée de cours de groupe

## **Mars**

- 6 Aiguisage des patins (7 \$) Apporter la monnaie exacte.

Début des pratiques du spectacle de fin d'année. Il y aura des CHANGEMENTS À L'HORAIRE HABITUEL. L'horaire spécial des pratiques sera affiché au local du club et distribué aux enfants.

Recrutement des BÉNÉVOLES pour le spectacle.

## **Avril**

Semaine du 5 avril :

Essayage des costumes et séances de photos. L'horaire spécial sera affiché au local du club et distribué aux enfants.

- 9 PRATIQUE GÉNÉRALE. Tous les enfants et bénévoles participant au spectacle doivent être présents.

10 et 11 Spectacle 2010. Des pratiques seront ajoutées le samedi 10 avril, vers 10 h si nécessaire pour les numéros de groupes et les solos (à confirmer).

- 11 Fin de la saison de patinage.

## **Juin**

Kermesse d'Outremont

Campagne de financement du Club lors de la kermesse d'Outremont au parc Beaubien. La date de l'événement sera précisée ultérieurement. Bénévoles demandés tout au long de la journée pour donner un coup de main.

Assemblée générale du CPAO (Une convocation vous sera envoyée)

Bon été à tous ! Et à l'année prochaine !

## Les programmes offerts au CPAO

PROGRAMMES DE PATINAGE CANADA OFFERTS AU CPA OUTREMONT	CATÉGORIES MAISON (CPAO)	CRITÈRES	DISCIPLINES ENSEIGNÉES *	TYPE DE COURS OFFERTS AU CPA OUTREMONT			
				Leçons de groupe <sup>1</sup>	Cours semi-privés (5 patineurs par groupe avec un entraîneur) <sup>2</sup>	Cours privés (prise en charge par un ou des entraîneurs) <sup>3</sup>	Stroking <sup>4</sup>
PATINAGE PLUS*	Patinage plus	Débutant à étape 2	Patinage de base	Obligatoire			
	Patinage plus avancé	De l'étape 3 réussie à l'étape 5	Patinage de base (avec plusieurs éléments de patinage artistique)	Obligatoire			
PATINAGE STAR*	Pré-junior	De l'étape 5 réussie à l'étape 6	Style libre, Habiletés, danses,	Obligatoire	Disponible	Disponible	
	Junior	A partir de l'étape 7 réussie	Style libre, Habiletés, danses, interprétation		Disponible	Disponible	Obligatoire
PATINAGE DE COMPÉTITION	Intermédiaire	A partir de : préliminaire style libre réussi ou : à partir de 14 ans et un test junior bronze réussi	Style libre, Habiletés, danses et interprétation		Consulter votre ou vos entraîneurs	Obligatoire	Obligatoire
	Senior	A partir de junior argent réussi dans une discipline jusqu'en or	Style libre, Habiletés, danses et interprétation		Consulter votre ou vos entraîneurs	Obligatoire	Obligatoire

\* Voir détail et description dans les pages suivantes

## Description des types de cours offerts :

**1 - Cours de groupe :** Cours offerts aux patineurs du programme PATINAGE PLUS et aux pré-juniors. Ils sont obligatoires. Les patineurs sont pris en charge par 2 à 4 entraîneurs (selon le nombre d'enfants sur la glace), soutenus par des assistants de programme (élèves faisant partie du programme STAR et ayant suivi une formation). Les entraîneurs enseignent, supervisent les leçons données par les assistants de programme et évaluent les patineurs. Selon Patinage Canada, le ratio de 1 entraîneur ou assistant de programme pour 10 patineurs est le minimum requis pour la prestation de ce programme.

**2 - Cours semi-privés :** Les cours semi-privés sont offerts aux patineurs des groupes pré-junior et junior. Il s'agit de leçons enseignées par un entraîneur auprès de 5 ou 6 patineurs maximum. Au niveau du Patinage plus avancé et pré-junior, la discipline enseignée est la base du patinage et du patinage artistique. Au niveau junior, les disciplines du patinage artistique se spécifient : Style libre (sauts, pirouettes, poussées-élans, etc.) habiletés et danses sont enseignés. Au niveau des intermédiaires/séniors, les entraîneurs respectifs des patineurs verront avec leurs élèves la pertinence ou non d'offrir ces cours semi-privés.

**3 - Cours privés :** À partir de l'étape 5 réussie, un patineur peut commencer à prendre des cours privés avec un entraîneur. Cet entraîneur assurera un suivi auprès de votre enfant. Pour les niveaux intermédiaire et senior, il est essentiel d'avoir un entraîneur afin que l'élève puisse évoluer pleinement comme patineur.

**4- Stroking :** Les cours de stroking sont donnés par 1 ou 2 entraîneurs. Ces cours sont d'une durée de 15 minutes et se font avec tous les patineurs en même temps. Il s'agit d'exercices de poussées-élans, de croisés, de virages, de courbes, etc., faits sur une musique entraînante. Ils permettent aux patineurs d'améliorer leur endurance cardio-vasculaire et musculaire, leur force ainsi que leur agilité et leur posture.

## Programme Patinage Plus

Les étapes :

<b>Patinage</b>	Étape 1 : équilibre
<b>Plus</b>	Étape 2 : glissés avant
	Étape 3 : glissés arrière
<b>Patinage</b>	Étape 4 : courbes
<b>Plus Avancé</b>	Étape 5 : puissance
<b>Pré-junior</b>	Étape 6 : vitesse
	Étape 7 : pré-préliminaire

\*Voir le tableau détaillé de chacune des étapes « tableau des habiletés du programme Patinage Plus ».

À chacune de ces étapes, six mouvements de base sont travaillés. Ces mouvements sont :

- le déplacement avant,
- le déplacement arrière,
- l'arrêt,
- le virage,
- la pirouette
- et le saut.

Afin de vous donner plus d'information, une réunion a lieu en début d'année (voir calendrier).

À partir de l'étape 6 réussie, les élèves sont initiés au programme de patinage STAR dont les trois principales disciplines – qui sont indépendantes les unes des autres – sont :

- les habiletés,
- le style libre
- la danse.
- le patinage d'interprétation

Voici une brève description de ces disciplines<sup>1</sup> :

**Habilités** : Les exercices des habiletés de patinage qui comprennent des courbes, des virages et des mouvements de transition sont patinés au son de la musique (optionnelle) et d'un patron prescrits.

**Style libre** : Les programmes de style libre, dont la chorégraphie suit la musique, comprennent différents sauts et pirouettes liés entre eux par des jeux de pieds et des poussées-élans (stroking).

**Danse** : L'exécution de tracés prescrits au son d'une musique dont le style et le temps sont bien définis (sans pirouette ni saut).

**Patinage d'interprétation** : L'objectif de ce programme est d'encourager et de développer la créativité, l'expression, la musicalité, le mouvement, l'interprétation de la musique ainsi que l'utilisation de l'espace, le rythme, l'alignement et le style des patineurs.

**N.B.** : Ces disciplines étant indépendantes l'une de l'autre, le patineur ne suit pas nécessairement une progression égale pour chacune. Par exemple, il peut avoir atteint le niveau junior bronze en habiletés, senior bronze en style libre et junior bronze en danse.

---

<sup>1</sup> Les définitions sont tirées du manuel des règlements de Patinage Canada

## **Tableau des habiletés du programme de Patinage Plus**

## Programme STAR

<b>HABILETÉS</b>	<b>STYLE LIBRE</b>	<b>DANSES</b>
<i>PRÉLIMINAIRE</i> - Trois valsés - Mohawks valsés - Cercles	<i>PRÉLIMINAIRE</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>PRÉLIMINAIRE (3/4)</i> - Valse hollandaise - Tango Canasta - Baby Blues - Créative préliminaire
<i>JUNIOR BRONZE</i> - Mohawks intensifs et trois - Cercles intensifs I - Trois avec changement	<i>JUNIOR BRONZE</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>JUNIOR BRONZE (3/3)</i> - Swing - Tango Fiesta - Valse Willow
<i>SENIOR BRONZE</i> - Accolades avant - Cercles intensifs II - Exercice extensif	<i>SENIOR BRONZE</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>SENIOR BRONZE (3/4)</i> - Ten-fox - Fourteenstep - Valse européenne - Créative bronze
<i>JUNIOR ARGENT</i> - Virages multiples et trois intensifs - Serpents et échelles - Choctaws sautés	<i>JUNIOR ARGENT</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>JUNIOR ARGENT (4/4)</i> - Fox-trot Keats - Tango Harris - Valse américaine - Rocker Fox-trot
<i>SENIOR ARGENT</i> - Contre-accolades et choctaws - Trois et accolades sur plusieurs cercles - Exercice extensif	<i>SENIOR ARGENT</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>SENIOR ARGENT (4/6)</i> - Paso Doble - Valse Starlight - Blues - Kilian - Cha Cha Congelado - Créative argent
<i>OR</i> - Contre-trois et trois, changement, trois - Doubles trois et Mohawks sur plusieurs cercles - Exercice extensif	<i>OR</i> - Poussées-élans (stroking) - Éléments - Solo	<i>OR (4/6)</i> - Valse viennoise - Valse Westminster - Quickstep - Tango argentin - Samba argent - Créative or

	<b>INTERPRETATION</b>	<b>DANSES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> <li>- Bronze</li> <li>- Argent</li> <li>- Or</li> </ul>	<b>Diamants (4/6)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravensberger</li> <li>- Romantica</li> <li>- Polka</li> <li>- Rumba</li> <li>- Valse Or</li> <li>- Valse autrichienne</li> </ul>

\* Il faut noter que l'évaluation de ces tests ne se fait pas par les entraîneurs du Club, mais par des évaluateurs formés par la Fédération Québécoise de Patinage Artistique. Des tests sont organisés en octobre, en décembre et en mars à notre Club. Le patineur doit se présenter à ce moment précis et il sera jugé. Des frais d'administration sont exigés par la Fédération pour chaque test (10 \$ par test ou partie de test).

## Spectacle

Chaque année le Club offre, aux patineurs qui ont suivi des cours tout au long de l'année, la possibilité de participer à une revue sur glace conçue et chorégraphiée par les entraîneurs du Club.

Durant le mois de février, pour bien informer les parents du déroulement des préparatifs pour le spectacle, il y aura une séance d'information pendant les heures de patinage de vos enfants. Une revue sur glace exige une très grande préparation et la collaboration de tous. Le Club n'a que quatre semaines pour préparer cet événement. C'est pourquoi il importe de suivre les consignes suivantes :

- **Les présences** : Si votre enfant s'engage à participer au spectacle, il doit respecter la politique des présences. Elles sont obligatoires lors des pratiques de numéros de groupe car elles ont des conséquences au niveau de toute la chorégraphie, du déroulement du numéro et de la performance des patineurs. Si votre enfant manque une seule pratique sans justification sérieuse, il sera retiré du numéro.

- **Formation des numéros de groupe** : Les patineurs seront répartis dans les différents numéros de groupe en fonction de l'étape franchie au 31 décembre de la saison en cours. La commande des costumes (nombre et taille) se fait tout de suite après cette évaluation d'où l'importance, pour votre enfant, de ne manquer aucun cours.

- **Le choix des solos** : Pour être équilibré, le spectacle compte environ douze solos, duos, trios ou quatuors. Les patineurs ayant réussi le niveau senior bronze en style libre sont automatiquement choisis. Pour les autres patineurs le niveau minimum requis est le préliminaire style libre; le choix sera fait en tenant compte du nombre de points accumulé depuis mars 2009 jusqu'à la compétition régionale de janvier 2010 incluse, selon le système de pointage établi par Patinage Canada pour les tests et les compétitions. (Le tableau de pointage sera affiché dans le bureau du club.)

- **Les trophées** : Des trophées pour récompenser les patineurs sont attribués pour chacun des niveaux (les tests et/ou écussons réussis durant l'année sont comptabilisés selon le système de pointage établi par Patinage Canada). D'autres trophées sont aussi accordés : le trophée du meilleur assistant de programme par exemple.

- **Les parents bénévoles sont essentiels à la réalisation du spectacle.** Les parents bénévoles, aidés et guidés par le comité exécutif du Club, assurent la campagne de financement du spectacle, produisent le programme souvenir, confectionnent le décor de la scène, participent au bon déroulement des séances de photos des patineurs en costume, travaillent à la billetterie et à l'accueil, organisent le buffet d'après spectacle, et encouragent leurs enfants pendant les répétitions du spectacle.

- **L'horaire des répétitions** : Les cours réguliers de patin se terminent le 27 fév 2010 et la période de répétition pour le spectacle commence aussitôt. Il faut surveiller les changements à l'horaire habituel : les dates et les heures pour les répétitions de groupes et de solos, les prises de mesures pour les costumes, l'essayage de costumes et les prises de photos en costumes, etc. seront affichés et distribués aux enfants à la fin de la session des cours réguliers.