

Guide pratique du patineur

CPA Thetford



par Mélina-Ann Latulippe et Mégane Quirion
en collaboration avec
Geneviève Grégoire et Andrée Bolduc

Table des matières

1. Description des niveaux.....	p. 3
2. Comment choisir son entraîneur	p. 6
3. Site internet (horaire, manteau, bazar, etc.)	p. 6
4. Compétitions.....	p. 7
5. Médailles, lauréats et trophées	p. 8
6. Spectacle	p. 9
7. Bénévolat.....	p. 9
8. Règlements	p. 10

1. Description des niveaux

NIVEAUX	DESCRIPTION
Patinage Plus	<ul style="list-style-type: none">• Idéal pour les nouveaux patineurs ou les patineurs ayant déjà des habiletés de base.• Enseigne les bases du patinage sur glace.• L'apprentissage des éléments est principalement fait à partir de circuits animés sur glace.• Chaque étape réussie est récompensée par des rubans selon les critères d'évaluation suivants: Maîtrise, Agilité et Équilibre.• Les cours sont supervisés par une équipe de trois (3) entraîneurs professionnels et d'un groupe d'assistantes de programme (monitrices).• L'équipement obligatoire requis : casque d'hockey approuvé par l'association CSA, ainsi qu'une paire de gant/mitaines. On recommande d'avoir un manteau chaud ainsi qu'un pantalon de nylon.
Patinage Plus Sportif	<ul style="list-style-type: none">• Il est adapté pour les patineurs ayant déjà une base de patin.• La clientèle visée : joueurs de hockey, de ringuette ou simplement pour acquérir de nouvelles habiletés.• Le but du cours est d'améliorer : le coup de patin, la vitesse, la puissance et les habiletés.• Les cours sont supervisés par un entraîneur professionnel de patinage artistique ainsi qu'un entraîneur de hockey.• L'équipement obligatoire requis : équipement complet de hockey ou de ringuette.
Patinage Plus Adapté	<ul style="list-style-type: none">• Il est adapté pour les jeunes vivants avec une déficience physique et/ou intellectuelle.• Le groupe d'âge sélectionné est de 5 à 17 ans.• Les mêmes habiletés de base du Patinage Plus sont enseignées mais adaptées selon le niveau de chacun.• L'équipement obligatoire requis : casque d'hockey approuvé par l'association CSA, ainsi qu'une paire de gant/mitaines. On recommande d'avoir un manteau chaud ainsi qu'un pantalon de nylon.

<p>Patinage Plus Avancé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseigne les bases du patinage sur glace et débute les habiletés du patinage artistique. • Idéal pour les patineurs ayant déjà une base de patinage et qui ont de l'intérêt pour le patinage artistique. • L'apprentissage des éléments principalement fait à partir de circuits animés sur glace. • Cours de groupe avec entraîneur professionnel à raison de 2 X 20 minutes par semaine inclus dans l'inscription. • Chaque étape réussie est récompensée par des rubans selon les critères d'évaluation suivants: Maîtrise, Agilité et Équilibre. • Ce programme donne accès au volet patrons moteurs • L'équipement obligatoire requis : casque d'hockey approuvé par l'association CSA (pour étapes 1 à 4), ainsi qu'une paire de gant/mitaines. L'enfant peut porter des leggings, jupe ou robe de patinage artistique selon son choix (le port du jeans est interdit). <p><i>Selon la progression et l'intérêt du patineur, il est toujours possible en cours d'année, de poursuivre ce même programme mais d'ajouter des cours privés avec un entraîneur professionnel. Par contre, des frais additionnels s'ajoutent et sont payés par le parent (non inclus dans l'inscription).</i></p>
<p>Star 1 et 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À ce niveau, le patineur doit avoir réussi toutes les étapes du programme Patinage Plus. • Doit posséder une certaine autonomie à s'entraîner seul. • Cours de groupe avec entraîneur professionnel à raison de 2 X 15 minutes par semaine inclus dans l'inscription. • Cours privé avec entraîneur professionnel non inclus dans l'inscription selon la disponibilité de l'entraîneur. • À ce niveau, le patineur a accès à ces programmes: Danses, habiletés, perfectionnement et patrons moteurs. • Possibilité de passer des tests de style libre et des frais supplémentaire sont associés à ces tests (12\$/test).
<p>Star 3 et plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À ce niveau, les patineurs bénéficient de plus de temps de glace. • Le patineur doit posséder une très bonne autonomie à s'entraîner seule car aucun cours de groupe n'est dispensé par le club. • Cours privé avec entraîneur professionnel non inclus dans l'inscription selon la disponibilité de l'entraîneur. • À ce niveau, le patineur a accès à ces programmes: Danses, habiletés et perfectionnement. • Possibilité de passer des tests de style libre et des frais supplémentaires sont associés à ces tests, soit 12\$ / test.

AUTRES DISCIPLINES	DESCRIPTION
Danses	<ul style="list-style-type: none"> • Ce volet est facultatif à chacun. • Il développe chez le patineur certaines habiletés complémentaires : courbes, carres. pas de danse à l'intérieur d'un patron déjà établi par Patinage Canada. En danse, le patineur, selon son niveau, peut être accompagné ou non d'un accompagnateur. • Les danses sont exécutées sur une musique. • Cours privé avec entraîneur professionnel non inclus dans l'inscription selon la disponibilité de l'entraîneur. • Possibilité de passer des tests de danse et des frais supplémentaire sont associés à ces tests (12\$/test). <p>*** Le patineur doit être mature et sérieux pour débiter les danses, car il doit pratiquer seul.</p>
Habiletés	<ul style="list-style-type: none"> • Ce volet est facultatif à chacun. • Il développe chez le patineur certaines habiletés complémentaires: courbes, carres. pas d'habileté à l'intérieur d'un patron déjà établi par Patinage Canada. • Musique facultative. • Cours privé avec entraîneur professionnel non inclus dans l'inscription selon la disponibilité de l'entraîneur. • Possibilité de passer des tests de d'habileté et des frais supplémentaire sont associés à ces tests (12\$/test). <p>*** Le patineur doit être mature et sérieux pour débiter les habiletés, car il doit pratiquer seul.</p>
AUTRES PROGRAMMES OFFERTS	DESCRIPTION
Perfectionnement	<ul style="list-style-type: none"> • Ce volet est facultatif et inclus dans l'inscription. • Il est offert aux patineurs de niveau star 1 et plus. • Il développe plusieurs habiletés de patinage telles: les carres, la flexibilité, le rythme, l'expression, l'endurance, le cardio, les mouvements de transition, etc. • Les patineurs sont séparés par niveau d'habileté de patinage. • Les cours de groupe sont supervisés par des entraîneurs professionnels.
Patrons moteurs	<ul style="list-style-type: none"> • Ce volet est facultatif aux patineurs des niveaux Patinage Plus avancé, stars 1et 2. • Les cours sont donnés hors de la glace avant ou après une pratique. régulière à raison d'une fois par semaine. • Il améliore plusieurs habiletés qui serviront au développement chez les jeunes patineurs telles: la flexibilité, le rythme, l'expression, l'endurance, le cardio etc. • Les patineurs sont regroupés selon leur niveau. • Les cours sont supervisés par un entraîneur professionnel.

2. Comment choisir son entraîneur

Selon la progression et l'intérêt du patineur, il peut se diriger vers les cours privés avec un entraîneur professionnel.

- Dans un premier temps, consulter le site internet du club au www.cpathetford.com et visionner l'onglet ENTRAÎNEURS. Vous y trouverez tous les entraîneurs du club avec leurs coordonnées.
- Il est important de vérifier leurs disponibilités selon les besoins de votre enfant ainsi que de votre horaire avant de faire votre sélection.
- Après avoir fait votre sélection, vous devez communiquer avec celui-ci afin de prendre des ententes selon vos besoins.
- Chaque entraîneur a un taux horaire établi selon ses formations et années d'expérience acquises.
- Chacun a sa méthode personnelle de travail.
- Il est important de discuter *régulièrement* avec votre entraîneur afin d'être bien informé de tous les aspects du patinage artistique (compétition, habillement, taux horaire, temps de cours privé, etc). Vous avez des interrogations, votre entraîneur est là pour répondre à toutes questions.

3. Le site Internet du C.P.A. THETFORD

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet afin d'être bien informé.

Vous y trouverez les informations concernant les horaires de pratique, les membres du conseil d'administration, les entraîneurs, les différents programmes offerts, les compétitions, les tests, le spectacle, les manteaux du club (boutique), le bazar, etc.

Site internet www.cpathetford.com

4. Compétitions

** Il est possible de faire des compétitions à partir du niveau Patinage Plus avancé accompagné d'un entraîneur.

Deux semaines avant la compétition:

- Aiguiser ses patins
- Essayer le costume sur la glace

Une semaine avant la compétition:

- Vérifier l'horaire de la compétition
- Vérifier le trajet pour se rendre à l'aréna (attention parfois 2 arénas dans la même ville)

Un jour avant la compétition:

- À mettre dans sa valise
- Souliers de course
- 2 paires de collants
- Trousse maquillage + cheveux
- CD de musique de solo (2 copies) (Star 2 et plus)
- Feuille d'éléments pour le jugement CPC (star 5 et plus)
- Collation qui ne tâche pas le costume

Le jour de la compétition:

- Planifier d'arriver au minimum une heure avant l'évènement.
- Une fois à l'aréna, passez à la table d'inscription.
- Le patineur doit immédiatement avvertir son entraîneur de sa présence
- La présence d'un parent dans la chambre est facultative selon les besoins du patineur et de l'entraîneur

Après la compétition:

- Ne pas oublier de reprendre les 2 copies de CD de musique avant de quitter l'aréna

5. Lauréats, médailles, certificats et trophées

Lauréats de compétition : Pour les niveaux stars 4 et plus, des lauréats de compétition sont remis aux patineurs s'étant le plus démarqués en cumulant le meilleur pointage lors des compétitions.

Pour être admissible aux lauréats de compétition, le patineur doit avoir participé à un minimum de trois compétitions au cours de la saison.

Médailles : Pour le niveau Patinage plus avancé, star 1, star 2 et star 3 ainsi qu'interprétation, pré-introduction et introduction.

Ces médailles seront remises au patineur s'étant le plus démarqué pendant la saison.

Certificats : Un certificat sera remis à chaque patineur qui aura réussi un niveau complet de test en style libre, en danse, en habileté et/ou en interprétation.

Trophées :

Trophée Espoir Mélanie Dostie : Ce trophée est décerné au patineur de niveau star 2 s'étant le plus amélioré pendant la saison

Trophée Objectif Plus Élisabeth Grondin : Ce trophée est décerné au patineur de niveaux stars 3 et plus ayant atteint ou surpassé ses objectifs personnels en danse, en style libre, en habiletés ou en interprétation. Pour être éligible, le patineur doit pratiquer au moins 2 de ces disciplines.

Pour de l'information plus détaillée concernant les lauréats, les médailles, les certificats et les trophées, nous vous invitons à consulter le site internet au www.cpathetford.com dans l'onglet Lauréats.

6. Spectacle

À chaque année en avril, le CPA Thetford organise un spectacle qui se veut une récompense de fin d'année pour les patineurs. À cet effet, un comité est mis en place.

La participation au spectacle est facultative.

Un coût minime d'inscription est demandé pour couvrir les frais de costumes, etc.

Les pratiques débutent habituellement après la semaine de relâche.

Dans la mesure du possible, l'horaire des pratiques demeurent les mêmes. Cependant, des pratiques supplémentaires se tiennent sur une plage horaire différente.

Le spectacle se tient habituellement en après-midi et est suivi d'une fête de fin de saison.

7. Bénévolat

Compétition Invitation Thetford

Chaque année, en janvier, le club organise une compétition. Celle-ci est la principale source de revenu du club. Avec les profits de la compétition, le club peut offrir des programmes, des activités, des récompenses, et autres, gratuitement ou à moindre coût. Exemple : Le perfectionnement, les patrons moteurs, la fête de fin de saison, les séminaires, la mise en forme etc.

Il est donc primordial que chaque famille s'implique BÉNÉVOLEMENT à cette compétition.

Tous les parents des patineurs de niveau *Patinage Plus avancé et plus*, auront un nombre d'heures minimales obligatoire à faire en bénévolat.

Spectacle de fin de saison

Afin d'offrir un spectacle de qualité, le club apprécie l'implication volontaire des parents pour aider à certaines tâches telles : responsable de chambre, montage et démontage des décors, billetterie, costumes, etc.

8. Règlements particuliers et code d'éthique pour tous

Les présents règlements contiennent les règles de sécurité, un code d'éthique et de bonne conduite ainsi que des normes de comportement dont devraient s'inspirer tous les intervenants et membres du C.P.A. (Club de Patinage Artistique de Thetford) pour le plus grand bien du club.

OBJECTIF DU CLUB

L'objectif de notre club est de fournir aux patineurs l'encadrement pour assurer leur progression et leur faire prendre plaisir à la pratique du patinage artistique. La poursuite de cet idéal requiert la coordination des efforts de chacun pour se donner un environnement agréable et sécuritaire.

RÈGLEMENTS À L'INTENTION DES PATINEURS ET ENTRAÎNEURS

L'entraîneur est le premier responsable des performances de nos athlètes, de l'esprit du club, de la discipline et de la sécurité qui y règne. L'entraîneur doit toujours apporter de la bonne humeur, de la discipline, de l'entrain et de la compétence. Les patineurs ont le devoir de respecter l'horaire d'entraînement prévu avec son professionnel. Tout patineur ne pouvant se présenter à son cours doit en aviser son entraîneur à l'avance. (Voir votre entraîneur)

Bien que la mission première du club envers ses patineurs soit de leur faciliter la maîtrise de toutes les facettes du patinage artistique, il a également comme souci de développer leurs bons goûts, leurs bonnes manières et d'assurer leur sécurité. C'est dans cette optique que sont soumis les présents règlements.

- ~ LANGAGE: Aucun écart de langage (sacrer, mots vulgaires, mots blessants..) n'est autorisé à l'aréna pendant les sessions de patinage artistique surtout en présence de plus jeunes.
- ~ SURFACE: La glace doit être exempte de tout objet potentiellement dangereux surtout au cours des pratiques de style libre, d'habiletés et de danse.
- ~ LES BANDES: Les rassemblements et arrêts le long des bandes sont interdits sauf à la demande de l'entraîneur. Il est interdit de s'asseoir sur la bande. Les bandes doivent être libres de tous objets susceptibles de tomber sur la glace ; tout objet sera rangé de façon sécuritaire dans les vestiaires (chambres) ou sur les bancs des joueurs. Les papiers mouchoirs utilisés doivent être déposés dans les poubelles prévues à cet effet.
- ~ LES PORTES: Les portes de la patinoire doivent être fermées et verrouillées durant l'entièreté de l'entraînement.

VÊTEMENTS ET SOINS PERSONNELS: La robe ou pantalon de patinage est recommandé et le survêtement est suggéré pour le patinage. Ne pas porter des bijoux ou autres objets susceptibles de tomber pendant une performance pouvant causer des

~ blessures. Les cheveux longs doivent être attachés de façon à demeurer sécuritaires et ne pas nuire à la vision. Les pantalons à bas évasé et les JEANS SONT INTERDITS. Les lunettes doivent être maintenues en place par un cordon élastique ou un moyen équivalent. Pour l'image du club et des patineurs, une tenue sportive et professionnelle est suggérée. Les manteaux longs ne sont autorisés que pour les entraîneurs pour des raisons de confort et de sécurité.

~ COURTOISIE ET SÉCURITÉ:

- Tout patineur doit respecter ses confrères et consœurs et éviter de leur nuire. Il doit faire preuve d'esprit sportif et de politesse.
- Tout patineur doit se RELEVER RAPIDEMENT après une chute.
- Les patineurs doivent surveiller l'évolution des autres pour éviter les accidents.
- Pour accéder à la patinoire, les membres devront se tenir à la file indienne afin d'éviter tout accident.
- Une fois sur la patinoire le patineur doit y demeurer jusqu'à la fin de sa séance de patinage (sauf sur demande provenant de l'entraîneur).

~ ÉQUIPEMENTS PROTECTEURS ET PATINS

- Un casque de sécurité est obligatoire jusqu'à ce que votre entraîneur évalue que votre enfant peut patiner sans. Il est aussi obligatoire pour tous les enfants âgés de 5 ans ou moins.
- Le port de mitaines ou gants est obligatoire.
- Les protèges-lames doivent être placés dans l'espace prévu (casiers de bois) tout près de la porte où les patineurs entrent. (Ne pas utiliser les bandes s.v.p.)

~ HOMOGENÉITÉ DES PATINEURS

- Les patineurs de style libre, lorsqu'ils évoluent à l'intérieur des horaires d'entraînement régulier, doivent être de niveau égal et/ou de taille semblable ou compatible.

Le conseil d'administration peut autoriser l'évolution d'un patineur (membre ou non-membre du CPA Thetford) hors de son groupe habituel aux conditions suivantes :

- Que la demande d'autorisation pour ce faire lui soit adressée par écrit par le patineur (si d'âge légal) ou un de ses parents et/ou un tuteur ou son entraîneur.
- Que la demande soit accompagnée d'une attestation de faisabilité de son entraîneur.
- Que la raison de la demande AIT ÉTÉ JUGÉE SÉRIEUSE ET ACCEPTABLE.

PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION.

~ RÈGLEMENTS À L'INTENTION DES PARENTS

• Directives ou conseils interdits :

Durant les pratiques et les cours, seuls les patineurs, les monitrices (assistantes de programme) ou les professionnels assignés à une séance de patinage doivent se trouver sur la patinoire.

~ Respect de l'attention et de la concentration des patineurs :

• Observateur le long des bandes ou près de l'endroit de la musique :

Pour des raisons d'efficacité et de concentration, les spectateurs sont priés d'observer les patineurs assis dans les estrades et de ne pas flâner ou se tenir près de l'endroit de la musique qui est réservé aux seules personnes autorisées. (S.V.P., chers parents, gardez vos enfants en bas âges près de vous)

Il est INTERDIT AUX PARENTS, AMIS OU SPECTATEURS DANS LES ESTRADES DE CRIER OU, S'ADRESSER AUX PROFESSIONNELS OU AUX PATINEURS PENDANT LES PRATIQUES OU LES COURS, AFIN DE NE PAS NUIRE OU DÉCONCENTRER L'ENSEMBLE. Les remarques ou les plaintes se font à des moments mieux appropriés. Toute discussion personnelle devra être faite à l'extérieur de la chambre.

~ Comportements et attitudes des parents :

En tout temps à l'aréna, LES PARENTS DOIVENT DONNER L'EXEMPLE par leur bonne conduite. Ils doivent démontrer compréhension et patience envers tous les patineurs. Ils doivent réagir en adulte et apprendre à penser au bien commun du club.

~ Règle de bonne conduite envers les autres membres :

Il est formellement interdit aux parents de s'invectiver ou d'adresser des reproches à un membre (patineur, entraîneur ou parent) en public. Les comportements répréhensibles ainsi que les accrocs aux règlements et à l'éthique doivent être soumis au conseil d'administration qui a seul autorité en la matière.

~ LES PARENTS

Les parents sont les intervenants payeurs et sûrement les plus intéressés au développement de leur enfant; à ce titre, ils sont une ressource importante pour les entraîneurs et l'administration du club. Ils ont le droit de connaître l'évolution de leur enfant individuellement et par rapport aux autres ce qui se fait par le dialogue régulier avec l'entraîneur.

Les parents doivent réaliser que le CLUB c'est eux. L'atmosphère et les performances du club seront directement proportionnelles aux efforts que chacun mettra à l'administrer et à le promouvoir.

~ LE CLUB, LIGNES DIRECTRICES DE L'ADMINISTRATION ET SANCTIONS

Pour l'image de CLUB et de ses professionnels, le club s'assurera que les règlements de comportements et de sécurité seront suivis. Tout membre du conseil d'administration ou leurs mandataires veilleront au respect des règlements, les manquements seront soumis pour discussion au conseil d'administration. SANCTIONS

Toute personne œuvrant au CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE THETFORD est tenue d'obéir aux instructions et règlements du CLUB ainsi que d'observer les normes de bons comportements.

En cas de non observation de ces lignes directrices, les responsables, après un premier avertissement, prendront les mesures disciplinaires suivantes :

- a) Pénaliser la personne qui enfreint les règlements en mettant fin à sa séance et lui ordonnant de regagner la chambre des patineurs.
- b) Le refus d'obéir à une mesure disciplinaire peut entraîner pour cette personne sa suspension ou son exclusion du CLUB par le conseil d'administration.
- c) La présence de parents dans l'enceinte (estrade) est un privilège révocable par le conseil d'administration si elle est préjudiciable aux séances d'entraînement ou au bon esprit d'équipe.
- d) Toute personne qui directement ou indirectement se comporte ou s'exprime de façon inconvenante à l'endroit des responsables ou de leurs décisions, peut être suspendue ou exclue du CLUB.

AUCUNE INTIMIDATION OU DISCRIMINATION ENVERS UN AUTRE PATINEUR NE SERA TOLÉRÉE sinon risque d'expulsion du club pour l'intimidateur.

* Vous êtes intimidé, parlez-en rapidement à votre entraîneur ou à un membre du C.A. de confiance

* Vous êtes témoin d'une intimidation, dénoncez-le à votre entraîneur ou à un membre du C.A. de confiance

Soyez assuré que le conseil d'administration prendra les mesures nécessaires pour faire cesser le tout.

**AU C.P.A. THETFORD, L'INTIMIDATION et LA DISCRIMINATION -
TOLÉRANCE ZÉRO!!!**