

# Patinage Plus

Première étape : PRE CAN SKATE

D'ici la fin du mois d'octobre, votre enfant fera son évaluation de l'*Étape 1* des habiletés du programme *Patinage Plus*. Il recevra un diplôme qui démontre l'acquisition de ces divers éléments. Votre enfant sera donc en mesure de :

- Se tenir en équilibre sur les deux pieds (posture)
- Marcher en se déplaçant (minimum 8 pas)
- Marcher à reculons (minimum 8 pas)
- Tomber et se relever
- Faire de la neige
- Tourner sur lui-même sur place (quart de tour sur deux pieds)
- Marcher en rond sur place
- Sauter à deux pieds sur place
- Se déplacer autour de la patinoire

Le programme *Patinage Plus* propose six étapes séparées en mouvements de base, c'est-à-dire l'équilibre (étape 1), le déplacement avant (étape 2), le déplacement arrière (étape 3), les courbes et virages (étape 4), la puissance (étape 5) et la vitesse (étape 6). Lors de son passage pour une saison au programme *Patinage Plus*, votre enfant travaillera tous ses mouvements fondamentaux.

Les entraîneures varient les mouvements fondamentaux ainsi que les exercices dans leur préparation de cours. Ils feront travailler ces derniers à l'aide de circuits dans lesquels vos enfants mettront en pratique leurs apprentissages. Nous sommes conscients que tous les mouvements sont importants pour le développement du patineur, c'est pourquoi nous intégrons divers éléments des étapes supérieures à nos séances. Nous faisons alors bouger les enfants dans différentes zones sur la glace, il y a la voie rapide (tout autour de la patinoire), la zone d'enseignement où les patineurs apprennent de nouveaux éléments, la zone révision où ces derniers mettent en pratique ce qu'ils ont appris ainsi que la zone amusement où ils réinvestissent tout, mais en jouant.

Notre but au *Patinage Plus* : plaisir et mouvement continu à 90 % du temps.

Une fois ces mouvements acquis, nous jugeons que le patineur est prêt et maîtrise les habiletés nécessaires pour se diriger vers le sport (hockey, patinage artistique, patinage de vitesse, ringuette) qu'il préfère. Or, si le patineur le désire, il peut poursuivre le programme sans vouloir se diriger vers un sport précis.