

## **VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME PATINAGE PLUS DE PATINAGE CANADA**

Patinage Plus est le programme canadien d'initiation au patinage. Ce programme enseigne en groupe les techniques élémentaires de patinage aux patineurs de tous les âges - des enfants de niveau préscolaire aux patineurs adultes du troisième âge.

### **Objectifs du programme Patinage Plus**

- Enseigner en groupe les techniques élémentaires du patinage.
- Enseigner aux patineurs les six mouvements de base du patinage artistique dans un environnement sans danger et amusant.
- Repérer et encourager les « patineurs de talent » afin de les faire progresser rapidement dans le système d'entraînement de Patinage Canada.
- Faciliter la progression de tous les patineurs dans le système de programmes cohérent de Patinage Canada.

Comme pour l'ensemble des programmes d'entraînement de Patinage Canada, l'objectif est de remplir le mandat de Patinage Canada énoncé comme suit : Patinage Canada a pour mandat de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de patiner au cours de leur vie, que ce soit par plaisir, pour rester en forme ou pour réaliser des exploits.

## **PROGRAMME DE PATINAGE PLUS DU C.P.A THETFORD**

Votre enfant est inscrit au programme de Patinage Plus de Patinage Canada. Comme plusieurs milliers d'enfants au Canada, il apprendra les rudiments des techniques du patinage et qui sait, peut-être deviendra-t-il un champion! L'objectif principal de Patinage Plus est de permettre aux enfants d'apprendre par le plaisir, en bougeant et dans la sécurité. C'est au cours de séances stimulantes, structurées et où l'ambiance est à la fête que votre enfant s'améliorera et s'amusera.

Supervisé des entraîneurs qualifiés votre enfant apprendra au cours de ses leçons les 6 mouvements fondamentaux du patinage, soit le déplacement avant, le déplacement arrière, les arrêts, les virages, les pirouettes et les sauts. Les habiletés de patinage des plus simples allant aux plus complexes, sont divisées en 7 étapes, que votre enfant franchira progressivement. Des évaluations seront faites couramment pour assurer le progrès des patineurs.

Au programme *Patinage Plus*, l'apprentissage par le plaisir est grandement prôné. C'est pourquoi, tout au long de la saison, des journées thématiques seront intégrées au programme. Nous célébrerons donc la fête de l'Halloween et de Noël, nous vivrons une journée Initiation aux autres sports de glace pour ne nommer que ces journées.

### Structure des séances

<b>1. Échauffement hors glace</b>
<b>2. Leçon (à l'aide des circuits)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ revue des habiletés</li><li>○ nouvelles habiletés</li><li>○ entraînement</li></ul>
<b>3. Activités en groupe</b> expression créative et jeux favorisant le développement des habiletés
<b>4. Récupération</b>

### Les circuits

Les circuits sont amusants et stimulants, en plus de paraître très organisés et intéressants pour les patineurs et leurs parents. Ils sont aussi une excellente façon de faire bouger

continuellement les patineurs et de les occuper. Les circuits sont un moyen simple et efficace pour enseigner à un groupe de patineurs de niveaux très variés. Ils facilitent l'entraînement de plusieurs habiletés et, une fois créés par l'entraîneur de Patinage Canada ou l'assistant de programme, ils peuvent être réutilisés à loisir. Conservez toutes vos idées de circuits de saison en saison et rendez-vous la tâche plus facile.

Il y a deux sortes de circuits d'habiletés :

Les circuits de progressions

Un circuit qui lie entre elles les différentes parties d'un mouvement de base (les progressions) et qui sert à développer une habileté. Ce type de circuit sert à enseigner aux patineurs.

Circuits d'entraînement

Un circuit qui lie des habiletés déjà apprises d'une étape ou d'un mouvement de base. Ce type de circuit sert à la revue, à l'exercice ou à l'évaluation des habiletés et des étapes.

Stations d'habiletés

Une station d'habiletés est un lieu d'entraînement de toutes les habiletés déjà enseignées à l'aide des circuits. Les stations d'habiletés sont souvent très amusantes pour les patineurs.

L'entraîneur de Patinage Canada a préalablement préparé les circuits. Les patineurs circulent et réalisent les mouvements demandés. L'entraîneur et l'assistante de programme s'assurera que le patineur accomplit l'exercice correctement. Les stations sont un autre excellent moyen de faire bouger et de divertir les patineurs.