

# CPA SAINT-JEAN



## Guide du patineur Programme Patinage Plus 2021-2022



# UN PROGRAMME POUR LES DEBUTANTS

## Programme Patinage Plus

### Qu'est-ce que Patinage Plus?

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. Fondé sur les principes du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada, 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.

### À qui s'adresse le programme?

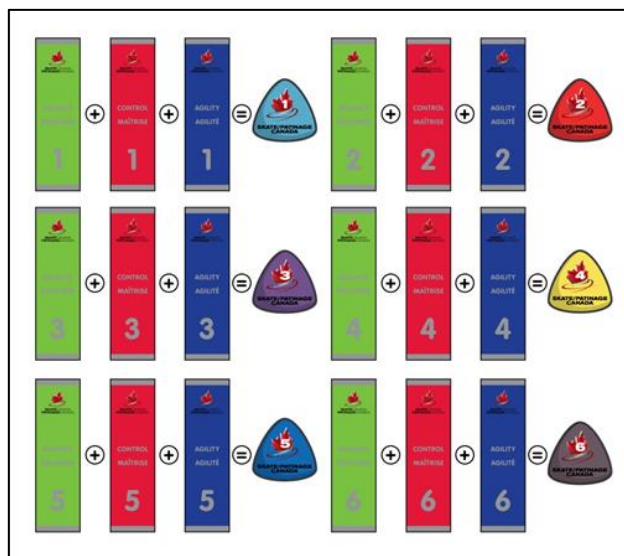
Aux débutants enfants ou adolescent, ainsi qu'à ceux qui souhaitent améliorer leurs habiletés de base, que ce soit pour le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse ou simplement pour patiner par plaisir.

### Qui enseigne le programme?

Des entraîneurs professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.

### Qu'est-ce que vous apprendrez?

Une série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignées en six étapes qui portent sur le hockey, la ringuette, le patinage de vitesse, le patinage artistique ainsi que le patinage récréatif. Patinage Plus fait appel à un curriculum et des méthodes de prestation mises à l'essai et éprouvées à l'échelle nationale, qui garantissent que les patineurs 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 compte un maximum de 10 patineurs. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs 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.

## POUR BIEN DEBUTER LA SAISON

### Matériel obligatoire

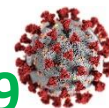
- Paire de patins. Ce peut être des patins de hockey, de patinage artistique ou des patins récréatifs ;
- Mitaines ou gants ;
- Gilet chaud ;
- La veste bleue marine du CPA est obligatoire. \*Détails d'achat plus bas ;
- Protèges-lames de plastique rigide (Pas en tissus mou, important si vous voulez préserver les lames des patins de vos enfants) ;
- Pour le bas, pantalon imperméable, leggings, jupette (au-dessus du genou) / collants, pantalon de sport, robe de patinage (au-dessus du genou). Du moment que votre enfant est confortable et que ce soit assez chaud. **ATTENTION aucun vêtement de type denim (jeans) n'est autorisé sur la glace. Votre enfant pourrait se blesser en tombant ;**
- Prévoir une bouteille de désinfectant qui restera sur le banc ;
- Casque de patinage ou de hockey certifié CSA (grille optionnelle) 
- Serviette ou chiffon pour essuyer les patins (*optionnel*) ;
- Crevette ou pantoufle pour lame (*optionnel*).



### Consignes de base

- Les lacets doivent être attaché entièrement à l'avant du patin. Aucun lacet autour des chevilles ;
- Pas de gomme à mâcher, breuvage ou nourriture sur la glace ;
- Les cheveux plus bas que les épaules doivent être attachés ;
- Aucun foulard, capuchon ou cordon ne doit dépasser des vêtements ;
- Le casque doit être bien ajusté à la tête de l'enfant. (Un doigt d'espace au menton, si l'enfant hoche la tête de bas en haut, le casque ne bouge pas) ;
- Gants obligatoires en tout temps sur la glace ;
- Casque obligatoire (Jusqu'à l'étape 5 complétée un entraîneur vous avisera).

# Déroulement spécial Covid-19



## \*\*\* AVANT DE QUITTER LA MAISON \*\*\*

### POUR LE PATINEUR

- Prévoir tout le matériel nécessaire à votre entraînement sans plus ;
- IMPORTANT il faut être déjà habillé avec vos vêtements de patin avant d'arriver à l'aréna ;
- Porter votre masque à l'arrivée à l'aréna et le garder jusqu'à votre entrée sur glace, obligatoire pour tous ;
- Prévoyez apporter vos mouchoirs ;
- Prévoyez un sac ou bac qui se ferme, que vous apporterez à votre place assignée afin d'y mettre vos effets personnels tels que gourde d'eau, boîte de mouchoirs, protège-lame, etc.
- Bien identifier vos effets personnels.

## \*\*\* À L'ARRIVÉE À L'ARÉNA \*\*\*

- Portez votre masque (parent et patineur) ;
- Entrez et sortez par la porte principale de l'aréna ;
- Des bénévoles du CPA vous accueilleront et vous demanderont de vous désinfecter les mains ;
- Votre présence sera prise à l'arrivée à l'aréna ;
- On vous remettra la cocarde de votre enfant sur laquelle on peut lire son prénom, nom, groupe et niveau.
- On vous invitera ensuite à vous diriger vers la place attribuée à votre enfant et vous. (numéro + couleur) ;
- IMPORTANT de se diriger immédiatement à votre place ;
- Mettre les patins de votre enfant et attendre l'AP qui viendra chercher le groupe de votre enfant.

---

## ENTRÉE ET SORTIE DE GLACE

- Le patineur sera invité à s'avancer avec son groupe couleur par un AP avec son accompagnateur.
- L'accompagnateur récupère le masque de l'enfant et ses protèges lames.
- L'accompagnateur regagne sa place en suivant les directives de circulation ;
- Le patineur se dirige directement dans la section assignée ;
- L'accompagnateur s'avance en ordre de chiffre pour récupérer son enfant.
- L'accompagnateur et l'enfant retourne à leur place.

## SUR LE BANC

- Vous demeurez à votre place en tout temps, excepté si votre enfant a besoin d'aller à la toilette ou de faire réajuster ses patins ou moucher son nez;
- Si vous devez aller voir votre enfant, vous rendre à la porte par laquelle il est entré sur la glace, un AP viendra reconduire votre enfant ;
- Désinfecter vos mains au retour à votre place.

## TOILETTES

- Utilisez les toilettes assignées ;
- Après l'utilisation des toilettes, désinfectez le siège, la chasse d'eau, les robinets et tout ce que vous avez touché ;
- Il y aura des bouteilles de désinfectant et du papier brun prévu à cet effet ;
- N'oubliez pas de vous laver les mains selon le protocole demandé par la Santé publique et pendant au moins 20 secondes.

### DÉPLACEMENTS DANS L'ARÉNA

- Nous utiliserons le code de la route afin de nous déplacer dans les corridors ;
- Vous devez **PORTER VOTRE MASQUE EN TOUT TEMPS;**

## **\*\*\* À LA SORTIE DE L'ARÉNA \*\*\***

### **LE PARENT DOIT**

- S'assurer qu'il a bien récupéré tous les effets de son enfant avant de quitter ;
- La porte pour sortir de l'aréna sera la porte identifiée à cet effet ;
- Portez votre masque en tout temps ;
- Désinfectez vos mains à la sortie.

**\*\*\* IMPORTANT DE LAVER VOS MASQUES, GANTS ET  
TOUT AUTRE OBJET PERSONNEL AVANT LE PROCHAIN  
COURS \*\*\***

Nous sommes conscients de la lourdeur des consignes, nous vivons tous quelque chose d'inédit et soyez assuré que toutes les mesures mises en place par votre CPA ont pour objectif votre sécurité et la sécurité des autres membres du club. Dès que cela sera possible, nous allègerons les diverses consignes.

Merci de votre coopération  
Équipe CPA Saint-Jean