

CPA SAINT-JEAN



Guide du patineur Programme Patinage Plus 2022-2023

Mise à jour 2 septembre 2022



UN PROGRAMME POUR LES DÉBUTANTS

Programme Patinage Plus

Qu'est-ce que Patinage Plus?

Patinage Plus est un programme dynamique d'initiation au patinage 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 adolescents, 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, accompagnés 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?

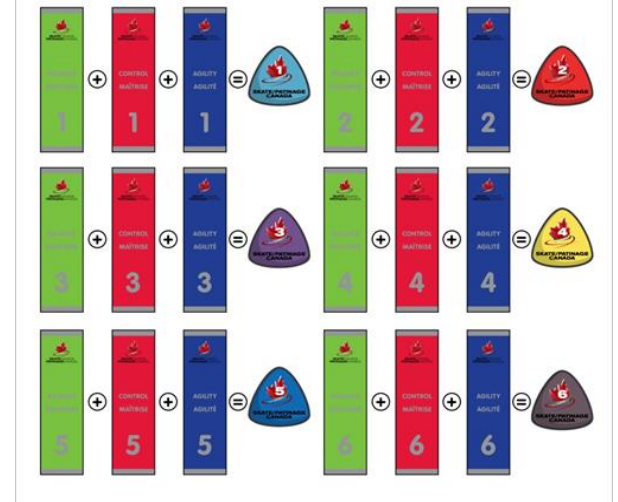
Action, mouvements et plaisir! Les leçons sont données en groupe et chaque entraîneur compte un maximum de 10 patineurs. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs rendent les séances actives au moyen de matériel pédagogique, de musique rythmée et d'une grande gamme d'activités 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 DÉBUTER 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 bleu marine du CPA est obligatoire. (Le CPA vous guidera pour cette étape);
- 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 ;
- Casque de patinage ou de hockey certifié CSA (grille optionnelle) →
- Serviette ou chiffon pour essuyer les patins (*optionnel*) ;
- Protège-lames de plastique rigide (pas en tissus mou, important si vous voulez préserver les lames des patins de vos enfants) ;
- Crevette ou pantoufle pour lame (*optionnel*).



Consignes de base

- Les lacets doivent être attachés 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).