CPA SAINT-JEAN

Guide du patineur

Programme Patinage Plus 2026-2027

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. (Achat obligatoire)
- 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 ;
- Si votre enfant présente des symptômes grippaux, prévoir une bouteille de désinfectant qui restera sur le banc;
- Casque de patinage ou de hockey certifié CSA dont la date d'utilisation est valide (grille optionnelle)
- Serviette ou chiffon pour essuyer les patins (*optionnel*) ;
- Crevette ou pantoufle pour lame (*optionnel) ;*
- Protèges-lames de plastique rigide (Pas en tissus mou, important si vous voulez préserver les lames des patins de vos enfants) .

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).
- Le parent ou une personne désignée doit demeurer disponible si le bénévole fait signe que l'enfant a besoin de son parent ou qu'il a besoin d'aller à la salle de bain.

Comportement attendu

- Promouvoir l'esprit sportif, le leadership sportif et la conduite éthique et en faire preuve;
- Utiliser les communications électroniques (p. ex. les médias sociaux et les plateformes de messagerie) de façon responsable, en adoptant le comportement approprié qui est attendu de tous les membres de Patinage Canada;
- Ne pas utiliser d'expressions orales ou écrites ou de communications électroniques (p. ex., les médias sociaux) pour critiquer publiquement, traiter de façon irrespectueuse ou exploiter d'autres personnes;

- Vous serez sollicité au cours de la saison pour donner au moins deux présences de bénévolat en dehors du spectacle. Vous serez sollicité pour soit prendre les présences avant le début de la séance ou aller sur le bord de la bande durant la séance;
- Pour le bon déroulement de la séance et favoriser le développement de votre enfant, il n'est pas permis de le suivre sur le bord de la bande.

Parents/tuteurs

En plus de l'engagement susmentionné que doit respecter toute personne, les parents/tuteurs des patineurs devront :

- Encourager les athlètes à respecter les règles et à résoudre les conflits sans recourir à l'hostilité ou à la violence;
- Ne jamais ridiculiser un participant pour avoir fait une erreur pendant une performance ou une séance d'entraînement;
- Faire des commentaires positifs qui motivent et encouragent les participants à poursuivre leurs efforts;
- Respecter tous les entraîneurs, les assistants de programme et les autres bénévoles qui donnent de leur temps au sport et leur faire preuve de gratitude;
- Aucun commentaire disgracieux envers les patineurs, entraineurs ou membre du CPA Saint-Jean ne sera toléré. Dans le cas contraire le parent recevra un avis écrit du CPA Saint-Jean. Si le comportement se répète, une interdiction d'accès au plateau technique pourrait être mise en vigueur sur une durée déterminée qui pourrait s'échelonner jusqu'à la fin de la saison.

Bonne saison à tous les patineurs

Merci de votre précieuse collaboration.

Responsable des programmes et responsable du développement des patineurs

Guy Désormeaux

Courriel : guy.desormeaux@videotron.ca

Responsable de la sécurité

Véronique Couture

Courriel : securite@cpastjean.com