MANUEL DU PATINEUR

PRÉ-PATINAGE PLUS & PATINAGE PLUS

WEB : www.cpashawinigan.com

Courriel : cpashawinigan@hotmail.com

Facebook : CPA Shawinigan

POURQUOI S'INSCRIRE À 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 de tout âge, enfants ou adultes, 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. 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.

Programme Patinage Plus

	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
ÉQUILIBRE	**PATINAGE AVANT (AV) :** ❍ Tomber et se relever ❍ Séquence de poussées et de glisses avant ❍ Glisse avant sur deux pieds ❍ Glisse avant sur deux pieds en position assise	**PATINAGE AVANT :** ❍ Godille avant sur deux pieds ❍ Glisse avant de deux pieds à un pied ❍ D ❍ G ❍ Séquence de poussées et de glisses avant **EXTRÊME :** ❍ Patinage rapide et glisse avant sur un pied ❍ D ❍ G	**PATINAGE AVANT :** ❍ Poussée avant de la lame en position stationnaire (T, V ou L) ❍ D ❍ G ❍ Slalom avant sur deux pieds ❍ Fortes poussées avant sur un cercle ❍ SA ❍ SCA ❍ Croisés marchés ❍ D ❍ G **EXTRÊME :** ❍ Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe ❍ D ❍ G	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom AVI ❍ Slalom AVE **EXTRÊME :** ❍ Allongée avant (drag) **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque avant **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Exercice tomber et se relever ❍ Départ en « V » en patinage avant	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant sur un tracé de la figure 8 ❍ Carres AVI ❍ Séquence de poussées et de glisses avant **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique et sauts ❍ Grand aigle intérieur ❍ Slalom avant sur un pied **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Pas croisés latéraux courus	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant puissants ❍ SA ❍ SCA ❍ Poussées-élans périmétriques avant et croisés ❍ SA ❍ SCA ❍ Courbes AVE ❍ Slalom avant sur un pied **EXTRÊME :** ❍ Tir au canard avant ❍ Patinage avant périmétrique et arrêts de côté **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque avant sur une courbe **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Croisés avant avec accélération
	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
MAÎTRISE	**ARRÊT :** ❍ Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté ❍ D ❍ G **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Patinage ou marche arrière sur deux pieds ❍ Glisse arrière sur deux pieds	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Glisse arrière sur deux pieds en position assise ❍ Glisse arrière de deux pieds à un pied ❍ D ❍ G **EXTRÊME :** ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant précédé de patinage rapide ❍ D ❍ G ❍ Deux **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Godille arrière sur deux pieds ❍ Glisse arrière sur deux pieds à un pied ❍ D ❍ G ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière **EXTRÊME :** ❍ Glisse arrière sur un pied ❍ D ❍ G	**ARRÊT :** ❍ Arrêt arrière **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Fortes poussées arrière sur un cercle ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom arrière sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage rapide et glisses arrière sur un pied ❍ Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue **VITESSE :** ❍ Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant de côté sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA ❍ Arrêt arrière en patinage rapide ❍ D ❍ G ❍ Deux **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Croisés arrière ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom ARI ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque arrière **VITESSE :** ❍ Patiner de la ligne des buts à la 2ᵉ ligne bleue en 12 secondes ou moins	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant de côté sur un pied ❍ Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide ❍ SA ❍ SCA **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Slalom ARE ❍ Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 ❍ Patinage arrière périmétrique et croisées ❍ SA ❍ SCA **EXTRÊME :** ❍ Slalom arrière sur un pied **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette arrière sur un pied **VITESSE :** ❍ Patinage périmétriques en 35 secondes ou moins
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 3/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
AGILITÉ	**VIRAGE :** ❍ Virage sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur deux pieds ❍ Virage arrière sur deux pieds ❍ Virage avec glisse de 180 degrés ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut avant sur deux pieds	**VIRAGE :** ❍ Virage avant rapide sur deux pieds ❍ Virage arrière rapide sur deux pieds ❍ Virage avant de 360 degrés, avec des pas **SAUT :** ❍ Saut arrière sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique rapide ❍ SA❍ SCA	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur un pied (petite courbe) ❍ AVI ❍ AVE ❍ Virage arrière de 360 degrés avec des pas **SAUT :** ❍ Saut sur deux pieds, d'avant à arrière ❍ Saut sur deux pieds, d'arrière à avant **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette sur deux pieds ❍ Pirouette assise sur deux pieds	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur un pied (grande courbe) ❍ DAVI ❍ DAVE ❍ GAVI ❍ GAVE ❍ Virage avec glisse avant de 360 degrés ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière ❍ AVI ❍ AVE ❍ Saut puissant avant **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette sur un pied ❍ Pirouette sur chaque pied, en alternance **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Virages serrés en patinage avant	**VIRAGE :** ❍ Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI) ❍ D ❍ G ❍ Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI) ❍ D ❍ G ❍ Virages multiples sur deux pieds **SAUT :** ❍ Saut puissant avec rotation ❍ Saut arrière piqué ❍ Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Virage pivot avant inversé sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
DATE DE RÉUSSITE	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 1** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 2** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 3** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 4** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 5** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 6** **DATE :**

Programme Pré-patinage Plus

Je peux...

- ❍ Garder mon équilibre sur 2 pieds
- ❍ Tomber et me relever
- ❍ Avancer
- ❍ Reculer
- ❍ Marcher en rond sur place
- ❍ Faire de la neige
- ❍ Sauter sur place
- ❍ Faire une torsion sur 2 pieds sur place

COMMENTAIRES

_____

_____

_____

_____

❍ **LE PATINEUR EST PRÊT POUR LES HABILETÉS DE PATINAGE PLUS.**

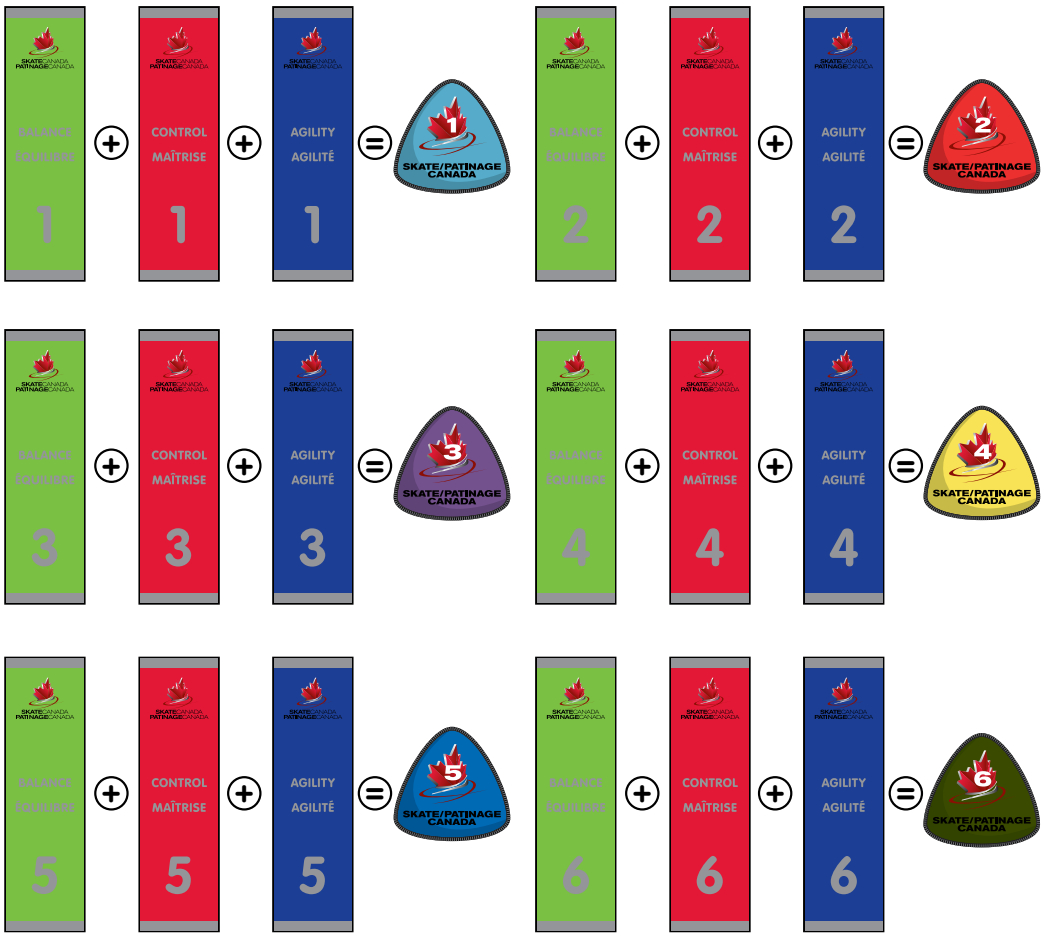
FÉLICITATIONS!

_____ _____

Signature de l'entraîneur Date

PATINAGECANADA

PRIX PATINAGE PLUS



SÉCURITÉ ET ÉQUIPEMENT

Les clubs et les écoles devraient remettre aux participants, avant la première séance de patinage, un feuillet d'information contenant quelques conseils pertinents sur la sécurité et l'équipement.

MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS

Les patineurs qui participent à nos séances de patinage s'amuseront plus et apprendront plus vite s'ils portent un équipement approprié et sécuritaire. Nous vous invitons à vérifier si :

- les patins sont confortables;
- il y a suffisamment de place pour que les orteils puissent remuer un peu;
- les talons ne se soulèvent pas dans le patin de plus de ¼ de pouce;
- le doigt d'un adulte peut être glissé dans le haut de la botte lacée;
- Les extrémités des lacets sont rentrées dans les patins ou nouées de sorte à ne pas pendre ou traîner sur la glace.

ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

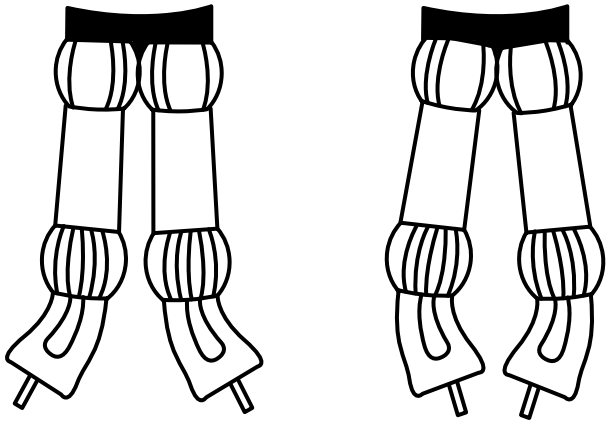
Les patineurs devraient porter des protège-lames dans tous les endroits qui ne sont pas couverts de tapis de caoutchouc pour protéger les lames de patins. Il faut aussi essuyer les lames avec un linge sec à la fin de la séance de patinage pour éviter qu'elles ne rouillent. Affûtez régulièrement les lames. Nous recommandons la boutique _____ (fournir le numéro de téléphone, le site Web, la carte professionnelle ou un dépliant de la boutique).

CASQUES PROTECTEURS

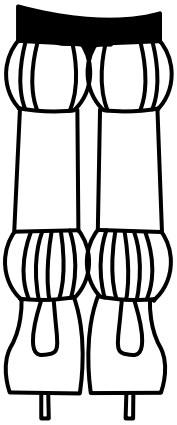
Tous les patineurs des étapes inférieures à l'étape 5 doivent porter un casque de hockey approuvé par l'ACNOR (veuillez lire la politique de Patinage Canada concernant le port des casques protecteurs pour de plus amples détails).

TENUE VESTIMENTAIRE

Les patineurs devraient porter des vêtements chauds pendant les séances de patinage. Toutefois, évitez le plus possible les articles tels des cordons et foulards longs, des ceintures de veste qui pendent, etc. qui peuvent être dangereux sur la glace. Nous recommandons le port de mitaines ou de gants pour garder les mains des patineurs au chaud.



Patineur mal équipé



Patineur bien équipé

PATINAGECANADA PATINAGEPLUS

La politique de Patinage Canada en vigueur depuis le 1er juillet 2011

PORT DU CASQUE PROTECTEUR PATINAGE PLUS

GÉNÉRALITÉS

Tous les clubs et écoles de patinage membres de Patinage Canada qui offrent un programme Patinage Plus doivent s'assurer que tous les participants à Patinage Plus et Patinage Plus pour adultes, jusqu'à l'étape 5 inclusivement, portent un casque de hockey homologué CSA pendant qu'ils se trouvent sur la glace.

Les clubs et écoles de patinage doivent s'assurer de l'application de cette politique durant toutes les activités de patinage, dont les compétitions, les journées de carnaval ou toute autre activité spéciale sur la glace pendant la saison pour les patineurs de ces niveaux.

Les clubs et écoles de patinage peuvent choisir d'élargir le champ d'application pour le port de casques de hockey homologués CSA dans leurs clubs ou écoles, comme bon leur semble. En général, toute personne qui manque de contrôle ou d'équilibre durant le patinage avant, arrière ou qui éprouve de la difficulté à arrêter ainsi qu'à manoeuvrer autour d'obstacles sur la glace doit porter un casque de hockey homologué CSA.

Cette politique représente une norme minimale. Les sections peuvent, à leur gré, imposer une norme plus élevée que doivent adopter et mettre en application tous les clubs et écoles de patinage qui font partie de la section.

PORT DU CASQUE DURANT UNE COMPÉTITION OU UNE JOURNÉE DE TESTS

Un patineur au-delà de l'étape 5 de Patinage Plus qui choisit de porter un casque de hockey homologué CSA durant une compétition ou une journée de tests ne recevra aucune déduction en raison du port de ce casque.

À NOTER QUE LES CASQUES DE VÉLO NE SONT PAS ACCEPTÉS.
LES PATINEURS DES ÉTAPES 1 À 5 ET CE, MÊME DE CATÉGORIE ÉTOILE,
DOIVENT PORTER UN CASQUE PROTECTEUR DE HOCKEY HOMOLOGUÉ CSA.

Si un patineur, qui rencontre les critères pour porter un casque, refuse de mettre un casque protecteur de hockey homologué CSA, l'accès à la patinoire doit lui être interdit. Le casque devient une partie de son équipement tout comme les patins. Une fois l'étape 5 réussie, le patineur n'est plus dans l'obligation de porter un casque mais devrait être encouragé à continuer de le faire.

Si un club ou un entraîneur permet à un patineur Patinage Plus des étapes 1 à 5 de ne pas porter de casque protecteur, ils agiraient à l'encontre des règlements et politiques de Patinage Canada et pourraient mettre en péril leur assurabilité.