

Info Club/Saison 2020 - 2021

Visitez notre site internet au www.mazurkas.ca.

Vous pouvez également devenir membre de notre page Facebook par ce lien. En le consultant souvent vous aurez accès à plusieurs informations.

Notre adresse de courriel est lesmazurkas@gmail.com

- **L'inscription en ligne obligatoire pour tous les programmes du club.** La priorité des inscriptions ira selon les recommandations de Patinage Québec du Plan de relance des activités. La priorité sera premier inscrit à une place jusqu'à la limite du nombre autorisé.
- **Votre inscription doit être faite à partir du 17 août 2020.**
- Pour qu'une inscription soit acceptée, elle doit être payée en totalité.
- Lors de l'inscription, le paiement de la campagne de financement vous sera facturé et devra être payé en totalité.

Inscription

La priorité des inscriptions ira selon les recommandations du Plan de relance des activités de Patinage Québec. Pour qu'une inscription soit acceptée, le paiement devra être payé en totalité. Advenant, un refus de notre part pour un manque de places disponibles, le CPA remboursera l'inscription.

Fonctionnement d'une séance

Nous devons mettre en place des mesures sécuritaires afin de respecter la distanciation sociale. Les mesures peuvent être modifiables en tout temps selon l'évolution des directives de la Santé publique.

Exercices hors glace — échauffement :

- Exercices d'échauffement faits à l'extérieur de l'aréna en respectant la distanciation ;
- En cas de pluie, les patineurs feront leurs exercices d'échauffement à la maison.

Arrivée à l'aréna

- Signalisation extérieure pour chacune des glaces et des portes à utiliser ;
- Signalisation à l'intérieur pour la circulation et la distanciation ;
- Chaque patineur arrivera avec son sac pour ses effets personnels (clés,

portefeuilles, chandail, mouchoirs, souliers, bouteille d'eau, etc.). Les sacs seront déposés au banc des joueurs désignés et de façon distancée. Les patineurs pourront y accéder à tour de rôle ou en respectant la distanciation de 2 m ;

- Les entraîneurs resteront à l'extérieur de la glace et auront un espace individuel désigné pour enseigner ;
- Les patineurs arriveront habillés et coiffés, prêts pour l'entraînement. Ils pourront chausser leurs patins au banc des joueurs ;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % présent à l'entrée de chacune des glaces ;
- Les salles de toilette avec accès à un lavabo et du savon seront spécifiques à chacune des glaces seront disponible.

Fonctionnement pendant la pratique

- Les sous-groupes d'entraînement demeureront les mêmes ;
- Les entraînements pour les patineurs qui ne demeurent pas à la même adresse pourront se faire côte à côte ou en miroir, en respectant une distanciation de 2 m ;
- Pour les patineurs qui demeurent à la même adresse, la distanciation ne s'applique pas ;
- Les patineurs se tiendront à 2 m de la bande, en tout temps, lorsqu'ils recevront les recommandations de leur entraîneur.

Fin de la pratique

- Aucun exercice de retour au calme ne sera effectué dans l'aréna ;
- Les exercices de retour au calme « cool down » seront effectués au retour à la maison ;
- Les patineurs retirent leurs patins au banc des joueurs, aux places désignées, en respectant la distanciation ;
- Les patineurs devront utiliser le distributeur de solution hydroalcoolique à 60 % qui sera présent à la sortie de chacune des glaces ;
- Pour quitter l'aréna, les patineurs utiliseront la porte dédiée à la sortie de chacune des glaces de pratique ;
- Les patineurs devront quitter immédiatement le lieu d'entraînement ;

Campagne de financement

- 1 livret de 35 billets vous sera remis au local du club. Vous pouvez récupérer les billets au local du club vers le 21 septembre 2020.
- Le livret sera disponible au local du club.
- Par la suite, vous garderez le montant de vos ventes des billets.

Compétition Claude Boucher 2021

- Le CPA Les Mazurkas sera l'hôte de la Compétition Claude Boucher 2021 du 19 au 21 février 2021 au Pavillon Sportif de Kénogami.

Vêtement du club

- À déterminer selon le besoin.

Photo du club

- La séance photo sera vers la fin octobre.
- Les informations seront diffusées sur la page Facebook Info Parent.

Fiche Santé

- La feuille sera disponible vers la fin octobre. Elle nous servira en cas d'accident. Le parent doit venir au locale des Mazurkas du Club afin la signer.

Horaire de glace

| Catégorie | Star 3 et + | | Étapes à Star 2 | | Star 3 et + | | Étapes à Star 2 | | Star 3 et + | | |
|---|-----------------|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|-------------------------|-------------------|--|
| Heures | Lundi | Heures | Mardi | Heures | Mercredi | Heures | Jeudi | Heures | Vendredi | Heures | Samedi |
| 16 h 45 | Échauffement | 16 h 45 | Échauffement | 16 h 45 | Échauffement | 16 h 45 | Échauffement | 16 h 45 | Échauffement | 11 h 30 à 11 h 45 | Montage de la glace PPP |
| 16 h 50 à 17 h 10 | Pirouettes | 17 h 00 à 18 h 15 | Programme Star Étape à Star 2 (cours de groupe) | 16 h 50 à 17 h 35 | Style libre | 17 h 00 à 18 h 15 | Programme Star Étape à Star 2 (cours de groupe) | 16 h 50 à 17 h 05 | Pirouettes | 11 h 45 à 12 h 45 | Patinage Plus |
| 17 h 10 à 18 h 10 | Style libre | | | 17 h 35 à 17 h 55 | Danses Habileté | | | 17 h 05 à 18 h 20 | Style libre | 12 h 45 à 12 h 55 | Glace |
| 18 h 10 à 18 h 30 | Danses Habileté | 18 h 15 à 18 h 30 | Hors glace Programme Star | 17 h 55 à 18 h 10 | Pirouettes | 18 h 00 à 18 h 45 | Star 3 et plus | 18 h 20 à 18 h 30 | Glace | 12 h 55 à 15 h 00 | Période Mixte Pratique de Spectacle ou Style Libre cours pour les (Étape à Star 10) |
| 18 h 30 à 18 h 40 | Stroking | 18 h 15 à 19 h 15 | Star 3 et plus | 18 h 10 à 19 h 00 | Style libre | 18 h 00 à 18 h 45 | | 18 h 30 à 18 h 45 | Montage de la glace PPP | | |
| 18 h 40 à 18 h 45 | Récupération | 19 h 20 | Fin | 19 h 00 à 19 h 10 | Stroking | 18 h 45 | Fin | 18 h 45 à 19 h 45 | Patinage Plus | | |
| 18 h 45 | Fin | | Les entraîneurs peuvent donner un cours privé un élève à la fois. | 19 h 10 | Fin | | Les entraîneurs peuvent donner un cours privé un élève à la fois. | 19 h 50 | Fin | | |
| | | | | | | | | | | 15 h 00 à 17 h 30 | Période de pratique Danses Habileté |
| Échauffement: Carres, virages et poussées-élan. | | | | | Stroking: Cardio sur glace | | | | | | |
| Style libre: Solo, saut, chorégraphie et (pirouettes dans le milieu seulement). | | | | | Récupération: Période de récupération sur glace | | | | | | |
| Habileté: Carres, virages, mouvements de transition et poussées-élan. | | | | | Danses: Période pour montrer les danses | | | | | | |
| Hors glace: Programme Star | | | | | Période mixte: Pratique de spectacle et/ou Style Libre | | | | | 17 h 30 | Fin |

Calendrier des compétitions

ÉVÉNEMENTS RÉGIONAUX

| ÉVÉNEMENT | DATE | ENDROIT |
|--|------------------------|--------------------|
| Séminaire Régionale Star | 17 ou 24 octobre 2020 | Normandin |
| Compétition Girard Martin | 13 au 15 novembre 2020 | Alma |
| Tests centralisés | 21 novembre 2020 | Alma |
| Compétition Lac-au-Fjord | 11 au 13 décembre 2020 | Chicoutimi |
| Finale régionale | 23 au 24 janvier 2020 | Métabetchouan |
| Séminaire Régionale Patinage Plus et étoiles | 13 février 2021 | La Baie |
| Compétition Claude Boucher | 19 au 21 février 2021 | Jonquière |
| Tests centralisés | mars 2021 | Dolbeau-Mistassini |
| Tests centralisés | avril 2021 | Chicoutimi |

COMPÉTITION INVITATION

| ÉVÉNEMENT | DATE | ENDROIT |
|---|----------------------|--------------|
| Compétition Invitation Carole Gauthier | 9 au 12 octobre 2020 | Lévis |
| Compétition Invitation Benoit Lavoie | avril 2021 | Baie St-Paul |
| | | |

ÉVÉNEMENTS PROVINCIAUX

| ÉVÉNEMENT | DATE | ENDROIT |
|--|----------------------------|-----------------|
| Championnats québécois d'été(annulé) | 6 au 9 août 2020 | Pierrefond |
| Sous-section & Georges- Ethier(annulé) | 24 au 27 septembre 2020 | Beauport |
| Championnats A de section + olympiques spéciaux | 6 au 8 novembre 2020 | Ste-Marie |
| Championnats B de section | 4 au 7 février 2021 | Laval |
| Régionaux de patinage synchro | 4 au 7 février 2021 | Laval |
| Jeux du Québec | 26 févr. au 2 mars 2021 | Rivière du Loup |
| Championnat de patinage Star/ Michel-Proulx | 19 au 21 mars 2021 | Lévis |

ÉVÉNEMENTS NATIONAUX

| ÉVÉNEMENT | DATE | ENDROIT |
|---|----------------------------|-----------|
| Internationaux classiques d'automne 2020 | 19 au 19 septembre 2020 | Oakville |
| Défi est et ouest | 23 au 29 novembre 2021 | Edmonton |
| Championnats canadiens | 11 au 17 janvier 2021 | Vancouver |

Saison régulière

- Début 31 août 2020, horaire habituel – Pavillon Sportif de Kénogami
- **Horaire du mois d'avril** 2021 date à venir, de 16 h 45 à 18 h 15
- Horaire d'été 2021 à venir

Fête de Noël – Mazurkas

- 18 décembre 2020 - Patinage en famille pour le programme Concentration Sport, star et semi-privé Star.

Congé des fêtes

- Tous les patineurs auront congé durant la période des fêtes soit du 19 décembre 2020 au 3 janvier 2021
- Retour à l'horaire régulier le 4 janvier 2021

Congé de la semaine de relâche

- Lundi et mardi – heures à venir

Congé de Pâques

- 5 avril 2021 – Aréna fermé