

Documentation destinée aux patineurs Adultes PATINAGE PLUS ADULTE – PRINTEMPS 2026

Fonctionnement du Programme Patinage Plus Adulte Débutant

Encadré par des entraîneurs professionnels, le *Programme Patinage Plus Adulte Débutant* offre un apprentissage selon leur degré d'aisance de l'adulte. Les circuits sont adaptés pour permettre aux adultes de travailler à leur niveau, peu importe le niveau du groupe. Les entraîneurs peuvent choisir d'omettre des habiletés qui peuvent être considérées comme trop difficiles ou trop terrifiantes pour eux. Mentionnons, par exemple : des éléments de saut (Patinage Plus); des éléments de pirouette sur un pied (Patinage Plus et quelques éléments de vitesse.

- Durer de 60 minutes
- Le déroulement du cours comprends un échauffement, une leçon, une activité en groupe ou une période de développement et une récupération.
- Calendrier à venir

Fonctionnement du Programme Adulte Avancé

Encadré par des entraîneurs professionnels, les patineurs adultes poursuivront leur apprentissage selon les niveaux Star acquis.. Les patineurs avancent selon leur rythme pouvant poursuivre leur évaluation de tests et danses.

Arrivée pour tous

- À votre arrivée, rendez-vous à la chambre 4 pour le Pavillon Sportif de Kénogami
- Merci d'arriver environ **15 minutes à l'avance** pour avoir le temps de chauffer les patins et commencer la séance dans la bonne humeur !



Les patins – Conseils importants

Choix des patins

-  Préférez une botte en cuir plutôt qu'en vinyle.
-  Vérifiez que les lames sont vissées (et non rivetées), afin de pouvoir les ajuster.
 - Si rivetées : elles doivent être droites et centrées, sans que le pied penche.
-  Pas de plis sur la botte.
-  **Avant le 1er cours** : faites marcher votre enfant 10 min à la maison (avec protecteurs de lames) – à répéter 2 ou 3 fois pour trouver son équilibre.

Entretien et utilisation

-  Lacets : pas trop serrés sur les orteils, bien ajustés à la cheville et au cou-de-pied.
-  Protège-lames : toujours à l'extérieur de la glace.
-  Après usage : essuyer lames et semelle avec un linge sec.
-  Entreposage : retirer les protège-lames, aérer les patins entre les séances.



Le casque protecteur

- **Obligatoire pour tous les patineurs Adulte des étapes 1 à 5 inclusivement.**
- Le casque doit être homologué CSA.
- Les casques de vélo ne sont pas acceptés.
- Le casque doit être bien ajusté, porté sans tuque dessous.
- Ne pas coller d'autocollants sur le casque.

Tenue vestimentaire :

- Portez des vêtements confortables qui permettent de bouger facilement, ainsi que des gants chauds. Évitez les multiples couches trop épaisses.
- Prévoyez des gants de rechange si nécessaire.
- Ne portez jamais de foulards longs ni d'objets pointus dans les poches, car ils sont dangereux.
- Les jeans sont à proscrire.
- Les protections pour coudes et genoux ne sont pas permises, car elles limitent les mouvements des bras et des jambes.

Consignes de sécurité sur la glace :

- Attachez toujours les cheveux longs, sans utiliser d'accessoires rigides qui pourraient blesser en cas de chute.
- Relevez-vous rapidement après une chute, ne restez pas au sol.
- Ne mâchez pas de gomme et ne mangez pas de bonbons sur la glace.
- Faites affûter vos patins une à deux fois en automne et en hiver. Ne retirez jamais les pointes des patins blancs. Pensez aussi à les affûter après avoir patiné à l'extérieur.

Plan d'urgence :

- En cas d'évacuation rapide, les accompagnateurs doivent quitter immédiatement l'arène et se diriger vers le stationnement de l'école secondaire Kénogami.
- Nos entraîneurs disposent de lampes de secours, ils vous guideront.
- Merci d'avance pour votre coopération.

Civilité :

Nous vous remercions de toujours faire preuve de respect et de gentillesse envers nos bénévoles, patineurs et entraîneurs. Aucune agressivité, langage abusif ne sera toléré, aucun avis expulsion immédiatement du club.

Remboursement

Un seul cours d'essai est permis. Vous devez dès la fin du premier cours faire la demande de remboursement faite par écrit et transmise par courriel à les mazurkas@gmail.com ou remise à un membre du comité. Le montant remboursé sera déduit des frais d'inscription à Patinage Canada, lesquels ne sont pas remboursables. Tous les patineurs sont inscrits à Patinage Canada.

Voici notre équipe

Nos bénévoles :

Jacqueline Tremblay

Présidente

Page WEB : www.mazurkas.ca

Courriel : lesmazurkas@gmail.com

Les entraîneurs :

Lucie Löhly, Entraîneur Provincial

Ève Jomphe, Entraîneur Provincial

Ariane Blackburn, Entraîneur Provincial

**Voici le détail technique de chaque étape du parcours de Patinage Canada.
Ce cheminement mène un patineur du statut de débutant complet à celui d'expert.**

1. Patinage Plus (Étapes 1 à 6)

C'est la base pour tous les sports de glace (artistique, hockey, ringuette).

- **Étape 1** : Apprendre à tomber, se relever, marcher et glisser vers l'avant.
- **Étapes 2-3** : Apprendre à freiner, patiner vers l'arrière et faire des poussées-élans.
- **Étapes 4-6** : Maîtrise des virages (trois), des croisés (avant et arrière) et de la vitesse. Le patineur reçoit son écusson "Patinage Plus" à la fin de l'étape 6.

2. STAR 1 à 3 (Initiation artistique)

L'entraîneur évalue les progrès sur la glace du club.

- **STAR 1** : Sauts de base (Saut de valse, Salchow simple), pirouette debout (min. 3 tours), habiletés de carres simples.
- **STAR 2** : Introduction de la Boucle piquée et de la Boucle. Pirouette arrière debout. Danse imposée (Valse Hollandaise).
- **STAR 3** : Introduction du Flip et du Lutz. Pirouette assise et pirouette cambrée. Danse (Valse Canasta).

3. STAR 4 et 5 (Transition et Junior Bronze)

C'est ici que les sauts deviennent plus athlétiques.

- **STAR 4** : Préparation à l'Axel. Combinaisons de sauts (ex: Flip-Boucle piquée). Pirouette avec changement de pied.
- **STAR 5 (Ancien Junior Bronze) : L'Axel doit être réussi.** Introduction du premier saut double (souvent le Salchow double). C'est le premier niveau "officiel" pour accéder aux compétitions régionales sérieuses.

4. STAR 6 à 8 (Niveaux Bronze et Argent)

Évalués par des juges officiels de Patinage Canada.

- **STAR 6 (Sénior Bronze)** : Maîtrise de deux sauts doubles différents. Pirouettes de niveau "bronze" avec positions difficiles.
- **STAR 7 & 8 (Junior Argent)** : Combinaisons de deux sauts doubles. Habiletés de patinage beaucoup plus rapides et complexes. Danses comme le Paso Doble ou le Kilian.

5. STAR 9, 10 et OR (Niveaux Argent et Or)

L'étape ultime du programme STAR.

- **STAR 9 & 10 :** Tous les sauts doubles doivent être maîtrisés avec une grande qualité d'exécution.
- **OR :** Le sommet. Le patineur doit démontrer une maîtrise totale : doubles sauts puissants, pirouettes de haut niveau et une présentation artistique digne d'un professionnel.

6. Le Volet Compétitif (Optionnel)

Si un patineur performe très bien dans le système STAR, il peut basculer vers le volet compétitif :

- **Sans Limites / Pré-Juvenile / Juvenile :** Pour les jeunes talents (souvent moins de 12-14 ans).
 - **Pré-Novice / Novice / Junior / Senior :** C'est le chemin vers les Championnats du monde et les Olympiques (inclut les triples et quadruples sauts).
-

**Voici un tableau comparatif illustrant la transition entre les
anciens niveaux de tests de Patinage Canada et la structure actuelle**

Patinage STAR 1 à Or.

Tableau des équivalences (Style libre et Hâbiletés)

Les niveaux STAR 1 à 4 sont des niveaux de développement progressif qui n'avaient pas d'équivalent direct "nommé" dans l'ancien système, hormis les tests préliminaires.

Niveau STAR actuel	Ancien Niveau de Test (Équivalence)	Éléments clés
STAR 1 à 3	Préliminaire / Initiation	Sauts simples, pirouettes de base, carres.
STAR 4	Pré-Bronze (Transition)	Introduction de l'Axel et des premières pirouettes avec changement de pied.
STAR 5	Junior Bronze	Axel maîtrisé, début des doubles sauts, programme de 2 min.
STAR 6	Sénior Bronze	Combinaisons de sauts doubles, pirouettes plus complexes.
STAR 7 & 8	Junior Argent	Maîtrise de plusieurs sauts doubles (ex: Salchow, Boucle piquée).
STAR 9	Sénior Argent	Doubles sauts avec meilleure vitesse et exécution technique.
STAR 10 & Or	Or	Tous les doubles sauts, Axel double parfois tenté, maturité artistique.

Équivalences en Danse sur glace

Le système STAR a aussi réorganisé les danses par blocs plus petits :

- **STAR 6 (Ancien Sénior Bronze)** : Ten-Fox, Valse Européenne, Fourteenstep.
- **STAR 7 (Ancien Junior Argent - partie 1)** : Fox-trot, Tango, Valse Américaine.
- **STAR 8 (Ancien Junior Argent - partie 2)** : Kilian, Rocker Foxtrot, Starlight Waltz.
- **STAR 9 (Ancien Sénior Argent)** : Paso Doble, Blues, Samba Argent.
- **STAR 10 & Or** : Cha Cha Congelado, Quickstep, Valse Viennoise, Tango Argentin.

Calendrier Patinage Plus Adultes - Printemps 2026 (à confirmer)

Date	Jour	Heure	Lieu
18 avril	Samedi	11 h 45 – 12 h 45	Pavillon sportif de Kénogami
25 avril	Samedi	11 h 45 – 12 h 45	Pavillon sportif de Kénogami
2 mai	Samedi	11 h 45 – 12 h 45	Pavillon sportif de Kénogami
9 mai	Samedi	11 h 45 – 12 h 45	Pavillon sportif de Kénogami
12 mai	Mardi	17 h 00 – 18 h	Palais des sports (Jonquière)
19 mai	Mardi	17 h 00 – 18 h	Palais des sports (Jonquière)
26 mai	Mardi	17 h 00 – 18 h	Palais des sports (Jonquière)
2 juin	Mardi	17 h 00 – 18 h	Palais des sports (Jonquière)

Calendrier Patineur Adulte Avancé — Printemps 2026 (à confirmer)

Date	Jour	Heure	Lieu
18 avril	Samedi	13 h 00 – 14 h 00	Pavillon sportif de Kénogami
25 avril	Samedi	13 h 00 – 14 h 00	Pavillon sportif de Kénogami
2 mai	Samedi	13 h 00 – 14 h 00	Pavillon sportif de Kénogami
9 mai	Samedi	13 h 00 – 14 h 00	Pavillon sportif de Kénogami
14 mai	Jeudi	17 h 00 – 18 h 00	Palais des sports (Jonquière)
21 mai	Jeudi	17 h 00 – 18 h 00	Palais des sports (Jonquière)
28 mai	Jeudi	17 h 00 – 18 h 00	Palais des sports (Jonquière)
4 juin	Jeudi	17 h 00 – 18 h 00	Palais des sports (Jonquière)