

## Documentation destinée aux parents

### PATINAGE PLUS 2024 - 2025

#### Fonctionnement du programme

Le Programme Patinage Plus est dirigé, sur la glace, par des entraîneurs professionnels de Patinage Canada qui voient à son bon fonctionnement. Ils sont aidés par des assistants de programme formés.

Les patineurs sont placés dans des groupes selon les étapes réussies. Ils pratiquent les différentes habiletés du programme axé sur le plaisir, la participation et le développement des habiletés de base. Les entraîneurs professionnels voient à l'enseignement et à l'évaluation des patineurs. Le Programme Patinage Plus comprend cinq étapes progressives d'apprentissage et chaque étape est divisée en trois domaines fondamentaux. Lorsqu'un patineur obtient tous les rubans des domaines fondamentaux (équilibre, maîtrise et agilité), c'est-à-dire qu'il réussit une étape, il accède à l'étape suivante. Un écusson est alors donné à l'enfant pour l'encourager à persévérer.

#### Suivi des progrès des patineurs

Les entraîneurs du Programme Patinage Plus s'assurent d'une évaluation continue des patineurs. Vous pourrez voir les progrès de votre enfant avec le site internet « rétroaction » indiquant les habiletés, les rubans et les écussons réussis lors d'une évaluation.

#### Arrivée

Vous vous dirigerez vers le local des Mazurkas, une table y sera placée avec l'identification de votre enfant. Prendre le porte-nom de votre enfant et lui placer dans son cou. Il sera toujours important de laisser celui-ci à l'aréna, car il nous servira à prendre les présences et à vous transmettre les communications. Merci d'arriver 15 minutes à l'avance afin de mettre les patins.

**Un parent doit obligatoirement être présent dans l'aréna**, votre présence facilitera la tâche des bénévoles responsables au cas où votre enfant se blesserait ou serait malade. De plus, votre présence vous permettra de suivre les progrès de votre enfant. Si votre enfant présente un problème de santé particulier et que vous croyez pertinent d'en informer les responsables, nos bénévoles sont toujours présents avant les cours et après. Il est interdit de circuler sur la glace. Seuls le personnel autorisé et les patineurs sont admis sur la glace.

#### Conseils concernant l'équipement

##### Les patins :

- Évitez d'acheter des patins trop grands qui « feront plus tard » au patineur.
- Les patins moulés en plastique ne sont pas recommandés.
- Assurez-vous que les lames sont vissées plutôt que rivetées, pour que la lame puisse être bougée au besoin. Si la lame est rivetée, elle doit être droite et centrée. Le pied ne devrait pas pencher d'un côté.
- Une botte en cuir est préférable à une botte en vinyle.
- Assurez-vous que la botte n'ait pas de plis.
- Faire pratiquer une dizaine de minutes l'enfant à marcher dans la maison avec ses patins dans les pieds (avec protecteur de lame) afin qu'il trouve son équilibre. Le faire 2 à 3 fois avant le 1<sup>er</sup> cours.

- Attacher les lacets sans serrer au-dessus des orteils et au-devant du pied et de façon plus ajustée au niveau de la cheville et du cou-de-pied.
- Porter des protège-lames à l'extérieur de la glace.
- Essuyer les lames et la semelle avec un linge immédiatement après l'usage.
- Retirer toujours les protège-lames des patins pour leur rangement entre deux séances. Aérer les patins après usage.

## **Le casque protecteur :**

- Le port du casque est obligatoire pour les patineurs des étapes 1 à 5 inclusivement. Le casque doit être homologué CSA. Les casques de vélo ne sont pas acceptés.
- Le casque se doit être bien, ajusté et sans tuque.
- Ne pas apposer d'autocollants sur le casque.

## **Tenue vestimentaire :**

- Le patineur doit porter des vêtements confortables afin de faciliter les mouvements et des gants chauds. Ne pas trop les habiller (plusieurs couches de vêtements).
- Avoir des bas et des gants de rechange au besoin.
- Ne jamais porter de long foulard ou d'objets pointus dans les poches, car ils constituent un danger.
- Ne pas porter de jeans.
- Éviter les gants de hockey si votre enfant ne sait pas encore bien se relever.
- Les protections pour les coudes et les genoux ne sont pas autorisés, ils empêchent un bon mouvement des bras ou/et des jambes.

## **Consignes de sécurité sur la glace**

- Les cheveux longs doivent être attachés en tout temps et n'y mettre aucun accessoire rigide qui pourrait causer des blessures en cas de chute.
- Se relever rapidement après une chute. Ne pas rester par terre.
- Ne pas mâcher de la gomme ou de manger des bonbons.
- Faire affûter les patins une à deux fois en automne et une à deux fois en hiver et ne pas faire enlever les pointes (patins blancs). Pensez à faire aiguiser après avoir patiner sur une glace extérieure.

## **Plan d'urgence**

- En cas d'évacuation rapide, nous demandons aux parents de sortir immédiatement de l'aréna et de se diriger vers le stationnement de l'école Secondaire Kénogami.
- Nos entraîneurs ont accès à des lumières de secours. Chacun d'eux guideront chacun un groupe avec les assistants de programme afin de faire sortir de la glace à tour de rôle les enfants.
- Nous vous remercions à l'avance de votre coopération.

## Civilité

**En tout temps, la politesse est de rigueur avec tous les bénévoles, les patineurs et les entraîneurs.**

**LE CLUB VOUS DEMANDE DE NE JAMAIS INTERVENIR AVEC LES ASSISTANTS DE PROGRAMME OU LES AIDES. CE SONT DES JEUNES PERSONNES MINEURES QUE NE SONT PAS ENCORE EN MESURE DE RÉPONDRE À TOUTES LES PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS.**

## Fonctionnement d'un cours

- À l'arrivée, veuillez prendre le porte-nom de votre enfant à la table vers le local des Mazurkas.
- À l'entrée sur glace, continuité de l'échauffement avec tour de glace sur musique.
- Ensuite, l'enfant rejoint son groupe dans lequel les entraîneurs l'ont classé selon son niveau. La leçon, sous forme de circuits, inclut des habiletés et des jeux qui facilitent l'apprentissage des éléments. Le tout se déroulera avec un assistant de programme sous la supervision des entraîneurs.
- Par la suite, il y a une activité de groupe (expression créative, jeux).
- Pour terminer, il y a la récupération afin de retrouver son calme et bien étirer chaque partie du corps.
- Sortie de glace et remise d'une friandise ou surprise.

## Activités durant l'année

Pendant l'année, il y a des activités telles que l'Halloween, Noël, la St-Valentin, il est important de surveiller l'horaire. Cette année, votre enfant participera au Gala de Noël. Nous ne demandons pas de vente de billets pour ce type de Gala, vous aurez seulement un prix d'entrée à la porte le jour de la représentation.

## Financement

Une campagne de financement est obligatoire pour tous les patineurs. La campagne de financement est le moyen de garder le coût d'inscription à un prix raisonnable pour tous. Une seule campagne de financement par famille. Lors de l'inscription en ligne, le paiement des billets de tirage vous sera facturé. Les billets vous seront remis lors des premiers cours. Par la suite, vous gardez le montant de ventes de vos billets.

## Remboursement

Toute demande de remboursement doit être faite par écrit, signée et remise à un membre du comité. Du remboursement, est déduit le montant couvrant les frais d'inscription à Patinage Canada. Tous les enfants sont inscrits à Patinage Canada.

## **Quand change-t-on de programme**

Nous offrons le programme Semi-Privé pour les patineurs ayant reçu l'étape 4 ou 5, ce programme est une initiation au cours de patinage artistique. Ce cours va permettre de poursuivre et valider son intérêt pour le patinage artistique.

## **Questions et commentaires**

Si vous avez des questions au sujet de la grandeur et de l'ajustement des patins, de la progression de l'enfant, du comportement de l'enfant sur la glace, des problèmes avec un assistant ou un aide. Nous vous demandons de venir voir un bénévole responsable ou un membre du Club afin que nous vous aidions.

## **Voici notre équipe pour la nouvelle saison**

### **Nos bénévoles :**

Guylaine Bergeron & Mikaël Lavoie  
Bénévoles responsable Patinage Plus

### **Les entraîneurs :**

Lucie Löhly, Entraîneur Provincial  
Ève Jomphe, Entraîneur Régional  
Anne-Marie Lachance, Régional-Formé  
Ariane Blackburn, Entraîneur Régional

**Courriel :** [lesmazurkas@gmail.com](mailto:lesmazurkas@gmail.com)

**Page WEB :** [www.mazurkas.ca](http://www.mazurkas.ca)

**Page Facebook :** Club Patinage Artistique Les Mazurkas de Jonquière

**Téléphone :** 418-698-3000 poste 6781