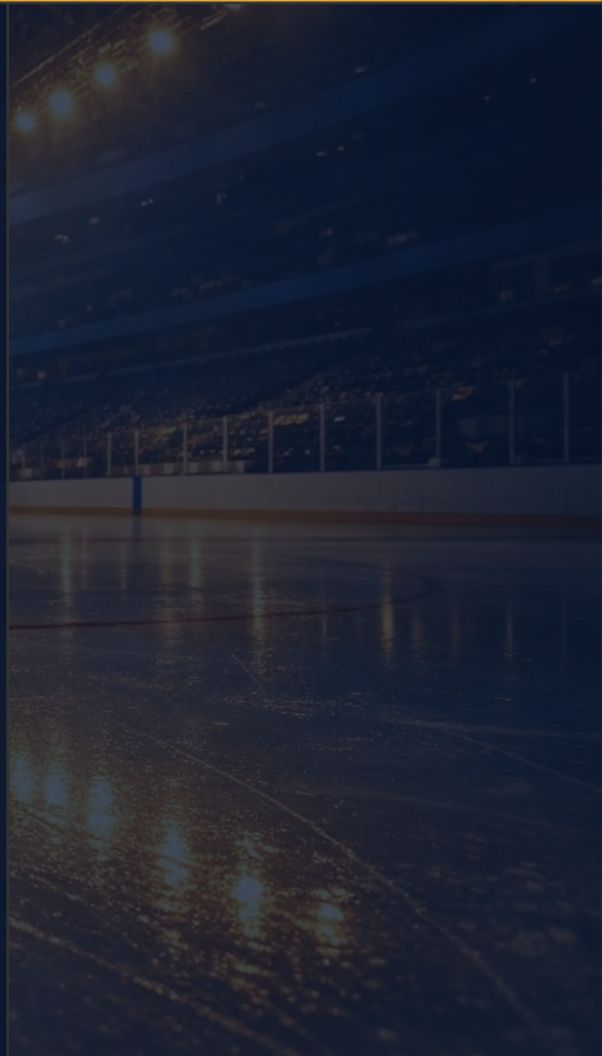
Les Mazurkas
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE
JONQUIÈRE

Documentation destinée aux parents

Patinage Plus

Saison 2026 - 2027

Club de patinage artistique Les Mazurkas · Jonquière



SOMMAIRE

Ce que vous trouverez dans ce guide

01

Le programme

Fonctionnement et suivi des progrès

02

À l'aréna

Arrivée, présence des parents, déroulement

03

Équipement

Patins, casque et tenue vestimentaire

04

Sécurité

Consignes sur la glace et plan d'urgence

05

Vie du club

Activités, financement et inscriptions

06

Notre équipe

Bénévoles, entraîneurs et coordonnées

Fonctionnement du programme

Encadré par des entraîneurs professionnels et leurs assistants, le programme offre un apprentissage progressif en cinq étapes, axé sur le plaisir et le développement des habiletés de base.

Équilibre	Base de tous les mouvements
Maîtrise	Contrôle des déplacements
Agilité	Aisance et changements de direction

Les patineurs avancent d'une étape à l'autre en obtenant les rubans de chaque domaine, et reçoivent un écusson pour souligner leurs réussites.

Suivre les progrès de votre enfant

Chaque petit progrès compte

Les entraîneurs évaluent continuellement les habiletés des patineurs afin de les aider à avancer à leur rythme.

Grâce au site « Rétroaction », vous pouvez suivre les réussites de votre enfant, découvrir les rubans et écussons obtenus, et célébrer ensemble chaque étape franchie.

Bonne nouvelle !

Du café et du thé sont désormais offerts pendant les cours, au local des Mazurkas à l'étage. Servez-vous et profitez du moment !

À votre arrivée à l'aréna

1. **Rendez-vous au local des Mazurkas**
   Une table y porte le nom de votre enfant.

2. **Prenez le porte-nom**
   Accrochez-le fièrement à son cou : il sert à prendre les présences et à vous transmettre les informations importantes.

3. **Laissez toujours le porte-nom à l'aréna**
   Il doit rester sur place pour être prêt à chaque séance.

4. **Arrivez 15 minutes à l'avance**
   Le temps de chausser les patins et de commencer la séance dans la bonne humeur.

Présence des parents : rappel important

Un parent doit rester dans l'aréna pendant toute la durée du cours.

- Votre présence aide nos bénévoles en cas de blessure ou de malaise.
- Profitez-en pour suivre les progrès de votre enfant.
- Si votre enfant a un problème de santé particulier, informez un bénévole avant ou après le cours.
- Il est interdit de circuler sur la glace : seuls les patineurs et le personnel autorisé y sont admis.

Partie 03

L'équipement du patineur

Patins, casque et tenue vestimentaire

Bien choisir les patins

À ÉVITER

- Pas de patins trop grands « pour plus tard » : ils nuisent à l'apprentissage.
- Pas de patins moulés en plastique : ils offrent moins de soutien.
- Pas de plis sur la botte.

À PRIVILÉGIER

- Préférez une botte en cuir plutôt qu'en vinyle.
- Vérifiez que les lames sont vissées, et non rivetées, afin de pouvoir les ajuster.
- Si elles sont rivetées : elles doivent être droites et centrées, sans que le pied penche.

Avant le premier cours

Faites marcher votre enfant 10 minutes à la maison avec ses protège-lames, à répéter 2 ou 3 fois, pour qu'il trouve son équilibre.

Entretien et utilisation des patins

Lacets	Pas trop serrés sur les orteils, bien ajustés à la cheville et au cou-de-pied.
Protège-lames	Toujours portés à l'extérieur de la glace.
Après usage	Essuyer les lames et la semelle avec un linge sec.
Entreposage	Retirer les protège-lames et aérer les patins entre les séances.
Affûtage	Une à deux fois en automne et en hiver, et après avoir patiné dehors.

Ne retirez jamais les pointes (dents) des patins blancs.

Le casque protecteur

Obligatoire pour tous les patineurs des étapes 1 à 5 inclusivement.

Homologué CSA

Seuls les casques certifiés CSA sont acceptés.

Pas de casque de vélo

Les casques de vélo ne sont pas admis sur la glace.

Bien ajusté

Porté directement sur la tête, sans tuque en dessous.

Sans autocollants

Ne collez rien sur la coque : cela peut l'affaiblir.

La tenue vestimentaire

À PRIVILÉGIER

- Des vêtements confortables qui permettent de bouger facilement.
- Des gants chauds pour garder les mains bien au sec.
- Des bas et des gants de rechange, au besoin.
- Évitez les multiples couches trop épaisses.

À ÉVITER

- Jamais de foulards longs ni d'objets pointus dans les poches.
- Les jeans sont à proscrire.
- Pas de gants de hockey si l'enfant ne sait pas encore bien se relever.
- Les protections de coudes et de genoux ne sont pas permises : elles limitent les mouvements.

Consignes de sécurité sur la glace

Attachez toujours les cheveux longs, sans accessoires rigides qui pourraient blesser lors d'une 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 les patins une à deux fois par saison, et après avoir patiné à l'extérieur.

Civilité

Merci de faire preuve de respect envers nos bénévoles, patineurs et entraîneurs, et de ne pas vous adresser directement aux assistants de programme, qui sont mineurs.

Plan d'urgence

En cas d'évacuation rapide

Les parents doivent quitter immédiatement l'aréna et se diriger vers le stationnement de l'école secondaire des Bâtisseurs Édifice Kénogami.

Nos entraîneurs sont équipés

Ils disposent de lampes de secours pour guider les enfants en toute sécurité.

Sortie encadrée, groupe par groupe

Avec les assistants de programme, ils font sortir les enfants de la glace un groupe à la fois.

Merci de votre coopération

Restez calme et suivez les consignes des bénévoles présents sur place.

Le déroulement d'un cours

01
Accueil
Prise du porte-nom à la table près du local des Mazurkas.

02
Échauffement
Un tour de glace en musique pour se mettre en train.

03
Leçon en groupe
Circuits d'habiletés, d'agileté et d'équilibre selon le niveau de l'enfant.

04
Activité de groupe
Expression créative et jeux tous ensemble.

05
Récupération
Une période calme pour étirer le corps.

06
Sortie de glace
Remise d'une friandise ou d'une petite surprise.

Les activités de la saison

Tout au long de l'année, diverses activités sont organisées : Halloween, Noël, Saint-Valentin et bien d'autres. Suivez l'horaire pour ne rien manquer.

25e Anniversaire des Mazurkas

Cette année, votre enfant y participera le 2 et 3 avril 2027 au Spectacle son et lumière du 25e Anniversaire des Mazurkas d'hier à aujourd'hui.

Le financement

Les campagnes de financement sont obligatoires pour tous les patineurs : elles permettent de maintenir les frais d'inscription à un prix abordable.

Une seule campagne par famille

Peu importe le nombre d'enfants inscrits au programme.

Billets de tirage

Facturés lors de l'inscription en ligne et remis au début d'octobre.

Vous gardez les ventes

Le montant des ventes vous revient entièrement.

3 et 4 avril 2027 – Spectacle 25e Anniversaire

Billet en vente à la porte.

Inscriptions, remboursement et questions

Remboursement

Un seul cours d'essai est permis. La demande doit être faite par écrit dès la fin du premier cours, par courriel à mazurkas@gmail.com ou remise à un membre du comité. Les frais d'inscription à Patinage Canada, auxquels tous les enfants sont inscrits, ne sont pas remboursables.

Changement de programme

Le programme Semi-Privé s'adresse aux patineurs ayant complété les étapes 3 et 4. Il poursuit l'apprentissage de base tout en amorçant les fondements du patinage artistique, et permet de confirmer l'intérêt pour ce sport.

Questions et commentaires

Pour la taille ou l'ajustement des patins, la progression ou le comportement de votre enfant, ou en cas de problème avec un assistant ou un aide, adressez-vous à un bénévole responsable ou à un membre du club. Nous sommes là pour vous aider.

Notre équipe pour la nouvelle saison

Nos bénévoles

Guylaine Bergeron & Mikaël Lavoie
Bénévoles responsables du programme Patinage Plus

Nos entraîneurs

Lucie Löhly — Entraîneure provinciale
Ève Jomphe — Entraîneure provinciale
Ariane Blackburn — Entraîneure provinciale
Élizabeth Tremblay — Entraîneure de club formé
Joanie Pouliot— Entraîneure de club formé

Les Mazurkas
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE JONQUIÈRE

www.mazurkas.ca · lesmazurkas@gmail.com
C.P. 2164, Jonquière (Québec) G7X 7X7 · 418 698-3000, poste 6781

Interdiction de reproduction — propriété du CPA Les Mazurkas