

GUIDE D'INFORMATIONS POUR LES NOUVEAUX PARENTS ET PATINEURS

Ce guide a été conçu afin de guider les nouveaux parents et faciliter leur arrivée dans le magnifique sport qu'est le patinage artistique. Il se veut un outil de référence. Les éléments mentionnés à l'intérieur de ce guide sont à titre suggestif. Nous espérons que ce document vous permettra de répondre à divers questionnements et inquiétudes. Ce document vous facilitera votre intégration dans notre Club.

Bonne lecture !

CPA Les Mazurkas

L'équipement

Lors des séances de patinage, il est important que votre enfant soit habillé de façon adéquate. Il aura ainsi plus de plaisir à pratiquer son sport.

Votre enfant doit porter des vêtements dans lesquels il se sent bien et qui ne nuiront pas à ses mouvements. C'est ainsi que nous vous suggérons le port d'un legging et d'une veste à manches longues. Des gants, une tuque ou un bandeau sont aussi suggérés afin de se garder bien au chaud.

Généralement, il est possible de se procurer à un coût raisonnable la veste à l'effigie du CPA Les Mazurkas en début d'année.

Le **port du casque CSA** est **obligatoire** jusqu'à l'étape 4.



Pour les **patins**, il est primordial que ceux-ci ne soient pas trop grands ou trop petits. Des patins mal ajustés aux pieds de votre enfant pourraient le blesser.

Lors des **débuts en patinage artistique**, nous vous suggérons d'acheter le patin Jackson Cameo. Ce type de patin se vend dans les grands centres tels Canadian Tire et Sport expert.

Lorsque votre enfant fera son passage vers le Semi-privé (**intermédiaires et juniors**) il sera important de le doter de patin adapté à son niveau. Voici ce que recommandent les spécialistes : le patin **Jackson Mystique** pour débiter. Cet article se vend dans les magasins spécialisés tels la Fantaisie du patin à Québec ou La maison du patin à Montréal.

Lors du passage **STAR** (au privé), un patin de type **Jackson Artiste**.

Ce type d'équipement donnera le support nécessaire et permettra un bon maintien.

Cet article se vend dans les magasins spécialisés tels la Fantaisie du patin à Québec ou La maison du patin à Montréal.

Lorsque votre enfant débutera les sauts simples, un patin **Jackson ELLE** est recommandée. Cet article se vend dans les magasins spécialisés tels la Fantaisie du patin à Québec ou La maison du patin à Montréal.

Au moment de débiter son AXEL et les sauts avancés, le patin **Jackson Frestyle** est recommandé. Cet article se vend dans les magasins spécialisés tels la Fantaisie du patin à Québec ou La maison du patin à Montréal.

Lorsque votre enfant débutera les doubles sauts, ne soyez pas surpris, il faudra acheter les bottines et les lames séparément. À cette étape, plusieurs options s'offrent à vous. Les spécialistes des boutiques de Québec et de Montréal vous conseilleront à merveille !

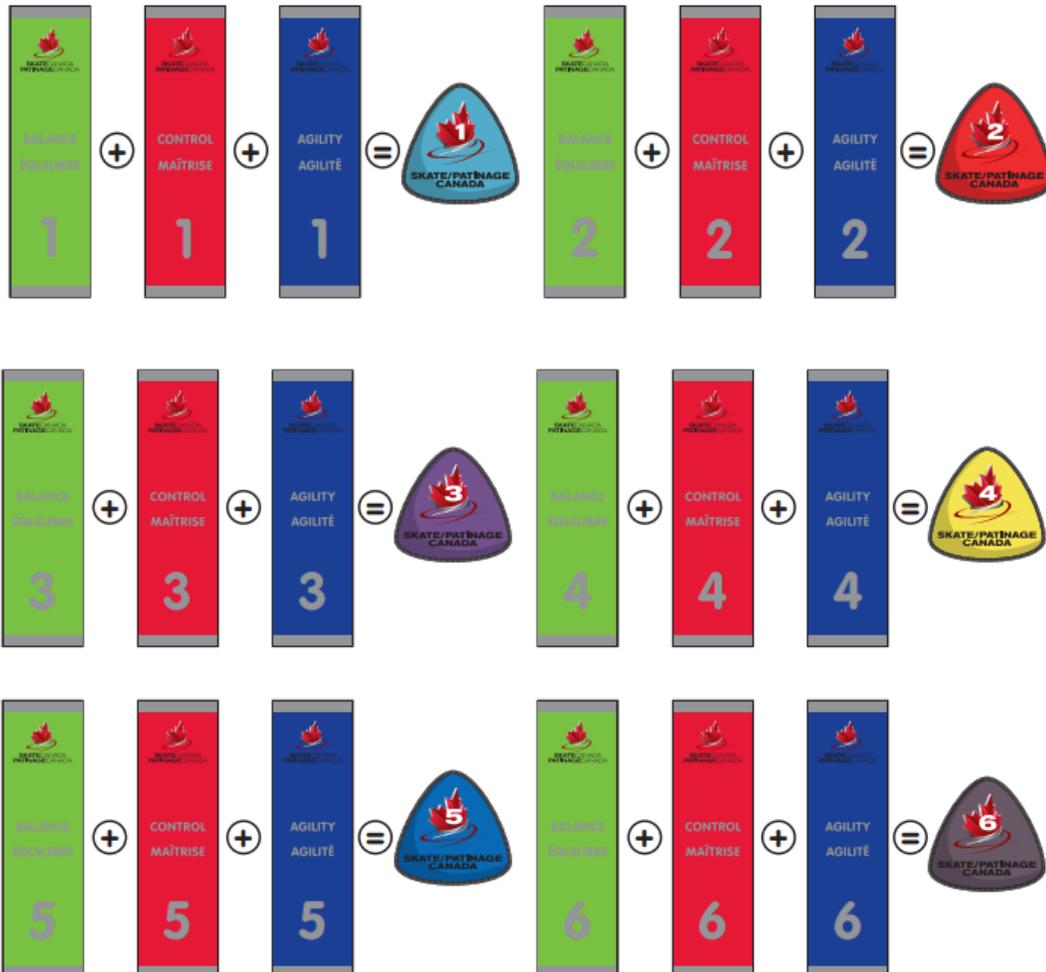
Fait important

L'aiguisage des patins est un élément primordial à la réussite de votre enfant. Il est donc important de ne pas le négliger. Un bon aiguisage mensuel est donc recommandé. Plusieurs patineurs Club se rendent chez « Aiguisage Naudville » à Alma pour en faire l'aiguisage.



Il est à noter que la robe de patinage artistique et le collant beige sont permis lors des compétitions **Aiguisage Naudville** patinage, mais c'est non obligatoire pour les pratiques. **Cependant le costume ou la robe de patinage ainsi que le collant est obligatoire seulement lors des compétitions.**

Les rubans et écussons Patinage Plus



Lors de ses débuts, votre enfant sera évalué par ses entraîneurs afin d'évaluer ses progrès. Il sera récompensé de ses efforts et de sa participation aux différentes séances sur glace. C'est lorsqu'il aura atteint **l'étape 5 qu'il pourra enlever son casque.**

Cheminement

Lors de ses premières années au club de patinage Les Mazurkas, votre enfant passera par différentes étapes afin d'apprendre toutes les techniques du patinage artistique.

C'est ainsi qu'il débutera son évolution au cours d'initiation au [Patinage Plus](#). À ce moment, votre enfant apprendra les bases du patinage. C'est ainsi qu'il apprendra à tomber et se relever, à avancer en glissant plutôt qu'en marchant ! Il sera encadré par une équipe constituée des entraîneurs certifiés et de plusieurs assistants de programme. Les assistants de programme sont des patineurs du Club qui souhaitent partager leur passion du patinage avec d'autres enfants. Ils sont là afin d'encadrer les enfants sur la glace, les guider et les aider à progresser. Ce sont les entraîneurs qui sont responsables d'enseigner et évaluer les enfants. De façon générale, un enfant fait une à deux années dans ce cours.

Lorsque l'enfant a de l'intérêt pour le patinage artistique et qu'il a les habiletés, il sera dépisté par les entraîneurs qui le transfèrent dans le groupe de [Semi-Privé débutant](#). **Les cours se donnent les mardis ou les jeudis (voir l'horaire).** À ce stade, les patineurs ont le choix de pratiquer une ou deux fois par semaine. Ce groupe est constitué de jeunes ayant généralement atteint l'étape 4 et +. Il évoluera donc dans un petit groupe et il sera encadré par deux entraîneurs certifiés.

Selon son développement, il passera ensuite au [Semi-Privé Avancé](#). **Les cours ont lieu les mardis ou les jeudis.** Selon les disponibilités de nos entraîneurs, des plages horaires sont aussi disponibles à l'occasion le samedi. Les patineurs ont le choix de patiner à raison d'une, deux fois ou parfois trois fois par semaine. Généralement, les jeunes de ce groupe ont atteint l'étape 5. C'est le moment d'enlever le casque. Tout comme le niveau précédent, l'évolution se déroule en petits groupes. Il sera encadré par deux entraîneurs certifiés. C'est généralement une période de deux ans pour les patineurs de Semi-Privé. Une fois le casque enlevé, l'enfant est habituellement prêt à passer au niveau du [Privé](#).

Privé. Les cours ont lieu les lundis, les mercredis. Ces jeunes sont les jours attirés aux patineurs de ce niveau. Selon les disponibilités de nos entraîneurs, des plages horaires sont aussi disponibles à l'occasion le samedi. Le patineur a le choix de pratiquer 2, 3 ou même 4 fois par semaine. C'est au moment du passage au privé que votre enfant aura des cours, mais cette fois-ci de façon individuelle. Les cours sont d'une durée de 15 minutes et sont au coût d'environ 10 \$ pour 15 minutes. Une fois le cours reçu, l'enfant pratique ce qu'il a appris sous l'œil attentif de son entraîneur. Le nombre de cours est déterminé selon le budget des parents et les besoins de l'enfant. Ainsi, un enfant peut avoir un cours durant son heure de glace. Alors qu'un autre pourrait en avoir deux cours par exemple. À la suite d'une discussion avec l'entraîneur, il est aussi possible d'avoir des cours en petits groupes. Ainsi, le prix demandé est divisé par le nombre de patineurs participant au cours. Nous vous invitons à avoir une discussion avec l'entraîneur de votre enfant afin d'établir un budget qui correspond à vos finances.



Horaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Privé	<i>Semi-privé</i> <i>Débutant</i> <i>Avancé</i>	Privé	<i>Semi-privé</i> <i>Débutant</i> <i>Avancé</i>	Privé	Privé <i>Semi-privé</i> <i>Débutant</i> <i>Avancé</i>

Patineurs STAR ou COMPÉTITION

Une fois au **Privé**, le patineur poursuivra son cheminement dans le patinage **STAR** ou celui de **Compétition** selon ses habiletés et intérêts marqués envers le patinage.

STAR : Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance

Le patineur **STAR** sera de niveau 1 à OR. Ces niveaux sont évalués selon les étapes de développement du patineur. Durant sa formation en patinage artistique, le patineur développera des habiletés de patinage, de style libre et de danse. Le patinage STAR est un volet plus récréatif qui permet également de participer à plusieurs compétitions.



Le patinage STAR permet de participer à plusieurs compétitions Invitations régionales. Plusieurs compétitions dans la région leur sont offertes tels que : compétition Girard-Martin; Invitation du Lac-au-Fjord; Claude Boucher et la Finale Régionale. La compétition Finale Régionale permet aux patineurs de se classer afin de participer à la compétition Provinciale Michel Proulx qui se déroule une fois par année dans diverses régions du Québec. D'autres possibilités de participer à des Compétitions Invitations sont aussi disponibles pour les patineurs STAR, (Compétition Invitation Carole Gauthier – Lévis; Compétition Invitation Benoit Lavoie-Baie St-Paul).

Pour en connaître davantage sur le patinage STAR, vous pouvez consulter la page de patinage Québec. <https://patinage.qc.ca/patinage-star/>

Résumé des catégories pour les compétitions

Volet STAR

Catégories	Spécificités	Durée de la musique
Étape 4	Port du casque en compétition	Aucune musique
Étape 5	(souvent je fais passer d'étape 5 à STAR 2)	Aucune musique
STAR 1		Aucune musique
STAR 2		2 minutes
STAR 3		2 minutes
STAR 4		2 minutes
STAR 5	Possibilité de finale provinciale	2 minutes
STAR 6	Possibilité de finale provinciale	2 minutes 30
STAR 7	Possibilité de finale provinciale	2 minutes 20
STAR 8	Possibilité de finale provinciale	3 minutes
STAR 9	Possibilité de finale provinciale	2 minutes 20
STAR 10	Possibilité de finale provinciale	3 minutes
OR	Possibilité de finale provinciale	3 minutes 30

Consultez le lien :

<https://patinage.qc.ca/patinage-star/>

Volet Compétition

Catégories	Spécificités	Durée de la musique
Sans-Limites	7,8,9 ou 10 ans	2 minutes
Pré-Juvenile	Avoir moins de 11 ans	2 minutes 30
Juvenile	Avoir moins de 12 ans	2 minutes 30
Pré-Novice	Avoir moins de 16 ans	Court : 2 minutes 20
		Libre : 3 minutes
Novice	Ne pas avoir atteint l'âge de 17 ans	Court : 2 minutes 20
		Libre : 3 minutes 30
Junior	Ne pas avoir atteint l'âge de 19 ans	Court : 2 minutes 40
		Libre : 3 minutes 30
Sénior	Aucune exigence	Court : 2 minutes 40
		Libre : 4 minutes

Le patineur de **COMPÉTITION** apprend différentes aptitudes à la vie quotidienne à mesure qu'ils gravissent l'échelle de compétition. Notamment l'établissement de buts, la concentration, la capacité de faire face au succès et à l'échec, la gestion du temps et les principes du franc-jeu et l'esprit sportif.

Pour en connaître davantage sur le patinage de compétition, vous pouvez consulter la page de patinage Québec

Consultez le lien :

<https://patinage.qc.ca/patinage-de-competition/>

Guide de Compétition

Le lieu :

- L'endroit et l'heure de la compétition vous seront communiqués 1 à 2 semaines avant l'évènement sur le groupe privé de votre entraîneur.

Heure d'arrivée :

- 1 heure 30 minutes avant l'heure de passage (sauf si votre jeune passe dans la première catégorie de la journée, habituellement vers 8 h le samedi ou dimanche ou vers 16 h le vendredi, c'est l'horaire habituel dans la région, alors 1 heure d'avance sera suffisante).

À faire attention :

- Les compétitions hors de la région se déroulent souvent à partir du mercredi ou du jeudi.

Quoi apporter lors de la compétition :

- Casque (est obligatoire pour les patineurs de la catégorie étape 4 et moins).
- Protège lame et patin
- 2 Cd de musique (seulement pour les catégories à partir de STAR 2).
- Les 2 CD doivent être en bonne condition.
- Espadrilles pour s'échauffer.
- Robe de compétition (une autre robe peut être apportée en cas, pas obligatoire)
- Collant beige [2 paires si possible].
- Chandail d'identification du Club Les Mazurkas [si l'on n'en a pas, un chandail de sport qui zip]. Il sera utile pour l'échauffement hors glace.
- Matériel de coiffure [élastiques, pince à cheveux, peigne, brosse, fixatif et chou].
- Maquillage
- Collation pour manger 1 h 30 avant [fruits séchés, compote, ou autre chose du genre].
- Contenu de programme [seulement à partir de STAR 5 ou sans limites].

À savoir :

- Si le club de patinage paie les frais d'inscriptions lors d'une compétition, dans le cas que le patineur ne se présente pas à sa compétition, vous devrez en tant que parent rembourser les frais d'inscriptions à celui-ci. En cas de maladie, un billet du médecin sera accepté.

À l'arrivée à l'aréna de la compétition :

- Votre jeune sera accueilli par une équipe de bénévoles, il devra donner sa présence et remettre ses CD et son contenu de programme si nécessaire.
- Se diriger vers la chambre assignée à l'accueil.
- Se changer, mettre sa robe, ses espadrilles et s'assurer que la coiffure et le maquillage sont corrects.
- Votre entraîneur devrait aller vous trouver assez rapidement après votre arrivée.
- L'entraîneur prendra en charge l'athlète jusqu'à sa compétition. Les parents vont s'asseoir dans les estrades.

Après la compétition :

- Le patineur revient trouver ses parents dans les estrades.
- Pour les **catégories d'étape 4 à STAR 3**, ce sont des résultats individuels. Prévoyez d'assister à la remise au même endroit qu'à la remise des médailles. Il est suggéré de garder sa robe et d'avoir ses patins pour cette étape.
- Pour les jeunes des **catégories STAR 4 et plus, les sans limites**, il faut attendre les résultats, et si votre jeune doit aller à la remise des médailles, assurez-vous qu'il ait remis ses patins.
- Il est important de récupérer les CD avant de quitter l'aréna.

Merci et si vous avez des questions, soyez très à l'aise de les poser à votre entraîneur.