

Fonctionnement du programme

Encadré par des entraîneurs professionnels et leurs assistants, le *Programme Patinage Plus* offre un apprentissage progressif en cinq étapes, axé sur le plaisir et le développement des habiletés de base : équilibre, maîtrise et agilité. Les patineurs avancent d'une étape à l'autre en obtenant les rubans de chaque domaine, et reçoivent un écusson pour souligner leurs réussites.

Bonne nouvelle !

Du café et du thé seront désormais offerts lors des cours au local des Mazurkas en haut.

Servez-vous, prenez une pause et profitez du moment ! ☕🍵

Suivi des progrès des patineurs

Au *Programme Patinage Plus*, 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 pourrez suivre les réussites de votre enfant, découvrir les rubans et écussons qu'il a obtenus, et célébrer ensemble chacune de ses étapes franchies.

Arrivée

- À votre arrivée, rendez-vous au local des Mazurkas. Vous y trouverez une table avec le nom de votre enfant. **Prenez son porte-nom et accrochez-le-lui fièrement au cou** – il nous permettra de prendre les présences et de vous transmettre les informations importantes.
- Nous vous demandons de toujours laisser le porte-nom à l'aréna, afin qu'il soit prêt pour chaque séance.
- Merci d'arriver environ **15 minutes à l'avance** pour avoir le temps de chausser les patins et commencer la séance dans la bonne humeur !

Présence des parents – Rappel important

- Un parent doit rester dans l'aréna pendant le 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).
- Interdiction de circuler sur la glace – seuls les patineurs et le personnel autorisé y sont admis.



Les patins – Conseils importants

Choix des patins

- ❌ Pas de patins trop grands « pour plus tard » – ils nuisent à l'apprentissage.
- ❌ Pas de patins moulés en plastique – ils offrent moins de soutien.
- ✅ Prférez 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 qu'il trouve 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 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 bas et 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.
- Si votre enfant ne sait pas encore bien se relever, évitez les gants de hockey.
- 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 parents doivent quitter immédiatement l'aréna et se diriger vers le stationnement de l'école secondaire Kénogami.
- Nos entraîneurs disposent de lampes de secours et, avec les assistants de programme, ils guideront chaque groupe pour faire sortir les enfants de la glace, un groupe à la fois.
- 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.

Pour le bien-être de tous, *merci de ne pas vous adresser directement aux assistants de programme ou aux aides*, qui sont de jeunes mineurs et ne sont pas encore en mesure de répondre à toutes vos questions.

Fonctionnement d'un cours

- À l'arrivée, veuillez prendre le porte-nom de votre enfant à la table près du local des Mazurkas.
- L'échauffement se poursuit sur la glace avec un tour sur la musique.
- Ensuite, l'enfant rejoint son groupe, déterminé selon son niveau par les entraîneurs. La leçon, sous forme de circuits, combine habiletés et jeux pour faciliter l'apprentissage des éléments. Un assistant de programme accompagne les enfants, sous la supervision des entraîneurs.
- Puis, une activité de groupe est proposée (expression créative, jeux).
- Pour terminer, une période de récupération permet à l'enfant de se calmer et d'étirer son corps.
- Enfin, sortie de glace et remise d'une friandise ou d'une surprise.

Activités durant l'année

Tout au long de l'année, diverses activités sont organisées : Halloween, Noël, Saint-Valentin, etc. Il est important de suivre l'horaire pour ne rien manquer. Cette année, votre enfant participera au Gala de Noël. Aucun billet n'est à vendre à l'avance; un prix d'entrée sera demandé à la porte lors de la représentation.

Financement

Les campagnes de financement sont obligatoire pour tous les patineurs afin de maintenir les frais d'inscription à un prix abordable. Une seule campagne par famille est requise. Lors de l'inscription en ligne, vous serez facturés pour les billets de tirage, qui vous seront remis début octobre. Vous gardez ensuite le montant des ventes. Nous vous proposerons d'autres campagnes de financement durant la saison, comme un brunch, vente de moitié-moitié et Gala démonstration à la fin de la saison.

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 enfants sont inscrits à Patinage Canada.

Changement de programme

Le programme Semi-Privé est offert aux patineurs ayant complété les étapes 3 et 4. Ce programme sert à poursuivre l'apprentissage de base du patin en amorçant le début des bases du patinage artistique et il permet de confirmer l'intérêt pour ce sport.

Questions et commentaires

Pour toute question concernant 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, merci de vous adresser à un bénévole responsable ou à un membre du club. Nous sommes là pour vous aider

Voici notre équipe pour la nouvelle saison

Nos bénévoles :

Guyline Bergeron & Mikaël Lavoie

Bénévoles responsable Patinage Plus

Les entraîneurs :

Lucie Löhly, Entraîneur Provincial

Ève Jomphe, Entraîneur Provincial

Les Mazurkas

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE
JONQUIÈRE

Formé

Page WEB : www.mazurkas.ca

Ariane Blackburn, Entraîneur Provincial

Anne-Marie Lachance, Régional-

Courriel : lesmazurkas@gmail.com

Page Facebook : Club Patinage Artistique Les Mazurkas de Jonquière

Téléphone : 418-698-3000 poste 6781