


Programme Patinage Excellence - Mazurkas

 **7 h 45 : Début des entraînements hors glace pour les patineurs de Patinage Excellence.**
Les patineurs doivent être déjà changés et prêts à commencer l'échauffement.

Hors glace/Condi est **OBLIGATOIRE** pour les patineurs Patinage Excellence

Horaire sur glace juin et juillet pour tous les patineurs et entraîneurs ayant accès à notre école d'été

8 h 00 à 9 h 00

BLOC 1 : Patineurs Patinage Excellence Primaire et Secondaire/Pré-novice à Star 8

- Sauts
- Solos

9 h 10 à 10 h 00

BLOC 1 : Patineurs Patinage Excellence Primaire et Secondaire / Pré-novice à Star 8

- Jeux de pieds
- Pirouettes
- Chorégraphies

10 h 10 à 11 h 00

BLOC 1 : Patineurs Mazurkas - Patinage Excellence Primaire et Secondaire

- Condi/Hors Glace

11 h 00 à 11 h 20

BLOC 1 : Patineurs Mazurkas - Patinage Excellence Primaire et Secondaire

- Étirements, souplesses

10 h 10 à 11 h 30

BLOC 2 : Patineur Star 2 à Star 7

Important de s'échauffer seul pendant 10 minutes hors glace avant le début des activités.

- 10 h 10 à 10 h 30 : Stroking/Échauffement
- 10 h 30 à 11 h 00 : Sauts
- 11 h 00 à 11 h 30 : Pirouettes et virages

11 h 40 à 12 h 10

BLOC 2 : Patineur Mazurkas Star 2 à Star 7

Pour les patineurs qui ont payé l'accès au hors Glace

- Condi/Hors Glace

12 h 10 à 12 h 30

BLOC 2 : Patineur Mazurkas Star 2 à Star 7

Pour les patineurs qui ont payé l'accès au hors Glace

- Étirements, souplesses

Horaire sur glace - École d'été 2026

10 h 30 à 11 h 30

BLOC 3 : Star 1, Semi-Privé Mazurkas et Étape 4 et 5

Important de s'échauffer seul pendant 10 minutes hors glace avant le début des activités.

- Cours de groupe pendant toute l'heure

10 h 40 à 12 h 10

BLOC 3 : Star 1, Semi-Privé Mazurkas et Étape 4 et 5

- Condi/Hors Glace

12 h 10 à 12 h 30

BLOC 3 : Star 1, Semi-Privé Mazurkas et Étape 4 et 5

Pour les patineurs qui ont payé l'accès au hors Glace

- Étirements, souplesses

10 h 10 à 11 h 30

BLOC 4 : Patineurs Adultes

Important de s'échauffer seul pendant 10 minutes hors glace avant le début des activités.


- 10 h 10 à 11 h 10 : Cours de groupe avec un entraîneur facturable aux patineurs
- 11 h 10 à 11 h 30 : Période libre autonome

Accompagnement des entraîneurs

Marie-Noëlle sera présente durant l'École d'été afin d'offrir du mentorat et de l'accompagnement à nos entraîneurs tout au long de l'École d'été afin de soutenir leur développement et favoriser le partage d'expertise. Une partie de ses frais de coaching sera assumée par le club et l'autre partie sera répartie selon le nombre de patineurs en cours avec l'un de nos entraîneurs.

Cette horaire est provisoire et sujette à changement selon le nombre de patineurs inscrits.

| Horaire Glace / École Été - Juillet 2026 | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|------------------------------|
| Heures | BLOC 1: Patineurs Patinage Excellence Primaire et Secondaire, Pré-novice à Star 8 | BLOC 2 : (Patineur Star 2 à Star 7) | BLOC 3 : (Star 1, Semi-Privé Mazurkas et Étape 4 et 5) | BLOC 4 : (Patineurs ADULTES) |
| 7H45 à 7h55 | ÉCHAUFFEMENT | | | |
| 7h55 à 8h00 | PATIN | | | |
| 8H00 | GLACE | | | |
| 8H10 | | | | |
| 8H20 | | | | |
| 8H30 | | | | |
| 8H40 | | | | |
| 8H50 | | | | |
| 9H00 | PAUSE | | | |
| 9H10 | GLACE | | | |
| 9H20 | | | | |
| 9H30 | | | | |
| 9H40 | | | | |
| 9H50 | | | | |
| 10H00 | PAUSE | PATIN | | PATIN |
| 10H10 | HORS GLACE OU CONDI | GLACE | | PATIN |
| 10H20 | | | | |
| 10H30 | | | | |
| 10H40 | ÉTIREMENTS | GLACE | GLACE | GLACE |
| 11H00 | | | | |
| 11H10 | FIN | PAUSE | PAUSE | FIN |
| 11H20 | | | | |
| 11H30 | HORS GLACE OU CONDI | HORS GLACE OU CONDI | ÉTIREMENTS | ÉTIREMENTS |
| 11H40 | | | | |
| 11H50 | | | | |
| 12H00 | | | | |
| 12H10 | FIN | FIN | | |
| 12H20 | | | | |
| 12H30 | | | | |
| FIN | | | | |

| | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ÉTIREMENT | | | | |
| ÉCHAUFFEMENT | | | | |
| GLACE | | | | |
| HORS GLACE / CONDI | | | | |
| PAUSE/PATIN | | | | |
| Horaire - Été 2026 | | | | |
| Palais des sports de Jonquière | | | | |
|  | | | | |
| Semaine du 22 au 28 juin | | | | |
| Lun 22 | Mardi 23 | Mer 24 | Jeu 25 | Ven 26 |
| | | — | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 |
| Palais des sports | | | | |
| Semaine du 29 juin au 5 juillet | | | | |
| Lun 29 | Mardi 30 | Mer 1 | Jeu 2 | Ven 3 |
| 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | — | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 |
| Palais des sports | | | | |
| Semaine du 6 au 12 juillet | | | | |
| Lun 6 | Mardi 7 | Mer 8 | Jeu 9 | |
| 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | |
| Palais des sports | | | | |
| Semaine du 13 au 19 juillet | | | | |
| Lun 13 | Mardi 14 | Mer 15 | Jeu 16 | |
| 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | 08h00-11h30 | |
| Palais des sports | | | | |

Horaires sur glace Juin et Juillet / École d'été

Horaires à venir plus précises pour le mois d'août

| Horaire Glace / École Été - Août 2026 | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|----------------------------------|-------|
| Les Mazurkas Heures | BLOC 1: Patineurs Patinage Excellence Primaire et Secondaire, Pré-novice à Star 8 | BLOC 2 : (Patinneur Star 2 à Star 7) | BLOC 3 : (Star 1, Semi-Privé Mazurkas et Étape 4 et 5) | BLOC 4 : (Patinneurs ADULTES) | |
| 7H45 à 7h55 | ÉCHAUFFEMENT | | | | |
| 7h55 à 8h00 | PATIN | | | | |
| 8H00 | GLACE | | | | |
| 8H10 | | | | | |
| 8H20 | | | | | |
| 8H30 | | | | | |
| 8H40 | | | | | |
| 8H50 | | | PATIN | PATIN | PATIN |
| 9H00 | | | GLACE | GLACE | GLACE |
| 9H10 | | | | | |
| 9H20 | | | | | |
| 9H30 | PAUSE | | | | |
| 9H40 | HORS GLACE OU CONDI | | | | |
| 9H50 | | | | | |
| 10H00 | | PAUSE | PAUSE | PAUSE | |
| 10H10 | | HORS GLACE OU CONDI | HORS GLACE OU CONDI | HORS GLACE OU CONDI | |
| 10H20 | | | | | |
| 10H30 | ÉTIREMENT | | | | |
| 10H40 | | ÉTIREMENT | ÉTIREMENT | ÉTIREMENT | |
| 10H50 | FIN | | | | |
| 11H00 | | FIN | FIN | FIN | |
| FIN | | | | | |
| ÉTIREMENT | | | | | |
| ÉCHAUFFEMENT | | | | | |
| GLACE | | | | | |
| HORS GLACE / CONDI | | | | | |
| PAUSE/PATIN | | | | | |

| Horaire - Été 2026 | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|--|
| Palais des sports de Jonquière et Pavillon sportif de Kénogami | | | | Les Mazurkas CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE JONQUIÈRE |
| Semaine du 3 au 7 août | | | | |
| Lun 3 | Mardi 4 | Mer 5 | Jeu 6 | |
| 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | |
| Palais des sports | | | | |
| Semaine du 10 au 13 août | | | | |
| Lun 10 | Mardi 11 | Mer 12 | Jeu 13 | |
| 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | |
| Pavillon sportif de Kénogami | | | | |
| Semaine du 17 au 20 août | | | | |
| Lun 17 | Mardi 18 | Mer 19 | Jeu 20 | |
| 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | |
| Pavillon sportif de Kénogami | | | | |
| Semaine du 24 au 27 août | | | | |
| Lun 24 | Mardi 25 | Mer 26 | Jeu 27 | |
| 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | 08h00-10h00 | - | |
| Pavillon sportif de Kénogami | | | | |