

Club de patinage de Rockland
Guide pour les membres

2018 - 2019



Table des Matières

Aperçu du Club de Patinage de Rockland.....	3
Aperçu de l'adhésion au club	3
Code de conduite du patineur	4
Rôle des parents.....	Error! Bookmark not defined.
Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA).....	Error! Bookmark not defined.
Programmes du CPR.....	5
Programme Patinage Star (STAR 1-5).....	7
Étiquette & Règles du CPR pour les patineurs STAR	Error! Bookmark not defined.
Assistants de programme/Bénévoles	Error! Bookmark not defined.
Tenue de Patinage.....	Error! Bookmark not defined.
Choisir un entraîneur	Error! Bookmark not defined.
Compétitions.....	Error! Bookmark not defined.

Aperçu du Club de Patinage de Rockland

Ce guide a été créé pour aider les parents et les patineurs à comprendre le sport du patinage. Une liste du Comité Exécutif du Club de Patinage Rockland est sur notre site internet au <https://rocklandskatingclub.ca/> ainsi que de l'information utile à propos de nos programmes, horaires, inscription, nouvelles et événements spéciaux. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le club au rocklandskatingclub@hotmail.ca ou en parlant à un entraîneur ou à un membre du Comité Exécutif.

Nous espérons que l'information contenue dans ce guide aidera à répondre aux nombreuses questions qui peuvent survenir pendant l'année. Nous espérons que votre expérience en tant que parent et patineur avec le Club de Patinage Rockland sera heureuse et mémorable.

NOTRE VISION: Pourvoir une expérience sportive positive à tous les membres de notre communauté.

NOTRE MISSION: Fournir des programmes de qualité dans un environnement sécuritaire et inclusif, afin de développer le potentiel de chacun.

NOS VALEURS: Individualité – Respect – Passion – Dévouement - Étiquette - Responsabilité

Aperçu de l'adhésion au Club

Tous les membres du Club de Patinage Rockland (CPR) sont membres de Patinage Canada (PC) et doivent respecter les règles et les procédures du CPR et de PC.

Frais d'adhésion à Patinage Canada:

- Frais d'adhésion – 32,00\$/adhérent
- Frais d'Assurance Accident pour le participant – 0,65\$/adhérent+taxes
- Frais Sport Sécuritaire – 3,00\$/adhérent

Ce frais a été payé à Patinage Canada pour chacun des membres du CPR.

Le code de déontologie de Patinage Canada s'applique à tous les patineurs, membres du Comité Exécutif, bénévoles et employés de Patinage Canada. Voici un lien vers ces politiques :

<https://info.skatecanada.ca/index.php/fr/politiques/80-code-de-deontologie-de-patinage-canada.html>

Tous les programmes du CPR sont livrés selon les attentes du programme de PC :

<https://skatecanada.ca/fr/lecons-de-patinage/nos-programmes/>

Politique du port du casque

Tous les patineurs des programmes Pré-Patinage Plus, Patinage Plus, Pré-Patinage Intensif Plus, Patinage Intensif Plus et Patinage Plus Adulte (jusqu'à l'étape 5 inclusivement) DOIVENT porter un casque de hockey certifié CSA lorsqu'ils sont sur la glace.

Code de Conduite du Patineur

Le patinage est un sport individuel qui nécessite un comportement sécuritaire et courtois de la part de tous les patineurs sur la glace et en-dehors de la glace. Les patineurs doivent être conscients des autres patineurs et réagir de façon préventive afin d'assurer leur propre sécurité et celle des autres. Chaque patineur est responsable de bien connaître et de suivre les règles du code de conduite et de sécurité ci-dessous.

- En raison des exigences d'assurance, **seuls les membres de Patinage Canada** sont permis sur la glace, à l'exception d'une urgence médicale.
- **La nourriture, les breuvages et la gomme à mâcher** ne sont pas permis sur la glace; les bouteilles d'eau en plastique sont permises, mais doivent être laissées au banc des joueurs. Les bouteilles de verre sont interdites.
- Pour assurer la sécurité des patineurs sur la glace, les portes de la bande doivent rester **fermées** lorsqu'une session est en cours.
- Les patineurs doivent **quitter la glace rapidement** à la fin de chaque session.

Langage grossier

Le langage grossier, les cris et les comportements abusifs ou agressifs, incluant faire des trous dans la glace à coups de pied, sont interdits, et résulteront par la perte des privilèges.

Rôles des parents

En tant que parents, nous voulons donner des défis et des buts à nos enfants. Ceci peut être difficile, non seulement au jour le jour, mais spécialement quand nos enfants sont impliqués dans un sport organisé. Les enfants apprennent à un rythme différent et nous devrions toujours leur permettre de contrôler leurs propres rêves et ambitions.

Garder nos enfants motivés est toujours un défi de taille. En tant que parent, essayez toujours de leur insuffler de l'enthousiasme, tout en leur donnant le support nécessaire. Encouragez vos enfants à croire en eux et rappelez-leur que vous croyez en eux aussi. Soyez positifs dans leurs accomplissements et soutenez-les dans les hauts et les bas.

Mettez en place des objectifs, favorisez l'auto-responsabilité, découragez les excuses, encouragez la persévérance, soutenez l'entraîneur et souvenez-vous que gagner n'est pas toujours mesurable par une médaille, mais par l'accomplissement d'un but qu'ils se sont fixés, que ce soit par un test réussi, atterrir une double boucle ou présenter leur meilleur programme.

S'il vous plaît, tâchez de vous rappeler que nous nous efforçons tous de fournir un environnement sécuritaire et agréable pour que les enfants apprennent, développent une confiance en eux et une fierté de leurs accomplissements.

Tous les parents doivent:

- Considérer l'importance du bien-être et de la sécurité de leur enfant au-delà de l'entraînement. Ne pas forcer votre enfant à participer à un sport, mais le supporter dans son désir de participer à son sport de choix. Rappelez-vous qu'il devrait patiner pour son propre plaisir et non pour le vôtre.
- Être Courtois envers les autres parents, patineurs, entraîneurs, officiels de la ligue, employés de l'aréna et visiteurs en tout temps.
- S'assurer que votre enfant respecte le Code de Conduite et tous les règlements du club. Les tentatives d'obtenir un avantage compétitif par un comportement ou des techniques non conformes ne seront pas tolérées.

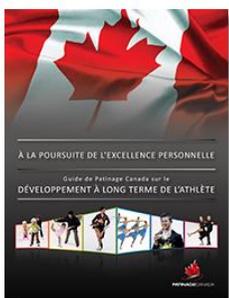
- Ne pas aborder ou distraire les entraîneurs ou les patineurs pendant les sessions d'entraînement sur la glace et d'entraînement hors de la glace. Les entraîneurs ne quittent pas la glace pour des consultations pendant les sessions, sauf en cas d'urgence. Le temps des entraîneurs est précieux. Les entraîneurs méritent toute l'attention des patineurs et parents.
- Usez de contrôle et de retenue lors de situations difficiles ou conflictuelles. L'usage de comportement abusif, menaçant ou violent et de langage grossier et abusif à la patinoire et à l'aréna est strictement interdit.
- Ne jamais questionner une décision d'un juge ou remettre en question son honnêteté en public.
- Ne jamais ridiculiser ou humilier son enfant, ou un autre enfant, pour avoir fait des erreurs ou avoir contre-performé. Rappelez-vous que gagner n'est pas tout; faire de son mieux et y mettre des efforts l'est.
- Aidez votre enfant et les autres à travailler afin d'améliorer leurs habiletés et démontrer un bon esprit sportif.
- Soyez fiers de la contribution de votre famille à Patinage Canada et au Club de Patinage Rockland.
- Ne jamais se présenter à l'aréna ou à quelque activité de l'aréna sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues.

Le non-respect entraînera des mesures formelles contre le contrevenant. Le non-respect continu entraînera une interdiction d'accès à l'installation.

En raison des exigences d'assurance, seuls les membres inscrits de Patinage Canada sont autorisés sur la glace, sauf en cas d'urgence médicale.

Développement à Long Terme de l'Athlète

Le nouveau modèle détaillé de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Patinage Canada a pour but d'aider les entraîneurs, les parents, les bénévoles et les administrateurs à créer un environnement dans lequel les patineurs peuvent se développer et réaliser tout leur potentiel dans le sport, qu'ils s'intéressent au patinage récréatif ou au patinage de compétition.



Cliquez ci-dessous pour en apprendre davantage sur : *À la poursuite de l'excellence personnelle : Guide de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada*. Ceci se veut un guide utile pour tous les membres, axé sur la philosophie du patinage durant toute la vie ainsi qu'une vie active.

<https://skatecanada.ca/fr/lecons-de-patinage/developpement-long-terme-de-lathlete/>

Programmes du CPR

Tous nos programmes sont enseignés par des entraîneurs certifiés par le Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) de Patinage Canada. Les programmes offerts par le CPR sont : Pré-Patinage Plus, Patinage Plus, Patinage Plus avancé, Pré-Patinage Intensif Plus, Patinage Plus Adulte/Ado et Patinage STAR (patinage artistique).

Patinage Plus



Patinage Plus est notre programme de départ où les habiletés de base sont enseignées aux enfants, jeunes et adultes. Patinage Plus est un programme dynamique d'initiation au patinage qui est axé sur le plaisir, la participation et l'acquisition d'habiletés de base. Fondé sur les principes du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada, Patinage Plus met l'accent sur le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales exigées pour participer à tout sport de glace ou patiner comme activité récréative. Ce programme est pour les débutants et ceux qui reviennent au patinage, de 5 ans et plus. Les cours durent 45 minutes.

Pré-Patinage Plus - Ce programme s'adresse aux nouveaux patineurs âgés de 3 à 5 ans et dure 30 minutes. Cette version modifiée du programme Patinage Plus vise à préparer les patineurs pour le Patinage Plus. Pré-Patinage Plus s'adresse aux patineurs qui ne savent pas patiner et qui développent encore les compétences nécessaires pour le programme Patinage Plus. Il y a huit compétences identifiées à maîtriser avant d'entrer dans la première étape de Patinage Plus. Tous les participants doivent porter des casques approuvés par la CSA.

Patinage Plus Avancé - CPR offre un programme de Patinage Plus avancé pour les patineurs qui travaillent à l'étape 5/6 du programme Patinage Plus. Cela contribue également à assurer la transition vers le programme STAR 1 Circuits, la première étape du patinage artistique. Les cours durent 45 minutes.

Patinage Ado/Adulte: CPR offre aux ados ou adultes un cours de 30 minutes pour nouveaux patineurs ou anciens patineurs qui veulent retourner sur la glace. Les cours répondront à votre niveau d'expérience dans un format de groupe / semi-privé. Tous les adultes débutants doivent porter un casque.

Pré-Patinage Intensif Plus est un programme d'entrée pour Patinage Intensif Plus. Il aide à développer les habiletés de base du patinage dans un environnement spécifique au patinage de puissance, y compris les techniques d'équilibre, les habiletés de patinage avant et arrière, d'arrêt, de virage et d'agilité. Le programme est présenté à trois niveaux progressifs, avec ses propres récompenses pour encourager la participation et motiver les patineurs. Les patineurs de Pré-Patinage Intensif Plus ont maîtrisé la cinquième étape du programme Patinage Plus. La session dure 30 minutes. Les participants doivent porter un équipement complet de hockey / ringuette approuvé par la CSA.

CPR est fier de son programme très réussi Patinage Intensif Plus et a entraîné des joueurs de hockey et de ringuette dans la région de Clarence-Rockland, notamment des joueurs des équipes des Sénateurs Jr d'Ottawa, du Midget Mineur de Cumberland AA, du Wild Midget Majeur AAA de l'Est de l'Ontario et des Cobras Midget Majeur et Bantam Mineur.

<https://skatecanada.ca/fr/nos-programmes/patinage-pour-le-hockey/>

Patinage STAR Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance – voilà ce qu'est Patinage STAR!

Patinage STAR offre aux patineurs de tout âge l'occasion d'apprendre les habiletés de patinage de base dans les disciplines de la danse sur glace, des habiletés de patinage, du style libre et du patinage d'interprétation. Unique au Canada, ce programme enseigne les habiletés de patinage artistique en leçons en groupe ou particulières, de manière progressive et logique. Les patineurs ont la possibilité de subir les tests de Patinage Canada par l'intermédiaire d'un système de tests national uniformisés. Le Club de Patinage de Rockland offre trois niveaux du programme Patinage Star :

STAR 1 Circuits : Programme de circuits pour les Patineurs de Patinage Plus en transition vers le programme STAR. Offert en cours de groupe.

STAR 1 – 3: Les patineurs participent à des habiletés de patinage, à la danse sur glace, au style libre (sauts, pirouettes, solos), aux sessions de patinage et d'interprétation et disposent d'un entraîneur privé ou d'équipe.

STAR 4 –10: Patinage plus avancé et possibilités de passer des tests évalués par un juge, ainsi que de participer à des compétitions de style libre, de danse, d'interprétation et d'équipe.

<https://skatecanada.ca/fr/nos-programmes/patinage-artistique/>



Programme de Patinage STAR (STAR 1-5)

Le programme de compétition STAR 1-5 est l'endroit où le patinage artistique commence! Le programme de compétition STAR comprend cinq niveaux d'événements différents pour les patineurs qui ont terminé le programme Patinage Plus. Il introduit les participants aux éléments clés du patinage artistique, notamment la performance, l'évaluation et la compétition. STAR 1-5 s'intègre au modèle d'Apprendre à s'entraîner du programme Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) de Patinage Canada. Chaque étape de ce programme national met l'accent sur les compétences clés telles que les virages, les poussée-élans, les sauts, les pirouettes et les différents aspects de la performance qui ont été désignés par les experts en patinage artistique comme nécessaires au développement et à la progression de notre sport.

Il est important de noter que chaque patineur est unique et évoluera à des rythmes différents en raison de divers facteurs tels que les poussées de croissance et la participation. Pour répondre aux besoins individuels, le programme de compétition STAR 1-5 est conçu pour être fluide et permettre aux patineurs de progresser à leur propre rythme, même en sautant des niveaux si nécessaire; Les patineurs peuvent traverser plusieurs niveaux au cours d'une saison ou rester au même niveau. Tout dépend du développement individuel de l'athlète! À tous les stades et à tous les niveaux, les parents devraient discuter des progrès de leur patineur avec leur entraîneur afin de déterminer les meilleures options pour lui.

Les compétences introduites aux étapes Patinage Plus sont avancées et perfectionnées dans le programme Patinage Star. Les éléments avancés du patinage artistique, tels que les sauts simples et doubles, les pirouettes, la danse sur glace et les habiletés de patinage, sont enseignés dans des cours privés et / ou en groupe.

Les participants au programme Patinage Star adorent concourir! Le programme Patinage Star offre plusieurs possibilités aux patineurs qui ne choisissent peut-être pas de participer au programme compétitif, mais qui souhaitent tout de même pouvoir tester leurs compétences en situation de compétition. Ils ont de nombreuses occasions de le faire: compétition de clubs, compétitions interclubs et compétitions sur invitation.

Le patinage d'interprétation vise à encourager et à développer la créativité, l'expression, la musicalité, le mouvement, l'interprétation de la musique et l'utilisation de l'espace, du rythme, de la ligne et du style des patineurs. Le programme donne aux patineurs la possibilité d'explorer l'aspect performance du patinage sans se concentrer sur des éléments techniques. Les tests d'interprétation consistent à patiner et à interpréter un morceau de musique de 2,0 à 3,0 minutes (+/- 10 secondes). Les patineurs peuvent passer des tests d'interprétation à titre individuel et / ou en couple (homme / femme, femme / femme ou homme / homme) à quatre niveaux: introduction, bronze, argent, or.

Le tableau ci-dessous fournit une brève description de chaque niveau:

Aperçu : contenu du STAR 1 à 5				
	Habilités	Style libre		Danse
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé
STAR 1	Carres AV Virages 3 AV Séquence de virage MoH AVI STAR 1 poussées-élan (De bas) Arabesques sur cercle AV Mouvement de transition au choix: (Glisse assise AV sur 1 pied, Ina Bauer, Grand aigle)	Saut de valse Salchow simple Boucle piquée simple Pirouette debout avant Pirouette debout arrière	Pas de programme	Progressifs avant Chassés avant Chassés glissés avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisés AVE
STAR 2	Carres AR Virages-3 AR Cercle sur cercle AV Virages multiples 2 pieds à 1 pied Séquence de virages AVE	Salchow simple Boucle simple Flip simple Saut de valse+boucle piquée simple Pirouette assise avant Pirouette arabesque avant Pirouette debout avec changement de pied	STAR 2 Programme	STAR 2a: Valse Hollandaise STAR 2b: Tango Canasta
STAR 3	Poussées-élan STAR 3 (puissance) Cercles d'arabesques AV Mouvement de transition au choix: (glisse AR assise sur 1 pied, arabesque AV en position Y, grand aigle, Ina Bauer)	Flip simple Lutz simple Saut de valse+boucle simple Boucle simple+boucle simple Pirouette debout arrière Pirouette assise arrière Pirouette arabesque/assise avant	STAR 3 Programme	STAR 3a: Baby Blues STAR 3b: Progressifs arrière Chassés arrière Séquence de roulés arrière Mohawk ouvert intérieur avant Roulé croisé DAVE, Croisé derrière Virage-3 AVE/carre ARE
STAR 4	Accolades AV Accolades AR Double trois AV Cercle sur cercle AR Changements de carres AV	Lutz simple Axel simple Flip simple+boucle piquée simple Boucle simple+boucle simple Pirouette arabesque arrière Pirouette assise avec changement de pied Pirouette sautée arabesque ou assise Pirouette en combinaison: entré avant (Changement de pied optionnel)	STAR 4 Programme	STAR 4a: Danse swing STAR 4b: Tango fiesta
STAR 5	STAR 5 poussées-élan 1 (courbes rapides) STAR 5 poussées-élan 2 (Slalom AR) Séquence d'arabesques	Axel simple N'importe quel saut double Lutz simple+boucle piquée simple Pirouette assise ou arabesque(entrée optionnelle) Pirouette dans 1 position avec n'importe quelle variation Pirouette en combinaison Pirouette sautée arabesque ou assise	STAR 5 Programme * Axel Simple (*Doit être atterri < ou plus)	STAR 5a: Valse Willow STAR 5b: Mohawk ouvert GAVE Flexion double du genou AVE Séquence progressif/roulé swing AV Séquence progressif/roulé swing AR Progressif ten fox Croisé derrière GAVE Roulés croisés AVE Roulé croisé AVE/virage-3 Roulés ARE

Aider votre patineur à tirer le maximum de STAR 1-5

Il y a beaucoup d'options dans le patinage artistique et cela peut parfois être décourageant. Voici quelques conseils pour rendre cette expérience positive et amusante pour les parents et les enfants :

- **Gardez cela Amusant.** STAR 1-5 devrait se concentrer sur le plaisir et le développement de compétences spécifiques au patinage artistique. Encouragez les patineurs à s'amuser, à faire de leur mieux et à apprendre à trouver de la joie dans tous les aspects du sport. Rappelez-vous que c'est *leur* sport.
- **Posez des Questions.** N'ayez pas peur de poser des questions sur le fonctionnement du monde du patinage! Votre coach est un bon point de départ, tout comme les parents expérimentés et les bénévoles du club. Vous pouvez également trouver d'excellentes informations en ligne sur www.skatecanada.ca, ainsi que sur le site Web de votre club.
- **Récompensez l'Effort.** Ne vous attardez pas aux résultats; mais privilégiez plutôt les progrès et les efforts personnels. Les classements ne reflètent que les performances sur la glace et non pas les patineurs en tant qu'individus. Les patineurs ne sont pas des machines et les meilleurs patineurs du monde ont aussi de mauvaises journées.
- **Donnez du Support Moral.** Ce n'est pas un sport facile. Même dans le programme de compétition STAR 1-5, les patineurs tentent des mouvements assez complexes sur une petite lame et une surface glissante; ça suffit pour rendre n'importe qui nerveux! Être anxieux avant la compétition est normal et il peut être utile d'expliquer à vos enfants que leur nervosité ne fait que montrer à quel point ils veulent faire de leur mieux.
- **Soyez un exemple de saines habitudes alimentaires et d'activité physique.** Même les athlètes débutants ont besoin du bon carburant pour les aider à performer au maximum. Modéliser un comportement alimentaire sain et fournir des repas nutritifs et équilibrés profiteront à toute votre famille. Encourager la participation à diverses activités physiques en plus du patinage. Pouvez-vous trouver des activités physiques que vous pouvez faire en famille?
- **Communiquez avec votre entraîneur.** Votre entraîneur est là pour vous aider ainsi que votre enfant. Communiquez régulièrement avec lui sur les progrès de votre patineur et tracez un parcours de développement qui fonctionne pour votre famille et votre budget.

Qu'arrive-t-il après STAR 1-5?

Les patineurs peuvent choisir de continuer dans les niveaux supérieurs du programme Patinage STAR (Star 6-OR) ou de passer dans Patinage de Compétition (pré-juvénile, juvénile, etc.). Les patineurs peuvent également explorer la danse sur glace, le patinage en couple, le patinage interprétatif ou le patinage synchronisé (par équipe). Il y a beaucoup d'opportunités pour les patineurs et la meilleure voie à suivre pour les athlètes devrait être une décision prise en collaboration (enfant, parent et entraîneur).

Étiquette & règles du CPR pour les patineurs STAR

Règles générales et lignes directrices

- La conduite sportive, la sécurité, la courtoisie, le respect et la discipline sont attendus en tout temps envers tous les entraîneurs, les autres patineurs, les juges et les membres du Comité.
- Les vêtements de patinage appropriés doivent être portés en tout temps.
- Aucun aliment ou gomme à mâcher ne doit pris sur la glace. Les bouteilles d'eau sont encouragées.
- Ne pas s'asseoir sur les bandes et ne pas rester debout au milieu de la glace (pour jaser).
- Les patineurs doivent se lever rapidement après une chute, à moins qu'ils ne soient gravement blessés.
- Les patineurs doivent suivre l'horaire, sauf dans une leçon qui a déjà été approuvée par le Comité.
- Les parents doivent s'assurer que les patineurs sont sur la glace à temps. Les parents devraient également offrir du soutien, être patients et encourageants.

Séances de danse et d'habiletés

- Les partenaires de danse ont la priorité sur la surface de glace en tout temps.
- Les patineurs doivent faire attention aux patineurs qui dansent sur la musique jouée.

Séances de patinage libre

- Donner la priorité au patineur qui est dans une leçon ou qui fait un solo avec sa musique.
- Pirouettes au milieu de la patinoire.
- Sauts aux extrémités de la patinoire

Musique

- Soyez vigilants envers les autres patineurs en tout temps. Écoutez la musique et identifiez le soliste pour éviter d'interférer avec son programme.
- Pour jouer de la musique, la priorité sera donnée aux exigences des leçons des entraîneurs et des partenaires. Les entraîneurs ne devraient pas faire jouer la musique de leur patineur, sauf dans les leçons.
- Il est de la responsabilité de chaque entraîneur de s'assurer que ses patineurs apprennent à céder la glace pour les patineurs dont la musique est jouée.

Priorité du droit de passage

1. Entraîneurs
2. Patineurs dans une leçon avec musique
3. Patineurs dans une leçon
4. Patineurs avec musique

* * EXCEPTION va aux partenaires de danse * *

* *Les entraîneurs devraient essayer d'enseigner debout sur les côtés de la patinoire pour éviter d'être dans la voie des patineurs.

Comportement sur la glace

Les patineurs doivent toujours regarder des deux côtés en quittant les bandes.

- Les patineurs devraient patiner en tout temps sur la glace et se lever rapidement après une chute afin de garder l'espace libre pour les autres patineurs.
- La surface de la glace doit être utilisée pour la pratique et non pour la conversation. (Travailler en petits groupes avec l'approbation de l'entraîneur est acceptable.)
- Lorsqu'ils pratiquent des routines, les patineurs doivent apprendre à manœuvrer autour d'autres patineurs tout en faisant leurs sauts, pirouettes et jeux de pieds avec succès. Le patineur dont la musique joue ou est dans une leçon a le droit de passage. Appeler "Excusez-moi!" ou "Attention!" alertera les autres patineurs pour qu'ils se déplacent.

Les patineurs doivent utiliser le centre de la glace, entre les lignes bleues et loin des bandes, pour pratiquer les pirouettes. Cela permet aux autres patineurs d'utiliser les extrémités de la patinoire pour les sauts et de manœuvrer autour du patineur en pirouette.

Assistants de programme/bénévoles

Les assistants de programme sont des patineurs de notre club qui ont été sélectionnés par les entraîneurs Patinage Plus pour aider pendant les sessions pré/Patinage Plus. Leur rôle est d'aider l'entraîneur lors d'un circuit Patinage Plus en fournissant des encouragements et des démonstrations. Les assistants de programme sont aussi un modèle pour les jeunes patineurs. Nous recommandons vivement à nos patineurs de participer à ce programme.

Tenue de patinage

La clé de la réussite dans une tenue de patinage est d'avoir une tenue agréable et soignée. Ne permettez pas à votre enfant de venir pratiquer à la patinoire dans une tenue malpropre ou bâclée. Si votre enfant arrive à la patinoire directement à partir de l'école, laissez lui un peu de temps pour se changer avant le début de sa pratique.

Vêtements de patinage

Plusieurs couches et des vêtements qui s'étirent sont mieux que les vêtements serrés ou surdimensionnés qui restreignent le mouvement. Les patineurs du programme Patinage Plus devraient porter des vêtements chauds tels que des pantalons de pluie ou un pantalon de neige et une veste. Pour le patinage artistique, les entraîneurs ont besoin de voir l'alignement du corps d'un patineur pour donner des conseils appropriés et des commentaires sur la technique, donc les vêtements ajustés qui permettent le mouvement sont préférables.

Un chandail ou un molleton douillet peuvent être portés, mais il faut rester à l'écart des pulls molletonnés trop larges. Même s'il fait très froid dans l'aréna, ne laissez pas votre enfant pratiquer dans un vêtement trop lourd ou encombrant. Si possible, éloignez-vous des pantalons larges et des vêtements amples en général.

Cheveux

Les cheveux devraient être attachés en arrière ou mis vers le haut. Il est très important que les cheveux soient loin du visage. Si vous êtes pressé, il est bon de rapidement faire une queue de cheval dans les cheveux de votre patineur. Si ses cheveux sont très longs, vous voudrez peut-être tresser ses cheveux ou les mettre dans un chignon de sorte qu'une longue queue de cheval ne distraie pas votre patineur lorsqu'il tourne et saute.

Patins

Avant d'acheter vos nouveaux patins, vous devez être conscient de certaines choses. D'abord, vous avez peut-être entendu dire que les patineurs débutants devraient apprendre sur les lames non aiguisées et les aiguiser davantage à mesure qu'ils avancent. Ce n'est pas seulement faux, mais dangereux. Personne ne devrait patiner sur des lames non aiguisées. Votre carre de glisse vous aidera à tourner et à manœuvrer tout en conservant votre équilibre. Vous pouvez acheter des patins de hockey ou des patins «Jackson» chez Canadian Tire. N'achetez pas de patins moulés / en plastique - les patineurs ne peuvent pas bien plier les genoux avec ce type de patins.

- La chaussure du patin doit être confortable (il y aura une gêne initiale au niveau des chevilles et des points de pression). Le talon du patineur doit être bien ajusté dans la "coupe" du talon et les orteils ne doivent pas être serrés et avoir suffisamment d'espace pour se relever (en position debout, le gros orteil du patineur doit toucher légèrement le bout).

- Retirez vos chaussures et mettez une paire de chaussettes de sport fines. Il n'est pas conseillé de porter des patins pieds nus, car cela favorise les bactéries et la corrosion des matériaux.

- Placez le patin sur votre pied et reculez pour bloquer le talon à l'arrière du patin. Lacey le patin avec la plus grande pression des lacets au niveau des 4 œillets supérieurs. Toujours essayer les deux patins lacés comme vous le feriez en patinant.

- Marchez pour ressentir les points de pression douloureux ou le glissement du talon. Ajustez la taille en conséquence. L'ajustement idéal se fait avec les orteils chatouillant le bout du patin, en position verticale, et avec une pression constante qui entoure le pied.

- Les lacets de patin ne doivent jamais être enroulés autour de la cheville, car cela provoque leur desserrage.

- Ne portez pas de chaussettes épaisses (laine ou autre), car un patin plus long et plus large serait alors nécessaire et le bon ajustement ne sera pas obtenu. Une chaussette en coton blanc est idéale.

-Séchez la semelle et la zone du talon de la chaussure après le patinage

-NE PAS laisser des patins dans le sac de patinage lorsque vous ne les utilisez pas. Laisser les patins ouverts à l'air et complètement secs; desserrer les lacets et ouvrir la langue de la chaussure pour permettre la circulation de l'air. REMARQUE: Les lames doivent également être séchées et laissées sans les protège-lames - la condensation rendra les lames mouillées pendant un certain temps, alors on peut placer un protège-lame absorbant de type 'terry cloth' sur les lames.

- Les semelles et les talons en cuir doivent être imperméabilisés avant l'installation de la lame pour de meilleurs résultats. De même, cet entretien doit être poursuivi périodiquement pour empêcher la pénétration de l'eau dans le cuir et la possible pourriture du cuir.

Affûtage des patins

L'affûtage du patin artistique est très différent de l'affûtage d'autres types de patins, tels que les patins de hockey. Seuls les spécialistes dans l'affûtage des patins artistiques doivent être utilisés, car les lames de patins peuvent facilement être complètement détruites par un aiguisage inapproprié. Un indice que les patins ont besoin d'aiguisage est lorsque le patineur a de la difficulté à effectuer des mouvements sur la glace, qu'il a l'impression de trop glisser à la fin de sauts ou qu'il a des lames qui semblent ternes. Les chutes fréquentes peuvent être un autre signe des lames non affûtées. Un affûtage trop fréquent n'est toutefois pas recommandé, car cela peut réduire la durée de vie des lames et affecter les performances du patineur. Ne retirez pas la pointe du bas, car elle est essentielle pour un bon équilibre.

Choisir un entraîneur

Tous les entraîneurs du Club de Patinage de Rockland sont des entraîneurs professionnels de Patinage Canada qui sont inscrits et en règle. Tous nos entraîneurs ont été formés, évalués et certifiés dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de Patinage Canada, approuvé par l'Association canadienne des entraîneurs. Le PNCE est un programme de formation pour entraîneurs adultes destiné aux entraîneurs de tous les niveaux dans plus de 65 sports. Après avoir complété les composantes de chaque niveau / programme d'entraînement, les entraîneurs reçoivent une certification officielle en reconnaissance de leurs réalisations. Il existe différents niveaux d'entraîneur dans le modèle du PNCE de Patinage Canada, notamment:

- Entraîneur du club: Patinage Plus

- Entraîneur Patinage Intensif Plus

- Entraîneur régional

- Entraîneur provincial

- Entraîneur national

National Coaching Certification Program  Programme national de certification des entraîneurs

 coach.ca

Le choix de l'entraîneur dépend de vous en tant que parent. Vous voudrez peut-être tenir compte du niveau de compétence de l'entraîneur, de son style d'entraîneur, de sa personnalité et de sa disponibilité pour faire le meilleur choix pour votre patineur. Certains entraîneurs entraînent en équipe et vous avez la possibilité de travailler avec plus d'un entraîneur dans certaines circonstances.

Les profils des entraîneurs sont disponibles sur le site Web du CPR: <https://rocklandskatingclub.ca/coaches/>

Lorsque vous choisissez un entraîneur avec votre enfant, voici quelques points à considérer:

- Choisissez un entraîneur avec soin. Choisissez la bonne personne pour leurs capacités d'enseignement et d'entraînement, mais considérez également que l'entraîneur sera le modèle pour votre enfant. L'entraîneur passera beaucoup de temps avec votre enfant, il devrait donc être quelqu'un avec qui il se sent à l'aise.
- Les entraîneurs sont les experts. Assurez-vous de comprendre ce que l'entraîneur attend de vous en tant que parents. Travaillez avec votre entraîneur pour créer des objectifs réalistes pour votre enfant.
- Prenez le temps de choisir un entraîneur. Rappelez-vous qu'une image vaut mille mots. Regardez les entraîneurs enseigner aux autres enfants pour voir comment ils interagissent et se présentent.
- Les frais d'entraînement peuvent varier selon le niveau de certification et l'expérience de l'entraîneur. Demandez ce que sont les frais à payer pour qu'il n'y ait pas de malentendus plus tard. Tous les frais d'entraînement sont facturés et payés directement à l'entraîneur lors d'un cycle de facturation déterminé par chaque entraîneur. L'entraîneur facturera des frais supplémentaires pour les séances supplémentaires, la création de musique et la participation à la compétition, ainsi que le kilométrage, à la discrétion de l'entraîneur.

Au début de chaque saison, nous vous recommandons, à vous et à votre patineur, de rencontrer l'entraîneur pour discuter de chacun de vos objectifs pour le patineur (parent, patineur, entraîneur). Les objectifs peuvent changer au fur et à mesure que votre patineur progresse. Rappelez-vous que la communication est la clé pour continuer une relation saine avec l'entraîneur. Nous vous encourageons à discuter de vos préoccupations avec l'entraîneur tout au long de la saison.

Si votre patineur sera absent à tout moment, nous vous rappelons de bien vouloir informer votre entraîneur directement. De plus, si votre entraîneur est absent, il / elle vous avertira et / ou prendra des dispositions pour qu'un autre entraîneur enseigne en son absence.

Au fur et à mesure que votre patineur progresse, les besoins de votre enfant peuvent changer; vous pouvez choisir de changer d'entraîneur. Il est attendu que vous informiez l'entraîneur de votre départ avant de le faire.

Compétitions

Les compétitions offrent aux patineurs la possibilité de se produire seuls devant un public et d'être évalués sur leurs performances par les officiels. Les enfants apprennent l'esprit sportif et ils ont la possibilité de travailler dur pour être au mieux de leur forme. Les compétitions ont toutes des frais d'inscription pour pouvoir participer. Ces frais varient d'une compétition à l'autre et doivent être payés lors de l'inscription de votre patineur à la compétition. Veuillez discuter de votre participation directement avec votre entraîneur.

Merci d'avoir rejoint le Club de Patinage de Rockland et bonne saison!

www.rocklandskatingclub.ca