

A horizontal red ribbon banner with folded ends, containing white text.

## SECTION 3

### PLANIFICATION ET PRÉPARATION HORS GLACE



# PLANIFICATION ET PRÉPARATION HORS GLACE



## NORMES DE PRESTATION DU PROGRAMME PATINAGE PLUS POUR LES CLUBS DE PATINAGE CANADA

Les clubs de Patinage Canada qui souhaitent offrir un programme de Patinage Plus de haute qualité doivent respecter les normes de prestation suivantes :

### PRESTATION SUR LA GLACE

- La présence d'au moins un entraîneur formé de Patinage Plus dans le cadre du PNCE qui enseigne le programme sur la glace; les assistants de programme (AP) aident au besoin.
- Respect de la proportion d'un entraîneur/AP par groupe de 10 patineurs.
- Enseignement d'une leçon d'au moins 10 minutes à chaque groupe donnée par un entraîneur professionnel de Patinage Canada à chaque séance.
- L'emploi de circuits pour favoriser le mouvement continu des patineurs 90 % du temps et éviter qu'ils ne restent sur place ou attendent leur tour pour s'exercer à tour de rôle aux habiletés.
- Toutes les séances sont composées des quatre périodes suivantes : échauffement, leçon, activité en groupe et récupération.
- Utilisation de la totalité de la surface glacée pour les périodes d'échauffement, d'activité en groupe et de récupération.
- Utilisation de circuits pour enseigner et exercer les habiletés.
- Utilisation des stations en rotation et de format de séances selon les formats recommandés ou s'inspirant de ceux-ci.
- Ajout d'un parcours rapide et d'une zone de jeu.
- Utilisation de musique appropriée à l'âge des participants durant toute la séance.
- Utilisation de matériel pédagogique, d'accessoires et de signaux pour désigner les stations.

- Remise des écussons et des récompenses de Patinage Canada, en plus de récompenses facultatives comme des autocollants, des étampes, et autres.
- Remise des rubans et des écussons au plus tard une semaine après la maîtrise des habiletés de chaque niveau.

### PRESTATION HORS GLACE

- Mise à jour des progrès des patineurs à l'aide des outils de Patinage Plus (feuilles des progrès individuels et de groupe).
- Communication régulière avec les parents et les participants, pour donner de l'information sur le Patinage Plus, l'équipement, la sécurité et les politiques du club. Communiquez avec eux en personne, par courriel ou via le site Web du Club. Tenue d'au moins une séance d'information pour les parents par session.
- Communication des progrès des patineurs aux parents ou tuteurs par voie de fiches de rendement des progrès personnels, à la fin de chaque session, en se basant sur la façon dont les sessions et les inscriptions sont organisées durant la saison.
- Maintien d'un petit stock de fournitures, dont les écussons, les rubans et autres récompenses de Patinage Plus, en plus du matériel pédagogique et des accessoires.

### LE PROGRAMME EN UN COUP D'OEIL

Le programme de Patinage Plus est organisé en fonction de trois domaines fondamentaux qui sont divisés en six étapes d'apprentissage. Les domaines fondamentaux sont :

- L'équilibre : pour la plupart des habiletés en patinage avant, la technique des poussées et les courbes.
- La maîtrise : pour la plupart des habiletés en patinage arrière, les arrêts et les éléments qui comportent l'aspect vitesse.
- L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et des sauts.



Les prix comprennent :

- Des rubans pour les trois domaines fondamentaux, pour chaque étape
- Six écussons d'étape

Pour recevoir l'écusson d'une étape, le patineur doit avoir obtenu tous les rubans des domaines fondamentaux (équilibre, maîtrise et agilité) de l'étape correspondante. Les exigences pour les habiletés pour chaque domaine fondamental sont indiquées dans les fiches de rendement des patineurs.



Des informations détaillées se trouvent dans la partie du manuel s'intitulant Techniques sur glace et enseignement.

## PRÉPARATION – PARTIES D'UNE SÉANCE

Une séance de Patinage Plus est composée de quatre parties principales :

- Échauffement
- Leçon
- Activité en groupe
- Récupération

## ÉCHAUFFEMENT

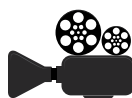
La période d'échauffement sert à accueillir les patineurs sur la glace dans un environnement motivant et très dynamique. Chaque séance d'échauffement doit présenter les caractéristiques suivantes :

- Chorégraphie en musique (de 5 à 10 minutes).
- Utilisation de musique rythmée, de chants gestuels et de signaux sonores pour indiquer les changements de direction, etc.
- Échauffement mené par l'entraîneur/AP.
- Patinage avant et arrière, dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire).
- Utilisation de la totalité de la surface glacée.
- Échauffement de tous les grands groupes de muscles et attention portée à l'échauffement des articulations dans toute leur amplitude pour améliorer la flexibilité.

- Ajout de laps de temps pour permettre aux patineurs de patiner le plus vite possible!

Habiletés qui pourraient être intégrées à l'échauffement :

- Double godille (avant ou arrière) accompagnée de mouvements circulaires des bras
- Séquences de poussées et de glisses en alternance avec élévation des genoux, toucher les talons ou élévation des mains vers le haut
- Course sur place
- Tomber et se relever
- Slalom à deux pieds et à un pied
- Patinage avant rapide
- Patinage avant et arrière dans les deux directions



## EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENT

## LEÇON

La période de la leçon est essentielle à l'apprentissage et à l'entraînement des habiletés. Les paramètres de la leçon sont comme suit.

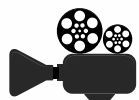
- De 30 à 45 minutes, selon la durée totale de la séance, et moments de rotation indiqués.
- Chaque groupe doit bénéficier d'une leçon d'une durée minimale de 10 minutes avec un entraîneur.
- Les groupes doivent faire la rotation des stations sur la glace.
- Chaque station vise l'exercice d'un domaine fondamental différent (équilibre, maîtrise et agilité) ou se veut une zone de jeu.
- Utilisation obligatoire de circuits.
- Utilisation de la totalité de la surface glacée pour favoriser le développement maximal des habiletés de patinage. Les circuits devraient couvrir la totalité de la zone de la station désignée.
- Utilisation de parcours rapides en tout temps durant la leçon pour permettre aux entraîneurs de travailler les habiletés sur le périmètre de la patinoire.
- Possibilité d'utiliser les parcours rapides dans la zone de jeu pour multiplier les possibilités de mouvements.
- Musique en tout temps (musique de fond douce pendant la leçon). Utilisation de signaux musicaux pour indiquer le moment de rotation des stations.
- Utilisation du matériel pédagogique et des accessoires pour créer un effet visuel dans les aires de leçon et d'entraînement.

## STRATÉGIES DES ENTRAÎNEURS DURANT LES LEÇONS

Recommandations pour la période de leçon :

- L'entraîneur reste à la même station d'enseignement pendant chaque leçon, ce qui lui permet d'adapter rapidement et efficacement la leçon aux patineurs de chaque étape. Cette formule favorise un développement standard durant toute la séance. L'entraîneur est en quelque sorte le maître de sa station pour cette leçon.
- L'entraîneur posté à une station d'enseignement enseigne un domaine fondamental pendant la séance (c'est-à-dire que chaque groupe qui se rend en rotation à la station de cet entraîneur recevra une leçon portant sur le même domaine fondamental, soit l'équilibre, la maîtrise ou l'agilité).
- L'AP ou l'entraîneur placé à la station de révision a déjà en mains le plan de leçon et le modèle de circuit de la semaine précédente de manière à aider les patineurs à réviser les habiletés déjà enseignées ou à s'y entraîner. La révision favorise le développement complet des patineurs et offre une occasion de rattrapage à ceux qui ont raté la séance précédente.

Des informations et des conseils détaillés se trouvent dans la partie du manuel s'intitulant Technique sur glace et enseignement.



### EXEMPLES DE LEÇON

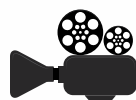
## ACTIVITÉ EN GROUPE

L'activité en groupe qui suit immédiatement la leçon est une autre période d'entraînement des habiletés qui se déroule dans un contexte amusant et interactif. Les exercices devraient accélérer le rythme cardiaque, encourager la vitesse et la maîtrise, et améliorer le développement. Les activités en groupe sont menées au son de la musique pour favoriser la coordination.

Exemples d'activités en groupe durant une séance :

- Chants gestuels
- Activités de développement des habiletés (par exemple, une piste à quatre voies)

Il est important d'utiliser la totalité de la surface glacée pour permettre aux patineurs de faire de fortes poussées et d'accélérer. L'activité en groupe est d'une durée minimale de 3 à 10 minutes.

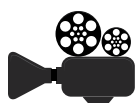


### EXEMPLES D'ACTIVÉS EN GROUPE



## RÉCUPÉRATION

En plus de servir à ralentir la fréquence cardiaque et à diminuer le niveau d'énergie pour permettre aux patineurs de rétablir son niveau d'activité avant de quitter la glace, la récupération sert à revoir les progrès réalisés durant la séance. La période de récupération est composée de mouvements de chorégraphie qui comprennent de grandes poussées longues et lentes, des étirements sur place comme des touchers aux pieds et des allongées qui améliorent la flexibilité. Les exercices de récupération devraient être d'une durée de deux à trois minutes.



### EXEMPLES D'EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

## FORMAT DES SÉANCES

Il est essentiel que le club choisisse un format de séance qui lui convient afin de donner un programme de qualité. Ainsi, la séance sera bien organisée, se déroulera bien et permettra aux entraîneurs professionnels de Patinage Canada de donner toute l'attention nécessaire à chaque groupe.

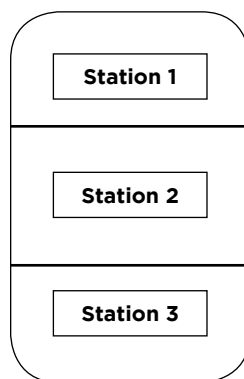
Tenez compte des facteurs suivants pour vous aider à choisir le format qui convient le mieux à votre club :

- Le nombre d'entraîneurs qui peuvent être présents à chaque séance
- Le nombre estimé de patineurs à chaque séance
- La durée de chaque séance

Nous présentons ci-dessous deux formats :

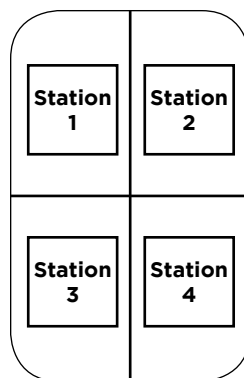
- Format de trois stations
- Format de quatre stations

## EXEMPLES DE FORMATS DE SÉANCE



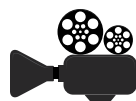
### Format de 3 stations

- Station 1 : Station d'enseignement  
Station 2 : Station d'enseignement ou de révision  
Station 3 : Zone de jeu ou station d'enseignement



### Format de 4 stations

- Station 1 : Station d'enseignement  
Station 2 : Station d'enseignement ou thématique au choix  
Station 3 : Station d'enseignement ou de révision  
Station 4 : Zone de jeu



### EXEMPLES DE FORMATS DE SÉANCES

La répartition des patineurs et des groupes, des entraîneurs et des AP est faite en fonction de la logistique de chaque club et séance. Consultez le tableau d'information sur les formats de séances ci-dessous pour déterminer les options appropriées pour chaque séance.



## TABLEAU D'INFORMATION SUR LES FORMATS DE SÉANCES

Nombre de patineurs	Nombre d'entraîneurs	Nombre préféré de AP	Format de la séance	Nombre de groupes	Spécifications	Domaine fondamental enseigné
<b>Environ 30</b>	1	5	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>3</b>	<b>Station 1 : Entraîneur</b> – enseigne un (1) élément fondamental (DF) par séance. <b>Station 2 : AP 1</b> – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur <b>Station 3 : AP 2</b> – zone de jeu 3 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Un (1) domaine fondamental enseigné à chaque séance
<b>Environ 30</b>	2	4	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>3</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1</b> – enseigne un (1) DF par séance <b>Station 2 : Entraîneur 2</b> – enseigne un (1) DF par séance <b>Station 3 : AP 1</b> – zone de jeu 3 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Deux (2) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 30</b>	3	3	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>3</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1</b> – Station équilibre <b>Station 2 : Entraîneur 2</b> – Station agilité <b>Station 3 : Entraîneur 3</b> – Station maîtrise NOTE : une de ces stations doit comprendre une zone de jeu 3 AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Les trois (3) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 40</b>	1	7	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	<b>4</b>	<b>Station 1 : Entraîneur</b> – enseigne un (1) DF par séance <b>Station 2 : AP 1</b> – dirige le circuit de son choix, créé par l'entraîneur, qui correspond au thème de la station <b>Station 3 : AP 2</b> – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur <b>Station 4 : AP 3</b> – zone de jeu 4 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Un (1) domaine fondamental enseigné à chaque séance
<b>Environ 40</b>	2	6	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	<b>4</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1</b> – enseigne un (1) DF à chaque séance <b>Station 2 : AP 1</b> – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur <b>Station 3 : Entraîneur 2</b> – enseigne un (1) DF à chaque séance <b>Station 4 : AP 2</b> – zone de jeu 4 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger le groupe d'une station à l'autre	Deux (2) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 40</b>	3	5	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	<b>4</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1</b> – Station équilibre <b>Station 2 : Entraîneur 2</b> – station agilité <b>Station 3 : Entraîneur 3</b> – station maîtrise <b>Station 4 : AP 2</b> – zone de jeu 4 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Les trois (3) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance



<b>Environ 40</b>	4	4	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	<b>4</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1</b> – station équilibre <b>Station 2 : Entraîneur 2</b> – station agilité <b>Station 3 : Entraîneur 3</b> – station maîtrise <b>Station 4 : Entraîneur 4</b> – zone de jeu 4 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Les trois (3) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 31 à 60</b>	2	8	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>6</b>	<b>Station 1 : Entraîneurs 1 et 2</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 2 : AP 1 et 2</b> – dirigent le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur <b>Station 3 : AP 3 et 4</b> – zone de jeu 6 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Un (1) domaine fondamental enseigné à chaque séance
<b>Environ 31 à 60</b>	3	8	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>6</b>	<b>Station 1 : Entraîneurs 1 et 2</b> – enseignent un (1) DF à chaque séance <b>Station 2 : Entraîneur 3 et AP 1</b> – dirigent le circuit de révision de la leçon précédente aux deux groupes <b>Station 3 : AP 3 et 4</b> – zone de jeu 6 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Un (1) domaine fondamental enseigné à chaque séance
<b>Environ 31 à 60</b>	4	8	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>6</b>	<b>Station 1 : Entraîneurs 1 et 2</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 2 : Entraîneurs 3 et 4</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 3 : AP 1</b> – zone de jeu 6 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Deux (2) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 31 - 60</b>	5	7	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>6</b>	<b>Station 1 : Entraîneurs 1 et 2</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 2 : Entraîneurs 3 et 4</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 3 : Entraîneur et PA 1</b> – zone de jeu 6 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Deux (2) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 31 - 60</b>	6	6	Horaire de rotation de 3 stations : 3 x 10 min (séance de 45 min) 3 x 12 min (séance de 50 min) 3 x 15 min (séance de 60 min)	<b>6</b>	<b>Station 1 : Entraîneur 1 et 2</b> – station équilibre <b>Station 2 : Entraîneur 3 et 4</b> – station agilité <b>Station 3 : Entraîneur 5 et 6</b> – station maîtrise NOTE : Une des stations doit comprendre une zone de jeu 6 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Les trois (3) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance
<b>Environ 65-80*</b>  *Sous réserve de l'approbation de Patinage Canada	min 5	10	Horaire de rotation de 3 stations : 4 x 10 min (séance de 60 min)	<b>8</b>	<b>Station 1 : Entraîneurs 1 et 2</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 2 : Entraîneurs 3 et 4</b> – enseignent un (1) DF par séance <b>Station 3 : Entraîneur 5, PA 1 et 2</b> – zone de jeu 8 autres AP, un par groupe, pour aider et diriger les groupes d'une station à l'autre	Deux (2) domaines fondamentaux enseignés à chaque séance

\*Il est recommandé de limiter à 60 le nombre de patineurs à une séance de Patinage Plus afin qu'ils aient suffisamment d'espace sur la glace pour patiner rapidement, faire de longues foulées, accélérer et s'entraîner aux courbes et carres. Les clubs qui désirent donner des séances à 65 patineurs et plus doivent obtenir l'approbation du bureau national.



Les AP en surplus pourraient aider les entraîneurs à leurs stations, par exemple, organiser et surveiller les circuits, de même que diriger et faire la démonstration des habiletés. Les AP supplémentaires pourraient également être des aides mobiles selon les besoins des entraîneurs, pour distribuer les rubans ou les écussons, aider un groupe qui a besoin de plus de soutien ou vaquer à toute autre tâche.

Si vous disposez d'un entraîneur en surplus, ce dernier pourrait remplir les fonctions de superviseur ou d'entraîneur mobile. Il pourrait, par exemple, circuler d'un groupe à l'autre et au besoin changer des patineurs de groupe ou leur donner une attention particulière, prendre les présences, surveiller les AP, aider les groupes de patineurs plus jeunes ou exécuter toute autre tâche administrative ou tâche sur la glace.

Des informations détaillées sur la rotation des groupes, les plans de leçons et les modèles de circuits se trouvent dans la partie du manuel s'intitulant Techniques sur la glace et enseignement.



## MUSIQUE

La musique est l'épine dorsale de séances réussies de Patinage Plus, et ce pour les nombreuses raisons suivantes :

- Elle aide à créer un environnement chaleureux et accueillant pour les patineurs.
- Elle motive les patineurs, stimule les sens, ajoute de l'intérêt et est agréable.
- Elle favorise le développement de la coordination, du rythme et de la musicalité.
- Elle assure le déroulement efficace et dans les délais de la séance. Les signaux musicaux indiquent le début et la fin des parties de la séance et assurent la répartition équitable du temps de leçon à chaque station.

Déroulement de la séance et type de musique à utiliser :

- Échauffement – musique rythmée, chants gestuels
- Leçon – musique de fond plus douce
- Activité en groupe – musique rythmée, par exemple des chants gestuels
- Récupération – musique plus lente

La musique doit correspondre au format choisi pour les séances

Exemples :

	Séance de 45 minutes	Séance de 50 minutes	Séance de 60 minutes
<b>3 stations</b>	7 min – Échauffement 3 x 10 min – Rotation des leçons 5 min – Activité en groupe 3 min – Récupération	7 min – Échauffement 3 x 12 min – Rotation des leçons 4 min – Activité en groupe 3 min – Récupération	7 min – Échauffement 3 x 15 min – Rotation des leçons 5 min – Activité en groupe 3 min – Récupération
<b>4 stations</b>		5 min – Échauffement 4 x 10 min – Rotation des leçons 3 min – Activité en groupe 2 min – Récupération	10 min – Échauffement 4 x 10 min – Rotation des leçons 7 min – Activité en groupe 3 min – Récupération

Utilisez un signal sonore, court et identifiable, pour que la séance se déroule bien (par exemple, pour indiquer la rotation des stations, le début ou la fin de la période de leçon, etc.) Les patineurs apprendront rapidement ce qu'ils doivent faire quand ils entendent le signal.

## Exemple de liste musicale – séance de 50 minutes – 3 stations

Partie de la séance	Durée	Exemple de titre de chanson
Échauffement	7 minutes	Let's Twist Again Jump I Like to Move It Ces soirées là Haut-les-mains Musiques themes de STAR académie
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 1	12 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 2	12 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 3	12 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Activité en groupe	4 minutes	Cotton Eyed Joe Locomotion Fou de danse Do you St. Tropez
Récupération	3 minutes	Good Night Sweetheart J'imagine

## OPTIONS DE RENFORCEMENT

On peut renforcer et accélérer le mouvement en intégrant à la musique un circuit de parcours rapide qui permettra aux patineurs de patiner autour de la patinoire entre les rotations des stations.

Ce parcours présente les avantages suivants :

- Augmentation de la fréquence cardiaque des patineurs entre les stations.
- Possibilité d'accroître la vitesse et de faire de plus longues poussées autour de la patinoire.
- Donne aux entraîneurs le temps d'observer les habiletés maîtrisées durant la leçon avant d'enseigner au groupe suivant.



Exemple de liste musicale : séance de 60 minutes – 4 stations et circuit de parcours rapide entre les rotations des stations.

Partie de la séance	Durée	Exemple de titre de chansons
Échauffement	8 minutes	Let's Twist Again Jump I like to Move It Ces soirées là Haut-les-mains Musiques themes de STAR académie
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 1	10 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
CIRCUIT DE PARCOURS RAPIDE	:30 secondes	Musique rythmée rapide (p. ex. William Tell Overture / Course de char)
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 2	10 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
CIRCUIT DE PARCOURS RAPIDE	:30 secondes	Musique rythmée rapide (p. ex. William Tell Overture / Course de char)
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 3	10 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
CIRCUIT DE PARCOURS RAPIDE	:30 secondes	Musique rythmée rapide (p. ex. William Tell Overture / Course de char)
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Leçon n° 4	10 minutes	Musique de fond au choix. L'enregistrer à un niveau sonore plus bas pour que les patineurs puissent entendre les entraîneurs. Choisir de la musique rythmée et stimulante.
SIGNAL	:10 secondes	Chanson/son au choix
Activité en groupe	7 minutes	Cotton Eyed Joe Locomotion Fou de danse Do you St. Tropez
Récupération	2 minutes	Good Night Sweetheart J'imagine

Voir l'annexe A : Autres chansons suggérées pour les séances de Patinage Plus. Les clubs peuvent également télécharger des chansons du CD de Patinage Plus à la section Se Connecter du site Web.



## IDENTIFICATION DES STATIONS

Les stations sur la glace devraient être identifiées clairement à l'aide de pancartes afin qu'elles soient facilement reconnaissables et facilitent l'organisation des séances. La signalisation des stations informe les patineurs et les parents de l'activité qui se déroule à chaque station.

Voici un exemple de signalisation des stations à l'usage des clubs pendant leurs séances de patinage :

## RÉPARTITION DES PATINEURS EN GROUPES

La répartition des patineurs en groupes est un processus continu, car les patineurs s'inscrivent au programme à différents moments et font des progrès à leur propre rythme. Puisque les patineurs changent de groupe occasionnellement, il est important que les groupes soient constitués de patineurs de différentes étapes. Cette formule donne au club ou à l'entraîneur une plus grande marge de manœuvre et favorise le développement accéléré des patineurs. En effet, les patineurs seront incités à essayer des habiletés supérieures tout en continuant à s'entraîner aux habiletés déjà acquises et à les perfectionner.

Quelques conseils pour le groupement des patineurs :

- Diviser les groupes de patineurs avant le premier jour de patinage.
- Si le niveau des patineurs est inconnu, il est préférable de rassembler ces patineurs dans un groupe qui sera accueillant et encourageant, par exemple, par âge ou centre d'intérêt.
- La proportion de 1:10 est la norme minimale (un entraîneur/AP par groupe de 10 patineurs pendant la leçon).
- Tenir compte des caractéristiques suivantes lors de la formation des groupes : l'âge, l'étape, le sexe, les intérêts (par exemple, des patineurs qui désirent pratiquer le hockey, la ringuette ou autre sport).
- Afin d'assurer la rotation efficace des groupes d'une station à l'autre, l'équipe de Patinage Plus doit convenir d'une méthode de rotation, par exemple :

- C'est l'entraîneur qui dirige le groupe à sa prochaine station.
- L'AP du groupe est responsable de diriger le groupe à la station appropriée.
- La méthode de rotation doit être choisie avant le début de la session et demeurer la même pendant toute la session afin que les patineurs sachent quoi faire d'une semaine à l'autre.
- La plupart des clubs n'ont pas le nombre idéal de patineurs dans chaque étape leur permettant de former un groupe homogène. Dans ce cas, il est conseillé de réunir des patineurs de plusieurs étapes dans le même groupe.



## IDENTIFICATION DES GROUPES

Il est conseillé de réunir les patineurs dans des groupes facilement identifiables. L'utilisation de couleurs différentes est un moyen facile et efficace d'identification des groupes. Tous les patineurs portent un porte-nom fixé à leur vêtement. Consultez l'annexe sur les outils de Patinage Plus pour voir un exemple de porte-nom. On ne doit pas fixer le porte-nom sur le casque protecteur.

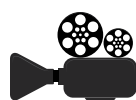
Idées pour l'identification des patineurs par des couleurs :

- Autocollant de couleur sur le porte-nom
- Morceau de feutre de couleur (un petit carré) fixé au lacet des patins du patineur
- Cure-pipe, fil de laine ou de tissu de couleur attaché au patin



Idées pour l'identification des groupes sur la glace :

- Carton de Bristol de couleur ou bannière en feutre sur un cintre qui se déplace avec le groupe, de station en station.
- Drapeau de couleur fixé à un cône qui se déplace avec le groupe, de station en station.
- Les assistants de programme portent des vêtements de la même couleur que celle du groupe, par exemple un foulard rouge pour le groupe rouge, un t-shirt jaune par-dessus leur veste pour le groupe jaune ou encore un chapeau pourpre pour le groupe pourpre. Les AP restent avec leur groupe et se déplacent avec ce dernier du début à la fin de la séance de patinage.



### EXEMPLES DE DÉSIGNATION DES GROUPES



**REMARQUE :** Le signe de l'identification du groupe doit se déplacer avec le groupe de station en station pendant toute la durée de la séance afin qu'on sache où se trouve chaque groupe pendant la leçon et que la séance se déroule de façon organisée. Si un patineur s'égare, il pourra facilement retrouver son groupe à l'aide du signe qui désigne son groupe.



## TENUE DES DOSSIERS ET INSTRUMENTS DE SUIVI

Différentes méthodes permettent de noter les progrès des patineurs ou du groupe, comme le montrent les exemples suivants de méthodes de tenue des dossiers. Vous trouverez des modèles d'outils de suivi des progrès dans les annexes.

## FEUILLE DE PROGRESSION EN GROUPE

Lorsque les entraîneurs utilisent les feuilles de progression en groupe, ils doivent s'assurer que les patineurs de chaque groupe sont inscrits sur la bonne feuille et que chaque groupe a une feuille de progression pour les trois domaines fondamentaux. Si on utilise des couleurs pour désigner les groupes, on peut utiliser la couleur correspondante pour chaque feuille de progression, par exemple, en ajoutant une bande bleue en haut de la feuille de progression du groupe bleu.

Il y a au moins trois feuilles de progression pour chaque groupe sur la glace, car il faut une feuille distincte pour l'équilibre, la maîtrise et l'agilité.

L'entraîneur posté à une station n'enseigne qu'un seul domaine fondamental à chaque séance et n'a donc besoin que de la feuille de progression en groupe pour les habiletés de ce domaine.

Exemples :

Scénario pour une station d'enseignement – jour de leçon sur l'équilibre : l'entraîneur ou les entraîneurs postés à la station de l'équilibre utilisent les feuilles de progression sur l'équilibre pour faire le suivi des progrès des patineurs de tous les groupes pour les habiletés d'équilibre.

Scénario pour deux stations d'enseignement – journée de leçon sur l'équilibre et l'agilité : l'entraîneur ou les entraîneurs postés à la station de l'équilibre utilisent les feuilles de progression sur l'équilibre pour faire le suivi des progrès des patineurs tandis que l'entraîneur ou les entraîneurs postés à la station de l'agilité utilisent les feuilles de progression sur l'agilité pour faire le suivi des progrès des habiletés d'agilité.

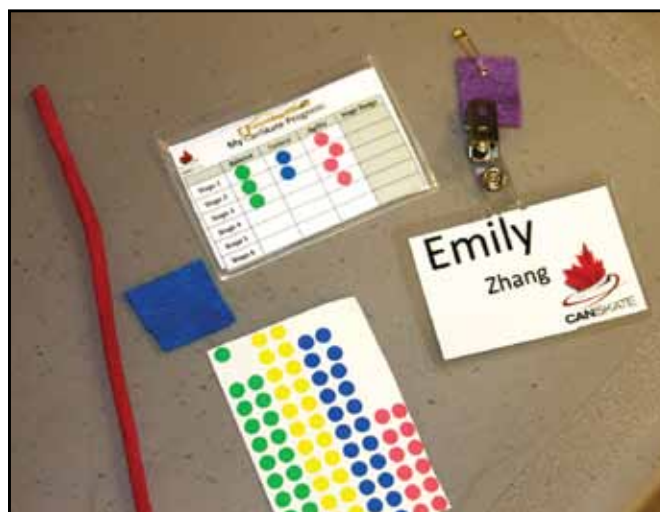
Scénario pour trois stations d'enseignement – On trouve à chaque station d'enseignement un entraîneur qui enseigne un domaine fondamental. Chaque entraîneur fait le suivi des progrès du domaine fondamental enseigné.

Peu importe le scénario utilisé, le club doit conserver les feuilles de progression dans un seul dossier principal ou classeur pour la séance. Par exemple, toutes les feuilles pour le cours de 17 h du lundi sont conservées dans un dossier ou classeur étiqueté lundi, 17 h. Au début de la séance, les entraîneurs prennent les feuilles de progression de leur domaine fondamental et inscrivent les progrès de chaque groupe pour la leçon donnée.

## FEUILLE DE SUIVI DU GROUPE

La feuille de suivi du groupe est une excellente façon de faire le suivi des récompenses (rubans et écussons) remises à chaque patineur. Quand toutes les cases ont été cochées pour un domaine fondamental, le patineur reçoit un ruban. La date de remise du ruban est inscrite sur la feuille de suivi du groupe, ce qui permet de voir en un coup d'œil la date d'obtention d'un écusson. La date d'obtention d'un écusson est également enregistrée sur la feuille de suivi.

Les entraîneurs doivent faire la mise à jour des feuilles de progression du groupe à la fin de la séance. Les domaines fondamentaux réussis peuvent être inscrits sur les feuilles de progression en groupe, par l'entraîneur ou encore l'administrateur de Patinage Plus. Après l'entrée de toute l'information sur les feuilles de progression en groupe, les feuilles doivent être remises dans le dossier ou classeur principal.



## FICHE DE RENDEMENT DU PROGRÈS

La fiche de rendement du progrès est un outil de communication important pour l'entraîneur et le parent/le patineur. Il donne de l'information sur les progrès du patineur, c'est-à-dire sur ses points forts et sur les habiletés à améliorer. La fiche de rendement du progrès doit être rempli et remis au patineur à la fin de la session. La date de remise de la fiche de rendement peut varier d'un club à l'autre, selon la façon dont le club organise la saison et les inscriptions.

## PRÉSENCES

Les porte-noms servent à identifier les patineurs sur la glace, mais également à prendre les présences. Les porte-noms inutilisés permettent de faire la liste des patineurs absents. Voici quelques modes de distribution des porte-noms.

- Déposer les porte-noms groupés par couleur sur une table dans le hall de l'aréna. Un AP, un bénévole ou un entraîneur reste à la table jusqu'au début de la séance afin de s'assurer que tous les patineurs ont reçu leur porte-nom.
- Un AP un bénévole ou un entraîneur remet les porte-noms à la porte d'entrée de l'aréna.
- De nombreux clubs désignent des vestiaires pour les patineurs et remettent les porte-noms au fur et à mesure que les patineurs entrent dans les vestiaires.
- À un lieu désigné sur la glace, les porte-noms sont fixés aux pancartes désignant le groupe correspondant. Le parent ou le patineur retire le porte-nom qui est ensuite attaché au vêtement du patineur.
- Les porte-noms sont fixés aux pancartes désignant les groupes sur la glace. Au moment de se rendre sur la glace pour l'échauffement, les patineurs se dirigent vers la pancarte de leur couleur, retirent leur porte-nom et le fixent à leur vêtement (les AP aident les patineurs plus jeunes qui ne savent pas lire).



## Méthode pour recueillir les porte-noms

- Les patineurs remettent leur porte-nom à un entraîneur désigné à la fin de la séance, au moment de quitter la glace.
- Le patineur/le parent remet le porte-nom à l'endroit où il l'a pris, par ex. sur la table, dans le hall de la patinoire.
- Un AP ou un entraîneur recueille les porte-noms dans chaque groupe à la fin de la séance, par exemple, pendant la période de récupération.
- Les porte-noms sont remis sur la pancarte désignant le groupe à la fin de la dernière rotation de la leçon.

Les présences pourraient également être prises par les AP, pendant la première partie de la leçon sur glace, pendant que les patineurs font le circuit des stations. Un AP ou le coordonnateur de Patinage Plus pourrait également se tenir à l'entrée de la patinoire et cocher les noms des patineurs au fur et à mesure de leur arrivée.

Peu importe la méthode adoptée par le club pour prendre les présences, il est important de le faire rapidement et efficacement afin de ne pas retarder le programme sur la glace et la leçon des entraîneurs.

## PRIX ET RÉCOMPENSES

Les prix et les récompenses devraient être décernés dès que possible pour encourager les patineurs et renforcer la participation, souligner leurs grands efforts ou leur maîtrise des habiletés. Il est important de décerner le ruban ou l'écusson de Patinage Plus dès que le patineur a réussi les habiletés exigées.

## QUAND DÉCERNER LES PRIX?

On peut remettre un ruban ou un écusson au patineur à la fin de la leçon ou de la séance ou au début de la séance suivante de patinage (par ex., attaché à son porte-nom à la table). On peut également installer un poste le long de la bande où les récompenses suspendues seront faciles à distribuer. Les entraîneurs et les AP n'auront qu'à détacher le prix du patineur. Les entraîneurs et les clubs devraient toutefois s'assurer d'inscrire dans un registre ou de



prendre en note les prix qui ont été remis aux patineurs.

Il est important de remettre à tous les patineurs à la fin de la séance des récompenses comme des autocollants, des feuilles à colorier, des certificats ou autres.

**Remarque :** N'apposez pas les autocollants sur les casques protecteurs, car dans certains cas la colle pourrait détériorer le plastique et annuler la garantie du fabricant du casque.

Le club devrait exposer des exemples de prix, de récompenses et de fiches de rendements utilisés pour que les parents et les patineurs comprennent bien l'ensemble du programme et les progrès des patineurs. Veuillez consulter le tableau des prix de Patinage Plus à l'annexe B.



PATINAGE CANADA

## PRIX PATINAGE PLUS

 1	+	 1	+	 1	=	
 2	+	 2	+	 2	=	
 3	+	 3	+	 3	=	
 4	+	 4	+	 4	=	
 5	+	 5	+	 5	=	
 6	+	 6	+	 6	=	




## MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE ET ACCESSOIRES












Le matériel pédagogique et les accessoires rendent les séances de Patinage Plus agréables et divertissantes par leurs couleurs, leur impact visuel et l'intérêt qu'ils suscitent, en plus de produire un effet en trois dimensions sur la glace. Ils présentent de nombreux avantages, dont les suivants :

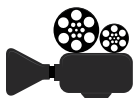
- Stimulation des sens de la vue et du toucher
- Renforcement de l'apprentissage des patineurs
- Mémorisation plus grande par les patineurs des habiletés qu'ils doivent exécuter avec chaque accessoire
- Mémorisation plus grande par les patineurs de points d'enseignement d'une habileté en particulier
- Rappel aux patineurs de regarder devant eux quand ils circulent dans leur voie
- Plus grande motivation et stimulation du développement



Exemples de matériel pédagogique et d'accessoires, et de leur utilisation :

Matériel pédagogique et accessoires	Illustration	Utilisation
<b>Cônes</b>		<p>Cônes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout objet utilisé pour indiquer un point d'intérêt dans un circuit ou pour marquer une voie de circulation.</li> <li>• Éléments efficaces pour les parcours de slalom (petits et grands) et la godille avant (ne sont pas conseillés pour la godille arrière).</li> <li>• Peuvent servir à baliser une piste sur laquelle les patineurs doivent effectuer une habileté à chaque cône (par ex., saut à 2 pieds, arrêt, virage ou autre habileté).</li> <li>• Utiles pour indiquer le début d'un circuit ou une voie rapide, ou pour s'assurer que les patineurs exécutent le circuit ou le parcours au complet.</li> </ul>
<b>Arches/tunnels</b>		<p>Les arches sont une excellente façon d'encourager les patineurs à fléchir les genoux. On peut les utiliser, entre autres, pour les habiletés suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisses assis (avant et arrière)</li> <li>• Tomber et se relever</li> <li>• Tir au canard</li> <li>• Allongées (<i>Drag</i>)</li> </ul> <p>REMARQUE IMPORTANTE : L'arche doit être suffisamment basse pour que les patineurs soient forcés de fléchir les genoux pour passer. Une arche trop haute n'est rien de plus qu'un accessoire qui ne permettra pas de se concentrer sur les points d'enseignement sur lesquels l'entraîneur veut insister.</p>
<b>Signaux</b>		<p>Les signaux peuvent servir à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer une habileté particulière dans un circuit.</li> <li>• Diriger la circulation ou indiquer une voie rapide.</li> <li>• Être une solution de rechange pour le club ou l'entraîneur qui n'est pas autorisé à dessiner sur la glace ou qui ne peut facilement réaliser les dessins.</li> <li>• Encourager les patineurs à garder la tête droite quand ils circulent dans leur voie.</li> </ul> <p>Les signaux peuvent également être changés facilement pour indiquer de nouvelles habiletés à un nouveau groupe qui se présente à la station.</p> <p>Voir la légende des diagrammes des habiletés pour d'autres exemples de signaux.</p>

<b>Marqueurs</b>	  	<p>Marqueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Excellent moyen pour indiquer aux patineurs le parcours d'un circuit de même que la direction dans laquelle l'habileté doit être accomplie.</li> <li>• Encourage l'exécution correcte des carres, de l'inclinaison et des courbes et permet à l'entraîneur d'indiquer si l'habileté est accomplie sur un ou deux pieds, en patinage avant ou arrière, etc.</li> <li>• Utiles pour dessiner des flèches indiquant la direction et le début d'un parcours.</li> <li>• Les marqueurs de bingo sont également utiles pour dessiner sur la glace.</li> </ul> <p>Voir la légende des diagrammes des habiletés pour d'autres idées de symboles.</p> <p>REMARQUE IMPORTANTE : Lorsque vous dessinez sur la glace, soyez attentif à la grandeur du dessin. Il devrait être de taille réaliste et son tracé « facile à patiner ».</p>
<b>Jouets en peluche</b>	  	<p>Utilisez les jouets en peluche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour remplacer les cônes dans les parcours de slalom et de godille ou pour indiquer une habileté (par ex., une grenouille pourrait indiquer une zone de saut dans un circuit).</li> <li>• Pour indiquer la direction dans laquelle le patineur doit regarder (par ex., pour les croisés en marchant ou les virages).</li> <li>• Pour ajouter une touche de plaisir et de créativité à la leçon.</li> </ul> <p>Utilisez de petits sacs ou animaux lestés que les patineurs doivent garder en équilibre sur la tête pour encourager la bonne posture.</p>
<b>Zone de jeu</b>	    	<p>La zone de jeu doit contenir du matériel pédagogique un peu plus spécial pour créer un environnement de jeu. Voici quelques exemples d'accessoires amusants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grenouilles en mousse servant à indiquer les sauts. Mains en mousse représentant le « nombre un » pour indiquer des glisses, des virages, des pirouettes ou autres habiletés sur un seul pied.</li> <li>• Dés servant à indiquer le nombre de répétitions d'une habileté (par ex., 4 sauts, 3 pas glissés pour « faire de la neige », 5 pirouettes, etc.).</li> <li>• Dés pour indiquer l'habileté qui doit être exécutée du point A au point B (par ex., sauts puissants, glisses sur deux pieds, poussées de départ, patinage arrière, etc.).</li> <li>• Des ballons que les patineurs de Pré-Patinage Plus doivent ramasser (glisses avant assis) et lancer dans le panier ou botter pour s'entraîner au patinage avant. Si les ballons sont de plus petite taille, les patineurs les tiennent dans les mains pour s'entraîner à prendre une certaine position des bras (par ex., le tenir en avant pour s'exercer à la position du tir au canard ou le tenir à l'intérieur du cercle pour faciliter l'inclinaison dans la bonne direction).</li> </ul>



Matériel pédagogique

## SÉANCES D'INFORMATION POUR LES PARENTS

La communication avec les parents ou les tuteurs des participants fait partie intégrante du succès du programme de Patinage Plus, de là l'importance de tenir régulièrement des séances d'information et des réunions conjointement avec le programme. Il est primordial d'informer continuellement les clients sur les différents aspects du programme comme les objectifs et les avantages de Patinage Plus, les horaires des séances, les attentes et exigences, la sécurité sur la glace, l'équipement, les récompenses, les entraîneurs et la structure du club. De nombreux parents qui inscrivent leurs enfants au programme du club n'ont aucune connaissance du patinage. Plus ils en sauront, plus ils seront à même d'apprécier la qualité du programme et de comprendre les avantages qu'en tirent leurs enfants.

Les séances d'information pour les parents et les communications peuvent avoir lieu :

- Lors de l'inscription des patineurs
- Le premier jour ou la première semaine de patinage
- À mi-chemin pendant la session ou la saison
- La dernière semaine de la session

### LORS DE L'INSCRIPTION

La communication s'établit lors de l'arrivée des parents à la séance d'inscription (interaction individuelle) ou de la consultation du site Web (si le club offre l'inscription en ligne). C'est une excellente stratégie que de prévoir la présence d'un entraîneur (ou de donner l'adresse de courriel d'un entraîneur) pour répondre aux questions techniques ou autres concernant le programme. Lors de l'inscription, les questions portent généralement sur les besoins individuels du participant ou la logistique des séances (dates, horaire, durée, etc.). Le club devrait profiter de ce moment avec les parents pour aborder les points suivants :

- Renseignements généraux sur le programme (qu'est-ce que Patinage Plus?)
- Les exigences en matière d'équipement et la politique de Patinage Canada sur le port du casque protecteur.
- La liste des personnes ressources qui pourront répondre à leurs questions.
- La date, l'heure et le lieu de la première réunion d'information pour les parents.

## PREMIER JOUR OU PREMIÈRE SEMAINE DE PATINAGE

La séance d'information peut se dérouler dans le hall de l'aréna dix minutes avant le début de la séance de Patinage Plus ou durant la séance (durant la période d'échauffement) si le club dispose d'un nombre suffisant d'entraîneurs. La première séance d'information est très importante et devrait porter sur les sujets suivants :

- Présentation de l'équipe de Patinage Plus
- Aperçu du programme et du format des séances
- Aperçu des progrès des patineurs et de leur évaluation
- Politique concernant le port du casque protecteur, la sécurité et l'équipement
- Information sur le club
- Questions
- Remerciements

Les annexes C, D et E contiennent de l'information au sujet du programme de Patinage Plus, de la sécurité et de l'équipement de même que des modèles d'ordre du jour des séances d'information aux parents.

### À MI-CHEMIN PENDANT LA SESSION OU LA SAISON

Brève réunion avec les parents dans le hall avant le début de la séance ou pendant la période d'échauffement pour aborder les sujets suivants :

- Rappel du nombre de semaines restantes
- Information sur les événements ou activités à venir au club (par ex., un spectacle sur glace, une compétition des éléments, etc.)
- Entretien de l'équipement
- Inscription à la prochaine session
- Réponses aux questions et date de la prochaine séance d'information

### DERNIÈRE SEMAINE DE LA SESSION

Brève réunion pour discuter des points suivants :

- Remercier les parents de leur participation au programme
- Leur rappeler l'existence d'autres programmes offerts par le club
- Distribuer le sondage sur la satisfaction de la clientèle ou les inviter à répondre au sondage en ligne le cas échéant
- Répondre aux questions

## ASSEMBLAGE DES PARTIES

L'organisation est la clé de la réussite du programme de Patinage Plus. Nous encourageons les clubs et les entraîneurs à utiliser la liste de tâches ci-dessous pour se préparer à donner le programme.

Tâche	Rôle	Date	Aide de
Vérification des stocks des articles suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubans</li> <li>• Écussons</li> <li>• Matériel pédagogique et accessoires</li> <li>• Feuilles à colorier</li> <li>• Autocollants</li> <li>• Moyen d'identification des stations</li> <li>• Moyen d'identification des groupes</li> <li>• Moyen d'identification des groupes de patineurs (par ex., des cure-pipes, des autocollants de couleur, etc.)</li> <li>• Porte-nom</li> </ul>	Entraîneur ou coordonnateur de Patinage Plus	De 4 à 6 semaines avant le début du programme	Assistants de programme, autres bénévoles ou entraîneurs
Décision du format des séances	Entraîneur ou coordonnateur de Patinage Plus	Dès que vous avez une idée du nombre de patineurs qui s'inscriront et du nombre d'entraîneurs disponibles	
Production de morceaux de musique adaptés au format des séances	Entraîneur	Dès que le format des séances a été décidé	
Production de porte-noms qui correspondent aux groupes	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	À la suite de l'inscription	Bénévoles
Produire un document de bienvenue/un bulletin	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	Avant la première leçon	
Formation des assistants de programme et détermination des dates d'autres séances de formation au cours de l'année	Entraîneur	1 à 2 semaines avant le début du programme	Coordonnateur de Patinage Plus
Réunion des autres entraîneurs pour revoir le format des séances et les plans de leçons	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	2 à 4 semaines avant le début du programme	
Organisation des outils de tenue des dossiers pour les activités sur la glace	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	1 à 2 semaines avant le début du programme	
Planification et publication des dates et heures des séances d'information pour les parents	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	2 à 4 semaines avant le début du programme	
Production du calendrier des journées spéciales (journées amusantes, journées de patinage annulées, activités du club, etc.) et l'afficher sur le site Web ou au babillard ou le distribuer aux participants de Patinage Plus	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	Lors de l'inscription avant le début du programme ou lors de la première journée de patinage	
Affectation des personnes à des tâches particulières : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Table ou zone où se trouvent les porte-noms</li> <li>• Mise de la musique</li> <li>• Affichage des signaux de désignation des stations</li> <li>• Arrangement du matériel pédagogique</li> <li>• Accueil des parents</li> <li>• Aide aux patineurs sur la glace</li> <li>• Organisation des moyens d'identification des groupes</li> <li>• Direction de la période d'échauffement, des activités en groupe et de la période de récupération</li> <li>• Aide aux patineurs hors glace</li> <li>• Distribution des prix (rubans, écussons, récompenses)</li> </ul>	Coordonnateur/entraîneur de Patinage Plus	Établissement de l'horaire avant la première journée de patinage. La rotation des fonctions permet à tous les membres de l'équipe de faire l'expérience des différents rôles.	Entraîneurs, AP et bénévoles



## PARTAGE DE LA GLACE /PATINEURS EN LEÇONS PARTICULIÈRES

Patinage Plus est enseigné en groupe. Les leçons en groupe visent à accélérer la progression des patineurs dans le programme et à les préparer à pratiquer le sport de glace de leur choix dans un environnement amusant et interactif. Les patineurs de ce niveau apprennent mieux en compagnie de leurs pairs. En outre, le rapport coût-efficacité pour les parents des enfants de ce stade est une considération importante. À la lumière de ce qui précède, il est fortement déconseillé de donner des leçons particulières de Patinage Plus. Toutefois, ces leçons pourraient être envisagées pour un patineur qui a des besoins spéciaux et qui exige un surcroît d'attention pour acquérir les habiletés. Dans ces cas, les entraîneurs pourraient donner des leçons particulières pendant les périodes d'échauffement, d'activité en groupe et de récupération. La priorité du club est de s'assurer que le programme respecte ses objectifs essentiels, ce pour quoi les besoins du programme ont prépondérance sur toute autre considération. En effet, les normes de prestation, y compris l'utilisation de la totalité de la surface glacée par tous les groupes de Patinage Plus, doivent être respectées durant la séance, sauf dans les circonstances précisées ci-dessus.

## ÉTAT DE PRÉPARATION DE VOS PROGRAMMES DE PATINAGE PLUS/ PRÉ-PATINAGE PLUS

Les groupes de **Pré-Patinage Plus** font partie du Patinage Plus. Les participants qui vivent une première expérience de patinage ou qui manquent d'équilibre sur la glace sont considérés comme des patineurs de Pré-Patinage Plus (peu importe leur âge).

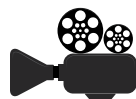
Les patineurs de Pré-Patinage Plus apprennent les habiletés essentielles pour être capables de se déplacer en toute sécurité et efficacement sur la glace et de faire la rotation des stations d'apprentissage. Au total, huit habiletés de base les prépareront à passer à l'étape 1.

Les patineurs plus âgés pourraient être aptes à faire la rotation des stations avec un groupe des étapes 1 et 2 tout en s'exerçant aux habiletés du prix Pré-Patinage Plus, ce qui serait un

encouragement pour obtenir l'écusson de l'étape 1. Les patineurs plus jeunes seront peut-être plus à l'aise de rester dans une zone plus restreinte jusqu'à ce qu'ils gagnent l'assurance nécessaire pour se joindre aux patineurs plus expérimentés. Il est important que les entraîneurs se familiarisent avec les techniques pédagogiques s'adressant aux patineurs de cet âge (voir la partie du manuel s'intitulant Techniques sur la glace et enseignement).

Rappelons aux clubs l'importance de prévoir une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires pour les patineurs plus jeunes de Pré-Patinage Plus, car l'emploi d'accessoires et le jeu motivent les participants de cette étape. Les clubs devront également planifier l'intégration de ces patineurs aux groupes de rotation après quelques semaines, quand ils auront fait des progrès.

**REMARQUE IMPORTANTE :** Pré-Patinage Plus n'est pas un programme comme tel, mais un véhicule visant à préparer les patineurs à Patinage Plus. Dès que les patineurs sont capables de se déplacer, il faut les intégrer à un groupe qui fait la rotation d'une station d'apprentissage à l'autre. (Voir les modèles de plans de leçons de Pré-Patinage Plus dans les annexes.)



Pré-Patinage Plus

## COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

Les compétitions des éléments de Patinage Plus ont été mises au point par Patinage Canada dans le cadre de la mise en œuvre continue du modèle de développement à long terme de l'athlète. Elles sont conçues de manière à initier les participants au caractère « compétitif » du sport tout en leur offrant une occasion de montrer leurs habiletés dans un environnement amusant et interactif. Idéalement, la compétition se déroule au terme d'une session de dix semaines de Patinage Plus, au moment où les patineurs ont eu la chance d'apprendre toutes les habiletés de leur étape. Comme la compétition vise à favoriser le développement des habiletés individuelles, les performances ne font pas l'objet d'un classement.

Le module sur les compétitions des éléments de Patinage Plus se trouvant à l'annexe X contient de l'information précieuse et des outils pour les entraîneurs, les évaluateurs et les membres du comité d'organisation qui désirent planifier une compétition à leur club.

- Trousse technique
- Modèles de lettre aux parents et de formulaire d'inscription
- Modèles de feuilles d'évaluation et de certificats
- Modèles de circuits d'évaluation
- Modèle d'ordre du jour de la réunion des évaluateurs préalable à la compétition
- Liste de vérification pour la compétition (date de distribution de l'information et exigences en personnel)