PATINAGEPLUS

MANUEL

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887

PATINAGECANADA

REMERCIEMENTS

Auteures collaboratrices :

Monica Lockie	Principale consultante et conceptrice du programme Patinage Plus révisé; animatrice de cours nationale du PNCE
Meredith Warner	Coordonnatrice, Programmes de patinage
Donna King	Gestionnaire principale, Programmes de patinage
Nicole Brady	Spécialiste, Programmes d'entraînement
Josée Bourdon	Gestionnaire, Programmes d'entraînement
Lynda Thompson	Animatrice de cours du PNCE
Leona Boyle	Animatrice de cours du PNCE
Heather McMahon	Administratrice, Entraînement et programmes de patinage

Mise en page et graphiques

Dan Lamothe	Technicien, Graphisme et publications
Annie Bellemare	Gestionnaire, Marketing et commandites
Jenna Toms	Spécialiste, Marketing et stratégie de marque
Zebra Studios	

Révision

Sandee Elliot
Marianne Pushavetz
Donna King
Meredith Warner
Nicole Brady
Josée Bourdon
Denis Beaudoin

Nous tenons à tout particulièrement remercier :

- les entraîneurs et les clubs qui ont présenté le programme pilote Patinage Plus pour leur ardeur au travail, leur soutien et leurs rétroactions inestimables durant le processus de mise à l'essai du programme Patinage Plus;
- les patineurs et les entraîneurs figurant dans les vidéoclips qui proviennent des clubs de patinage suivants : Gloucester, Georgina, March-Kanata, Minto, Nepean, Glen Cairn, Markham, Unionville, Seneca, BC Centre of Excellence;
- les entraîneurs, les patineurs et les cadres du Club de patinage Gloucester pour leur assistance et leur soutien continus.

Nous souhaitons aussi remercier le comité directeur national sur le DLTA et le groupe de travail chargé du stade Apprendre à patiner pour leur vision et leur direction au début du projet.

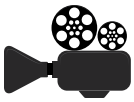
Et, pour terminer, nous remercions sincèrement Monica Lockie pour sa vision, son dévouement et ses heures innombrables de dur travail afin d'accomplir le projet de révisions de Patinage Plus.

COMMENT UTILISER CE MANUEL

Le manuel de Patinage Plus fournit des renseignements qui sont pertinents à l'équipe entière de Patinage Plus d'un club : entraîneurs, administrateurs du club, coordonnateurs de Patinage Plus et assistants de programme.

Bien que tous les renseignements soient importants, le guide ci-dessous aidera l'équipe à déterminer quelles sections pourraient être plus pertinentes pour elle.

Section	Titre de la section	Renseignements exigés par
1	Introduction et objectifs	• Tous
2	L'équipe de prestation de Patinage Plus	• Tous
3	Planification et préparation hors glace	• Entraîneurs – pour les aspects techniques • Administrateurs de club – pour les aspects organisationnels
4	Technique et enseignement sur la glace	• Entraîneurs – pour l'enseignement sur glace et l'évaluation • AP – pour voir les circuits, le matériel pédagogique
5	Formation des assistants de programme	• Entraîneurs – pour l'entraînement technique et la planification • Administrateurs de club – pour la planification
6	Compétition des éléments de Patinage Plus	• Entraîneurs – pour la planification et l'exécution • Administrateurs de club – pour la planification
7	Ressources techniques • Descriptions des habiletés de Patinage Plus • Plans de leçon et circuits de Pré Patinage Plus • Fiche de rendement de Patinage Plus • Fiche de rendement de Pré Patinage Plus • Feuilles de progression en groupe • Modèles de circuits d'évaluation	• Entraîneurs – pour l'enseignement technique sur glace et l'évaluation • AP – pour voir les descriptions des habiletés, les circuits, le matériel pédagogique • Administrateurs de club – pour voir les fiches de rendement
Annexe A	Séance de Patinage Plus – Suggestions de chansons	• Entraîneurs – pour la préparation de la musique pour les séances
Annexe B	Prix Patinage Plus	• Tous
Annexe C	Information à propos du programme de Patinage Plus et vue d'ensemble (document pour les parents)	• Entraîneurs – pour les aspects techniques des séances d'information pour les parents • Administrateurs de club – pour la planification hors glace et l'administration des séances d'information pour les parents
Annexe D	Sécurité et équipement (document pour les parents)	• Tous
Annexe E	Ordre du jour – séance d'information pour les parents (modèle)	• Entraîneurs – pour les aspects techniques des séances d'information pour les parents • Administrateurs de club – pour la planification hors glace et l'administration des séances d'information pour les parents
Annexe F	Sondage sur la satisfaction de la clientèle	• Administrateurs de club – pour obtenir des rétroactions de la clientèle sur les programmes du club
Annexe G	Glossaire	• Entraîneurs – pour la clarification des termes techniques



= reportez-vous à la vidéo ou au DVD

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction et objectifs 1-1

2. L'équipe de prestation de Patinage Plus 2-1

3. Planification et préparation hors glace
Normes de prestation du programme Patinage Plus pour les clubs de Patinage Canada 3-1
Le programme en un coup d'oeil 3-1
Préparation – Parties d'une séance 3-2
Format des séances 3-4
Musique 3-7
Identification des stations 3-10
Répartition des patineurs en groupes 3-10
Identification des groupes 3-11
Tenue des dossiers et instruments de suivi 3-12
Prix et récompenses 3-13
Matériel pédagogique et accessoires 3-15
Séances d'information pour les parents 3-17
Assemblage des parties 3-18
Partage de la glace/patineurs en leçons particulières 3-19
État de préparation de vos programmes de Patinage Plus/Pré-Patinage Plus 3-19
Compétition des éléments de Patinage Plus 3-20

4. Technique et enseignement sur glace
Principes 4-1
Enseignement fondamental 4-2
Leçon 4-2
Évaluation des habiletés 4-3
Rotation des groupes et horaire de la leçon 4-4
Circuits 4-15
Commentaires, corrections et encouragements 4-18
Modèles de plans de leçon de Patinage Plus 4-19
Variantes pédagogiques en fonction des différents groupes d'âge et groupes cibles 4-114

5. Formation des assistants de programme
Formation des assistants de programme 5-1
Outils et ressources pour la formation des assistants de programme 5-2
Example de plan annuel de formation des assistants de programme 5-2
Reconnaissance des assistants de programme 5-3
Diapositives PowerPoint 5-3
Directives aux entraîneurs pour les séances de formation sur glace 5-24
Cahier de travail des assistants de programme 5-27
Formulaire d'évaluation des AP 5-34
Certificat des AP 5-36

6. Compétition des éléments de Patinage Plus
Trousse technique 6-1
Besoins en personnel sur les lieux et grille de distribution 6-8
Feuilles d'évaluation 6-10
Certificat de compétition des éléments de Patinage Plus 6-16
Modèles de circuits 6-17
Ordre du jour 6-23
Information aux parents et formulaire d'inscription 6-24

7. Ressources techniques
Descriptions et normes de performance des habiletés de Patinage Plus 7-1
Plans de leçon et circuits de Pré-Patinage Plus 7-20
Fiche de rendement de Patinage Plus 7-31
Fiche de rendement de Pré-Patinage Plus 7-34
Feuilles de progression en groupe 7-36
Modèles de circuits d'évaluation 7-43
Modèle de porte-nom 7-53

Annexes
Annexe A : Séance de Patinage Plus – Suggestions de chansons
Annexe B : Prix Patinage Plus
Annexe C : Information à propos du programme de Patinage Plus et vue d'ensemble (document pour les parents)
Annexe D : Sécurité et équipement (document pour les parents)
Annexe E : Ordre du jour – séance d'information pour les parents (modèle)
Annexe F : Sondage sur la satisfaction de la clientèle
Annexe G : Glossaire

SECTION 1

INTRODUCTION ET OBJECTIFS

INTRODUCTION ET OBJECTIFS

Peu importe leur âge, les patineurs apprennent mieux quand ils sont actifs, s'investissent dans l'activité, sont en mouvement, sont stimulés et s'amusent. **Patinage Plus**, c'est tout cela!

Ce programme principal d'apprentissage du patinage de Patinage Canada qui s'adresse aux débutants de tout âge enseigne les rudiments du patinage en leçon en groupe, inculqués par des entraîneurs professionnels de Patinage Canada qui sont aidés d'assistants de programme formés. Patinage Plus est le programme fondamental de Patinage Canada qui alimente tous les autres programmes de Patinage Canada et les programmes de sport de glace des communautés.

Le présent manuel contient toute l'information nécessaire pour offrir le programme Patinage Plus, c'est-à-dire :

- Des formats de leçons sur la glace faciles à mettre en œuvre
- Des modèles de plans de leçon et de circuits
- Des morceaux de musique
- Des modèles de séances de formation des assistants de programme
- Des idées et autres outils pour aider les entraîneurs et les clubs à se préparer et à offrir le programme

PATINAGE PLUS ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Le modèle de DLTA de Patinage Canada donne de l'information sur le développement des athlètes et sur les moments les plus propices d'entraînement de certains aspects de la condition physique et des habiletés afin que l'athlète acquière un **savoir-faire physique**. Les aspects les plus importants à entraîner chez les patineurs de Patinage Plus sont la vitesse, la flexibilité et les habiletés de base. Pour ce faire, le programme insiste sur le mouvement continu sur la glace, à l'aide de **circuits**, de **parcours rapides**, de périodes efficaces d'échauffement et de récupération, et de **progressions d'enseignement** améliorées où les habiletés sont répétées dans plusieurs étapes de manière à favoriser leur perfectionnement à chaque niveau.

Le stade Apprendre à patiner du modèle de DLTA se veut attrayant sur le plan visuel, auditif et tactile afin de stimuler et de conserver l'intérêt et l'enthousiasme des patineurs. Les activités amusantes, la musique, le matériel pédagogique et les accessoires colorés, de même que les encouragements et commentaires aux patineurs individuels et au groupe faits par les entraîneurs sont autant de moyens pris pour enrichir l'environnement des patineurs de Patinage Plus. **Les assistants de programme (AP)** renforcent la motivation, l'enthousiasme et le plaisir des patineurs, en plus de les soutenir.

OBJECTIFS DU PROGRAMME DE PATINAGE PLUS

- Faire vivre aux patineurs et à leurs familles une première expérience du patinage dans un contexte sécuritaire, chaleureux et inclusif.
- Développer les habiletés de patinage et motrices en tenant compte des phases naturelles d'apprentissage (initiation, acquisition, mémorisation et maîtrise).
- Utiliser les **progressions des habiletés** et la répétition des habiletés dans toutes les étapes afin de favoriser l'acquisition d'un savoir-faire physique et des éléments fondamentaux du patinage de qualité.
- Exploiter les périodes critiques d'entraînement (périodes de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement précis) par les différentes composantes du programme.
- Encourager la réalisation et la satisfaction personnelles par l'acquisition des habiletés, les prix et la reconnaissance.
- Susciter l'intérêt pour la pratique du patinage toute la vie.

SECTION 2
L'ÉQUIPE DE PRESTATION DE PATINAGE PLUS

L'ÉQUIPE DE PRESTATION DE PATINAGE PLUS

L'équipe de prestation de Patinage Plus est composée d'un ou de plusieurs entraîneurs de Patinage Plus, d'un ou de plusieurs assistants de programme (AP) et du **coordonnateur de Patinage Plus**, qui assument les rôles suivants

ENTRAÎNEUR/ENTRAÎNEURE DE PATINAGE PLUS

L'entraîneur de Patinage Plus est un entraîneur qui a le statut d'entraîneur formé (ou de niveau supérieur) pour Patinage Plus dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et qui a également satisfait aux exigences récentes de mise à jour de Patinage Canada.

L'entraîneur de Patinage Plus a pour rôle :

- D'enseigner les habiletés de Patinage Plus à l'aide de progressions d'enseignement et d'évaluer les habiletés selon les méthodes décrites dans le présent manuel de prestation du programme de Patinage Plus.
- De respecter les normes de prestation de Patinage Plus. (Voir Planification et préparation hors glace)
- De diriger le programme.
- D'offrir aux patineurs un environnement d'apprentissage amusant et encourageant.
- De former, de superviser et d'évaluer les assistants de programme.
- D'animer les séances d'information aux parents.
- D'éduquer et de conseiller les bénévoles du club et les parents au sujet de questions relatives au patinage.

ASSISTANT/ASSISTANTE DE PROGRAMME

Les assistants de programme (AP) ont été formés par l'entraîneur de Patinage Plus du club pour assister ce dernier dans la prestation du programme de Patinage Plus. D'âges et d'expérience variés (patinage artistique, hockey, adulte), ils doivent posséder des habiletés et des connaissances adéquates pour exercer cette fonction. On confie aux AP des tâches appropriées pour leur âge et leurs aptitudes.

Les AP ont pour rôle :

- D'aider à diriger ou de diriger les périodes d'échauffement et de récupération, de même que les activités en groupe.
- De diriger les circuits et les rotations.
- D'aider à aménager les circuits et les stations.
- D'aider les patineurs qui pourraient avoir besoin d'aide supplémentaire.
- De prendre les présences.
- De chronométrer les habiletés qui présentent un aspect de vitesse.
- De prêter assistance de façon générale aux entraîneurs pendant la séance.
- D'encourager les patineurs et de faire des commentaires généraux.
- D'aider au besoin à faire le suivi de l'acquisition des habiletés.

COORDONNATEUR/ COORDONNATRICE DE PATINAGE PLUS

C'est la personne responsable de l'administration de Patinage Plus dans ses détails, bénévole ou un membre du personnel, qui peut aussi cumuler les fonctions d'entraîneur.

Le coordonnateur de Patinage Plus a pour rôle :

- D'organiser l'inscription des patineurs au programme.
- De recueillir les données d'inscription et de grouper les patineurs selon le format de session choisi par l'entraîneur.
- De veiller à avoir un stock suffisant d'écussons, de fournitures, de matériel pédagogique et d'accessoires).
- De travailler en collaboration avec l'entraîneur de Patinage Plus pour assurer la prestation adéquate du programme et le respect des normes de prestation.
- De satisfaire aux demandes de matériel nécessaire pour la formation des AP.
- De coordonner les activités relativement aux groupes de patineurs, aux porte-noms et à la tenue des rapports, et d'y participer.
- De s'assurer que les dates des séances d'information aux parents ont été fixées et de participer à leur organisation, si nécessaire.

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'ACTIVITÉS 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.

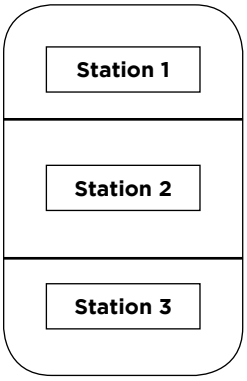
Tenez compte des facteurs suivants pour vous aider à choisir le format qui convient le mieux à votre club :

- 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 :

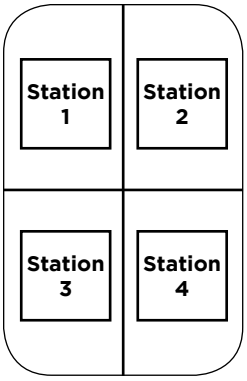
- Format de trois stations
- Format de quatre stations

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'entraî-neurs	Nombre préféré de AP	Format de la séance	Nombre de groupes	Spécifications	Domaine fondamental enseigné
Environ 30	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)	**3**	**Station 1 : Entraîneur** – enseigne un (1) élément fondamental (DF) par séance. **Station 2 : AP 1** – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur **Station 3 : AP 2** - 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
Environ 30	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)	**3**	**Station 1 : Entraîneur 1** – enseigne un (1) DF par séance **Station 2: Entraîneur 2** – enseigne un (1) DF par séance **Station 3 : AP 1** – 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
Environ 30	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)	**3**	**Station 1 : Entraîneur 1** – Station équilibre **Station 2 : Entraîneur 2** – Station agilité **Station 3 : Entraîneur 3** – 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
Environ 40	1	7	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	**4**	**Station 1 : Entraîneur** – enseigne un (1) DF par séance **Station 2 : AP 1** – dirige le circuit de son choix, créé par l'entraîneur, qui correspond au thème de la station **Station 3 : AP 2** – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur **Station 4 : AP 3** - 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
Environ 40	2	6	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	**4**	**Station 1 : Entraîneur 1** – enseigne un (1) DF à chaque séance **Station 2 : AP 1** – dirige le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur **Station 3 : Entraîneur 2** – enseigne un (1) DF à chaque séance **Station 4 : AP 2** - 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
Environ 40	3	5	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	**4**	**Station 1 : Entraîneur 1** – Station équilibre **Station 2 : Entraîneur 2** – station agilité **Station 3 : Entraîneur 3** – station maîtrise **Station 4 : AP 2** - 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

Environ 40	4	4	Horaire de rotation de 4 stations : 4 x 10 min (séance de 50 ou 60 min)	**4**	**Station 1 : Entraîneur 1** – station équilibre **Station 2 : Entraîneur 2** – station agilité **Station 3 : Entraîneur 3** – station maîtrise **Station 4 : Entraîneur 4** - 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
Environ 31 à 60	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)	**6**	**Station 1 : Entraîneurs 1 et 2** – enseignent un (1) DF par séance **Station 2 : AP 1 et 2** - dirigent le circuit de révision de la leçon précédente enseignée par l'entraîneur **Station 3 : AP 3 et 4** – 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
Environ 31 à 60	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)	**6**	**Station 1 : Entraîneurs 1 et 2** – enseignent un (1) DF à chaque séance **Station 2 : Entraîneur 3 et AP 1** – dirigent le circuit de révision de la leçon précédente aux deux groupes **Station 3 : AP 3 et 4** – 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
Environ 31 à 60	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)	**6**	**Station 1 : Entraîneurs 1 et 2** – enseignent un (1) DF par séance **Station 2 : Entraîneurs 3 et 4** – enseignent un (1) DF par séance **Station 3 : AP 1** – 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
Environ 31 - 60	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)	**6**	**Station 1 : Entraîneurs 1 et 2** – enseignent un (1) DF par séance **Station 2 : Entraîneurs 3 et 4** – enseignent un (1) DF par séance **Station 3 : Entraîneur et PA 1** – 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
Environ 31 - 60	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)	**6**	**Station 1 : Entraîneur 1 et 2** – station équilibre **Station 2 : Entraîneur 3 et 4** - station agilité **Station 3 : Entraîneur 5 et 6** – 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
Environ 65-80* *Sous réserve de l'appro-bation de Patinage Canada	min 5	10	Horaire de rotation de 3 stations : 4 x 10 min (séance de 60 min)	**8**	**Station 1 : Entraîneurs 1 et 2** – enseignent un (1) DF par séance **Station 2 : Entraîneurs 3 et 4** – enseignent un (1) DF par séance **Station 3 : Entraîneur 5, PA 1 et 2** – 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
3 stations	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
4 stations		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 nº 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 nº 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 nº 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 nº 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 nº 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 nº 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 nº 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 est 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 ou 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.

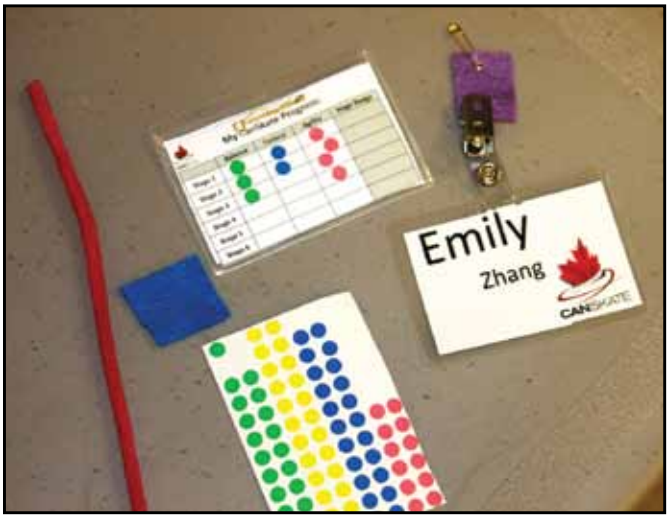
Scénario pour trois stations d'enseignement – On trouve à chaque station d'enseignement un entraîneur qui enseigne un domaine fondamental. Chaque entraîneur fait le suivi des progrès du domaine fondamental enseigné.

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 remises 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.

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**
Cônes		Cônes : • Tout objet utilisé pour indiquer un point d'intérêt dans un circuit ou pour marquer une voie de circulation. • Éléments efficaces pour les parcours de slalom (petits et grands) et la godille avant (ne sont pas conseillés pour la godille arrière). • 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). • 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.
Arches/tunnels		Les arches sont une excellente façon d'encourager les patineurs à fléchir les genoux. On peut les utiliser, entre autres, pour les habiletés suivantes : • Glisses assis (avant et arrière) • Tomber et se relever • Tir au canard • Allongées *(Drag)* 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.
Signaux		Les signaux peuvent servir à : • Indiquer une habileté particulière dans un circuit. • Diriger la circulation ou indiquer une voie rapide. • 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. • Encourager les patineurs à garder la tête droite quand ils circulent dans leur voie. Les signaux peuvent également être changés facilement pour indiquer de nouvelles habiletés à un nouveau groupe qui se présente à la station. Voir la légende des diagrammes des habiletés pour d'autres exemples de signaux.

Marqueurs		Marqueurs : • Excellent moyen pour indiquer aux patineurs le parcours d'un circuit de même que la direction dans laquelle l'habileté doit être accomplie. • 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. • Utiles pour dessiner des flèches indiquant la direction et le début d'un parcours. • Les marqueurs de bingo sont également utiles pour dessiner sur la glace. Voir la légende des diagrammes des habiletés pour d'autres idées de symboles. 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 ».
Jouets en peluche		Utilisez les jouets en peluche : • 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). • Pour indiquer la direction dans laquelle le patineur doit regarder (par ex., pour les croisés en marchant ou les virages). • Pour ajouter une touche de plaisir et de créativité à la leçon. Utilisez de petits sacs ou animaux lestés que les patineurs doivent garder en équilibre sur la tête pour encourager la bonne posture.
Zone de jeu		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 : • 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. • 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.). • 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.). • 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).

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 : • Rubans • Écussons • Matériel pédagogique et accessoires • Feuilles à colorier • Autocollants • Moyen d'identification des stations • Moyen d'identification des groupes • Moyen d'identification des groupes de patineurs (par ex., des cure-pipes, des autocollants de couleur, etc.) • Porte-nom	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 : • Table ou zone où se trouvent les porte-noms • Mise de la musique • Affichage des signaux de désignation des stations • Arrangement du matériel pédagogique • Accueil des parents • Aide aux patineurs sur la glace • Organisation des moyens d'identification des groupes • Direction de la période d'échauffement, des activités en groupe et de la période de récupération • Aide aux patineurs hors glace • Distribution des prix (rubans, écussons, récompenses)	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

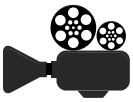
Les groupes de **Pré-Patinage Plus** font partie du Patinage Plus. Les participants qui vivent une première expérience de patinage ou qui manquent d'équilibre sur la glace sont considérés comme des patineurs de Pré-Patinage Plus (peu importe leur âge).

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)

SECTION 4
TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT SUR GLACE

TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT SUR GLACE

PRINCIPES

Nous avons demandé à des entraîneurs et des spécialistes du patinage parmi les plus réputés du pays de nous parler des principes et des techniques qui garantissent l'évolution de patineurs accomplis, que ces derniers soient de futures étoiles de la LNH, des patineurs de vitesse de calibre des Jeux olympiques, des champions nationaux de patinage artistique ou de simples patineurs artistiques qui s'adonnent à un sport qu'ils aiment. Voici quelques-uns de leurs conseils et principes :

- Favoriser le mouvement naturel du corps.
  - Le corps humain est fait pour bouger. Par conséquent, il est essentiel de tenir compte du mouvement et du rythme naturels du corps dans le développement de l'athlète. Les athlètes devraient utiliser leurs bras librement, particulièrement pour accélérer. Il importe d'insister dans toutes les activités sur l'importance de l'inclinaison et de la torsion du haut du corps, de même que des mouvements des genoux et des chevilles. Plus les patineurs se sentiront libres et à l'aise sur leurs patins, plus ils atteindront rapidement l'excellence.

- Les patineurs apprennent mieux quand ils bougent.
  - Comme le dit le proverbe : « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Il faut donner aux patineurs l'occasion de s'entraîner dans un environnement agréable, dynamique et stimulant. Les circuits sont un excellent outil à l'usage des entraîneurs pour enseigner efficacement le mouvement. L'utilisation de la totalité de la surface glacée pendant les périodes d'échauffement et de récupération, de même que pendant les activités en groupe donne aux patineurs l'espace nécessaire pour expérimenter l'accélération, les longues foulées et l'équilibre.

- Les muscles possèdent une mémoire.
  - Le patinage procure une « sensation » particulière. Les patineurs débutants ont besoin de ressentir la sensation de la lame, de l'équilibre, de la flexion, de l'inclinaison, etc. La répétition continue d'un mouvement reste dans la mémoire musculaire et crée des voies motrices dans le corps. Une fois enregistrée, la mémoire musculaire active des réactions et des mouvements automatiques qui améliorent la performance de l'athlète qui peut alors se consacrer à des aspects plus compliqués de l'habileté. En utilisant des circuits, des répétitions et l'entraînement continu, les entraîneurs aident les patineurs à développer leur mémoire musculaire.

- Les personnes apprennent mieux par le jeu!
  - L'enthousiasme, les félicitations et les encouragements font des merveilles avec les nouveaux patineurs. Si, du seul point de vue de la logique, notre sport est hautement technique parce qu'il exige de se déplacer sur une mince bande de métal sur glace, il ne faut pas pour autant que les entraîneurs et AP négligent la dimension de « jeu » du patinage qui fera une énorme différence!

Témoignages

L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

Le programme de Patinage Plus a été organisé de manière à correspondre au style pédagogique naturel des entraîneurs de patinage, c'est-à-dire l'enseignement « fondamental ». Par exemple, les entraîneurs qui entraînent des patineurs de haut niveau organisent l'horaire de manière à donner une leçon sur les pirouettes, une leçon sur les sauts et une leçon sur la danse. C'est cela l'enseignement fondamental.

Rappelons que les habiletés du programme de Patinage Plus recouvrent trois domaines fondamentaux :

- 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 un aspect de vitesse.
- L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et de saut.

Nous encourageons les entraîneurs à renforcer le développement des patineurs par rapport à chacun de ces domaines fondamentaux pendant la période de la leçon. En outre, il est important que les entraîneurs travaillent à plus d'une étape à la fois pour stimuler les patineurs et les exposer régulièrement à de nouvelles habiletés.

Dans le module du manuel traitant de la planification et la préparation hors glace, les différentes options de format de séance sont expliquées en détail. Après avoir choisi le format désiré, les entraîneurs planifient les leçons et la rotation des groupes. La séance se déroulera de façon plus coulante si les entraîneurs restent chacun dans leur station de domaine fondamental sur glace, à condition que la rotation des groupes, les plans de leçon et les circuits aient été bien organisés.

LEÇON

Pendant la leçon, l'entraîneur :

- Enseigne de nouvelles habiletés
- Révise les habiletés passées
- Corrige les erreurs d'exécution de chaque patineur
- Félicite chaque patineur individuel
- Encourage le développement de chaque patineur
- Fait des commentaires à l'ensemble du groupe
- Veille à ce que les patineurs bougent, s'exercent ou apprennent 90 % du temps en utilisant des progressions ou des circuits d'habiletés

Pour faciliter la prestation du programme, nous avons produit des modèles de plans sur dix semaines et des modèles de circuits correspondants qui sont faciles à utiliser. Il y a trois plans de leçon par domaine fondamental et par étape (il y a donc au total neuf plans de leçon par étape). Le contenu de la dixième semaine est laissé à la discrétion de l'entraîneur. Tous les plans de leçon portent sur deux étapes afin de favoriser le développement, la répétition et la stimulation des patineurs.

Les clubs ont la possibilité de varier la durée du programme de Patinage Plus (10 semaines, 12 semaines, 30 semaines ou plus). Le modèle de plans de leçon sur 10 semaines correspond au nombre minimal de leçons nécessaires pour qu'un seul entraîneur puisse enseigner efficacement toutes les habiletés de Patinage Plus.

Tenir compte des points suivants au moment d'examiner ou de mettre en œuvre le modèle des plans de leçon :

- Les dimensions des patinoires et la distance entre les lignes de hockey diffèrent d'une patinoire à l'autre (par ex., la distance entre deux lignes bleues ou entre la ligne bleue et la ligne des buts n'est pas la même dans toutes les patinoires). Il vous faudra donc adapter l'espace dont vous avez besoin pour votre programme. Rappelez-vous que vous ne devez pas nécessairement utiliser les lignes sur glace (les lignes de hockey) qui servent au hockey. Divisez plutôt la surface glacée en fonction des besoins des patineurs et dessinez les lignes dont vous avez besoin, avec des marqueurs ou encore délimitez les lignes à l'aide de cônes ou autres bornes.
- Chaque leçon est conçue de sorte à utiliser la même forme de circuit pour tous les niveaux, ce qui permet aux entraîneurs de se concentrer sur l'enseignement des leçons

plutôt que sur l'aménagement de nouveaux circuits pour chaque groupe qui se présente à leur station. Par ailleurs, les entraîneurs peuvent adapter les habiletés du circuit afin de répondre aux besoins des patineurs de chaque groupe ou ajouter des éléments qui rendront la leçon plus efficace.

- Comme les dimensions de la surface glacée varient d'une patinoire à l'autre, il se pourrait que certains circuits soient trop grands ou petits. Les entraîneurs peuvent agrandir ou raccourcir un tracé au besoin afin que l'espace alloué à une habileté permette son développement efficace.
- Les modèles de circuit correspondant aux plans de leçon sont à titre indicatif seulement. Les entraîneurs sont libres de les utiliser intégralement, de créer leurs propres circuits ou d'intégrer les modèles aux circuits qu'ils ont conçus, l'idée étant de satisfaire les besoins des patineurs.
- Plusieurs habiletés font parfois partie de plus d'une étape afin de favoriser leur maîtrise. Ainsi, les entraîneurs ont la possibilité d'enseigner une nouvelle habileté, de la développer et de la perfectionner pendant une plus longue période de temps. Il est essentiel que les entraîneurs se familiarisent avec les **Descriptions et normes de performance des habiletés de Patinage Plus** pour connaître les normes de performance exigées à chaque étape, pour chaque habileté.
- Pour ce qui est des patineurs qui font des progrès plus rapides, il est aussi important que l'entraîneur connaisse bien le plan de la leçon suivante afin de leur présenter promptement la progression suivante de l'habileté. Cette approche pédagogique favorise l'avancement et le développement rapide des patineurs. Étant donné que les patineurs apprennent à des rythmes différents, il est important que les entraîneurs tiennent compte des besoins de tous les patineurs.

Habiletés de Patinage Plus

ÉVALUATION DES HABILETÉS

Il y a deux façons d'évaluer les habiletés : lors des séances quotidiennes ou de journées d'évaluation.

ÉVALUATION QUOTIDIENNE

Les entraîneurs qui évaluent les habiletés au quotidien ou à chaque séance font le suivi de l'acquisition des habiletés sur place, pendant qu'ils enseignent, ce qui permet la progression rapide des patineurs. Les entraîneurs qui utilisent cette méthode doivent :

- S'assurer d'avoir prodigué un temps de leçon suffisant avant l'évaluation. Cette méthode permet aux entraîneurs de connaître les patineurs, de les entraîner aux habiletés, de faire les corrections techniques et d'inculquer des notions fondamentales avant de diviser le temps de la leçon en deux : enseignement et évaluation.
- Avoir recours aux services d'un AP qui cochera les habiletés au fur et à mesure de l'évaluation. L'entraîneur a besoin des deux mains pour travailler efficacement avec les patineurs. Il pourrait s'entendre avec l'AP sur un code verbal pour lui indiquer quand cocher une habileté à côté du nom du patineur.
- Garder la planchette à pinces ou la reliure à anneaux à la bande, ouverte à la page du groupe approprié pour chaque leçon. L'entraîneur peut facilement cocher les notes des patineurs du groupe pendant la rotation des stations, les parcours rapides ou rapidement pendant la leçon.

JOURNÉES D'ÉVALUATION

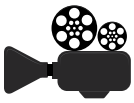
Les entraîneurs ont aussi la possibilité d'évaluer les habiletés lors de journées d'évaluation informelles qui se déroulent pendant les heures régulières des séances. Cette méthode permet aux entraîneurs de distinguer leur rôle d'enseignant de leur rôle d'évaluateur. Les évaluations se font selon une procédure choisie à l'interne et n'exigent pas de communication interne. Les entraîneurs qui optent pour les journées d'évaluation peuvent procéder de deux façons lors de ces journées.

Circuits d'évaluation

Les circuits d'évaluation sont construits de façon à contenir les habiletés qui seront évaluées ce jour-là. Il n'est pas nécessaire de placer toutes les habiletés dans le circuit, mais seulement celles qui seront évaluées. Il est conseillé de placer plusieurs répétitions des habiletés dans le circuit pour permettre aux patineurs de s'y exercer et de les exécuter pour l'évaluation (des modèles de circuits d'évaluation se trouvent à l'annexe X). Les entraîneurs sont aussi libres de concevoir leurs propres circuits d'évaluation en fonction des habiletés qu'ils doivent évaluer.

Circuits des plans de leçon

Les entraîneurs peuvent évaluer les patineurs dans les dernières minutes de la leçon pour évaluer les habiletés qu'ils ont enseignées ce jour-là. Cette méthode d'évaluation est particulièrement utile et efficace pour les scénarios d'enseignement qui prévoient la présentation des plans de leçon à deux reprises, mais elle exige que la première partie de la leçon porte vraiment sur l'enseignement et la correction des habiletés.



Évaluation des habiletés

ROTATION DES GROUPES ET HORAIRE DE LA LEÇON

Les exemples ci-dessous illustrent différentes façons de faire la rotation des groupes d'une station à l'autre sur glace et d'organiser le temps de la leçon donnée par l'entraîneur de manière à assurer l'enseignement de toutes les habiletés.

Un plan de leçon sur dix semaines a été produit pour les entraîneurs (voir les modèles de plans de leçons de Patinage Plus) afin de les aider à mettre en œuvre les modèles d'horaires présentés ci-dessous. Ces modèles indiquent le moment et l'ordre des habiletés à enseigner, et ce pour chaque étape. Chaque domaine fondamental est accompagné de trois plans de leçon pour chaque étape.

Exemple :

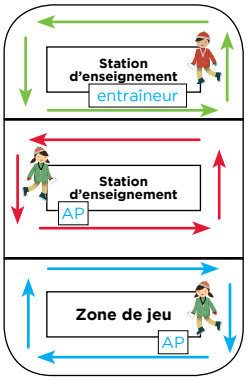
ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
Plan de leçon nº 1	Plan de leçon nº 1	Plan de leçon nº 1
Plan de leçon nº 2	Plan de leçon nº 2	Plan de leçon nº 2
Plan de leçon nº 3	Plan de leçon nº 3	Plan de leçon nº 3

Les entraîneurs planifient la prestation des leçons de manière que :

- Chaque leçon porte sur un aspect particulier et s'appuie sur les habiletés apprises.
- Deux ou trois habiletés soient enseignées lors de chaque séance pour maximiser le temps de leçon.
- Toutes les habiletés soient présentées et exercées.
- Les journées d'évaluation soient incorporées (le cas échéant).

30 PATINEURS OU MOINS

1 ENTRAÎNEUR – 3 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Enseignement	Groupe vert	Groupe rouge	Groupe bleu
Station 2 : Révision	Groupe rouge	Groupe bleu	Groupe vert
Station 3 : Zone de jeu	Groupe bleu	Groupe vert	Groupe rouge
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de dix semaines

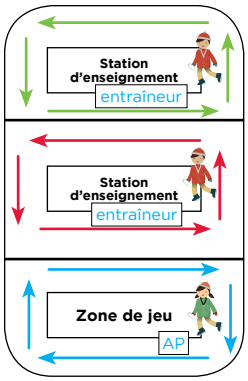
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Station 1 Enseignement : Entraîneur	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Révision : AP	Circuit de jeu	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Station 3 Zone de jeu : AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario :

- Une station d'enseignement et un entraîneur.
- Même domaine fondamental enseigné à chaque groupe, à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (un seul domaine fondamental est enseigné par jour).
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station de la leçon précédente ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer après la semaine 4 pour donner à l'entraîneur le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés dans le cadre de ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails).

2 ENTRAÎNEURS – 3 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Enseignement	Groupe vert	Groupe rouge	Groupe bleu
Station 2 : Enseignement	Groupe rouge	Groupe bleu	Groupe vert
Station 3 : Zone de jeu	Groupe bleu	Groupe vert	Groupe rouge
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons des entraîneurs à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de dix semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Station 1 Enseignement : Entraîneur	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Enseignement : Entraîneur	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 1	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Station 3 Zone de jeu : AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario :

- Deux stations d'enseignement et deux entraîneurs.
- Enseignement de deux domaines fondamentaux à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (deux domaines fondamentaux enseignés chaque jour).
- L'horaire des leçons est conçu de manière à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La zone de jeu peut servir également de station de révision des domaines fondamentaux qui ne font pas l'objet d'une leçon de la semaine. Ainsi, les trois domaines fondamentaux sont présentés à chaque séance.
- La zone de jeu permet aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente de reprendre en partie les habiletés ratées.
- À la fin de la semaine 5, les patineurs ont vu toutes les habiletés.

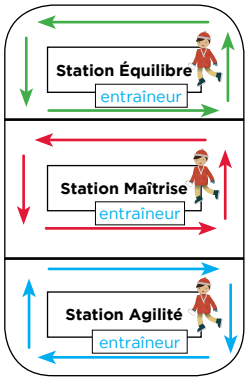
L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, l'entraîneur a le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés dans le cadre de ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer plus tôt à faire le suivi de l'acquisition des habiletés.

Remarque : Il est conseillé d'étaler le programme sur 12 semaines si vous désirez ajouter des journées d'évaluation.

Horaire de leçon pour un programme de 12 semaines :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Station 1 Enseignement : Entraîneur 1	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Évaluation	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Enseignement : Entraîneur 2	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Évaluation	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur
Station 3 Zone de jeu : AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.											

Les journées d'évaluation portent sur un domaine fondamental. Le domaine fondamental qui n'a pas été évalué lors d'une journée d'évaluation le sera pendant les leçons.



3 ENTRAÎNEURS – 3 groupes

Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Équilibre	Groupe vert	Groupe rouge	Groupe bleu
Station 2 : Maîtrise	Groupe rouge	Groupe bleu	Groupe vert
Station 3 : Agilité	Groupe bleu	Groupe vert	Groupe rouge
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Équilibre: Entraîneur 1	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Maîtrise: Entraîneur 2	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Agilité: Entraîneur 3	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	

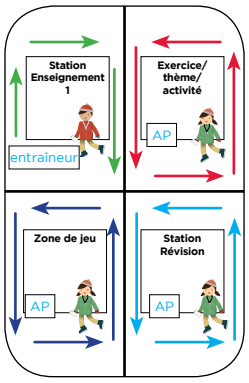
Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu est intégrée à l'une des stations d'enseignement et comporte du matériel pédagogique et des supports visuels supplémentaires pour captiver et stimuler les patineurs.
- C'est un parcours accéléré de l'apprentissage des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées de tests ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

40 PATINEURS OU MOINS

1 ENTRAÎNEUR – 4 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation	4e Rotation
Station 1 : Enseignement	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge
Station 2 : Exercice/ thème/activité	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu
Station 3 : Révision	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve
Station 4 : Zone de jeu	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance.				

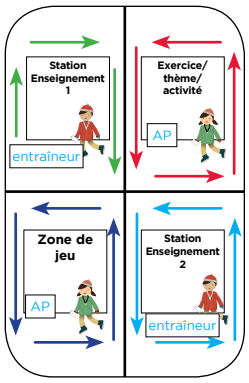
Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Station 1 Enseignement : Entraîneur	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Exercice/ thème/ activité : AP	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur	Au choix de l'entraîneur
Station 3 Révision : AP	Circuit de jeu	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Station 4 Zone de jeu : AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario :

- Une station d'enseignement et un entraîneur.
- Même domaine fondamental enseigné à chaque groupe à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (un seul domaine fondamental est enseigné par jour).
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station de la leçon précédente ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- La station exercice/thème/activité sert à l'exercice d'habiletés précises déjà enseignées ou à des activités thématiques suffisamment simples pour qu'elles puissent être surveillées par un AP, par ex., des olympiades, des activités saisonnières ou liées à des fêtes.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

2 ENTRAÎNEURS – 4 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation	4e Rotation
Station 1 : Enseignement	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge
Station 2 : Enseignement	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu
Station 3 : Révision	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve
Station 4 : Zone de jeu	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons des entraîneurs à chaque séance.				

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

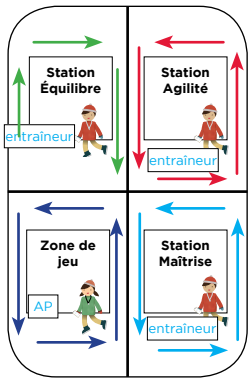
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Station 1 Enseignement : Entraîneur 1	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Enseignement : Entraîneur 2	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Station 3 Révision : AP	Circuit de jeu	Maîtrise 1	Équilibre 1 or 2	Agilité 1 or 2	Maîtrise 1, 2 or 3	Équilibre 1, 2 or 3	Agilité 1, 2 or 3	Maîtrise 1, 2 or 3	Équilibre 1, 2 or 3	Au choix de l'entraîneur
Station 4 Zone de jeu AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario :

- Deux stations d'enseignement et deux entraîneurs.
- Enseignement de deux domaines fondamentaux à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (deux domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire des leçons est conçu de manière à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La station de révision sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (l'AP utilise le modèle de circuit de la leçon précédente). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de station ne peut pas s'appliquer).
- La zone de jeu peut également servir à encourager les patineurs à aller vite et stimuler leur intérêt et leur développement.
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- À la fin de la semaine 5, les patineurs ont vu toutes les habiletés.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, l'entraîneur a le temps d'enseigner les rudiments et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer à faire plus tôt le suivi de l'acquisition des habiletés.

3 ENTRAÎNEURS – 4 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1er Rotation	2e Rotation	3e Rotation	4e Rotation
Station 1 : Équilibre	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge
Station 2 : Maîtrise	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu
Station 3 : Agilité	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve
Station 4 : Zone de jeu	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance.				

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

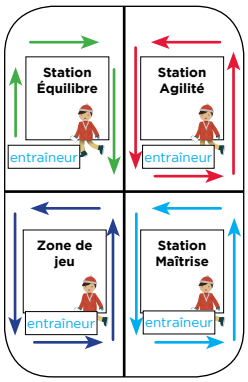
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Équilibre: Coach 1	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Maîtrise: Coach 2	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Agilité: Coach 3	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Zone de jeu : AP	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu, surveillée par un AP, peut servir à stimuler le développement des patineurs et à exercer des habiletés qui nécessitent une révision ou des répétitions plus fréquentes.
- C'est un apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation du suivi, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

4 ENTRAÎNEURS – 4 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation	4e Rotation
Station 1 : Équilibre	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge
Station 2 : Maîtrise	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve	Groupe bleu
Station 3 : Agilité	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert	Groupe mauve
Station 4 : Zone de jeu	Groupe mauve	Groupe bleu	Groupe rouge	Groupe vert
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons des entraîneurs à chaque séance et la zone de jeu est supervisée par un entraîneur.				

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Équilibre : Entraîneur 1	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Maîtrise : Entraîneur 2	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Agilité : Entraîneur 3	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Zone de jeu : Entraîneur 4	L'entraîneur crée un circuit qui sera utilisé dans la zone de jeu et indique les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

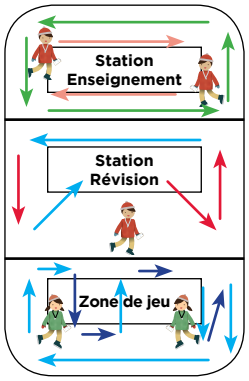
Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et trois entraîneurs.
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu, supervisée par un entraîneur, peut servir à stimuler le développement des patineurs et à présenter ou à enseigner des habiletés qui nécessitent une révision ou des répétitions plus fréquentes.
- C'est un apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés de leur écusson.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple ci-dessous montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

60 PATINEURS OU MOINS

2 ou 3 ENTRAÎNEURS – 6 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés)	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve
Station 2 : Révision	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange
Station 3 : Zone de jeu	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit une leçon de l'entraîneur à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

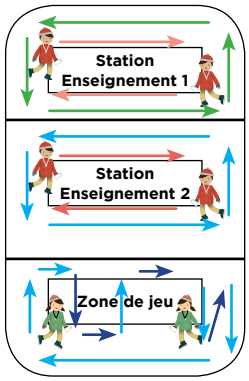
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Station 1 Enseignement : Entraîneurs 1 et 2	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Station 2 Révision : Entraîneur 3 ou AP	Circuit de jeu 1	Équilibre 1	Maîtrise 1	Agilité 1	Équilibre 2	Maîtrise 2	Agilité 2	Équilibre 3	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Zone de jeu : AP 1 et 2	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario

- Une station d'enseignement, deux entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspondent à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Le même domaine fondamental est enseigné à chaque groupe à la station d'enseignement.
- Les patineurs ont une leçon par jour (la matière porte sur un seul domaine fondamental par jour)
- La station de révision, dirigée par l'AP ou l'entraîneur, sert à exercer les habiletés enseignées lors de la leçon précédente (le modèle de circuit de la leçon précédente est utilisé). Remarque : un « circuit de jeu » a été produit pour la première journée de patinage, car le modèle de circuit de révision ne peut pas s'appliquer).
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de révision.
- Les patineurs voient toutes les habiletés en dix semaines.

L'évaluation ou le suivi des habiletés devrait commencer à la fin de la semaine 4 pour donner aux entraîneurs le temps d'inculquer des techniques de base et d'assurer aux patineurs une base solide. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails).

4 OU 5 ENTRAÎNEURS – 6 groupes



Rotation des groupes durant la séance

	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés)	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve
Station 2 : Enseignement (2 groupes/circuits séparés)	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange
Station 3 : Zone de jeu	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit deux leçons de l'entraîneur à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

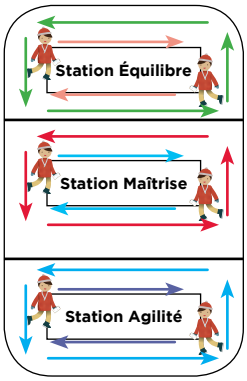
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Enseignement : Entraîneurs 1 et 2	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Au choix de l'entraîneur
Enseignement : Entraîneurs 3 et 4	Maîtrise 1	Équilibre 2	Agilité 2	Maîtrise 3	Équilibre 1	Agilité 1	Maîtrise 2	Équilibre 3	Agilité 3	Au choix de l'entraîneur
Zone de jeu : Entraîneur 5 ou AP 1 et 2	L'entraîneur devrait fournir à l'AP un circuit pour la zone de jeu et indiquer les habiletés qui nécessitent d'être exercées.									

Détails concernant ce scénario

- Deux stations d'enseignement, quatre entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspond à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Deux domaines fondamentaux sont enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont deux leçons par jour (la matière porte sur deux domaines fondamentaux par jour).
- L'horaire des leçons permet la rotation des trois domaines fondamentaux toutes les deux semaines.
- La zone de jeu peut servir de station de révision du domaine fondamental qui n'est pas présenté à l'une des deux semaines. Ainsi, les trois domaines fondamentaux sont enseignés à chaque séance.
- On présente aux patineurs qui ont manqué la leçon précédente les progressions de l'habileté à la station de jeu.
- Les patineurs ont vu toutes les habiletés à la fin de la semaine 5.

L'évaluation et le suivi des habiletés devraient commencer à la semaine 5, au moment où le plan de leçon est présenté une seconde fois. Ainsi, les entraîneurs ont le temps d'enseigner les rudiments et d'assurer aux patineurs une base solide. Toutes les habiletés auront été présentées et les patineurs auront eu amplement le temps de s'y entraîner et de les réviser. La méthode d'évaluation quotidienne est la façon la plus efficace d'évaluer les habiletés pour ce format (voir l'évaluation quotidienne pour plus de détails). Les entraîneurs dont les patineurs font des progrès rapides durant les semaines 3 à 5 pourraient commencer à faire plus tôt le suivi de l'acquisition des habiletés.

6 ENTRAÎNEURS – 6 groupes **Rotation des groupes durant la séance**



	1re Rotation	2e Rotation	3e Rotation
Station 1 : Équilibre (2 groupes/circuits séparés)	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve
Station 2 : Maîtrise (2 groupes/circuits séparés)	Groupe rouge Groupe bleu pâle	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange
Station 3 : Agilité (2 groupes/circuits séparés)	Groupe bleu Groupe mauve	Groupe vert Groupe orange	Groupe rouge Groupe bleu pâle
Selon ce scénario, chaque groupe reçoit trois leçons de l'entraîneur à chaque séance.			

Horaire de leçon pour un programme de 10 semaines

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Équilibre : Entraîneurs 1 et 2	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Équilibre 1	Équilibre 2	Équilibre 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Maîtrise : Entraîneurs 3 et 4	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Maîtrise 1	Maîtrise 2	Maîtrise 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	
Agilité : Entraîneurs 5 et 6	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Agilité 1	Agilité 2	Agilité 3	Évaluation	Au choix de l'entraîneur	

Détails concernant ce scénario :

- Trois stations d'enseignement et six entraîneurs (utiliser le circuit figurant dans les modèles de circuits qui correspond à l'enseignement à deux groupes séparés à la même station).
- Trois domaines fondamentaux enseignés à chaque groupe.
- Les patineurs ont trois leçons par jour (les trois domaines fondamentaux sont enseignés chaque jour).
- L'horaire de la leçon est conçu de sorte à permettre la rotation des trois domaines fondamentaux à chaque séance.
- La zone de jeu est intégrée à l'une des stations d'enseignement et comporte du matériel pédagogique et des supports visuels supplémentaires pour captiver et stimuler les patineurs.
- C'est un parcours d'apprentissage accéléré des habiletés. À la fin de la semaine 3, les patineurs ont été initiés à toutes les habiletés.

Les entraîneurs font l'évaluation et le suivi des habiletés quotidiennement ou lors de journées d'évaluation ou combinent ces deux méthodes. L'exemple montre comment les journées d'évaluation peuvent être intégrées à ce scénario. Il faut rappeler que les patineurs peuvent être évalués pour plus d'une étape à la fois (tous les modèles de plans de leçon contiennent deux étapes). Si les entraîneurs utilisent la méthode quotidienne d'évaluation, ils continuent à faire la rotation des plans de leçon en notant les patineurs au fur et à mesure. Cette méthode exige que les premières semaines soient consacrées à l'enseignement seulement, soit à inculquer les rudiments et à faire comprendre en quoi consistent les habiletés.

Remarque : De nombreux programmes de Patinage Plus comportent plus d'une séance par semaine. Dans ces cas, il est conseillé aux entraîneurs d'enseigner la même leçon durant toute la semaine de manière à simplifier la prestation du programme et la présentation des habiletés.

CIRCUITS

AMÉNAGEMENT DES CIRCUITS

La période d'échauffement est le moment idéal pour aménager le circuit. Les entraîneurs ou les AP peuvent délimiter le tracé global sur glace et placer ensuite le matériel pédagogique et les accessoires le long des tracés, à la fin de la période d'échauffement. C'est une tâche tout indiquée pour les AP, pendant que les entraîneurs commencent à donner la leçon. L'autre option consiste à amener le groupe sur le tracé et d'y placer le matériel pédagogique une fois que les patineurs savent la direction qu'ils doivent suivre.

Les repères visuels sont essentiels pour vous assurer que les patineurs comprennent l'habileté qu'ils doivent exécuter dans le circuit. Plusieurs moyens sont à votre portée :

- Dessiner des diagrammes, des flèches, le placement des pieds ou autres illustrations sur glace.
- Fixer une pancarte présentant un diagramme à un cône, une tige ou autre dispositif pour indiquer l'habileté.
- Utiliser des objets comme des cônes ou des animaux en peluche pour indiquer la forme ou l'habileté

    - Des cônes pour indiquer les slaloms, les courbes, les départs ou le placement de l'habileté.
    - Idées d'animaux en peluche/ d'illustrations :

        - des grenouilles pour les sauts;
        - des flamants roses pour les glisses sur un pied;
        - des avions pour les virages serrés de 180 ou 360 degrés.

Le mieux est de combiner ces trois méthodes pour procurer aux patineurs un environnement d'apprentissage varié.

aménagement des circuits

Éléments clés de l'aménagement des circuits :

Zone du circuit

- Examinez bien l'espace dont vous disposez et rappelez-vous que la plupart des habiletés sont exécutées sur des courbes, car les circuits composés de grandes courbes favorisent l'utilisation des deux carres et l'inclinaison dans la courbe.
- Vous êtes libre d'utiliser ou non les lignes de hockey (dans certaines patinoires, les lignes ne divisent pas nécessairement la glace en trois parties égales).
- Plus le circuit est vaste, plus la surface glacée utilisée est grande, plus les patineurs patinent, car ils ont la possibilité de répéter les habiletés et de s'y exercer, tout en améliorant la vitesse et les carres.

Les circuits dans les scénarios de circuits : l'aménagement de deux circuits à une seule station

Pour les trois stations qui desservent six groupes, deux groupes partagent la même station. En aménageant un circuit autour de la station (circuit extérieur) et un autre circuit au milieu de la station (circuit intérieur), les entraîneurs peuvent répondre efficacement aux besoins de deux groupes séparés. Vous trouverez dans les modèles de plans de leçon des exemples de circuits intérieurs et extérieurs.

Les règles suivantes vous aideront à vous assurer que le circuit est sans danger et efficace :

- Utilisez des marqueurs de couleurs différentes pour chaque circuit.
- Utilisez des cônes ou des bornes différentes (par ex., des ventouses pour le circuit intérieur et des cônes pour le circuit extérieur).
- Faites circuler les patineurs de chaque circuit dans des directions opposées.
- Adaptez les circuits de façon à ce qu'ils soient harmonieux.

Circuit dans un circuit

Dessins des habiletés ou des tracés

- Il est préférable que l'entraîneur ou l'AP exécute l'habileté avant d'en faire le tracé sur glace de manière à s'assurer que les patineurs pourront suivre un tracé qui tient compte de la maniabilité des patins. Les tracés des virages, des pirouettes et des sauts avec rotation devraient toujours permettre leur réalisation dans les deux directions.
- Accordez toujours la priorité à la sécurité des patineurs au moment d'installer les repères visuels sur le tracé. Surveillez les patineurs qui exécutent les habiletés en patinage arrière en s'orientant à l'aide de repères visuels pour circuler dans cette partie du circuit.
- Lorsque vous enseignez une nouvelle habileté, aménagez le circuit de sorte à placer les progressions simples au début (circuit de progressions) en vue de l'exécution de toute l'habileté. Le circuit devrait permettre l'exercice de l'habileté en plusieurs endroits. Par exemple, l'ordre des progressions de l'arrêt dans un circuit pourrait ressembler à ce qui suit :

  - Départ
  - Pas dérapés de côté et faire de la neige du pied droit
  - Pas dérapés de côté et faire de la neige du pied gauche
  - Patinage lent suivi d'un arrêt du pied gauche, répété deux fois
  - Patinage lent suivi d'un arrêt du pied droit, répété deux fois
  - Patinage lent suivi d'un arrêt des deux pieds, répété deux fois
  - Patinage rapide suivi d'un arrêt du choix du patineur et répétition
  - Retour au point de départ

Entretien du circuit

Pendant que les patineurs circulent dans le circuit, faites au besoin les corrections suivantes si :

- Les cônes sont déplacés par les patineurs qui ont mal évalué la vitesse ou la courbe ou qui ont manqué de maîtrise.
- Les diagrammes tracés au marqueur sur glace sont décolorés ou raclés.
- Les habiletés doivent être modifiées pour répondre aux besoins de chaque groupe, en fonction de son niveau ou étape.

Les AP peuvent aider à entretenir le circuit pour qu'il demeure intact et organisé.

Entretien du circuit

AMÉNAGEMENT DE CIRCUITS DE DIFFÉRENTS NIVEAUX

Comme les patineurs individuels font des progrès à leur propre rythme, la vitesse d'acquisition des habiletés varie d'un patineur à l'autre. Il est essentiel que l'entraîneur accorde une grande importance au développement des patineurs et puisse reconnaître le moment où un patineur est prêt à passer au niveau suivant de l'acquisition d'une habileté. Cela exige que l'entraîneur connaisse parfaitement bien les habiletés de chaque étape. Les conseils suivants vous aideront à tenir compte des besoins des patineurs de divers niveaux qui exécutent le même circuit :

- Utilisez des marqueurs de couleurs différentes pour les habiletés plus difficiles (par ex., un marqueur noir pour les habiletés de l'étape 2 et un marqueur rouge pour les habiletés de l'étape 3).
- Utilisez la même partie du circuit pour la progression d'un même mouvement fondamental (par ex., les arrêts avant peuvent facilement être convertis en arrêts arrière ou en arrêt de côté sur deux pieds).
- Créez un « détour » dans le circuit pour que les patineurs retournent au point de départ (par ex., les patineurs de l'étape 2 font un détour aux trois quarts du circuit tandis que les patineurs de l'étape 3 font le parcours complet en exécutant les habiletés plus difficiles).
- Exposez les patineurs aux habiletés des deux niveaux. Par exemple, il est avantageux pour les patineurs de l'étape 3 de réviser des habiletés de l'étape 2, et il est motivant pour les patineurs de l'étape 2 de s'initier à quelques habiletés de l'étape 3 et de les réussir.

Enseignement à des patineurs de niveaux variés

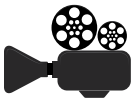
ENSEIGNEMENT EFFICACE À L'AIDE DES CIRCUITS

Les circuits sont un outil vital pour l'entraîneur, car les patineurs continuent à bouger et à apprendre pendant les leçons tout en permettant à l'entraîneur de prodiguer un enseignement individuel aux patineurs sans pour autant ralentir ou arrêter les progrès du groupe. Voici quelques stratégies d'utilisation efficace des circuits :

- Faites un premier tour du circuit avec le groupe en prenant le temps d'indiquer les points clés et la technique adéquate, et de faire la démonstration du tracé.
- Demandez à l'AP de faire quelques autres tours du circuit pour que les patineurs comprennent bien comment se déplacer dans le circuit et sachent à quels endroits ils doivent exécuter les habiletés.
- Pendant ce temps, supervisez les patineurs dans une partie du circuit (généralement la partie la plus difficile ou la partie où se trouve l'habileté enseignée ce jour-là) en vous assurant qu'ils emploient la bonne technique, et encouragez-les. Il est important de rester dans cette partie du circuit pour travailler avec les patineurs individuels au fur et à mesure qu'ils s'y présentent et jusqu'à ce que vous ayez commenté ou corrigé l'exécution de l'habileté par tous les patineurs du groupe.
- L'entraîneur peut ensuite se déplacer vers une autre partie du circuit ou demeurer dans la même partie, selon l'objet de la leçon.

Si un patineur a besoin d'explications techniques supplémentaires, l'entraîneur peut :

- Travailler avec ce patineur sur le circuit et demander aux autres patineurs de le contourner et de continuer à s'exercer.
- Amener le patineur à l'extérieur du circuit pour l'entraîner individuellement sans déranger la circulation du groupe dans le circuit.



enseignement à l'aide des circuits

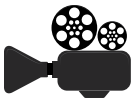
Techniques auxquelles les entraîneurs peuvent avoir recours pour enseigner une habileté ou pour travailler isolément avec un patineur.

- Démonstration
  - Peu importe leur âge, les patineurs apprennent en regardant. Lorsque vous faites la démonstration d'une habileté, amplifiez les mouvements pour montrer la technique ou le point principal de manière à mettre en relief la technique adéquate. Les entraîneurs doivent veiller à ce que les AP fassent également la démonstration adéquate des habiletés en amplifiant les points principaux.
    - Par exemple, pour la démonstration de la godille avant, fléchir fortement les genoux au début de l'habileté (les talons ensemble dans la partie la plus large de la godille) et redresser les jambes (de la partie la plus ample de la godille à la pointe des pieds ensemble) et répéter le mouvement.
- Exercice pratique
  - Certains patineurs ont besoin de ressentir le mouvement de l'habileté. Pour aider les patineurs à qui ce style d'apprentissage convient mieux, l'entraîneur oriente le corps du patineur dans la direction du mouvement. Rappelons l'importance pour les entraîneurs de faire preuve de respect lorsqu'ils touchent un patineur et de leur demander la permission avant de le faire.
    - Par exemple, pour la séquence de poussées et de glisses, demandez au patineur s'il accepte que vous déplaciez sa jambe pour faire la démonstration du mouvement. Placez vous derrière le patineur, demandez-lui de fléchir les genoux et, dans cette position, soutenez un pied ou une jambe et le ou la guider vers le côté et l'arrière pour lui faire ressentir le placement de la lame sur glace avant l'exécution de la poussée. Répétez sur l'autre pied.

COMMENTAIRES, CORRECTIONS ET ENCOURAGEMENT

L'entraîneur (et l'AP) devraient faire des commentaires à tous les patineurs de leur groupe, c'est-à-dire :

- Les féliciter de leurs efforts, des améliorations et de leur concentration, et reconnaître leur travail ardu.
- Encourager leur développement en leur demandant d'aller plus vite, de glisser plus longtemps et de tracer des courbes plus profondes.
- Leur rappeler les points d'enseignement et la technique adéquate, et utiliser des mots clés.



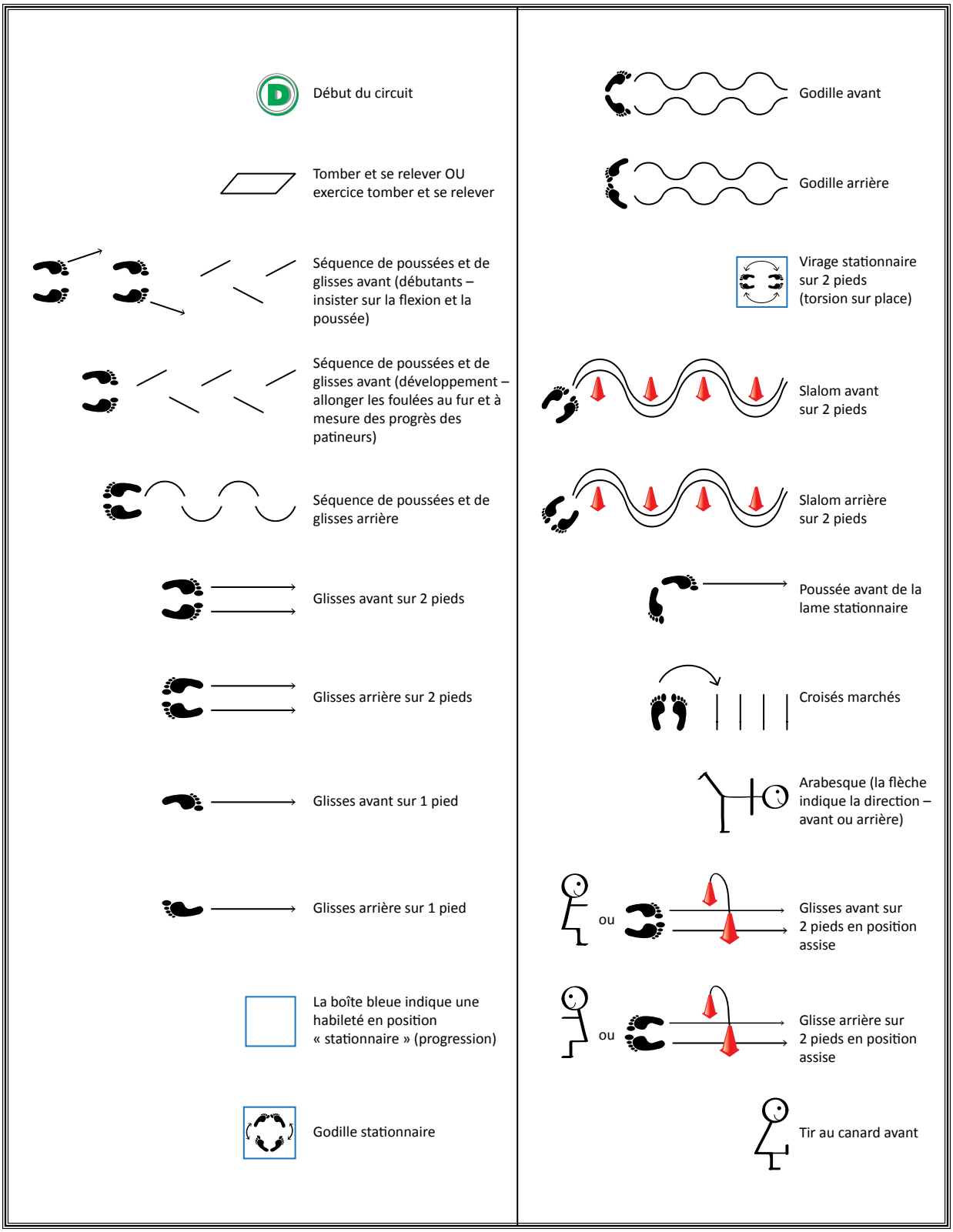
Commentaires, corrections et encouragement

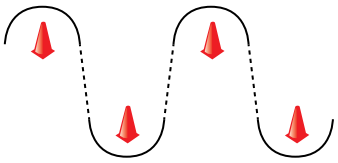
MODÈLES DE PLANS DE LEÇON DE PATINAGE PLUS

COMMENT LIRE LES PLANS DE LEÇON

INTRODUCTION L'entraîneur devrait toujours accueillir le groupe à sa station d'une voix enjouée et enthousiaste, en expliquant avec entrain aux patineurs les habiletés qu'ils apprendront ce jour-là. L'entraîneur devrait également se présenter au début de la séance pour les premières semaines jusqu'à ce que les patineurs aient mémorisé son nom.
OBJET DE LA LEÇON Faites la liste des habiletés selon les étapes. L'entraîneur devrait s'en tenir à la technique de deux à quatre habiletés par leçon, selon le rapport plus ou moins étroit entre les habiletés. Les autres habiletés ajoutées à la leçon peuvent servir de stimulation additionnelle ou de révision.
PROGRESSIONS C'est dans cet encadré que vous faites la liste des habiletés à enseigner. Les progressions peuvent consister en des habiletés d'une ou d'étapes inférieures au niveau des patineurs ou d'exercices permettant de décomposer une habileté en particulier. Par exemple, pour les « croisés avant », l'entraîneur pourrait utiliser la glisse avant sur les deux pieds en position de pieds croisés pour aider les patineurs à s'habituer au transfert du poids de la poussée extérieure à la poussée par en dessous. Pour d'autres leçons, cette habileté pourrait faire l'objet d'une révision qui nécessiterait un moins grand nombre de progressions.
POINTS D'ENSEIGNEMENT Vous faites ici la liste des points principaux de l'habileté à enseigner dont les patineurs doivent tenir compte. Il est important que les AP connaissent ces points afin de les rappeler aux patineurs durant l'exécution du circuit et les exercices. Par exemple, lorsque l'entraîneur enseigne les virages de l'avant à l'arrière sur un ou deux pieds, il doit insister sur le point d'enseignement de « l'allègement » pendant le virage. Il pourrait le décrire aux patineurs en disant « flexion, redressement, flexion ».
NOTES L'entraîneur devrait noter dans cet espace des informations particulières concernant le plan de leçon. Par exemple, les notes peuvent servir à lui rappeler des moyens pour énergiser les patineurs ou rendre la leçon amusante ou stimulante. Les notes peuvent aussi porter sur des trucs pédagogiques utiles pour enseigner les habiletés. Remarque : les modèles de plans de leçon comprennent des notes sur les normes d'exécution des habiletés. Pour la liste complète des normes pour chaque habileté, consultez le document s'intitulant Description et normes de performance des habiletés de Patinage Plus.
MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE ET ACCESSOIRES Faites ici la liste du matériel pédagogique et des accessoires nécessaires. Nous encourageons les entraîneurs à utiliser des repères visuels à leurs stations et les AP à connaître la liste de manière à placer tous les éléments nécessaires aux différentes stations au moment où les entraîneurs en ont besoin. Remarque : Consultez la partie portant sur le matériel pédagogique et les accessoires dans le module sur la Planification et préparation hors glace.
RÉCAPITULATION Les entraîneurs devraient prendre quelques secondes à la fin de chaque leçon pour remercier les patineurs de leurs efforts et leur rappeler les points clés des habiletés qu'ils ont apprises.
AUTOÉVALUATION Les entraîneurs évaluent leur efficacité à la fin de la leçon et notent ce qui pourrait améliorer la prestation du programme, et stimuler et motiver les patineurs.
CIRCUITS Voir le modèle de circuit qui accompagne chaque plan de leçon qui comprend une légende de symboles et de diagrammes.

LÉGENDE


Début du circuit
Tomber et se relever OU exercice tomber et se relever
Séquence de poussées et de glisses avant (débutants – insister sur la flexion et la poussée)
Séquence de poussées et de glisses avant (développement – allonger les foulées au fur et à mesure des progrès des patineurs)
Séquence de poussées et de glisses arrière
Glisses avant sur 2 pieds
Glisses arrière sur 2 pieds
Glisses avant sur 1 pied
Glisses arrière sur 1 pied
La boîte bleue indique une habileté en position « stationnaire » (progression)
Godille stationnaire
Godille avant
Godille arrière
Virage stationnaire sur 2 pieds (torsion sur place)
Slalom avant sur 2 pieds
Slalom arrière sur 2 pieds
Poussée avant de la lame stationnaire
Croisés marchés
Arabesque (la flèche indique la direction – avant ou arrière)
ou
Glisses avant sur 2 pieds en position assise
ou
Glisse arrière sur 2 pieds en position assise
Tir au canard avant

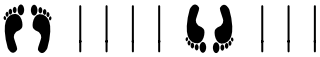


Slalom
(AVI, AVE, ARI, ARE)

Slalom sur 1 pied
(avant/arrière)

Courbes avant
intérieures

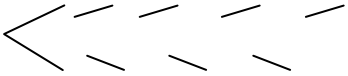
Courbes avant
extérieures



Pas de côté
(progression pour
les croisés marchés)

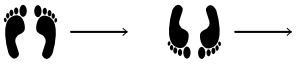
Allongée avant

Position en « V »
stationnaire



Départ avant en « V »

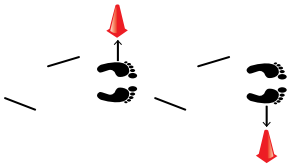
Grand aigle intérieur



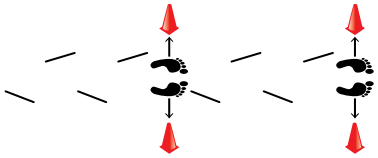
Faire de la neige à l'aide
de pas dérapés

Arrêt stationnaire
(faire de la neige)

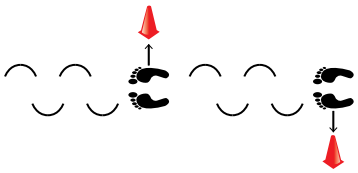
arrêt – n'importe quel



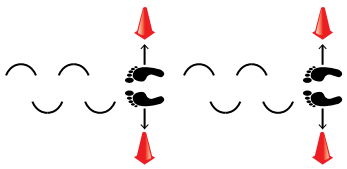
Arrêts avant
demi-chasse-neige



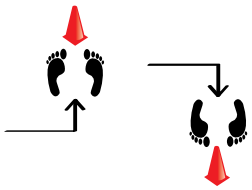
Arrêts avant sur 2 pieds
(chasse-neige)



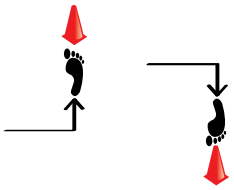
Arrêts arrière
demi-chasse-neige



Arrêts arrière sur 2 pieds
(chasse-neige)

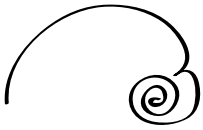


Arrêts avant de côté sur 2 pieds

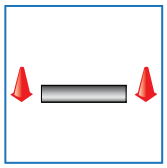


Arrêts avant de côté sur 1 pied

Pirouette (2 pieds, assise,
1 pied, avant/arrière, en
alternance sur chaque pied)



Pirouette avant sur 1 pied
avec carre spiralée

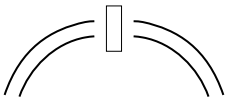


Saut stationnaire sur 2 pieds

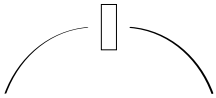
Saut :
- Saut sur 2 pieds (avant/arrière)
- Saut avant puissant
- Saut piqué arrière

Virage sur 2 pieds
(avant/arrière)

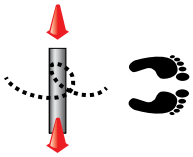
Virage sur 1 pied
(DAVI, DAVE, GAVI, GAVE)



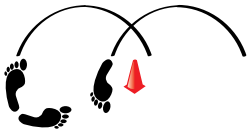
Saut sur 2 pieds, avant à
arrière OU arrière à avant



Saut avant à arrière sur 1 pied
(intérieur, extérieur) OU saut
puissant avec rotation

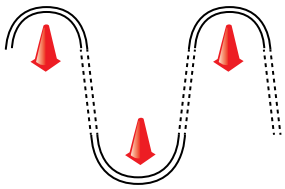


Saut arrière sur 2 pieds de 360°



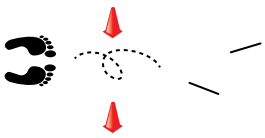
Virage avant avec pas de 180°

Marche de 360°



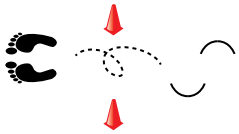
Virage avec glisse avant de 180°

Position de l'étoile (progression de la pirouette sur 1 pied avec carre spiralée)

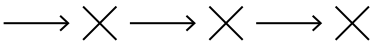


Virage avant avec pas de 360°

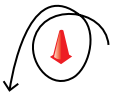
Virage arrière avec pas de 180° (ARE à AVE/ARI à AVI)



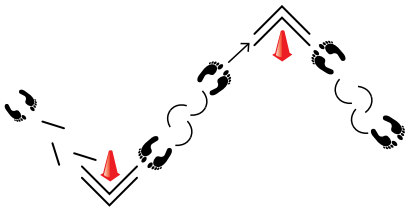
Virage arrière avec pas de 360°



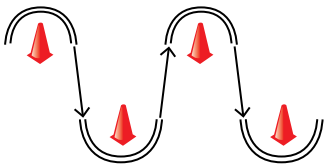
Saut puissant au ralenti (orteil sur les « X »)



Virage avec glisse de 360°



Virages pivots avant inversés sur 2 pieds



Virages serrés en patinage avant

Virages multiples sur 2 pieds

PATINAGECANADA

Plan de leçon nº 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à tomber et à se relever. Êtes-vous prêts? Suivez-moi…*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Tomber et se relever • Glisse avant sur deux pieds	• Godille avant sur deux pieds • Glisse avant de deux pieds à un pied

Progressions

• Tomber et se relever avec aide, au besoin • Glisse sur deux pieds avec aide	• Godille sur place • Godille lente • Glisse avant sur deux pieds • Glisse de deux pieds à un pied avec aide

Points d'enseignement

• Protéger la tête et les articulations en tombant • Équilibre • Relever les yeux et la tête	• Flexion des genoux pendant la godille – pieds à une distance maximale égale à la largeur des épaules • Équilibre • Relever les yeux et la tête

Notes

• Les patineurs se relèvent comme ils peuvent (sans aide) • Glisse avant sur deux pieds – au moins 1 seconde • Recours aux AP pour aider au besoin les patineurs	• Au moins six godilles consécutives, souligner la flexion des genoux (comme le yo-yo), démonstration répétée • Glisse avant sur deux pieds (min 1 s) à glisse sur un pied (min 1 s) • Poster un AP au 1er cercle pour aider les patineurs

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, jouets en peluche pour la godille, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

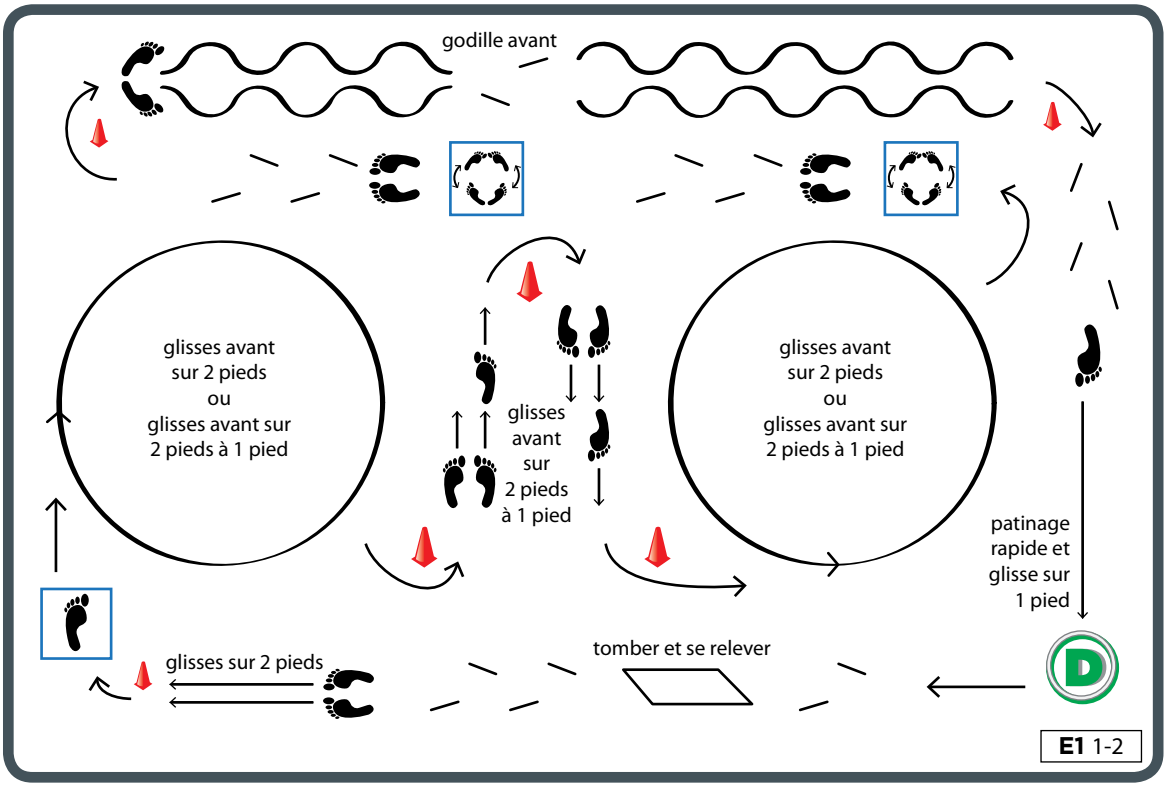
Récapitulation avec le groupe

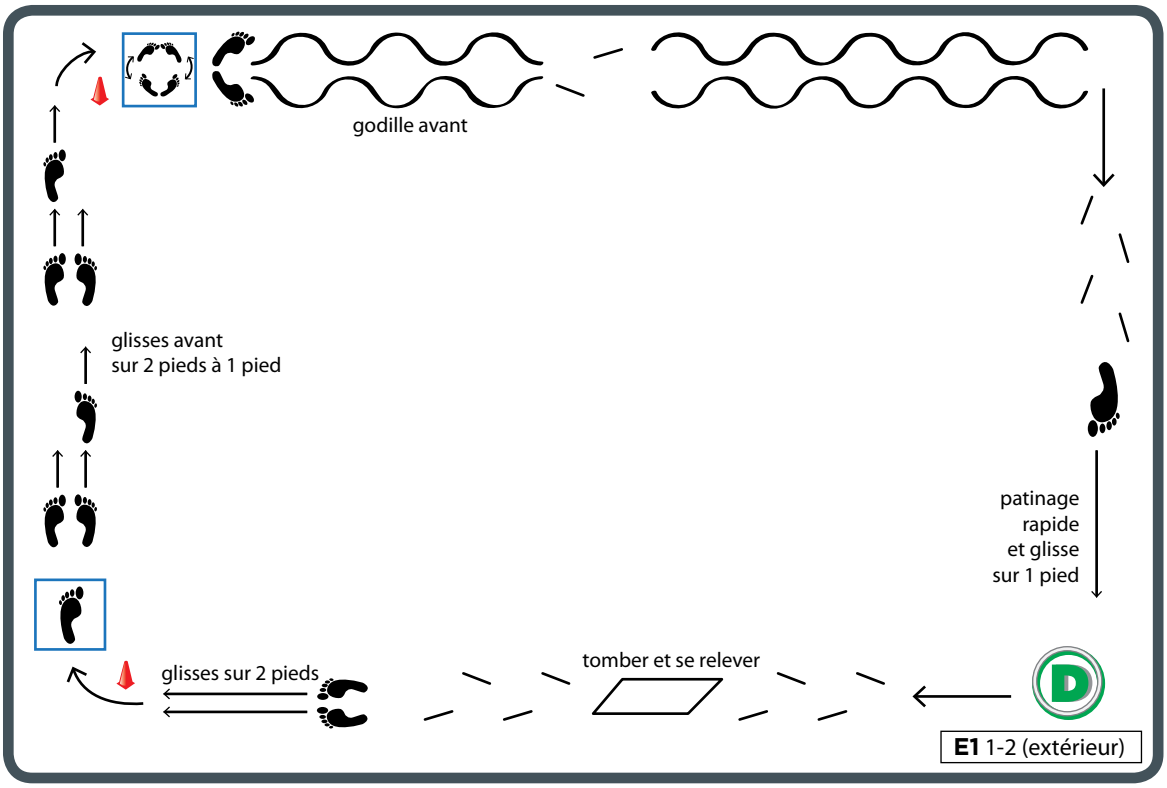
Félicitations : *Superbe effort aujourd'hui! Avez-vous eu du plaisir?*
Rappel : *Toujours fléchir les genoux en patinant!*
Prochaine leçon : *Nous apprendrons les poussées et glisses.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La fluidité – beaucoup de temps d'exercice.*
Ce que je peux améliorer : *Besoin de quelques AP de plus, si possible, pour les patineurs plus jeunes.*

ÉQUILIBRE
(E1 1-2)





PATINAGECANADA

Plan de leçon nº 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à apprendre à utiliser les genoux. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Godille avant sur deux pieds • Glisses avant de deux pieds à un pied	• Slalom avant sur deux pieds • Glisses avant de deux pieds à un pied sur une courbe • Fortes poussées avant sur un cercle

Progressions

• Godille sur place • Godille lente • Glisses avant sur deux pieds • Glisses de deux pieds à un pied, avec aide	• Torsion sur place • Slalom, avec aide • Fortes poussées, avec aide

Points d'enseignement

• Flexion des genoux pour la godille • Équilibre • Relever les yeux et la tête	• Flexion/redressement/flexion/redressement des genoux (slalom) • Équilibre • Flexion, poussée (du côté de la lame) – fortes poussées

Notes

• Au moins six godilles consécutives • Avant sur deux pieds (min 1 s) à un pied (min 1 s), chaque pied • Poster un AP au 1er cercle pour aider les patineurs	• Au moins six cônes pour le slalom • Glisse de deux pieds à un pied – min 3 s sur un pied (chaque pied) • Fortes poussées sur un cercle complet – comparer à une planche à roulettes (skateboard) ou un scooter pour aider le patineur à visualiser la poussée sur un pied

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, jouets en peluche pour la godille, signaux pour les habiletés stationnaires

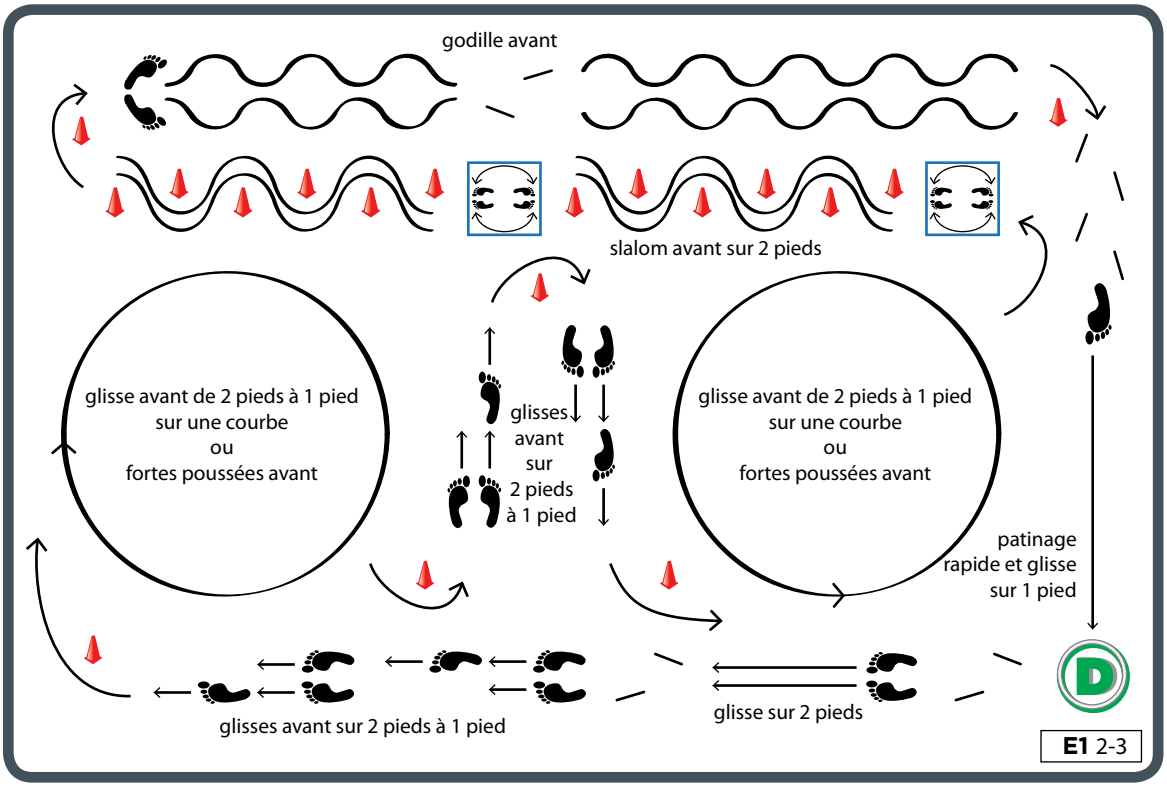
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Superbe effort aujourd'hui! Avez-vous eu du plaisir?*
Rappel : *Toujours fléchir les genoux en patinant!*
Prochaine leçon : *Nous apprendrons les poussées et les glissés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La fluidité – beaucoup de temps d'exercice.*
Ce que je peux améliorer : *Besoin de quelques AP de plus, si possible, pour aider les patineurs plus jeunes.*

ÉQUILIBRE
(E1 2-3)



PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Je m'appelle _____. Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à tomber et se relever en patinant. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Slalom avant sur deux pieds • Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe • Fortes poussées avant sur un cercle	• Exercice tomber et se relever • Croisés avant

Progressions

• Torsion sur place • Slalom, avec aide • Fortes poussées, avec aide	• Lent, puis progressivement plus rapide • Croisés marchés • Fortes poussées sur un cercle

Points d'enseignement

• Flexion/redressement/flexion/redressement des genoux (slalom) • Équilibre • Flexion, poussée (du côté de la lame) – fortes poussées	• Équilibre • Poussées de la lame • Inclinaison dans le cercle

Notes

• Au moins six cônes pour le slalom • Glisse de deux pieds à un pied – min 3 secondes sur un pied (chaque pied) • Fortes poussées sur un cercle complet	• Tomber et se relever, maintien du rythme avant • 50 % des croisés sont vraiment croisés – aider le patineur à s'habituer au transfert du poids durant le croisé à l'aide d'un hockey ou l'entraîneur soutient le patineur • Croisés sur un cercle complet

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

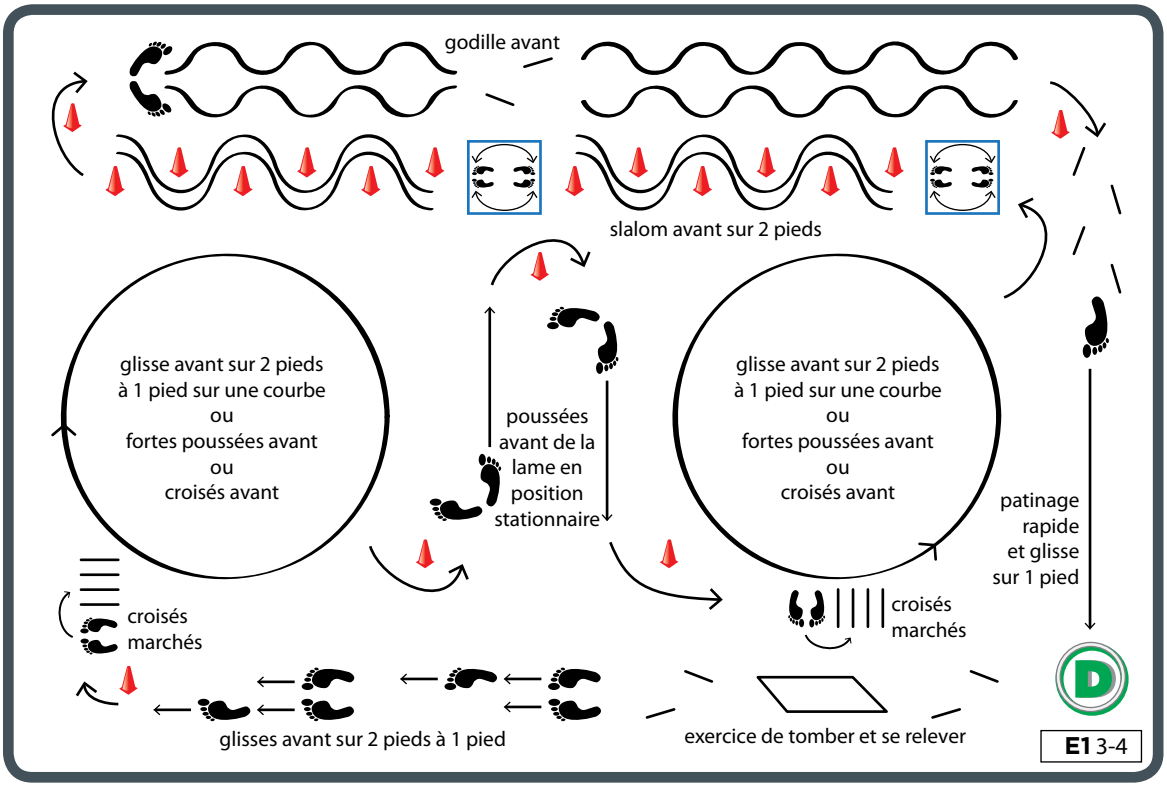
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*
Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées – côté de la lame.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons des glisses et les courbes.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le mouvement continu du groupe – ça m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles pour les croisés.*
Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE
(E1 3-4)



Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 4-5)

ÉTAPEs 4 & 5

Group: _____ Date: _____

Introduction : *Bonjour tout le monde. Bienvenue à notre première journée de patinage! Amusons-nous à tomber et se relever en patinant. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Exercice tomber et se relever • Croisés avant	• Croisés avant sur un tracé de la figure 8 • Séquence de poussées et de glisses avant

Progressions

• Lent, puis progressivement plus rapide • Croisés marchés • Fortes poussées sur un cercle	• Croisés marchés • Fortes poussées sur un cercle • Lents, puis rapides

Points d'enseignement

• Équilibre • Poussées de la lame • Inclinaison dans le cercle	• Flexion/poussée/flexion/poussée/flexion/poussée • Du côté de la lame • Bon rythme des genoux

Notes

• Tomber et se relever, maintien du rythme avant • 50 % des croisés sont vraiment croisés – permettre aux patineurs de glisser sur les deux pieds en position de pieds croisés les aidera à avoir plus d'assurance pendant l'exécution de l'habileté • Croisés sur un cercle complet	• 50 % des poussées des croisés sont du côté de la lame • La séquence de poussées et de glisses est exécutée sur toute la longueur de la patinoire • Poster un AP sur le parcours rapide pour diriger et encourager les patineurs

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

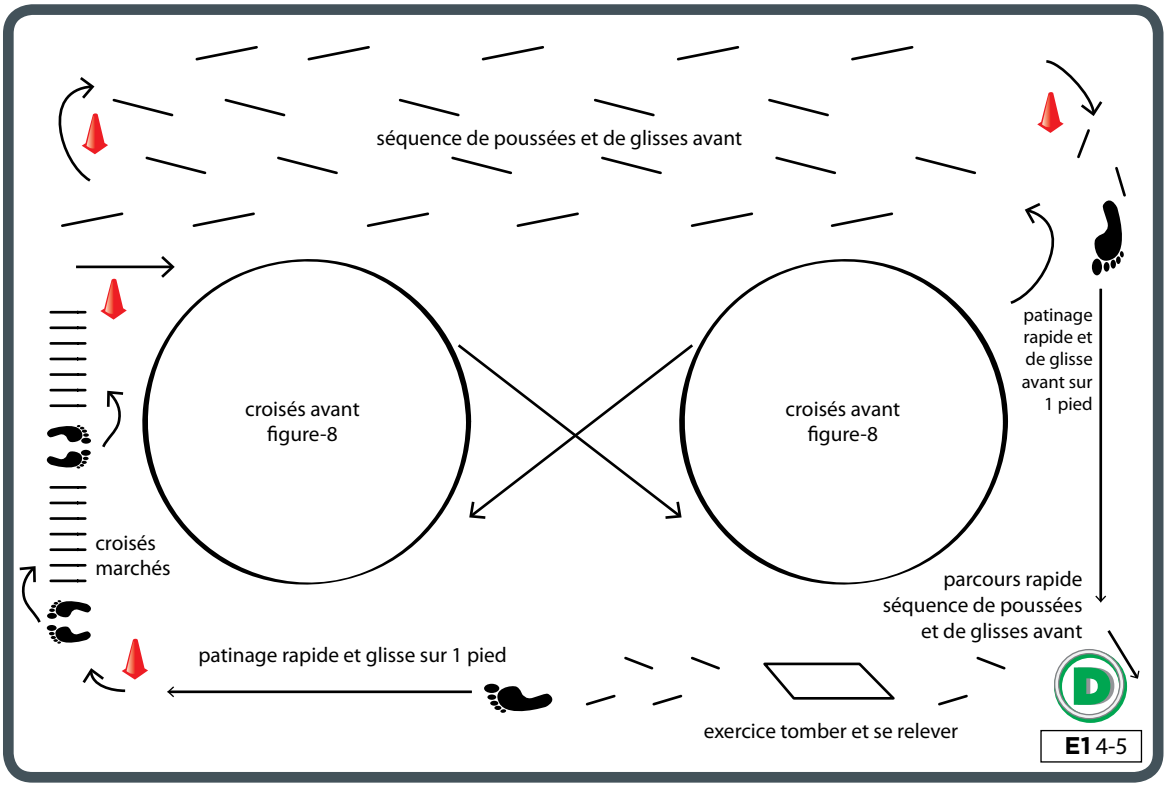
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*
Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées – côté de la lame.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le groupe était en mouvement continu, ce qui m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles sur les croisés.*
Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE
(E1 4-5)



Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Équilibre (E1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Bienvenue à notre première journée de patinage. Amusons-nous à améliorer les croisés. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Croisés avant sur un tracé de la figure 8 • Séquence de poussées et de glisses avant	• Croisés avant puissants • Arabesque avant sur une courbe • Patinage avant périmétrique et croisés

Progressions

• Croisés marchés • Fortes poussées sur un cercle • Lent, puis progressivement plus rapide	• Lent, puis progressivement plus rapide • Séquence de poussées et de glisses avant • Arabesque sur place et en ligne droite

Points d'enseignement

• Flexion/poussée • Côté de la lame • Bon rythme des genoux	• Flexion du genou pendant la poussée • Poussées et foulées égales • Puissance et accélération • Équilibre

Notes

• 50 % des poussées des croisés sont du côté de la lame • La séquence de poussées et de glisses est sur toute la longueur de la patinoire • Poster un AP sur le parcours rapide pour diriger et encourager les patineurs	• Croisés – bonne technique, poussées de la lame • Périmètre – bon rythme, poussées de la lame • Périmètre – un tour dans chaque direction, demander aux AP de diriger la circulation, alterner après chaque répétition du circuit • Arabesque – maintien de 3 s (min 1 s dans la bonne position)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires

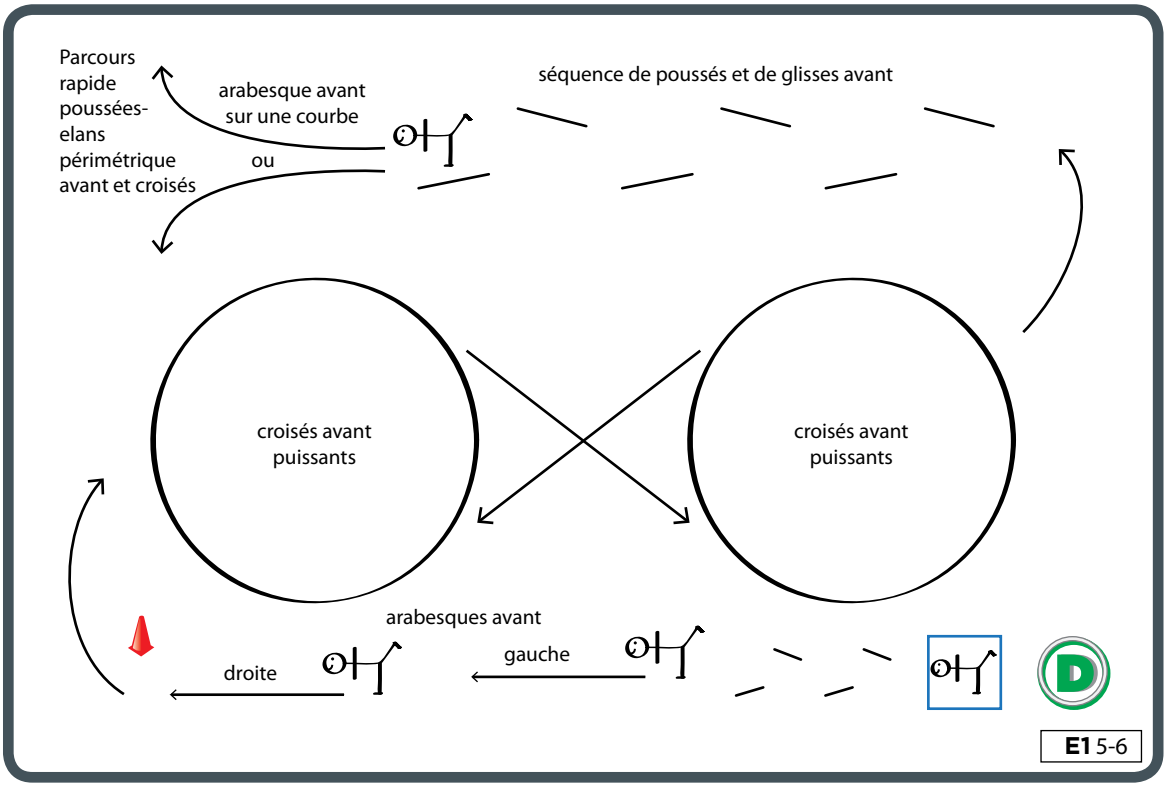
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs!*
Rappel : *Continuez à fléchir les genoux pendant les poussées – côté de la lame.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le groupe était en mouvement continu, ce qui m'a permis de travailler avec les patineurs individuels dans les cercles sur les croisés.*
Ce que je peux améliorer : *Il faut que j'insiste un peu plus sur la poussée par en dessous de la lame et leur rappeler de la maintenir sur glace un peu plus longtemps avant la poussée.*

ÉQUILIBRE
(E1 5-6)



PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Glisses avant sur les deux pieds en position assise • Séquence de poussées et de glisses avant	• Godille avant sur deux pieds • Séquence de poussées et de glisses avant

Progressions

• Position assise stationnaire • Poussées et glisses lents, et souligner la flexion qui précède la poussée (glisse sur deux pieds, poussée, glisse sur deux pieds, poussée)	• Godille sur place – les lames à une distance maximale égale à la largeur des épaules • Godille lente, puis progressivement plus rapide

Points d'enseignement

• Équilibre • Flexion des genoux et des chevilles • Du côté de la lame	• Flexion des genoux • Orteils vers l'extérieur, puis vers l'intérieur pour la godille (flexion, redressement) • Poussées du côté de la lame et flexion des genoux

Notes

• Le patineur doit fléchir les genoux de 135 à 90 degrés ou plus pour prendre la position assise – les entraîneurs peuvent utiliser une nouille de piscine que les patineurs placent entre les genoux et à laquelle ils se tiennent pendant qu'ils les tirent pour leur donner la sensation de la glisse en position assise • Au moins quatre poussées consécutives pour la séquence de poussées et de glisses	• Au moins six godilles consécutives • Séquence de poussées et de glisses sur toute la largeur de la patinoire ou une distance comparable • Mots clés que les patineurs répètent (intérieur-extérieur, flexion-redressement, talons-orteils, etc.)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche pour la godille et arcades pour les glisses en position assise

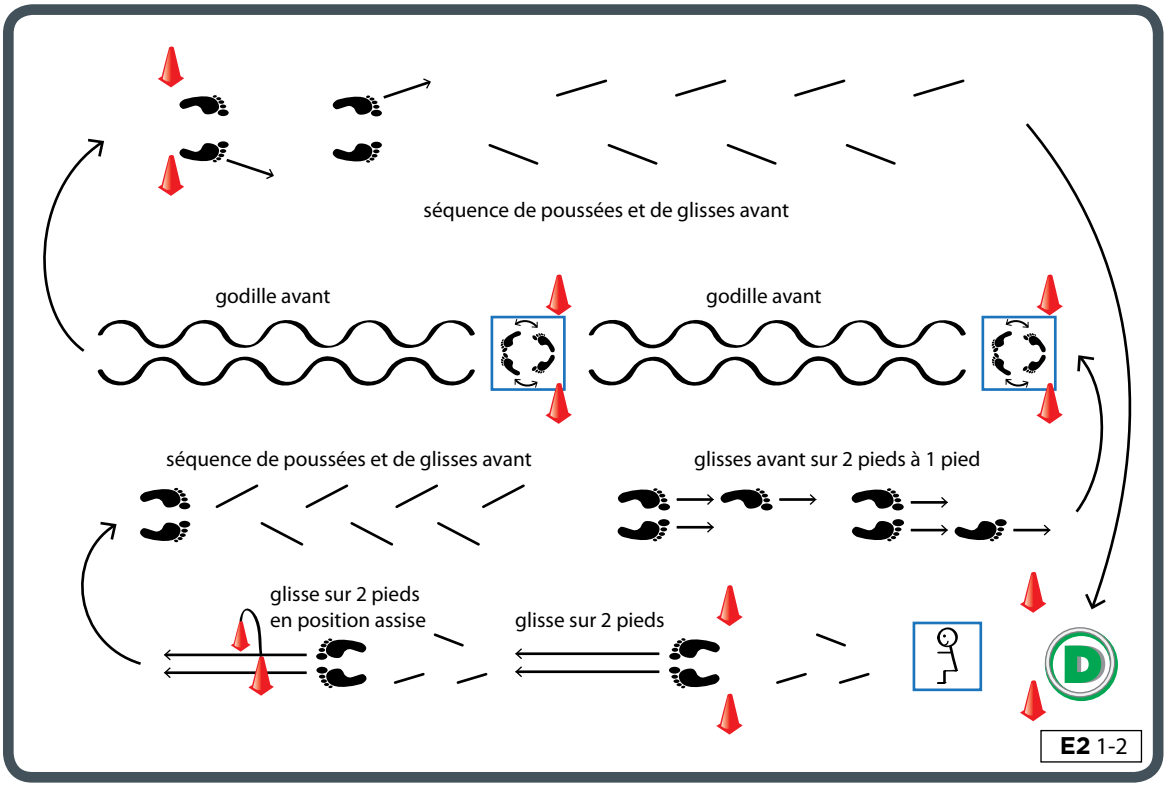
Récapitulation avec le groupe

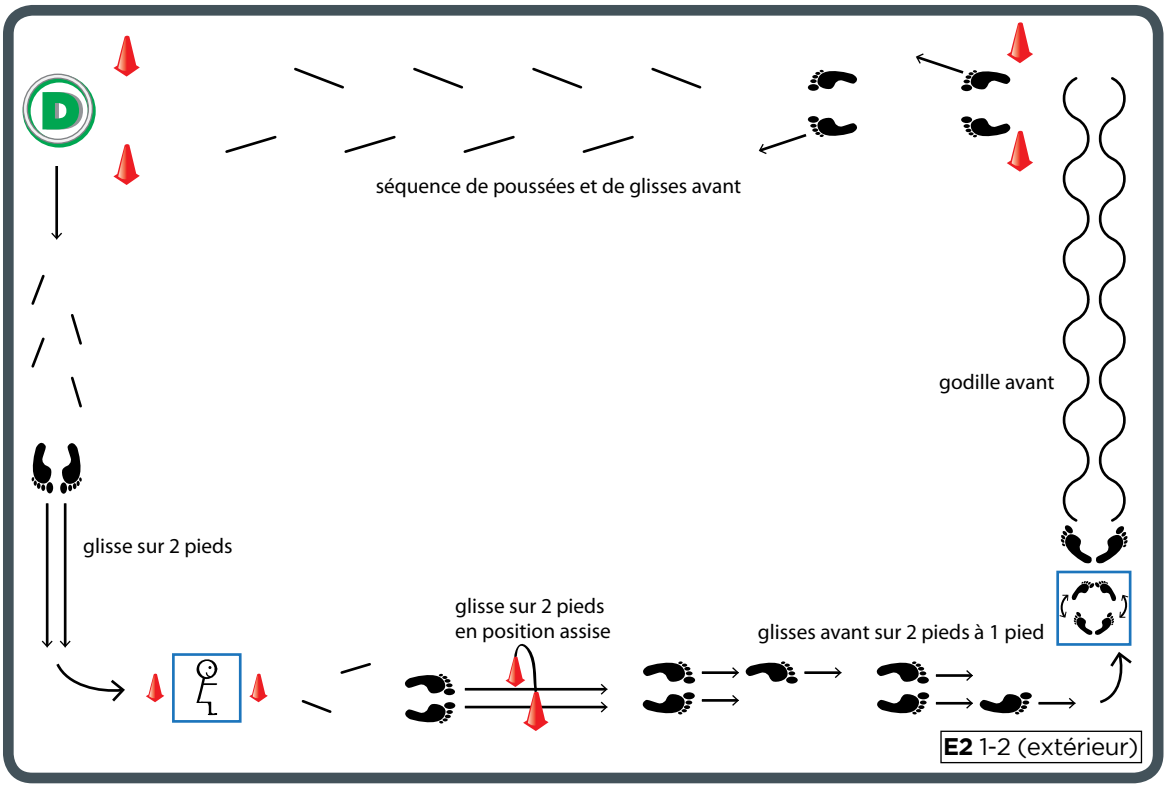
Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*
Prochaine leçon : *Nous glisserons le plus longtemps possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation de l'arcade pour les glisses en position assise.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE
(E2 1-2)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Godille avant sur deux pieds • Séquence de poussées et de glisses avant	• Slalom avant sur deux pieds • Poussée de la lame en position stationnaire

Progressions

• Godille sur place • Godille lente, puis progressivement plus rapide	• Torsion sur place • Glisses avant sur un pied • Équilibre sur place, sur un pied • Poussées de la lame sur place, avec aide

Points d'enseignement

• Flexion des genoux • Orteils sortis puis rentrés pour la godille • Poussée du côté de la lame et flexion des genoux	• Rythme de flexion/redressement/flexion/redressement du genou • Poussée du côté de la lame

Notes

• Au moins six mouvements de godille consécutifs • Séquence de poussées et de glisses sur toute la largeur de la patinoire ou une distance comparable	• Glisse minimale de 2 s pour une poussée de la lame (exécution sur chaque pied) • Au moins six cônes pour le slalom

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche pour la godille et arcades pour les glisses en position assise

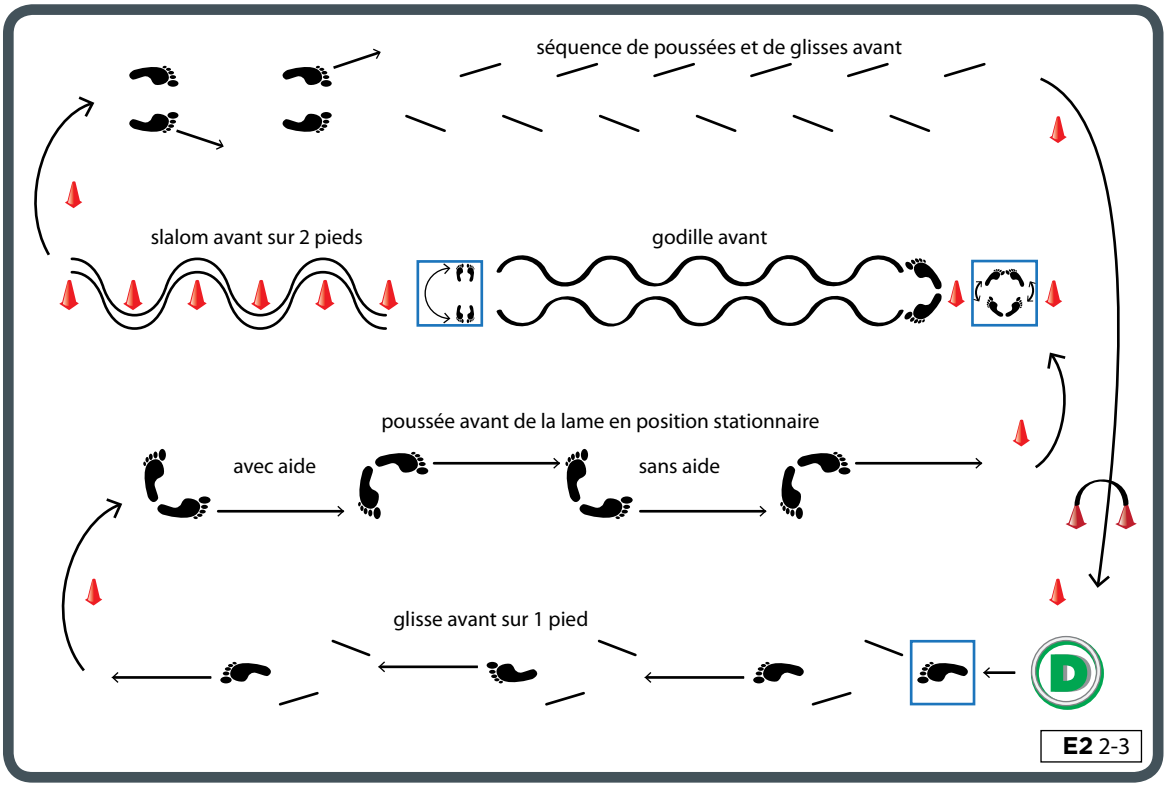
Récapitulation avec le groupe

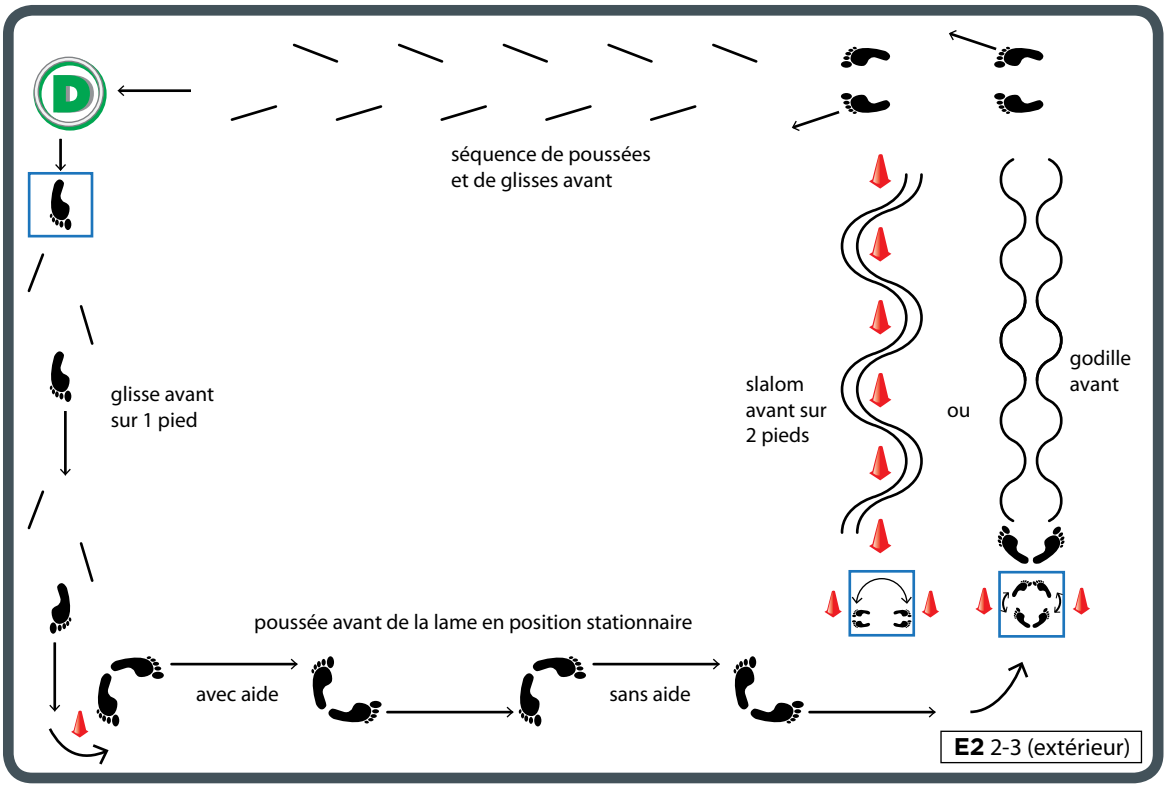
Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les croisés marchés et la glisse la plus longue possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Consacrer beaucoup de temps aux poussées stationnaires… ça a fait une énorme différence.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions…*

ÉQUILIBRE
(E2 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous travaillerons les poussées et les glisses. Nous commencerons par une petite glisse qui deviendra de plus en plus longue!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Slalom avant sur deux pieds • Poussée de la lame en position stationnaire	• Arabesque avant • Slalom AVI • Slalom AVE

Progressions

• Torsion sur place • Glisses avant sur un pied • Équilibre sur place, sur un pied • Poussées de la lame sur place, avec aide	• Arabesque sur place, avec aide • Glisses avant sur un pied • Slalom, avec aide

Points d'enseignement

• Rythme de flexion/redressement/flexion/redressement du genou • Poussée du côté de la lame	• Équilibre • Pied intérieur pour la courbe intérieure et pied extérieur pour la courbe extérieure

Notes

• Glisse minimale de 2 secondes pour une poussée de la lame (exécution sur chaque pied) • Au moins six cônes pour le slalom	• Au moins six cônes pour le slalom • Apprendre en premier sur la carre AVI, puis sur la carre AVE • Maintien de l'arabesque pendant 2 secondes

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

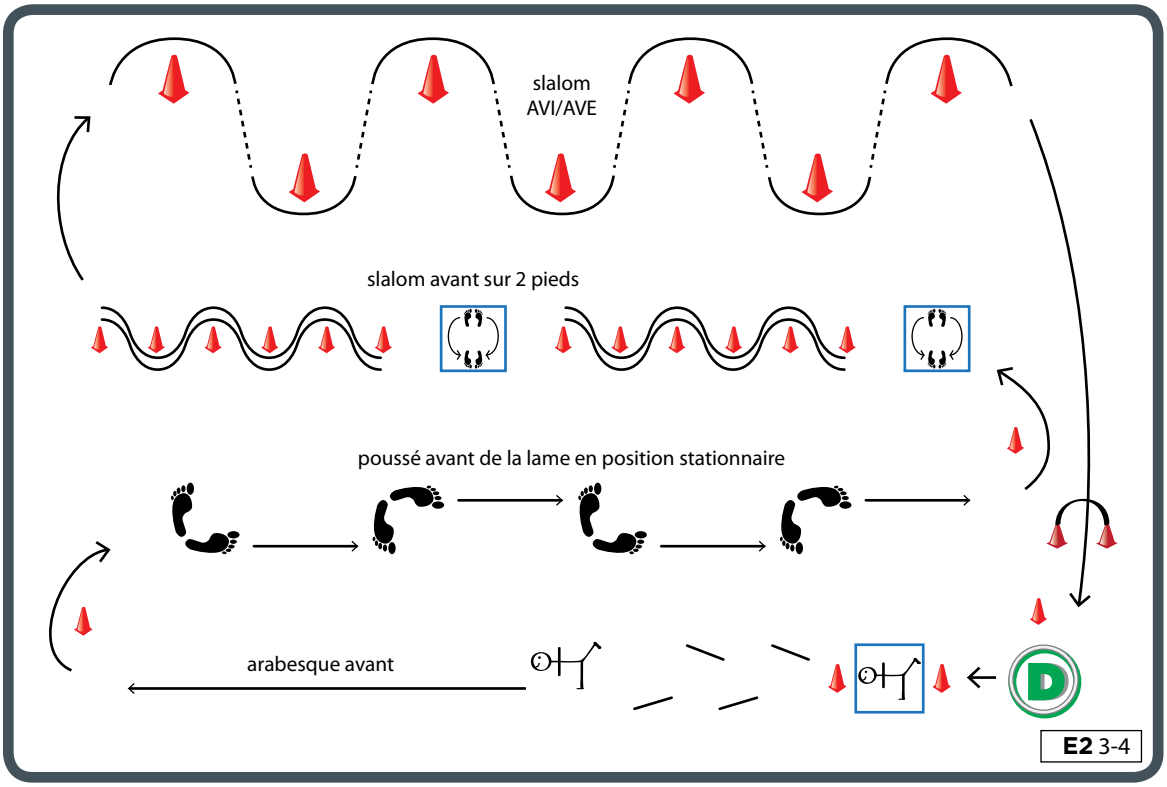
Récapitulation avec le groupe

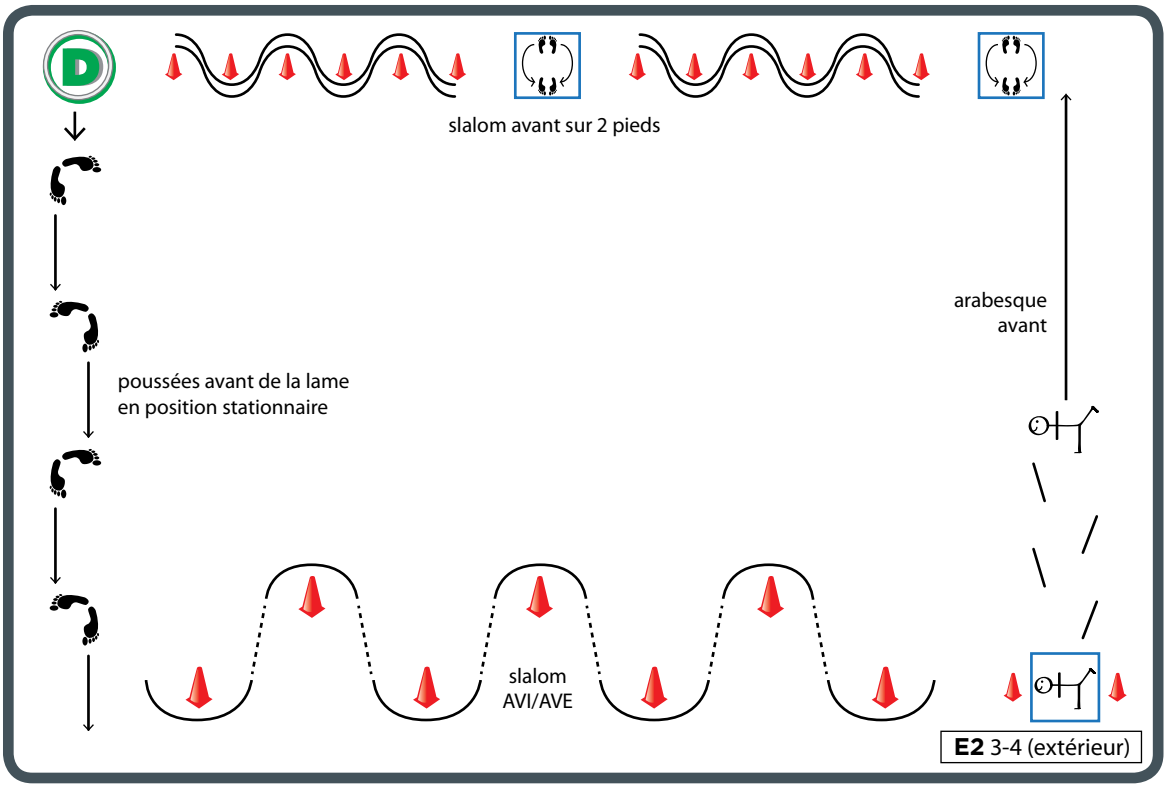
Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les croisés marchés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le grand parcours de slalom; les patineurs ont pu accélérer avant les courbes.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE
(E2 3-4)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs. Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous ferons encore des glisses et nous apprendrons des courbes.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Arabesque avant • Slalom AVI • Slalom AVE	• Courbes AVI • Slalom avant sur un pied

Progressions

• Stationary assisted spiral • Fwd 1-ft glide • Assisted slalom	• Slalom avant sur deux pieds

Points d'enseignement

• Équilibre • Pied intérieur pour la courbe intérieure et pied extérieur pour la courbe extérieure	• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Rythme de flexion des genoux pour le slalom (flexion/redressement/flexion/redressement)

Notes

• Au moins six cônes pour le slalom • S'exercer à la courbe AVI avant de passer à la courbe AVE • Maintien de l'arabesque durant 2 secondes	• Quatre courbes consécutives • Six cônes, majorité des glisses sur un pied • S'assurer que les patineurs font les poussées du côté de la lame

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires

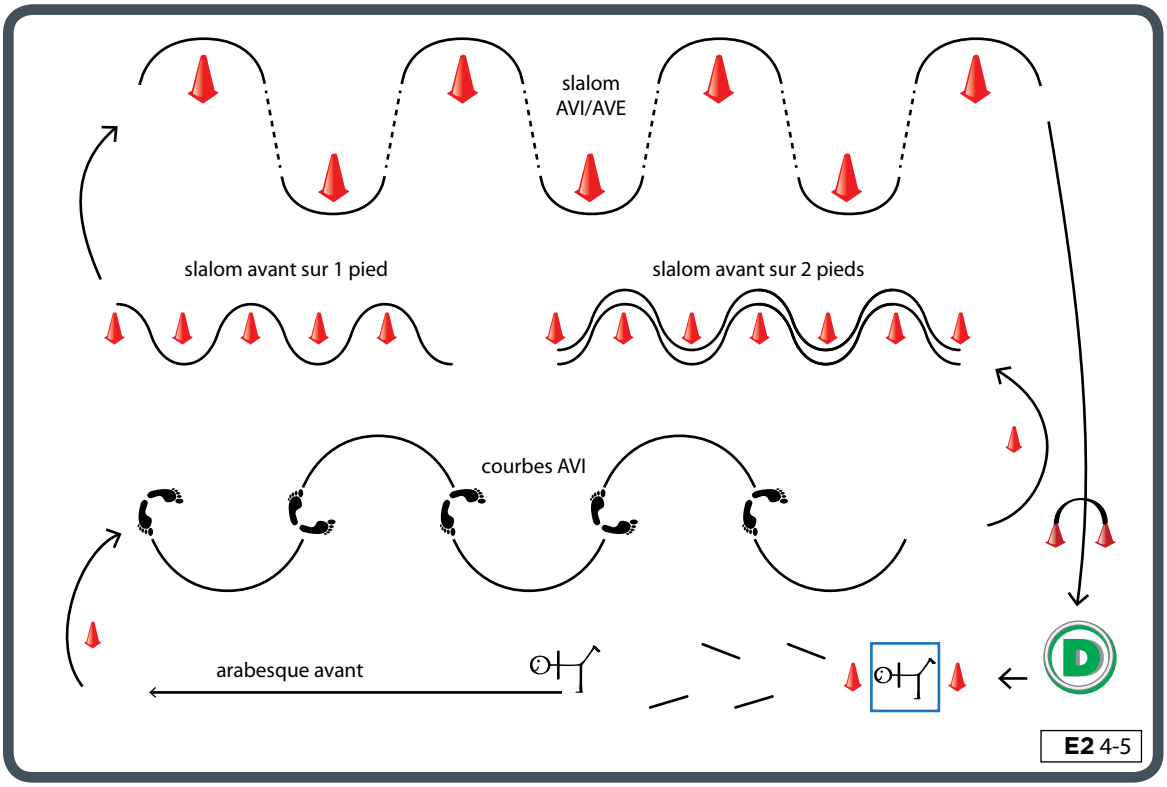
Récapitulation avec le groupe

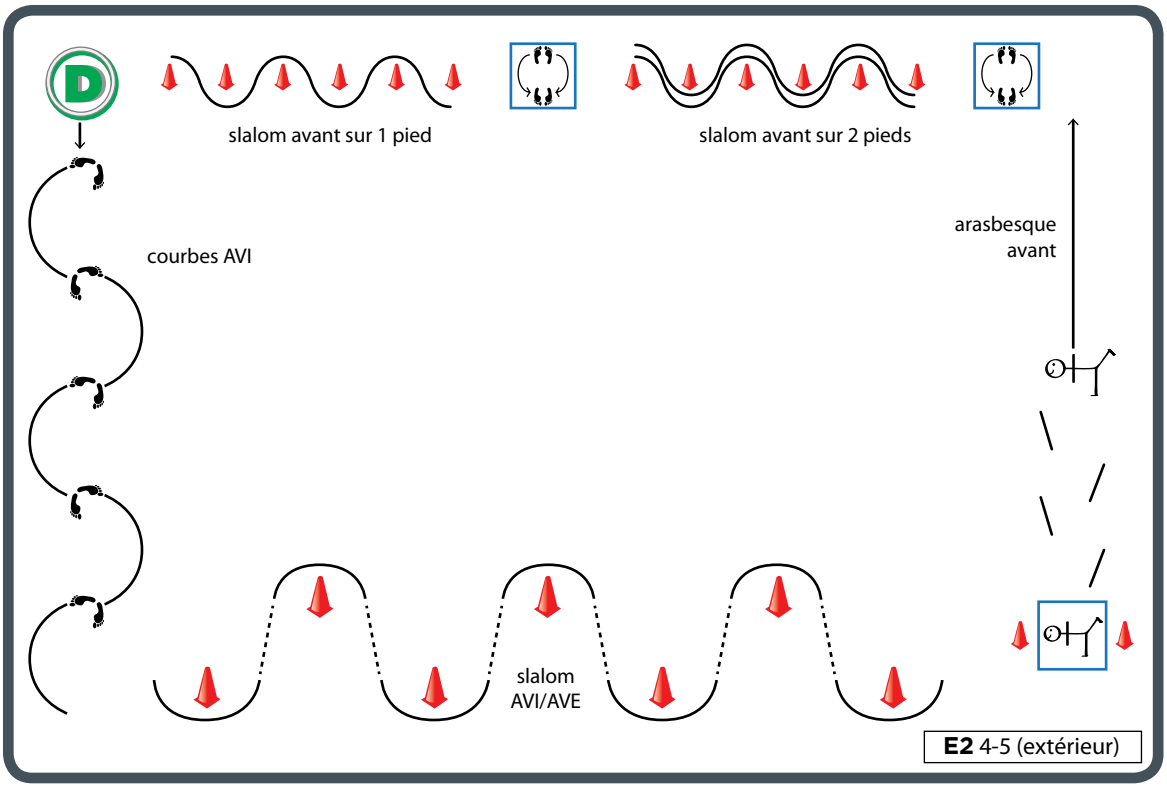
Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*
Prochaine leçon : *Nous allons faire les plus longues glisses possible.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le grand parcours de slalom; les patineurs ont pu accélérer avant les courbes.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE
(E2 4-5)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Équilibre (E2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs. Amusons-nous à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous ferons encore des glisses et nous continuerons à apprendre les courbes.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Courbes AVI • Slalom avant sur un pied	• Courbes AVE • Slalom avant sur un pied • Tir au canard avant

Progressions

• Slalom avant sur deux pieds (si nécessaire)	• Tir au canard, avec aide – se replier et « conduire une auto » sur les deux pieds – se concentrer sur le mouvement pour s'abaisser • Courbes, avec aide

Points d'enseignement

• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Rythme de flexion des genoux pendant le slalom (flexion, redressement, flexion, redressement)	• Équilibre • Relever les yeux et la tête

Notes

• Quatre courbes et poussées de la lame consécutives • Six cônes, majorité des glisses sur un pied • Patiner à côté du patineur en le tenant par la main pour le slalom sur un pied – ça l'aidera à mimer le mouvement du genou.	• Quatre courbes et poussées de la lame consécutives • Exécution de quatre changements de carre sur un pied • Maintien de la position de tir au canard pendant au moins 2 secondes • Patiner à côté du patineur en le tenant par la main pour le slalom sur un pied – ça l'aidera à mimer le mouvement du genou.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux pour les habiletés stationnaires.

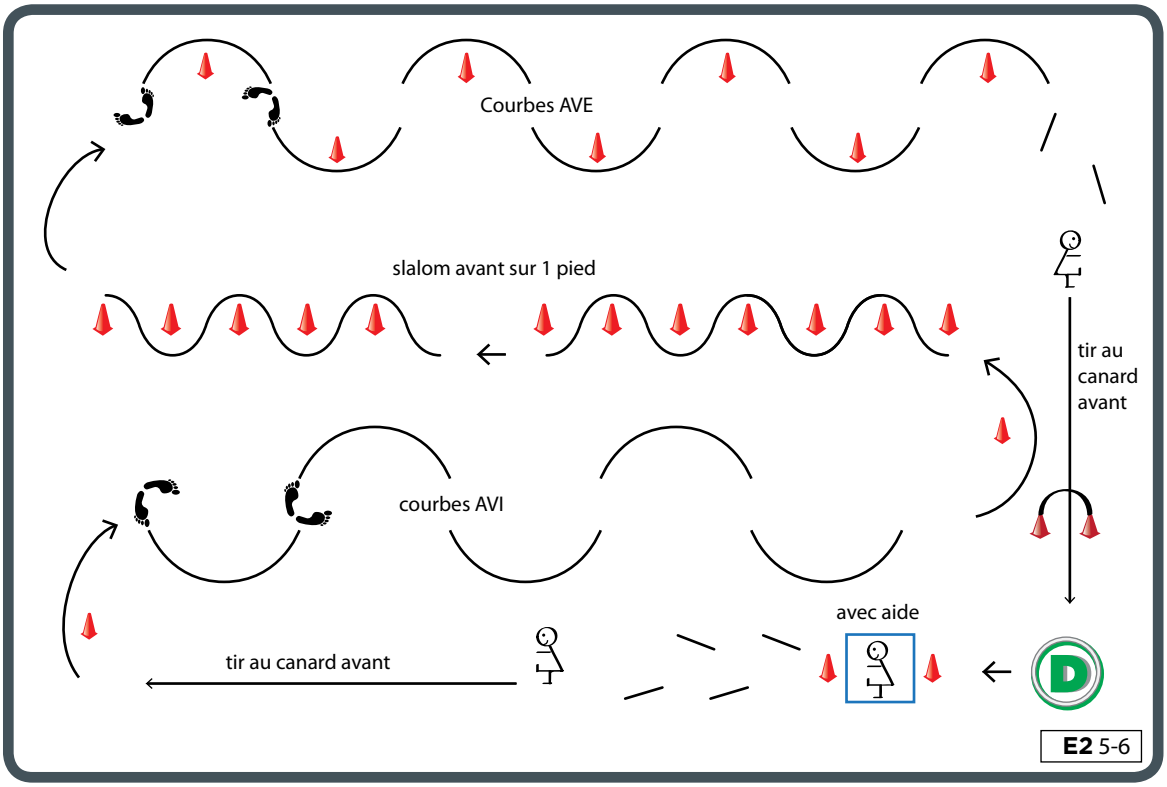
Récapitulation avec le groupe

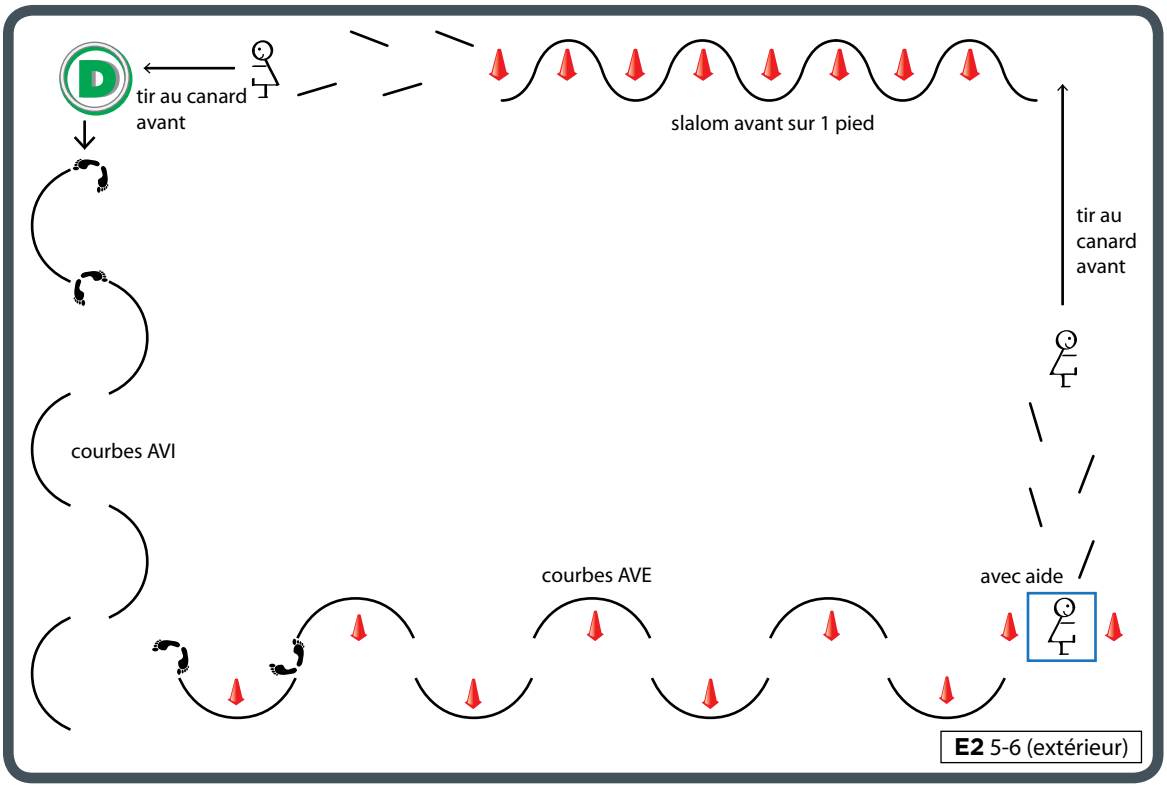
Félicitations : *Wow – Vous avez été fantastiques aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez le menton relevé et souriez-moi!*
Prochaine leçon : *Nous ferons des croisés marchés.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai pu consacrer du temps aux patineurs pendant l'exécution des courbes et m'assurer qu'ils comprenaient bien.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de bien baliser le circuit à l'aide de flèches et de directions.*

ÉQUILIBRE
(E2 5-6)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les glisses.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1 - Révision	ÉTAPE 2
• Glisses avant sur deux pieds • Séquence de poussées et de glisses avant	• Glisses avant rapides sur un pied

Progressions

• Imitation de la planche à roulettes (skateboard) et exécution de plusieurs poussées sur un patin le long des côtés de la patinoire, puis changement de pied • Avec aide – L'AP tire le patineur par un cerceau pour l'aider à s'exercer aux glisses sur les deux pieds	• Glisses avant sur deux pieds • Glisses avant, de deux pieds à un pied

Points d'enseignement

• Équilibre • Flexion des genoux et des chevilles • Du côté de la lame	• Équilibre • Relever les yeux et la tête

Notes

• Encourager l'exécution de longues glisses rapides • Aider les patineurs à ressentir la sensation de la glisse (les aider à accélérer)	• Maintien pendant au moins 2 secondes (sur chaque pied) • Encouragez avec énergie les patineurs à patiner plus vite (taper souvent dans les mains des patineurs!)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, des volants d'auto pour mettre l'accent sur le patinage rapide.

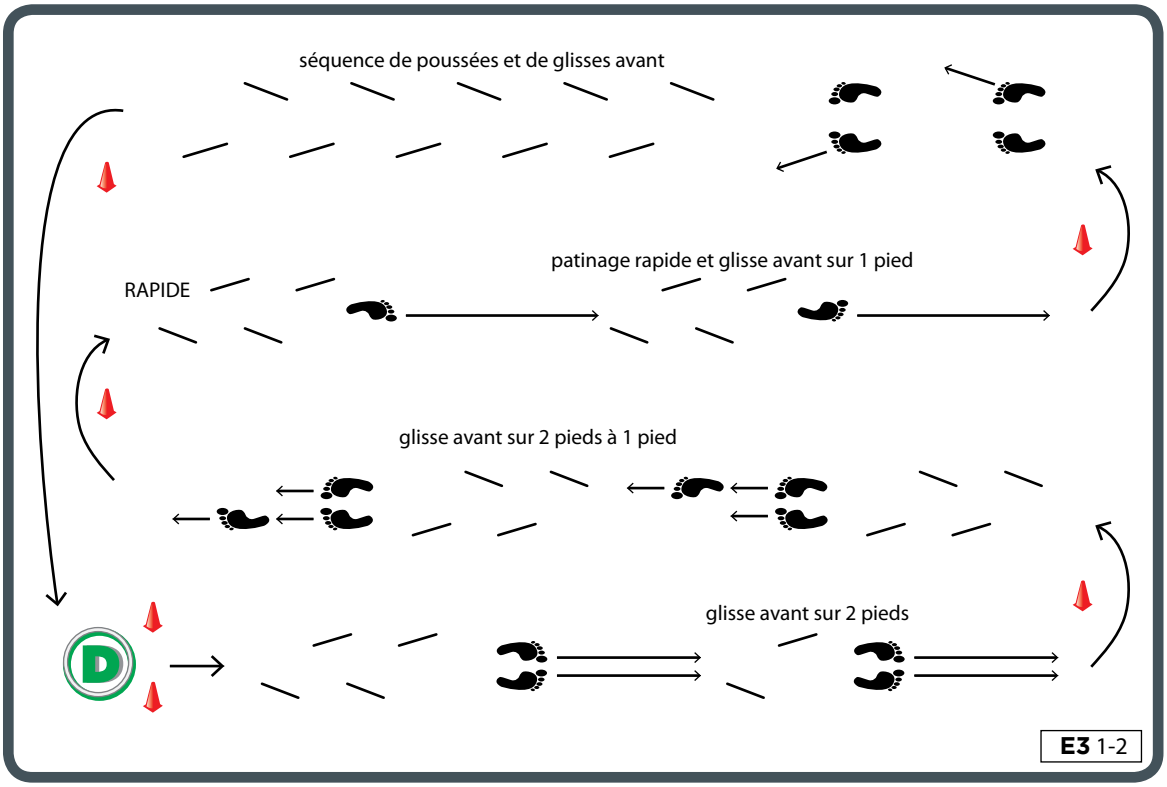
Récapitulation avec le groupe

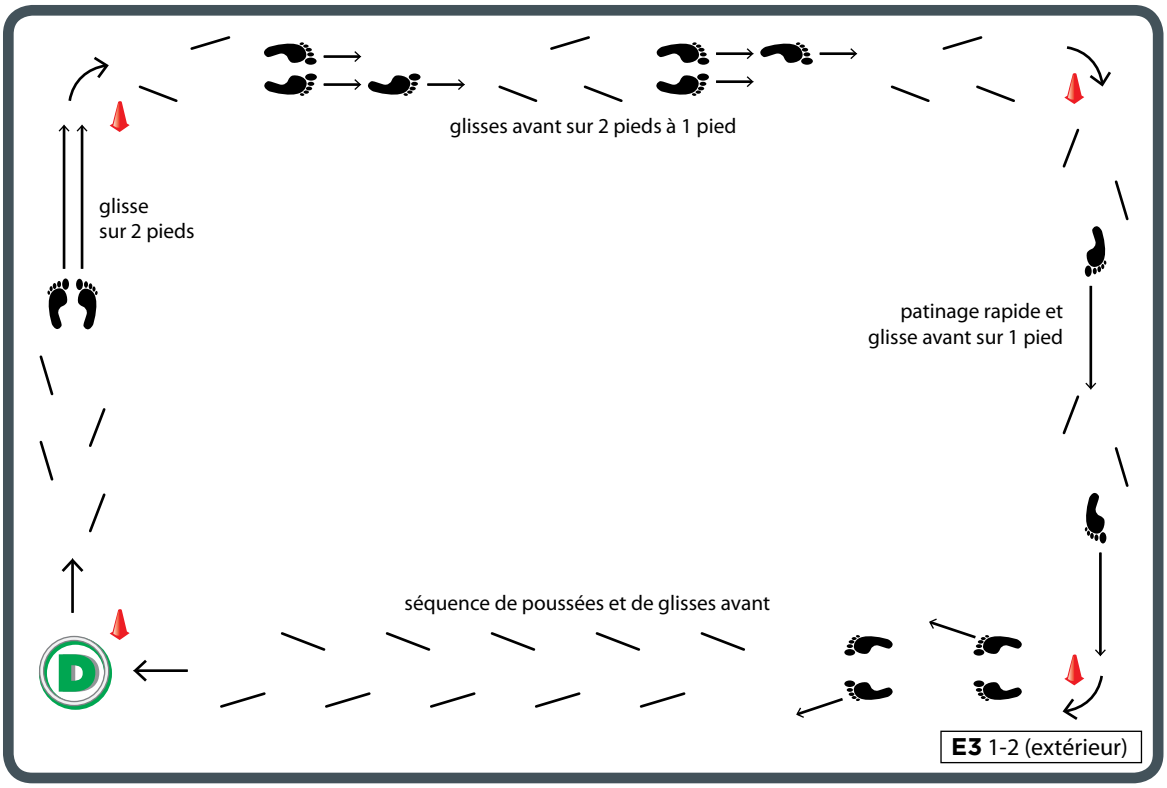
Félicitations : *Wow – vous avez fait de l'excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez la tête relevée et les bras étendus pour rester en équilibre.*
Prochaine leçon : *Vous travaillerez ces habiletés sans aide pour rester en équilibre.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La possibilité de mettre l'accent sur la maîtrise et l'équilibre et de consacrer beaucoup de temps à la correction des erreurs.*
Ce que je peux améliorer : *Encourager les patineurs à exécuter les habiletés sans mon aide.*

ÉQUILIBRE
(E3 1-2)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons nous exercer aux glisses sur un pied et aux croisés marchés.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Glisses avant rapides sur un pied	• Poussées avant de la lame en position stationnaire • Croisés marchés

Progressions

• Glisses avant sur deux pieds • Glisses avant, de deux pieds à un pied	• Pas de côté • Croisés marchés, avec aide • Glisses sur un pied • Poussées stationnaires avec aide

Points d'enseignement

• Équilibre • Relever les yeux et la tête	• Pieds parallèles, croisés marchés • Poussées de la lame, poussées en position stationnaire • Équilibre et flexion du genou lors de la poussée

Notes

• Maintien durant au moins 2 secondes (chaque pied) • Encourager et féliciter continuellement les patineurs	• Trois à cinq croisés marchés consécutifs – permettre aux patineurs de rester sur deux pieds, en position de pieds croisés, pour les habituer et apprendre à garder les deux lames parallèles. • Glisse d'au moins 2 secondes pour la poussée, flexion, poussée en position stationnaire – utilisation de la lame (l'entraîneur devra peut-être s'accroupir pour aider le patineur et s'assurer que la lame complète est sur glace pendant la poussée)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour le retour au point de départ.

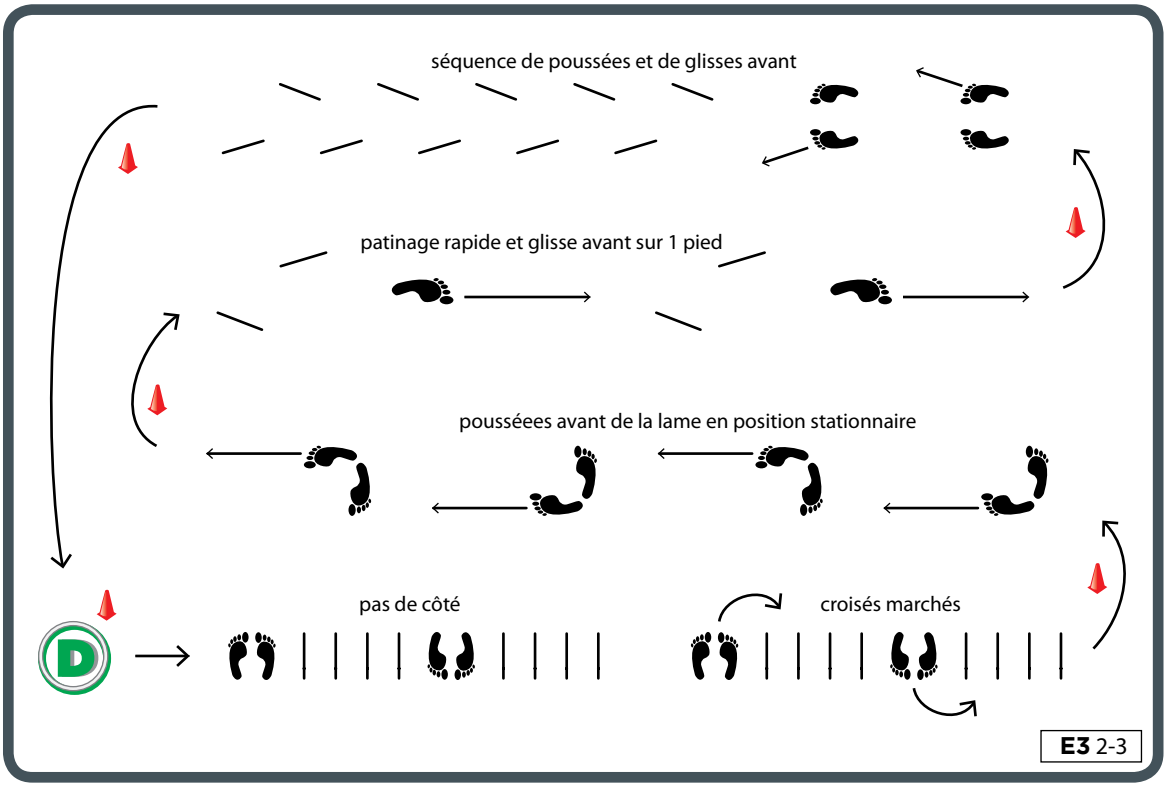
Récapitulation avec le groupe

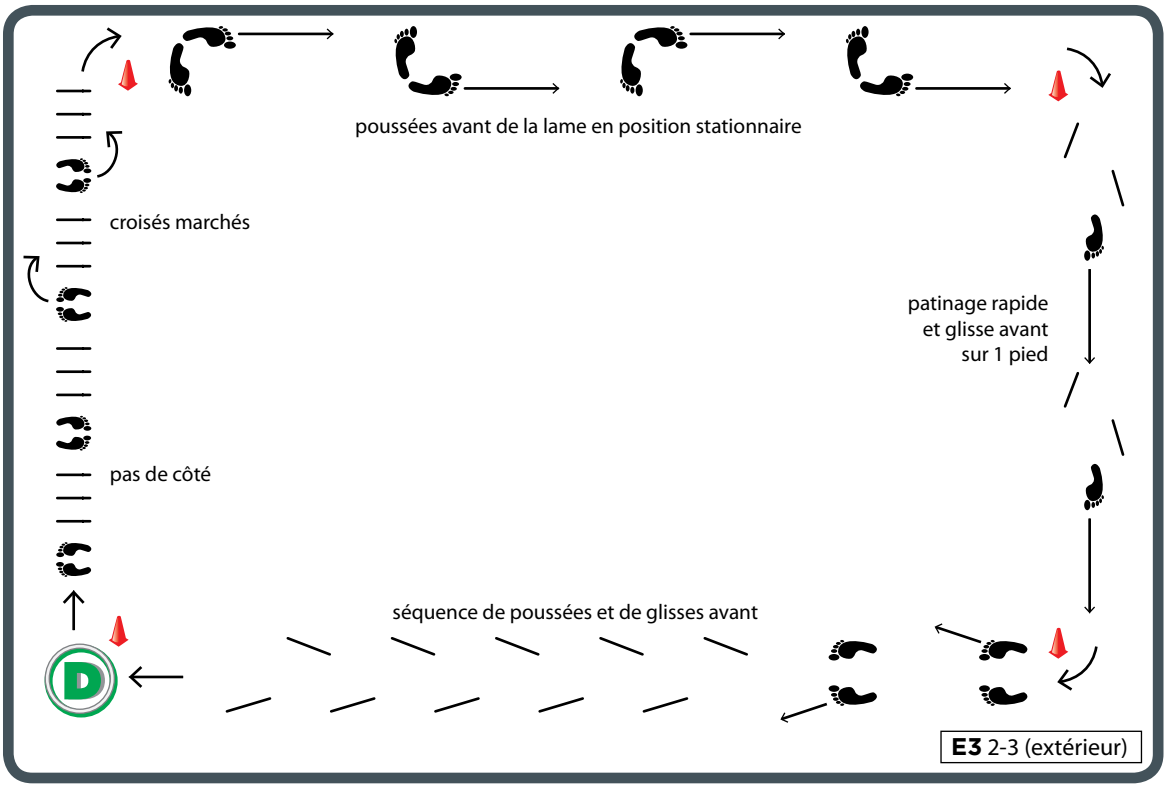
Félicitations : *Wow – vous avez fait de l'excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez la tête relevée et les bras étendus pour rester en équilibre.*
Prochaine leçon : *Vous travaillerez ces habiletés sans aide pour rester en équilibre.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré aux corrections et à l'amélioration de la technique.*
Ce que je peux améliorer : *Encourager les patineurs à exécuter les habiletés sans mon aide.*

ÉQUILIBRE
(E3 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les croisés marchés.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Poussées avant de la lame d'une position stationnaire • Croisés marchés	• Allongée avant (drag) • Départ avant en « V »

Progressions

• Pas de côté • Croisés marchés, avec aide • Glisses sur un pied • Poussées stationnaires, avec aide	• Allongée (*drag*) en position stationnaire • Position stationnaire en « V »

Points d'enseignement

• Pieds parallèles, croisés marchés • Poussées de la lame, poussée stationnaire • Équilibre et flexion du genou lors de la poussée	• Équilibre • Puissance du côté de la lame

Notes

• Trois à cinq croisés marchés consécutifs – utiliser au besoin un hockey pour garder le corps droit pendant l'exécution de l'habileté • Glisse d'au moins 2 secondes lors de la poussée stationnaire	• Maintien de l'allongée (drag) au moins 2 secondes – plaisanter quand un patineur tombe; encourager des flexions profondes des genoux – rassurer les patineurs qui tombent en soulignant qu'ils font de très grands efforts (taper dans les mains). • Exécution de quatre pas en « V » consécutifs avant la glisse

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour les allongées (*drag*).

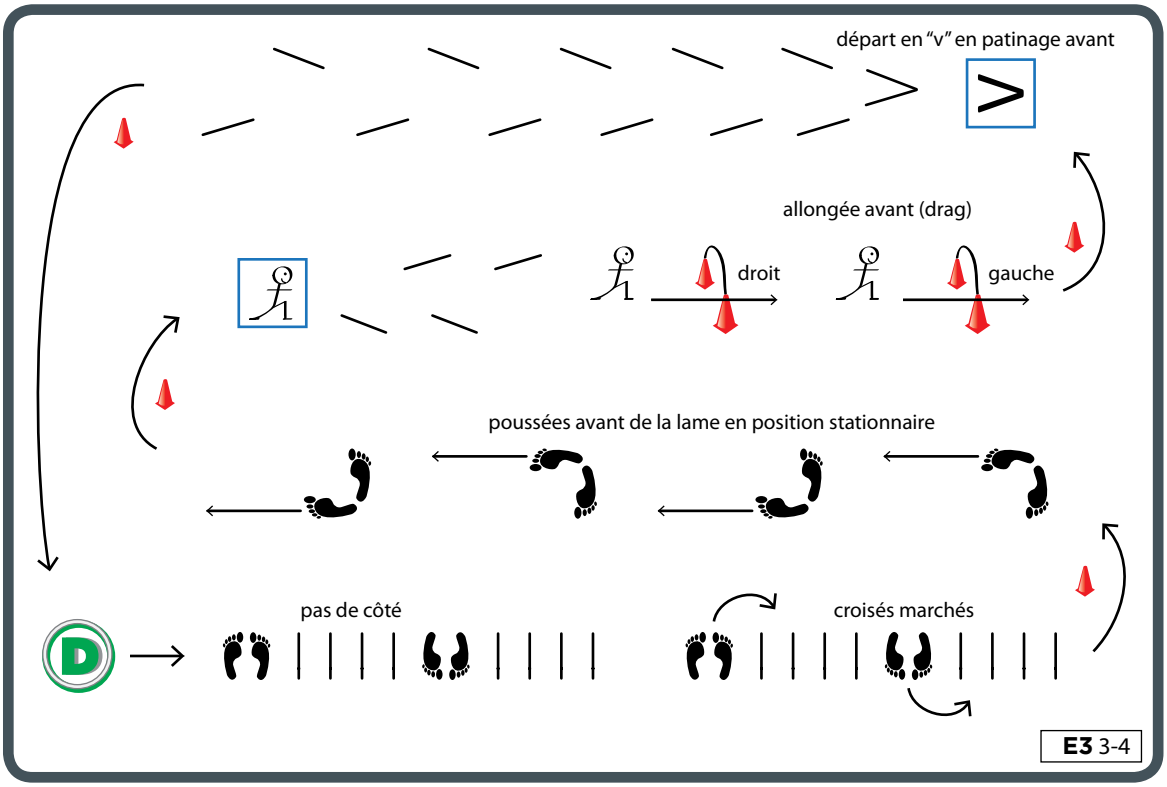
Récapitulation avec le groupe

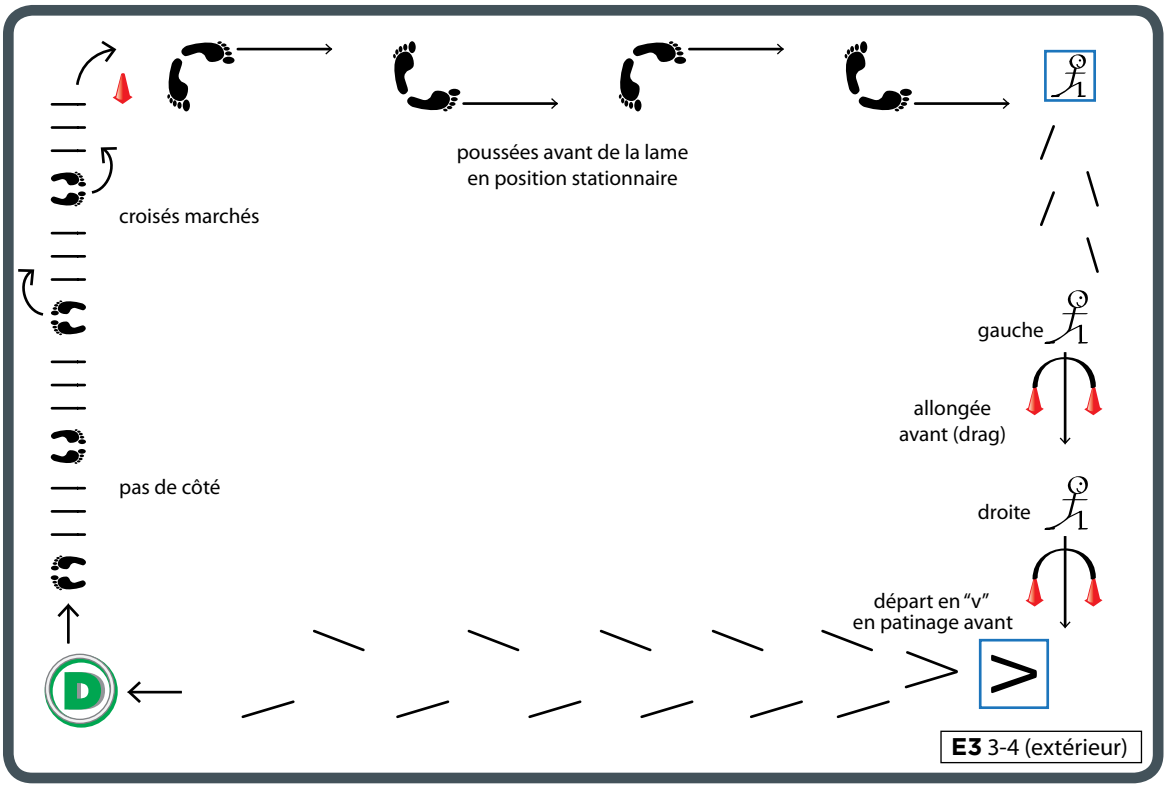
Félicitations : *Wow – superbe travail! J'adore vos allongées (drag)!*
Rappel : *Relevez les yeux et la tête.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler la vitesse.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les défis de cette leçon.*
Ce que je peux améliorer : *Utiliser plus de matériel visuel.*

ÉQUILIBRE
(E3 3-4)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons travailler les allongées (drag) et les croisés marchés.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Allongée (*drag*) avant • Départ en « V » en patinage avant	• Grand aigle intérieur • Pas croisés latéraux courus • Patinage avant périmétrique et sauts

Progressions

• Allongée (*drag*) en position stationnaire • Position en « V » en position stationnaire	• Grand aigle intérieur, avec aide • Course sur place • Croisés marchés

Points d'enseignement

• Équilibre • Puissance produite du côté de la lame	• Équilibre • Bonne flexion et bon rythme du genou • Maîtrise des sauts

Notes

• Maintien de l'allongée (*drag*) au moins 2 secondes • Exécution de quatre pas en « V » consécutifs avant les glisses	• Maintien du grand aigle intérieur au moins 1 seconde – aider le patineur au début • Exécution d'au moins trois pas croisés courus • Patinage périmétrique et sauts à chaque ligne (tous les types de sauts sont permis)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses, jouets en peluche pour un effet visuel ou arcade pour les allongées (*drag*).

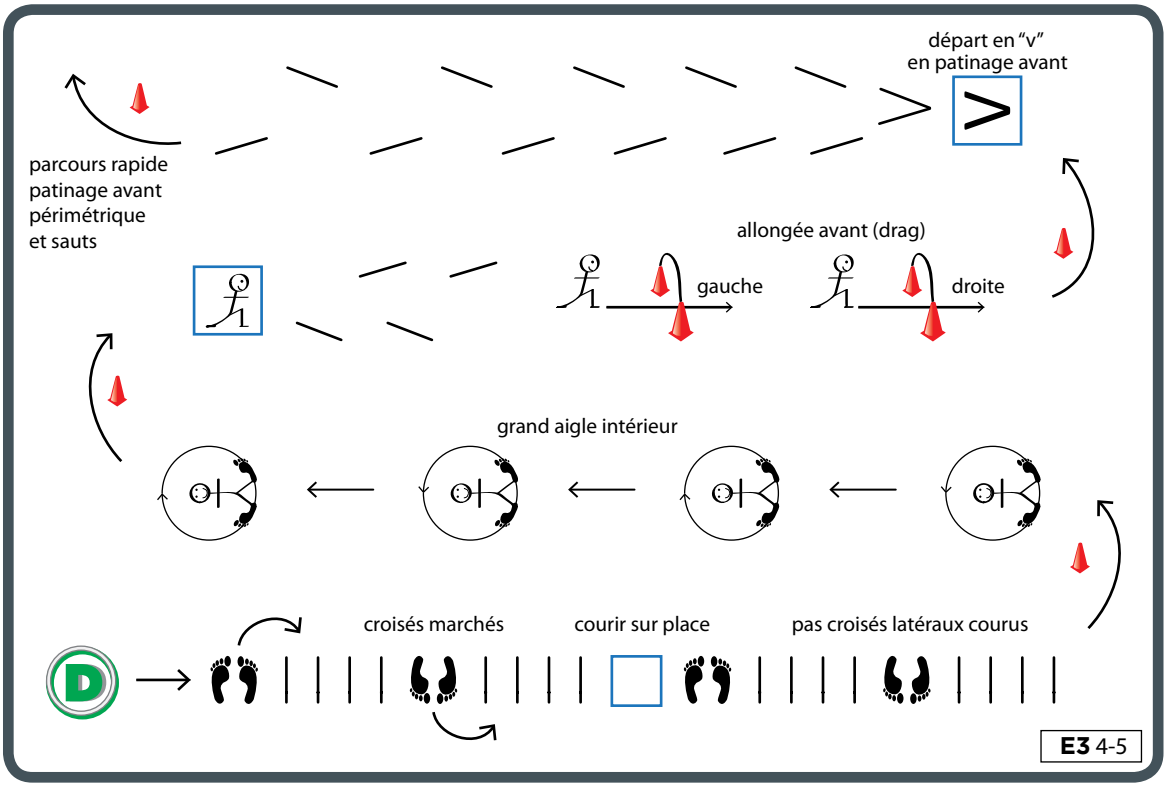
Récapitulation avec le groupe

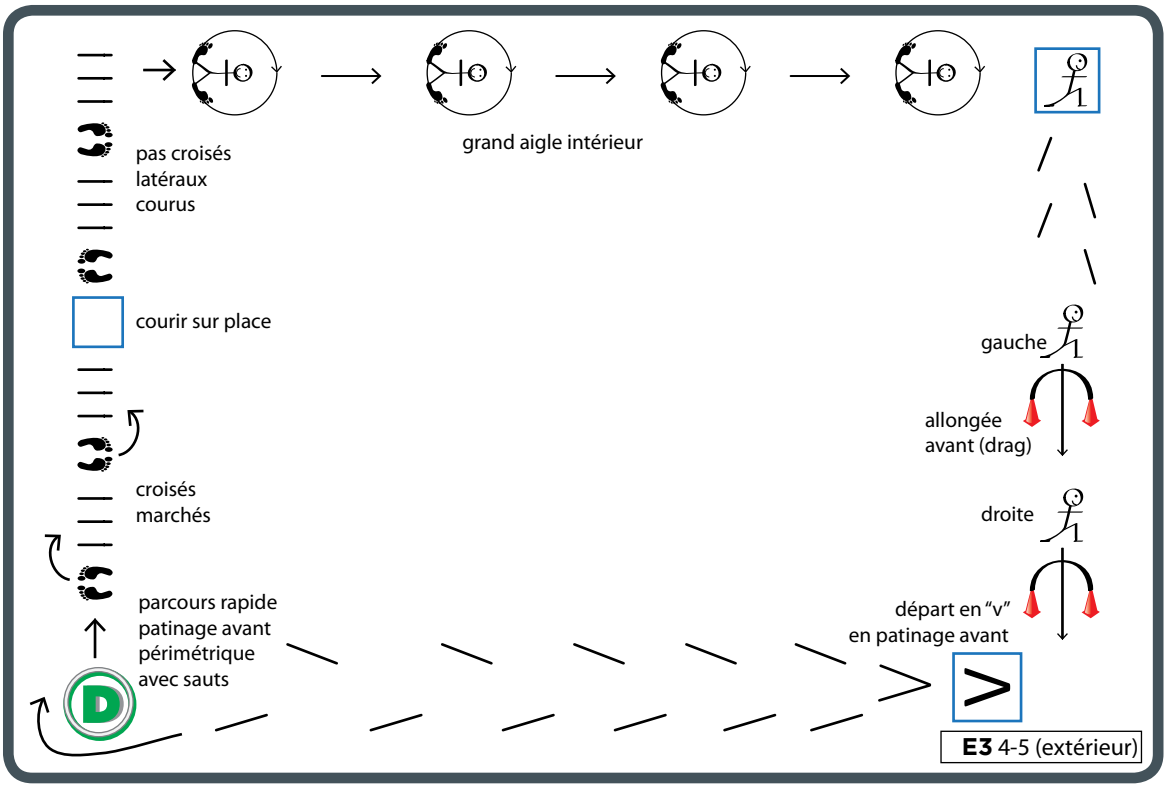
Félicitations : *Wow – superbe travail! J'adore vos allongées (drag)!*
Rappel : *Gardez la tête relevée et servez-vous des bras pour accélérer.*
Prochaine leçon : *Nous allons améliorer la vitesse.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les défis de cette leçon.*
Ce que je peux améliorer : *Utiliser plus de matériel visuel.*

ÉQUILIBRE
(E3 4-5)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Équilibre (E3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Équilibre. Aujourd'hui, nous allons exécuter des croisés et des pas croisés.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Grand aigle intérieur • Pas croisés latéraux courus • Patinage avant périmétrique et sauts	• Pas croisés avant avec accélération • Patinage avant périmétrique et arrêts de côté

Progressions

• Grand aigle intérieur, avec aide • Course sur place • Croisés marchés	• Pas croisés latéraux courus • Lent, puis progressivement plus rapide

Points d'enseignement

• Équilibre • Bonne flexion et bon rythme du genou • Maîtrise des sauts	• Bon mouvement du genou • Équilibre • Vitesse du patinage périmétrique

Notes

• Maintien du grand aigle intérieur au moins 1 seconde • Exécution d'au moins trois pas croisés courus • Patinage périmétrique et sauts à chaque ligne (tous les types de sauts sont permis)	• Exécution d'au moins trois arrêts de côté en alternant la direction • Accélérer les départs des pas croisés – grande énergie - GO! GO! GO!

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Faites aussi des activités amusantes pendant la leçon – dessins, signaux sur les ventouses.

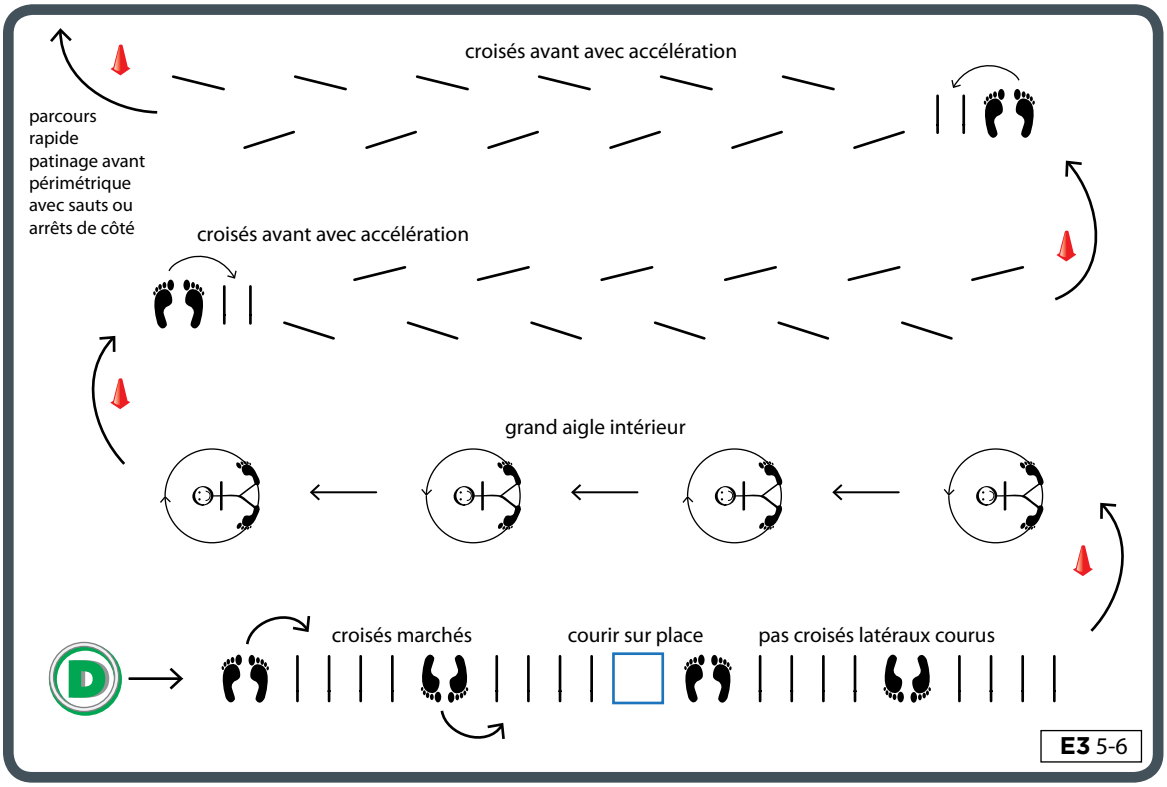
Récapitulation avec le groupe

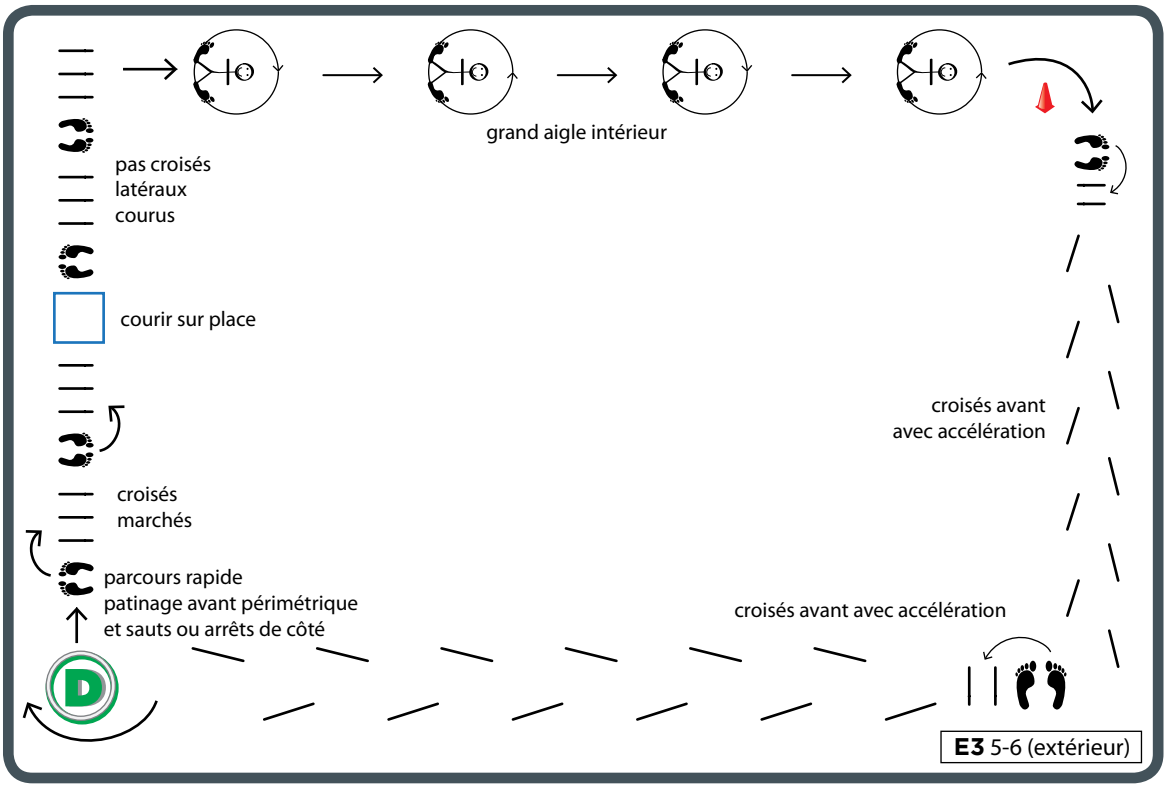
Félicitations : *Wow – superbe travail! J'adore vous voir aller vite!*
Rappel : *Gardez la tête relevée et servez-vous des bras pour accélérer.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les défis de cette leçon.*
Ce que je peux améliorer : *Utiliser plus de matériel visuel.*

ÉQUILIBRE
(E3 5-6)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Maîtrise (M1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Patinage ou marche arrière sur deux pieds	• Arrêt avant • Séquence de poussées et de glisses arrière

Progressions

• Tenir le pied du patineur pour l'aider à faire de la neige • Patinage arrière, avec aide • Patinage avant	• Lent, puis progressivement plus rapide • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Arrêts en position stationnaire • Patinage arrière, avec aide

Points d'enseignement

• Équilibre • Flexion des genoux et des chevilles • Côté de la lame	• Équilibre • Exercer une pression pour raser la glace • Relever les yeux et la tête • Flexion des genoux pour le patinage arrière

Notes

• Quatre pas de glisses consécutifs sur chaque pied • Patinage/marche arrière sur une distance approximative de la moitié de la largeur de la patinoire	• Arrêt au choix du patineur (pied D, pied G ou les deux pieds) acceptable

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

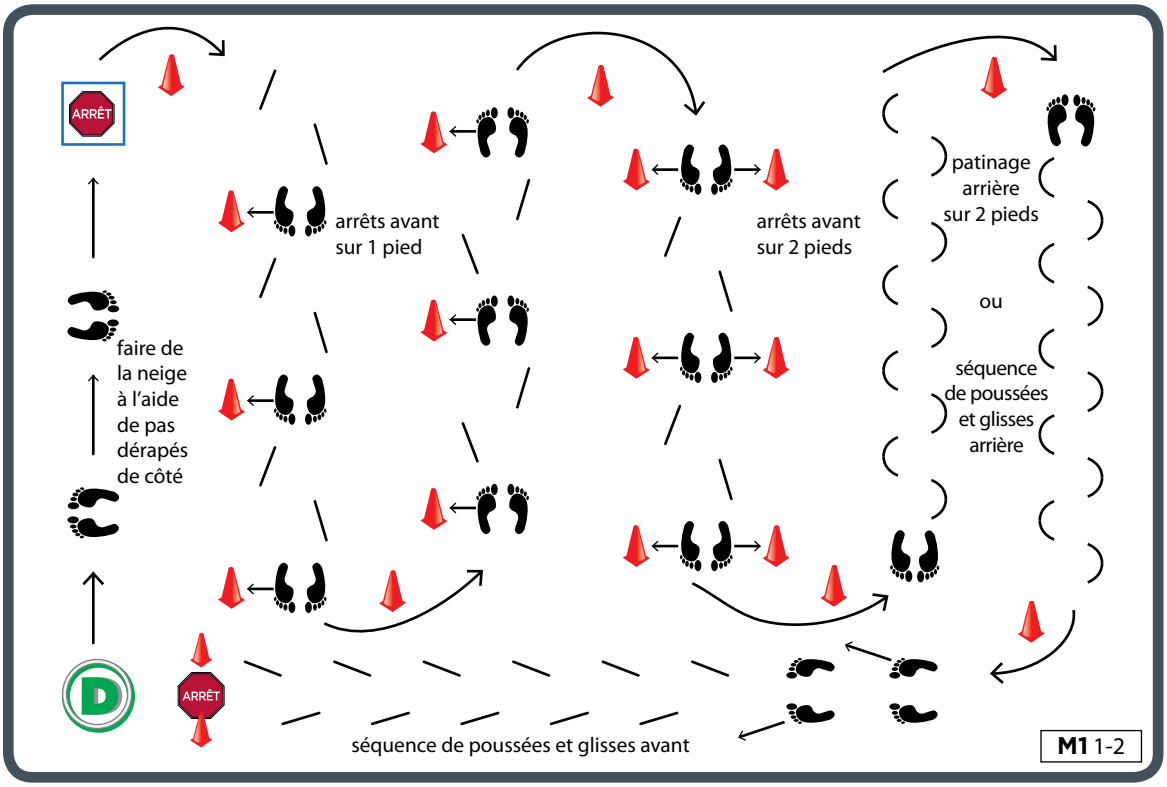
Récapitulation avec le groupe

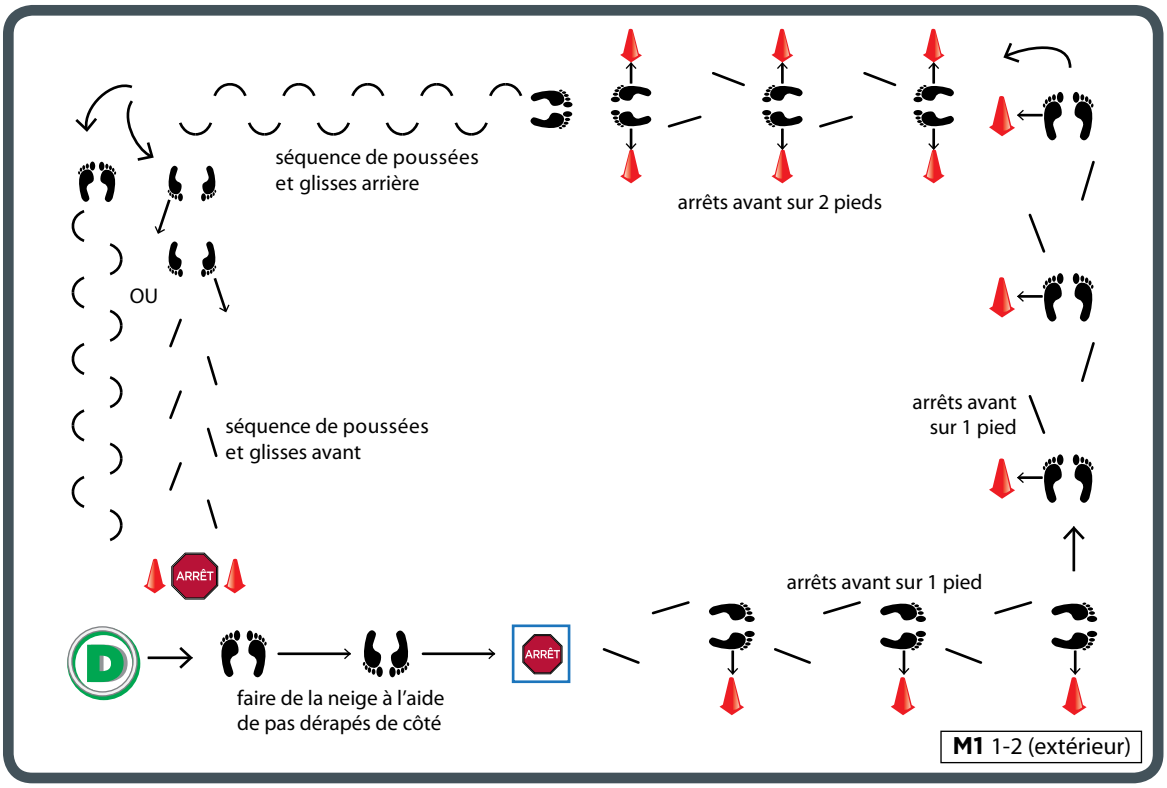
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*
Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*
Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE
(M1 1-2)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Maîtrise (M1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Arrêt avant • Séquence de glisses et de poussées arrière	• Arrêt avant précédé de patinage rapide • Séquence de poussées et de glisses arrière

Progressions

• Lent, puis progressivement rapide • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Arrêts en position stationnaire • Patinage arrière, avec aide	• Lent, puis progressivement plus rapide • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Arrêts en position stationnaire • Patinage arrière avec aide

Points d'enseignement

• Équilibre • Exercer une pression pour raser la glace • Relever les yeux et la tête • Flexion des genoux en patinage arrière	• Équilibre • Exercer une pression pour raser la glace • Relever les yeux et la tête • Flexion des genoux en patinage arrière

Notes

• Arrêt au choix du patineur (pied D, pied G ou les deux pieds) acceptable • Patinage arrière sur au moins la moitié de la largeur de la patinoire • Encourager les patineurs à projeter de la neige sur les cônes où ils font l'arrêt!	• Exécution obligatoire de tous les arrêts (sur le pied G, le pied D et les deux pieds) • Puissance accrue en patinage arrière (flexion des genoux) • Encourager les patineurs à projeter de la neige sur les cônes où ils font l'arrêt!

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

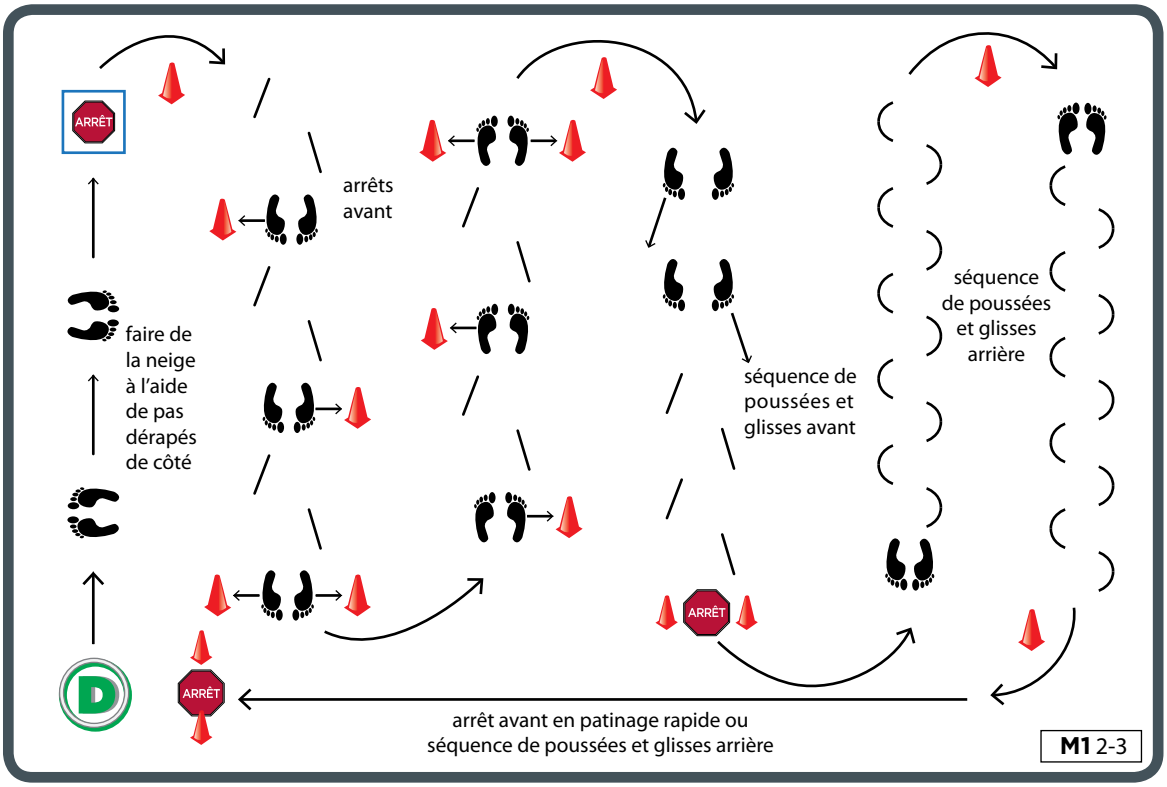
Récapitulation avec le groupe

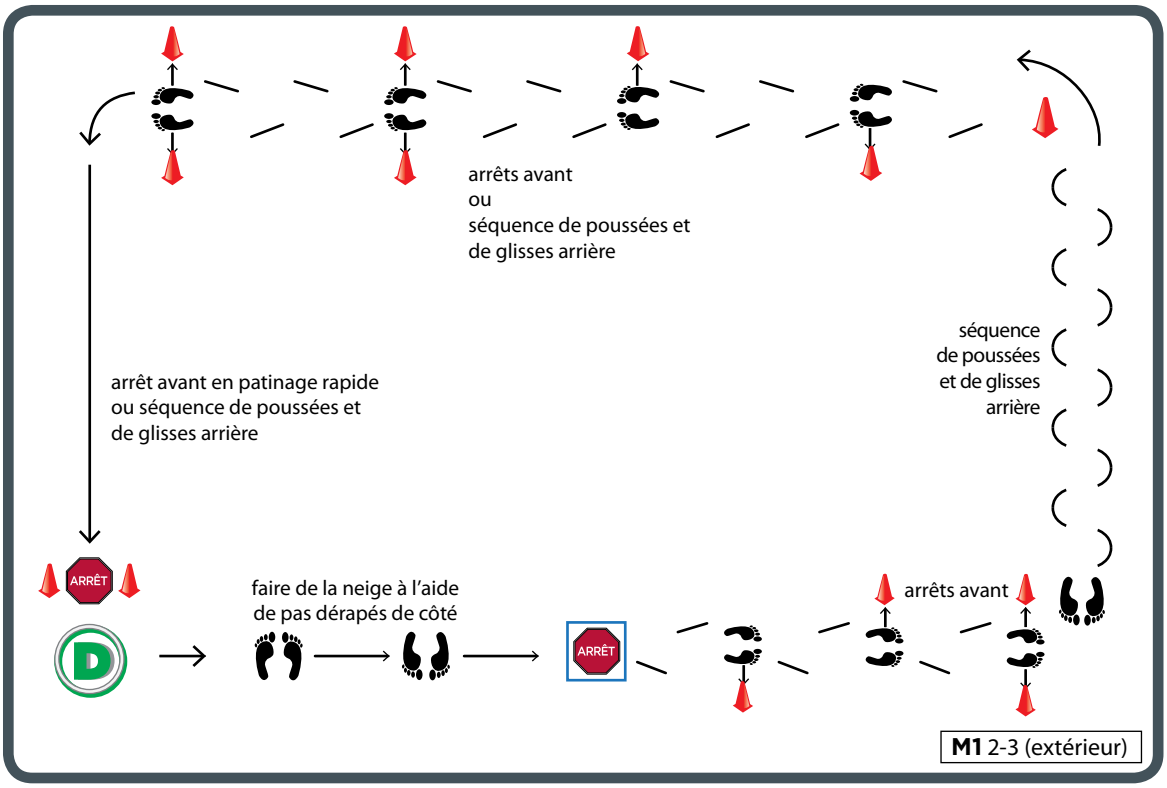
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*
Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*
Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE
(M1 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon nº 1 de Patinage Plus : Maîtrise (M1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Arrêt avant précédé de patinage rapide • Séquence de poussées et de glisses arrière	• Arrêt arrière • Exercice de vitesse nº 1 (patiner de la ligne des buts à la 1re ligne bleue en 9 secondes ou moins)

Progressions

• Lent, puis accélération de l'arrêt et de la poussée glissée • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Arrêts en position stationnaire • Patinage arrière, avec aide	• Arrêts en position stationnaire • Arrêts avant • Patinage avant rapide

Points d'enseignement

• Équilibre • Exercer une pression et raser la glace • Relever les yeux et la tête • Flexion des genoux en patinage arrière	• Pousser le pied derrière et à l'extérieur pour les arrêts arrière • Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération • Mouvements libres des bras

Notes

• Exécution obligatoire de tous les arrêts (sur le pied G, le pied D et les deux pieds) • Puissance accrue en patinage arrière (flexion des genoux). Franchir toute la largeur de la patinoire	• Tout arrêt arrière est acceptable • Un AP pourrait chronométrer et enregistrer le temps pour l'exercice de vitesse

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

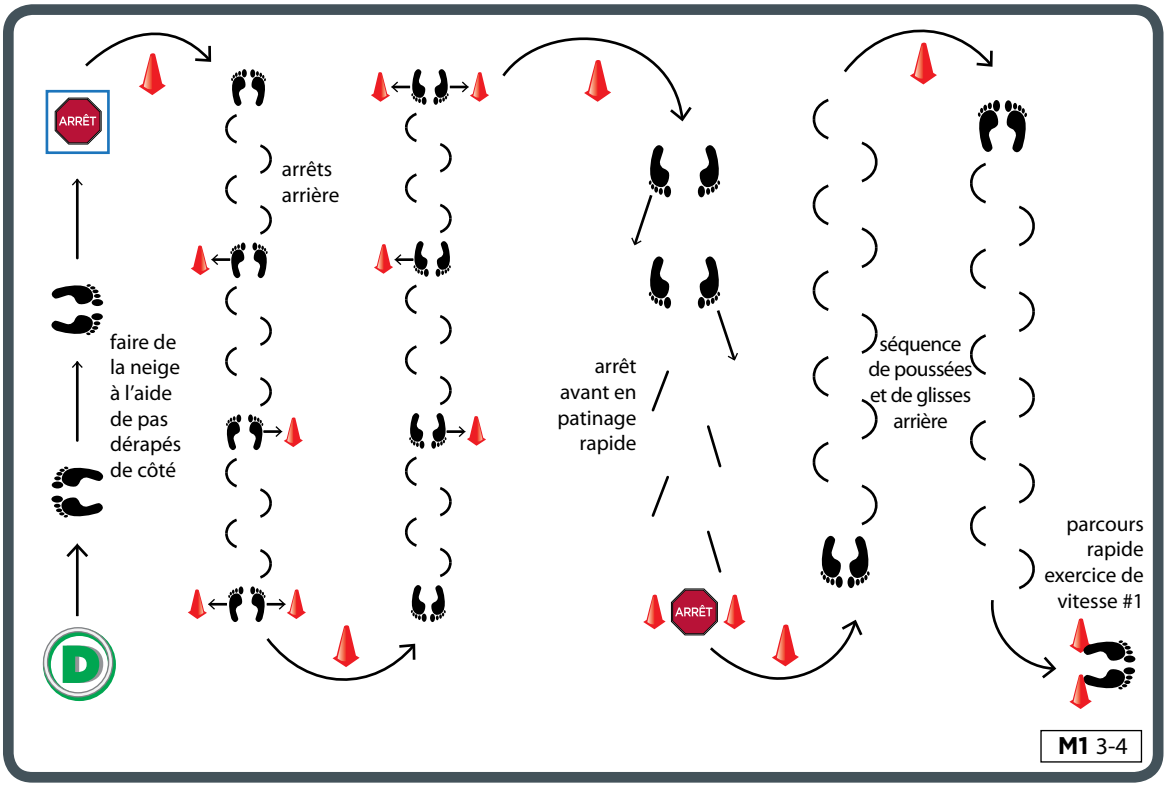
Récapitulation avec le groupe

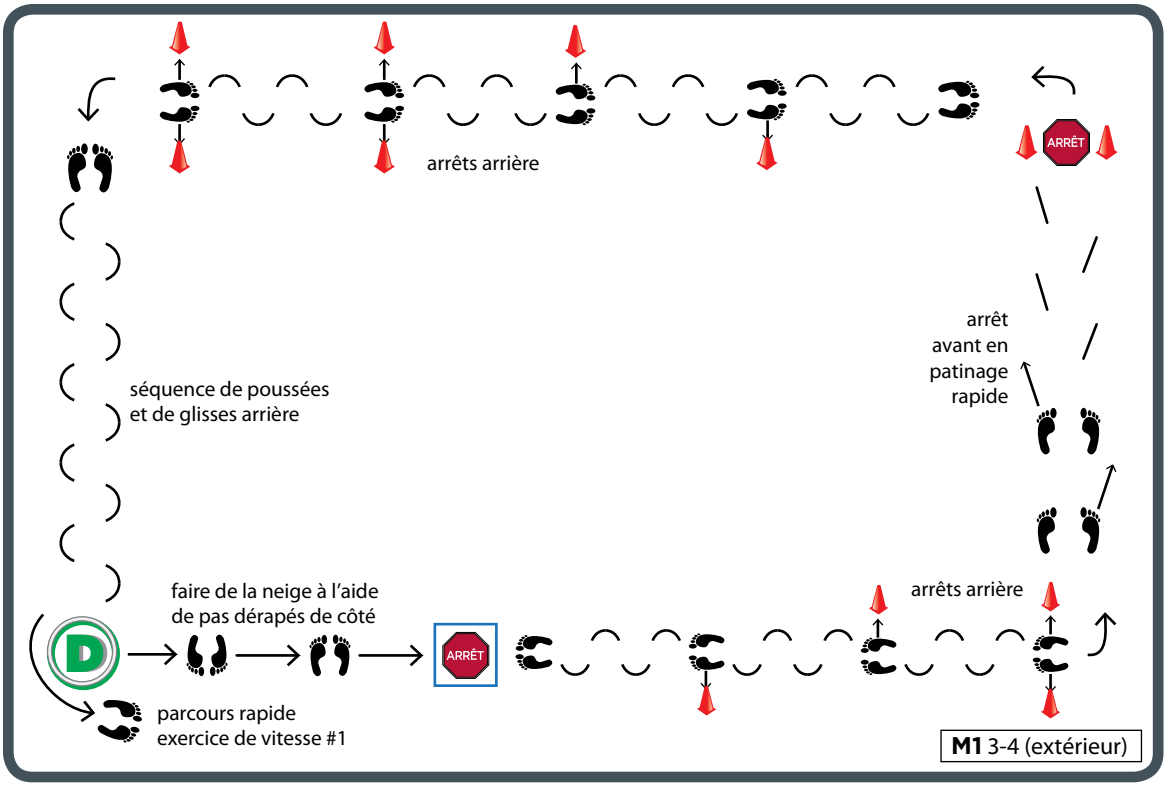
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*
Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*
Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE
(M1 3-4)





Plan de leçon nº 1 de Patinage Plus : Maîtrise (M1 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Arrêt arrière • Exercice de vitesse nº 1 (patiner de la ligne des buts à la 1re ligne bleue en 9 secondes ou moins)	• Arrêt arrière en patinage rapide • Arrêt avant de côté, sur deux pieds • Exercice de vitesse nº 2 (patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 secondes ou moins)

Progressions

• Arrêts en position stationnaire • Arrêts avant • Patinage avant rapide	• Torsion sur place pour s'exercer à l'allègement du poids • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Lent, puis progressivement plus rapide

Points d'enseignement

• Pousser le pied devant et à l'extérieur pour les arrêts arrière • Utiliser le rythme naturel du corps pour faciliter l'accélération • Mouvements libres des bras	• Rythme de flexion, redressement, flexion, redressement pour l'arrêt de côté • Pieds parallèles • Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse

Notes

• Tout arrêt arrière est acceptable • Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse	• Rappeler aux patineurs de garder la tête relevée • Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

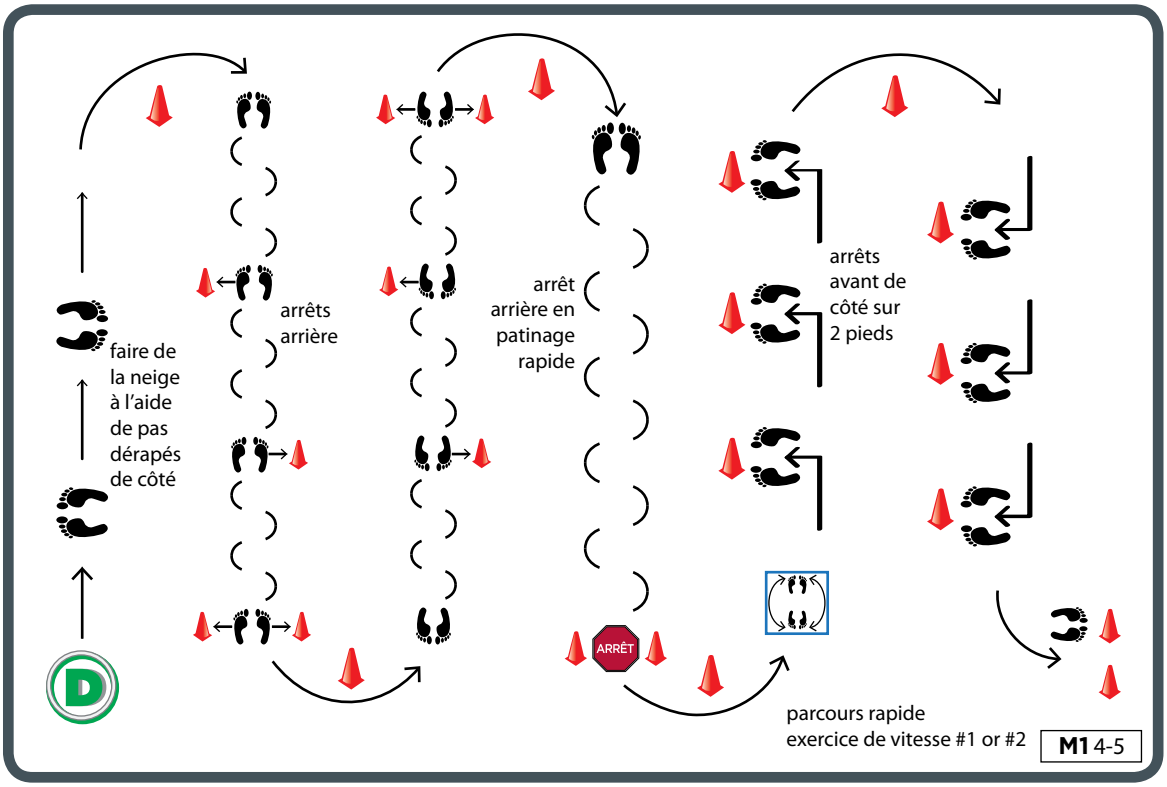
Récapitulation avec le groupe

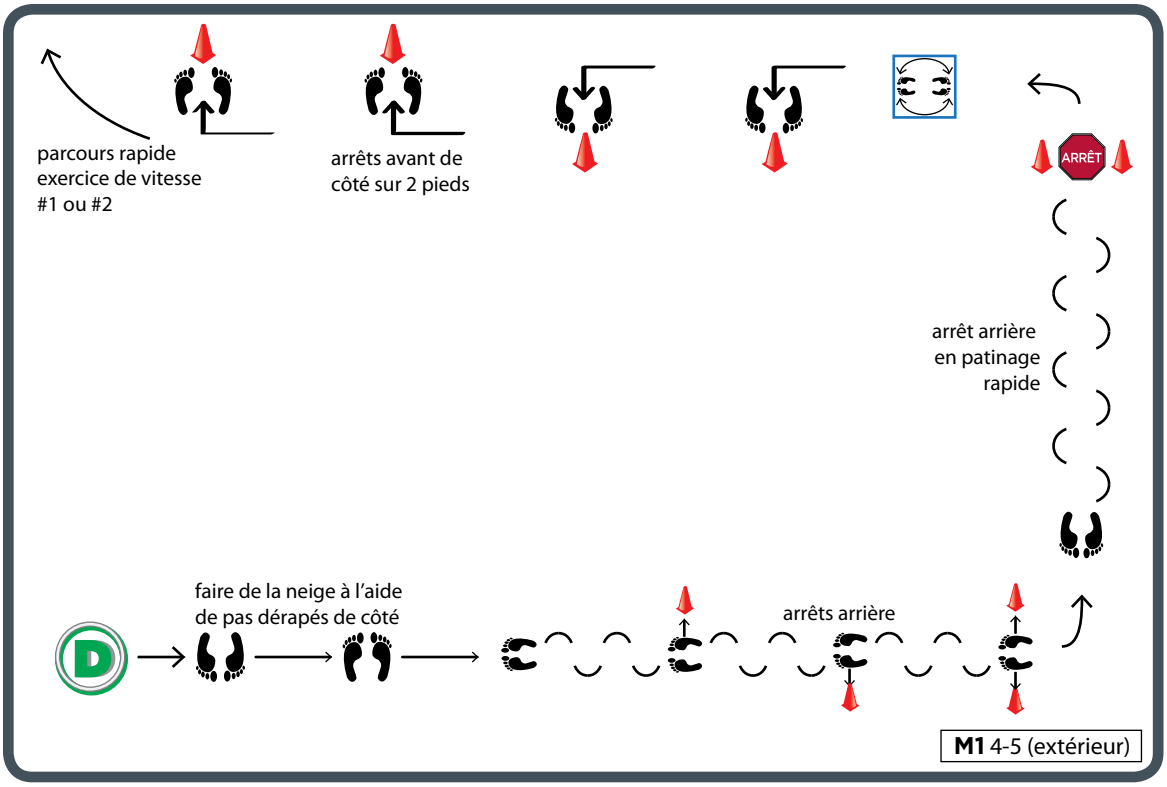
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*
Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*
Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE
(M1 4-5)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Maîtrise (M1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons travailler les arrêts à la station Maîtrise.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Arrêt arrière • Arrêt avant de côté, sur deux pieds • Exercice de vitesse n° 2 (patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 secondes ou moins)	• Arrêt avant de côté sur deux pieds en patinage rapide • Arrêt avant de côté sur un pied • Exercice de vitesse n° 3 (patinage périmétrique du circuit complet de la patinoire en 35 secondes ou moins)

Progressions

• Torsion sur place • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté • Lent, puis progressivement plus rapide	• Lent, puis progressivement plus rapide

Points d'enseignement

• Flexion, redressement, flexion, redressement pour l'arrêt de côté • Pieds parallèles • Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse	• Flexion, redressement, flexion pour les arrêts • Respecter le rythme naturel du corps pour l'exercice de vitesse

Notes

• Rappeler aux patineurs de garder la tête relevée • Un AP enregistre les temps de l'exercice de vitesse	• AP pour l'exercice de vitesse • Rappeler aux patineurs d'utiliser le pied intérieur pour l'arrêt de côté sur un pied

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et chronomètre

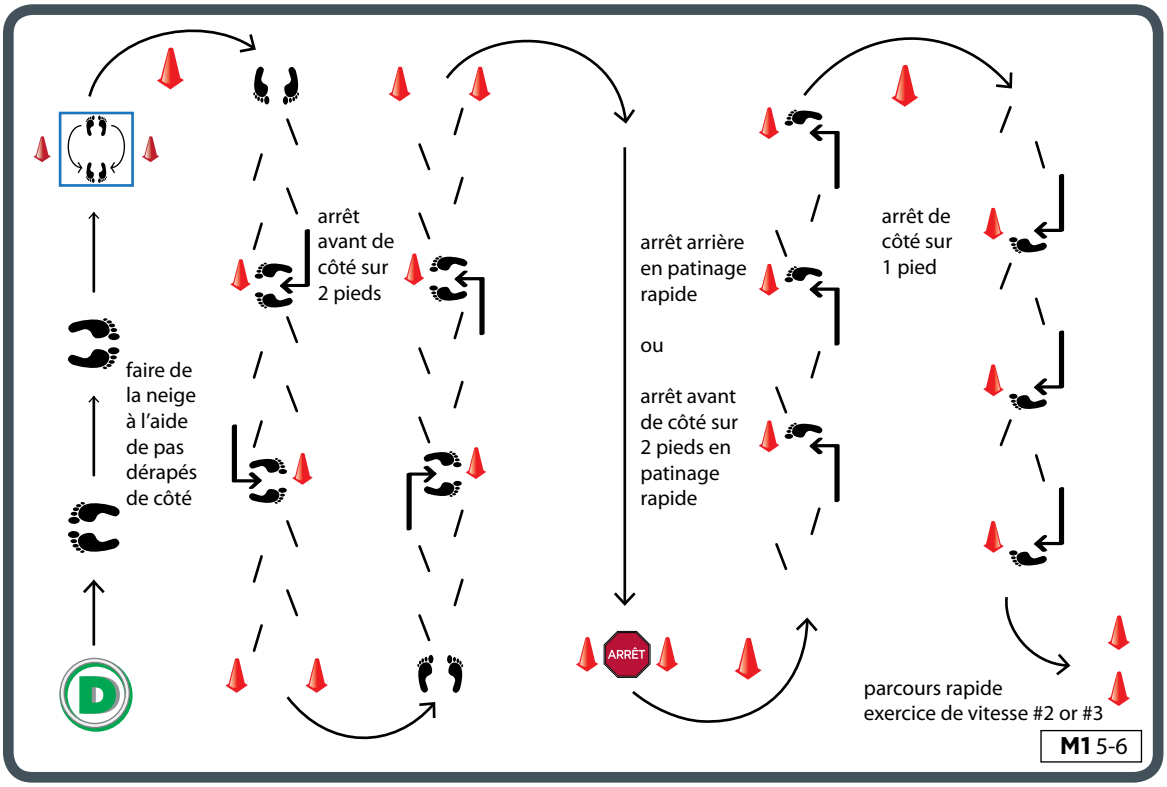
Récapitulation avec le groupe

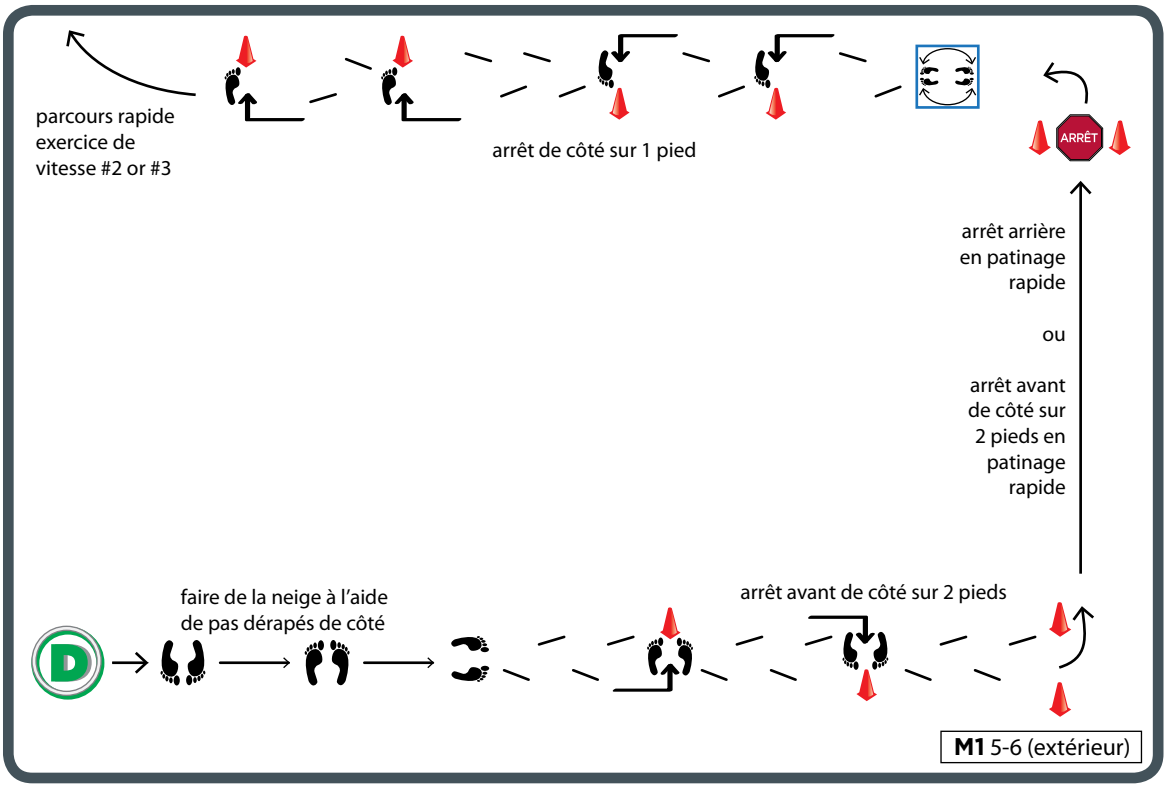
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui, les patineurs! Wow, vous avez vraiment travaillé fort!*
Rappel : *Fléchir les genoux pour l'arrêt et raser la glace.*
Prochaine leçon : *Nous allons travailler les glisses et la puissance.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré à la technique de l'arrêt.*
Ce que je peux améliorer : *Affecter un AP à la zone des arrêts du circuit pour qu'elle demeure bien organisée et pour refaire, au besoin, les tracés sur glace.*

MAÎTRISE
(M1 5-6)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Maîtrise (M2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer les glisses arrière. Préparez-vous à travailler fort!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Patinage/marche arrière sur deux pieds • Glisses arrière sur deux pieds	• Séquence de poussées et de glisses arrière • Glisses arrière sur deux pieds en position assise • Glisses arrière de deux pieds à un pied

Progressions

• Patinage avant • Glisses avant sur deux pieds • Patinage/marche arrière sur deux pieds, avec aide • Glisses arrière sur deux pieds, avec aide	• Patinage arrière, avec aide • Glisses avant sur deux pieds en position assise • Glisses avant, de deux pieds à un pied

Points d'enseignement

• Flexion des genoux • Relever la tête et les yeux	• Poussées égales et transfert du poids • Flexion du genou pour la glisse assise (135 à 90 degrés) • Initiation à l'équilibre arrière sur un pied

Notes:

• Utiliser les arcades pour stimuler les patineurs à exécuter la glisse en position assise • Encourager les patineurs à patiner rapidement • Les cercles pourraient être trop difficiles pour les patineurs qui s'initient à l'habileté et il serait peut-être préférable d'utiliser le circuit extérieur	• Les cercles sont un excellent défi pour les patineurs et les encouragent à s'incliner • Option d'exécuter la séquence de poussées et de glisses arrière sur la largeur de la patinoire (circuit extérieur)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

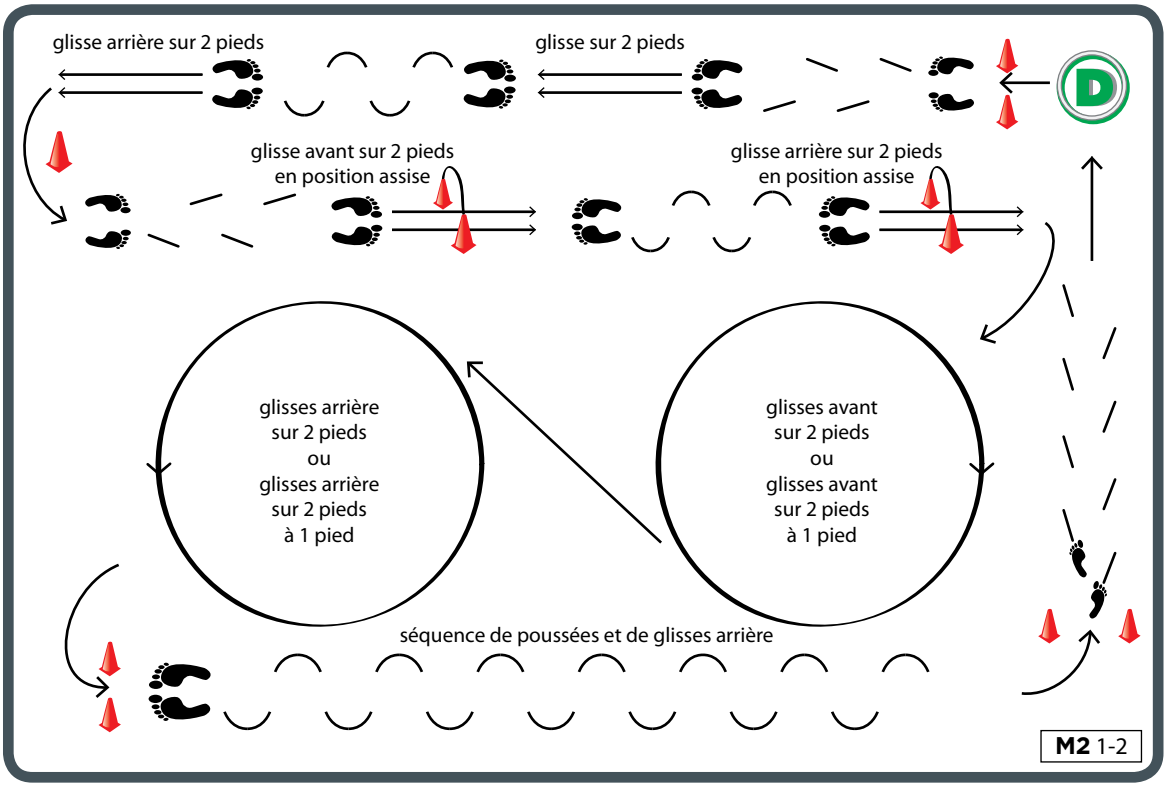
Récapitulation avec le groupe

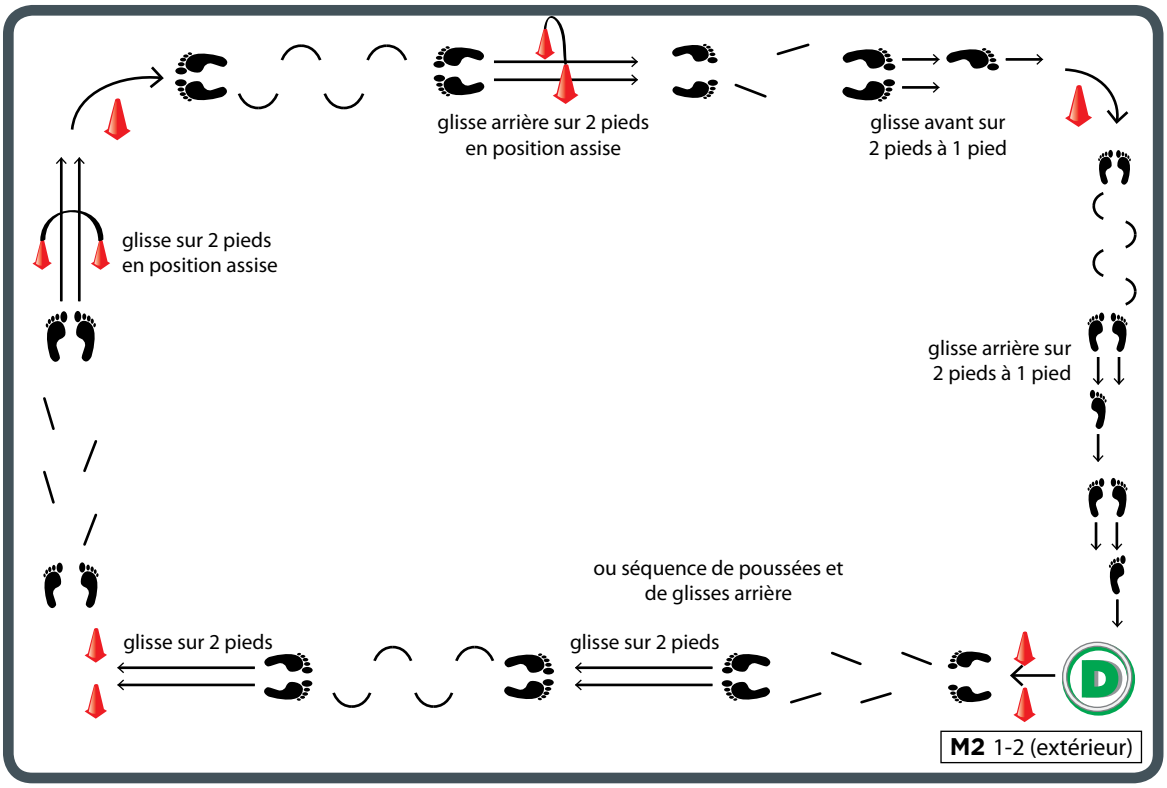
Félicitations : *Très bel effort de patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!*
Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.*
Prochaine leçon : *Nous allons continuer les exercices de glisses.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation des cercles et des courbes et le patinage avant au patinage arrière en alternance – c'est une bonne façon de décomposer l'habileté.*
Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE
(M2 1-2)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Maîtrise (M2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer les glisses arrière. Préparez-vous à travailler fort!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Séquence de poussées et de glisses arrière • Glisses arrière sur deux pieds en position assise • Glisses arrière de deux pieds à un pied	• Séquences de poussées et de glisses arrière • Glisses arrière de deux pieds à un pied • Glisses arrière sur un pied

Progressions

• Patinage arrière, avec aide • Glisses avant sur deux pieds en position assise • Glisses avant, de deux pieds à un pied	• Patinage arrière, avec aide • Glisses avant sur deux pieds en position assise • Glisses avant de deux pieds à un pied • Puissance et vitesse accrues

Points d'enseignement

• Poussées égales et transfert du poids • Flexion des genoux pour les glisses en position assise (135 à 90 degrés) • Initiation à l'équilibre arrière sur un pied	• Bonne flexion des genoux • Équilibre • Plus long maintien de la glisse

Notes

• Utiliser les arcades pour stimuler les patineurs à exécuter la glisse en position assise • Encourager les patineurs à patiner rapidement • Les cercles pourraient être trop difficiles pour les patineurs qui s'initient à l'habileté et il serait peut-être préférable d'utiliser le circuit extérieur	• Arrière de deux pieds (min 1 seconde) à un pied (min 1 seconde) • Séquence de poussées et de glisses sur la largeur de la patinoire

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

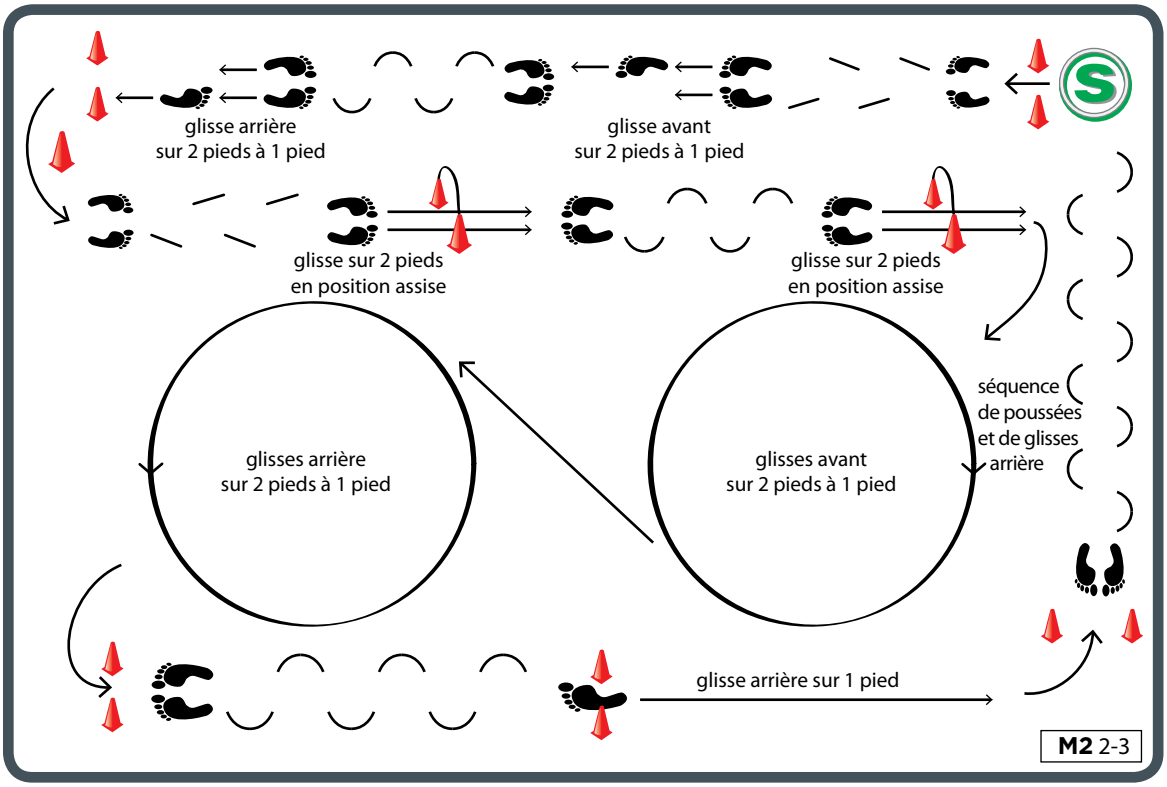
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Très bel effort de patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!*
Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons la godille arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *L'utilisation des cercles et des courbes et le patinage avant au patinage arrière en alternance – c'est une bonne façon de décomposer l'habileté.*
Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE
(M2 2-3)



Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Maîtrise (M2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer la godille arrière. Préparons-nous à travailler fort!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Séquences de poussées et de glisses arrière • Glisses arrière de deux pieds à un pied • Glisses arrière sur un pied	• Fortes poussées arrière sur un cercle • Glisses arrière rapides sur un pied

Progressions

• Glisses arrière sur deux pieds en position assise • Glisses avant de deux pieds à un pied (au besoin)	• Glisses arrière sur un pied • Avec aide, au besoin

Points d'enseignement

• Poussées égales et transfert du poids • Bon équilibre durant les glisses • Flexion des genoux	• Flexion avant la poussée • Bon rythme

Notes

• Arrière de deux pieds (min 1 seconde) à un pied (min 1 seconde) • Séquence de poussées et de glisses sur la largeur de la patinoire	• Ajouter une longue glisse sur un pied en préparation à l'habileté extrême de glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Comparer la poussée à une planche à roulettes (skateboard) en direction arrière pour rendre l'exercice plus amusant

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Très bel effort en patinage arrière aujourd'hui! C'était excellent!*

Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous tenir en équilibre sur la lame en patinage arrière.*

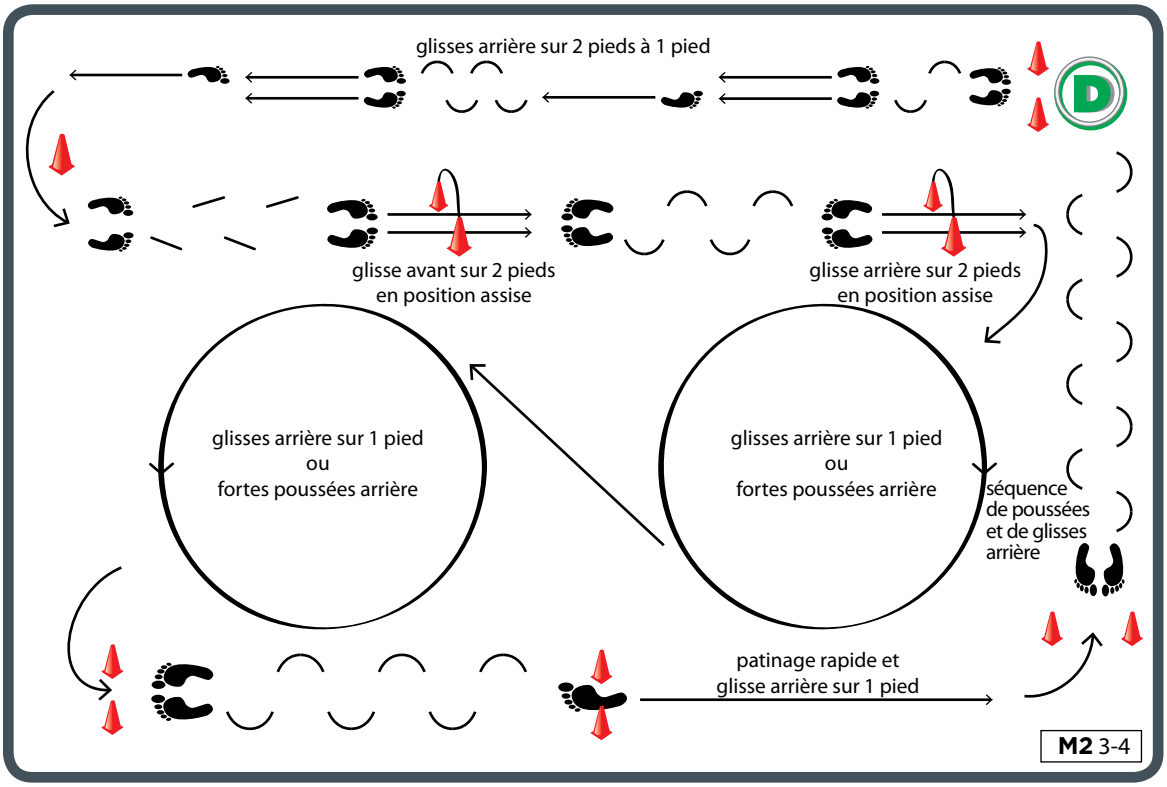
Prochaine leçon : *Nous travaillerons la godille arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La longue glisse sur un pied – quel défi!*

Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE
(M2 3-4)



Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Maîtrise (M2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons améliorer la godille arrière. Préparons-nous à travailler fort!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Fortes poussées arrière sur un cercle • Glisses arrière rapides sur un pied	• Croisés arrière • Séquence de poussées et de croisés arrière

Progressions

• Glisses arrière sur un pied • Avec aide, au besoin	• Croisés marchés • Fortes poussées arrière sur un cercle • Avec aide, au besoin

Points d'enseignement

• Flexion avant la poussée • Bon rythme	• Flexion, poussée, flexion, poussée • Relever les yeux et la tête • Transfert du poids en position de pieds croisés

Notes

• Ajouter une longue glisse sur un pied en préparation à l'habileté extrême de glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Comparer la poussée à une planche à roulettes (skateboard) en direction arrière pour rendre l'exercice plus amusant	• Se servir d'un hockey ou soutenir moi-même le patineur pendant qu'il exécute les croisés afin de l'habituer au transfert du poids. • L'AP aide à diriger la circulation des patineurs pendant la séquence de poussées et de glisses.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

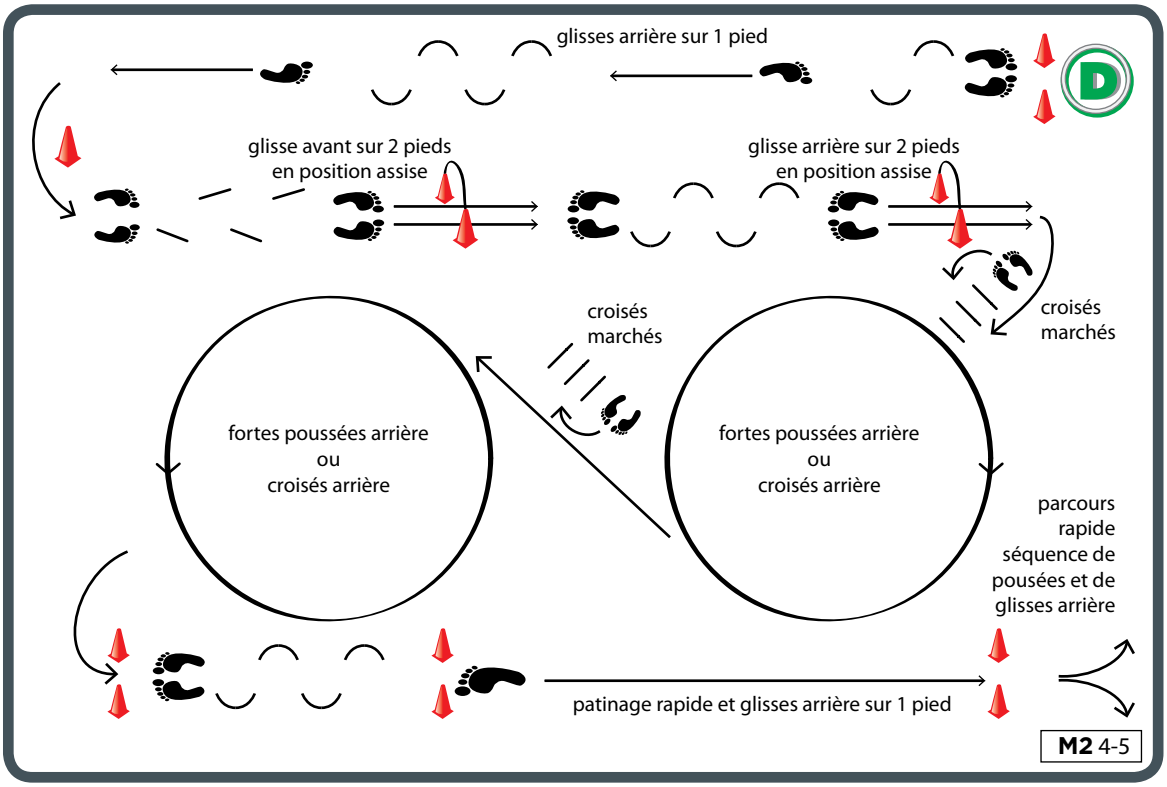
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous avez fait d'excellents croisés aujourd'hui!*
Rappel : *Nous travaillerons l'arabesque arrière.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons l'arabesque arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Il n'y avait pas un trop grand nombre d'habiletés pendant la leçon de sorte que j'ai vraiment pu aider les patineurs à exécuter les croisés.*
Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE
(M2 4-5)



Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Maîtrise (M2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons travailler les croisés arrière.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Croisés arrière • Séquence de poussées et de glisses arrière	• Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 • Patinage périmétrique arrière et croisés

Progressions

• Croisés marchés • Fortes poussées arrière sur un cercle • Avec aide	• Croisés marchés • Fortes poussées arrière sur un cercle • Avec aide

Points d'enseignement

• Flexion/poussée/flexion/poussée • Relever les yeux et la tête • Transfert du poids en position de pieds croisés	• Flexion/poussée/flexion/poussée • Relever les yeux et la tête • Transfert du poids en position de pieds croisés • Puissance et vitesses accrues

Notes

• Se servir d'un hockey ou soutenir moi-même le patineur pendant qu'il exécute les croisés afin de l'habituer au transfert du poids. • L'AP aide à diriger la circulation des patineurs pendant la séquence de poussées et de glissés.	• Rappeler aux patineurs que c'est toujours le pied extérieur qui croise l'autre pied • Les AP aident à surveiller les habiletés sur le parcours rapide

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

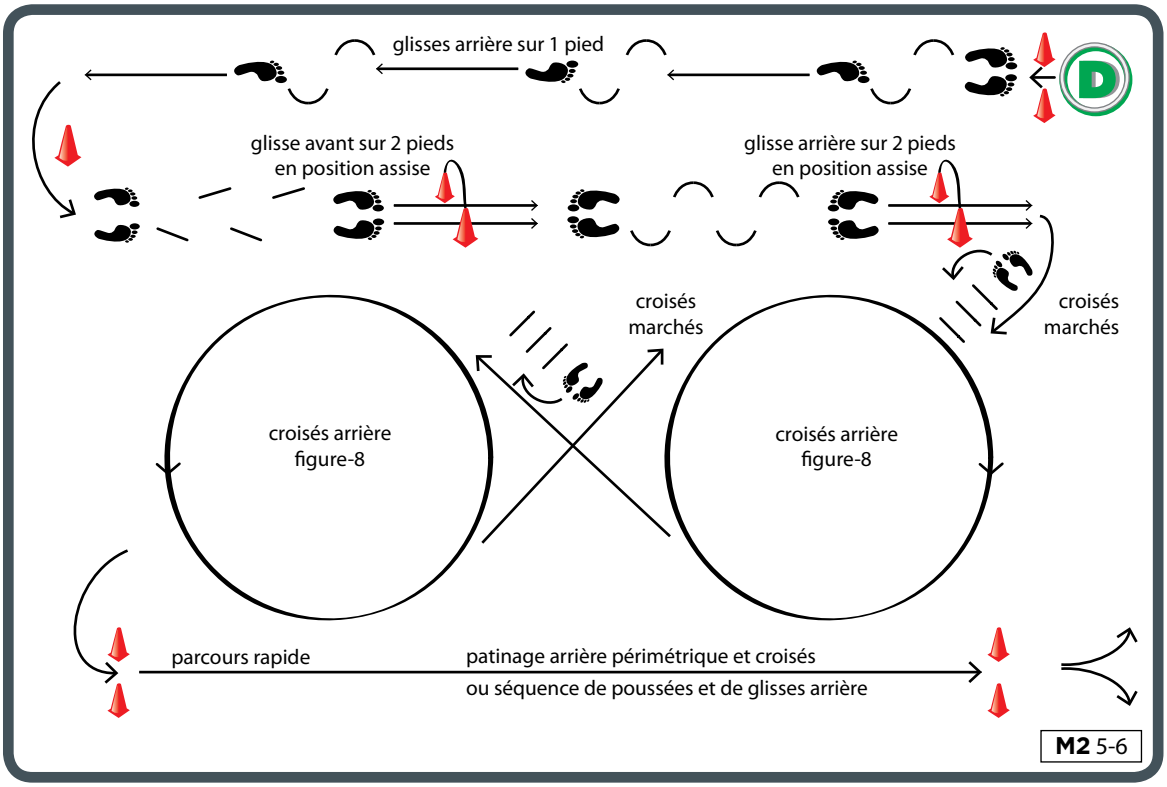
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous avez fait d'excellents croisés aujourd'hui!*
Rappel : *N'oubliez pas de fléchir les genoux en patinage arrière.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons les courbes arrière.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Il n'y avait pas un trop grand nombre d'habiletés pendant la leçon de sorte que j'ai vraiment pu aider les patineurs à exécuter les croisés.*
Ce que je peux améliorer : *Veiller à ce que les patineurs conservent leur vitalité pendant toute la leçon – sourire davantage.*

MAÎTRISE
(M2 5-6)



Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Maîtrise (M3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Nous travaillerons fort aujourd'hui pour faire des glisses arrière sur un pied!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Glisses arrière sur deux pieds	• Glisses arrière, de deux pieds à un pied • Arrêt avant

Progressions

• Avec aide – utiliser un cerceau pour aider les patineurs à ressentir la sensation de glisse	• Glisses avant, de deux pieds à un pied • Glisses avant sur deux pieds – avec aide • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté en alternance sur chaque pied

Points d'enseignement

• Équilibre	• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Exercer une pression sur glace pour faire les arrêts

Notes

• C'est une leçon de révision ou d'exercice • Encourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller. • Poster un AP au début de la partie rapide pour encourager les patineurs à patiner vite (GO! GO! GO!)	• C'est une leçon de révision ou d'exercice • Encourager les patineurs à faire des arrêts puissants (ils doivent être capables de projeter de la neige de leurs lames). • Encourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

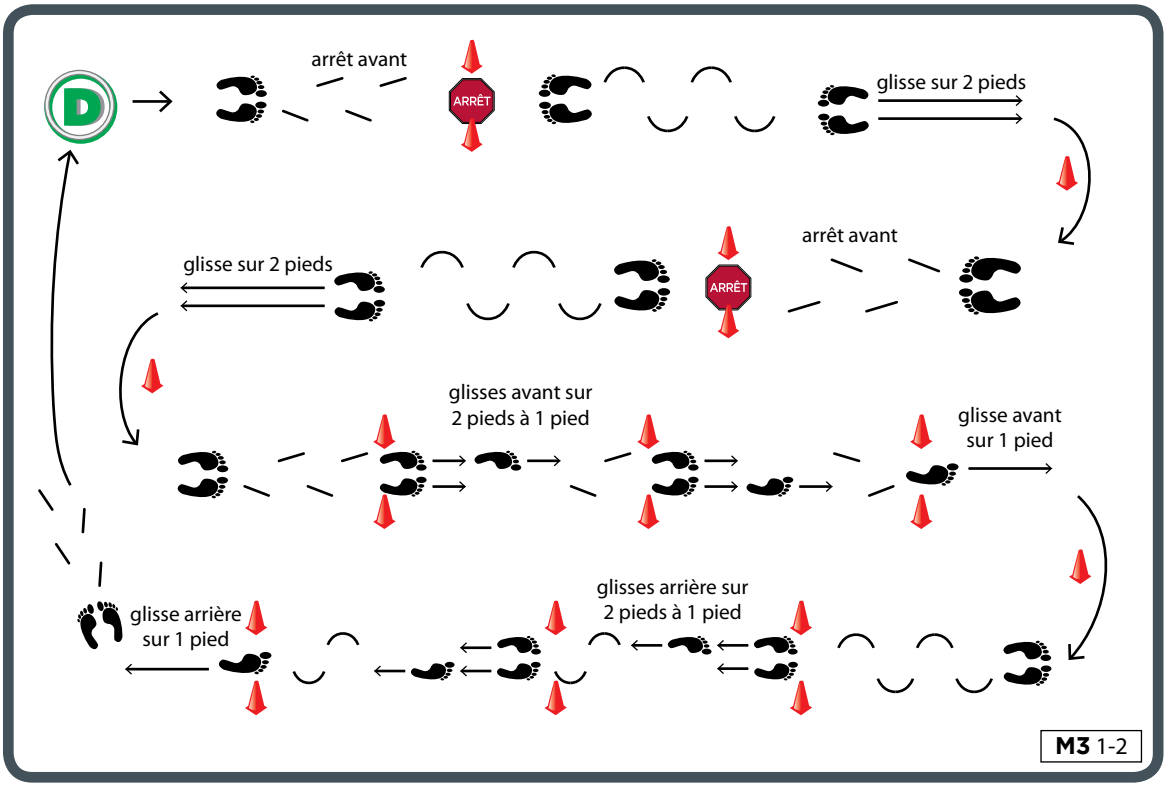
Récapitulation avec le groupe

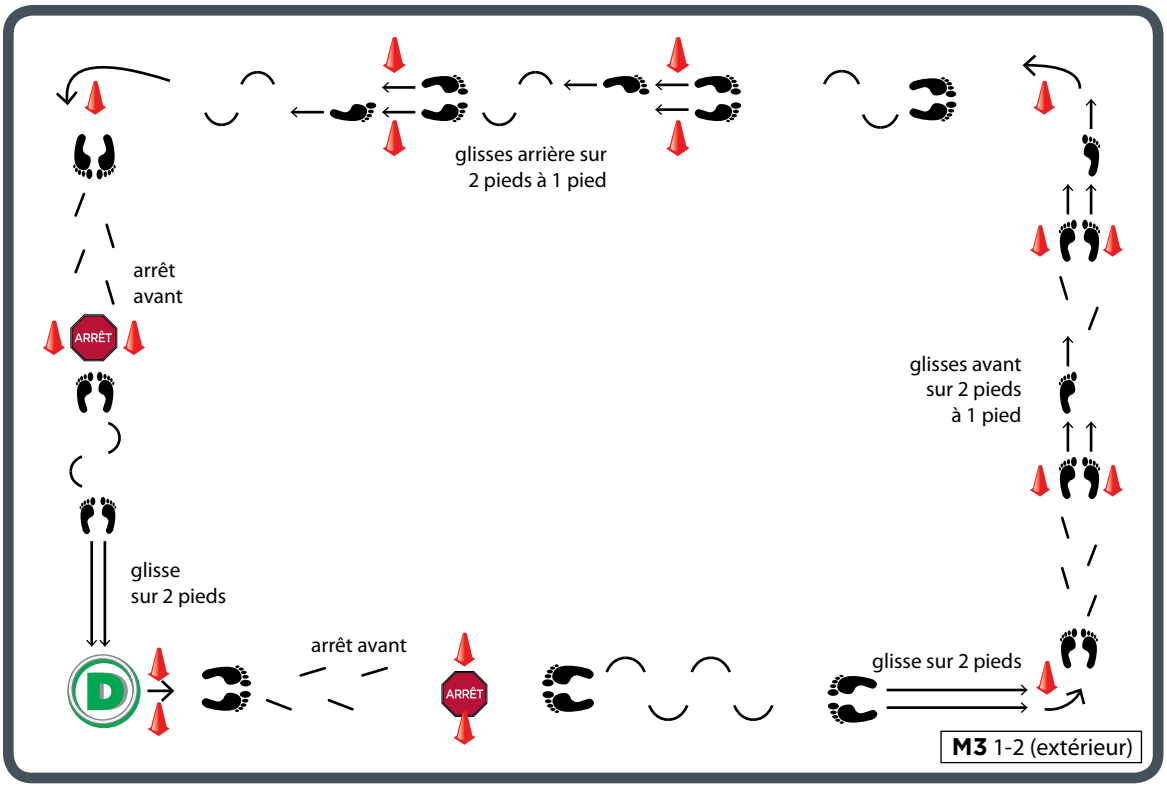
Félicitations : *On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!*
Rappel : *Relevez les yeux.*
Prochaine leçon : *Nous nous exercerons encore aux arrêts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Excellente leçon qui a encouragé le développement et la vitesse des patineurs.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter d'autre matériel visuel au circuit pour stimuler et motiver les patineurs.*

MAÎTRISE
(M3 1-2)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Maîtrise (M3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Nous allons travailler fort pour faire des glisses arrière sur un pied et de la godille arrière.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Glisses arrière, de deux pieds à un pied • Arrêt avant	• Glisses arrière de deux pieds à un pied • Godille arrière sur deux pieds

Progressions

• Aide au besoin • Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté en alternance sur chaque pied • Patinage arrière – transfert du poids	• Godille avant • Godille arrière, avec aide • Godille sur place – avant à arrière autour d'un cône ou d'un dôme

Points d'enseignement

• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Exercer une pression sur glace pour faire les arrêts	• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Exercer une pression sur glace pour faire les arrêts

Notes:

• C'est une leçon de révision/d'exercice • Encourager les patineurs à faire des arrêts puissants (ils doivent être capables de faire de la neige avec leurs lames). • Poster un AP au début de la partie rapide pour encourager les patineurs à patiner vite (GO! GO! GO!)	• Encourager les patineurs à allonger les foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller) – au moins une seconde • Au moins six godilles – flexion des genoux obligatoire • Répéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

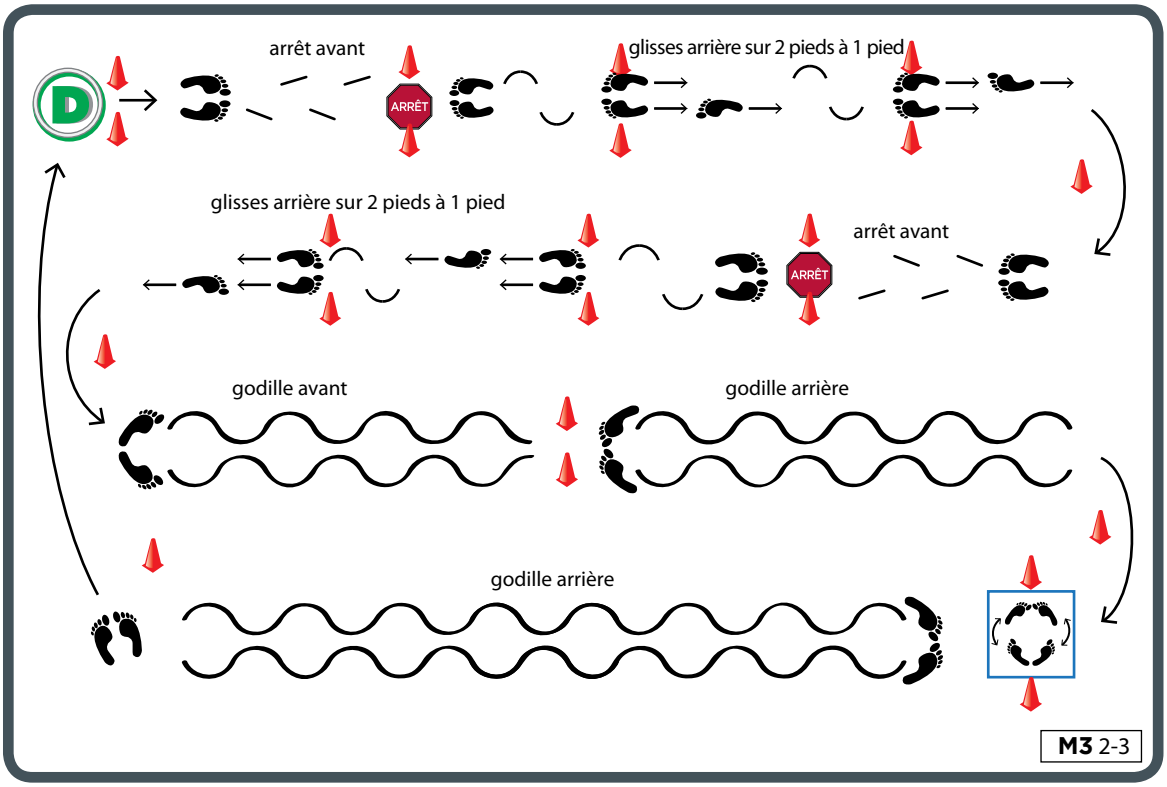
Récapitulation avec le groupe

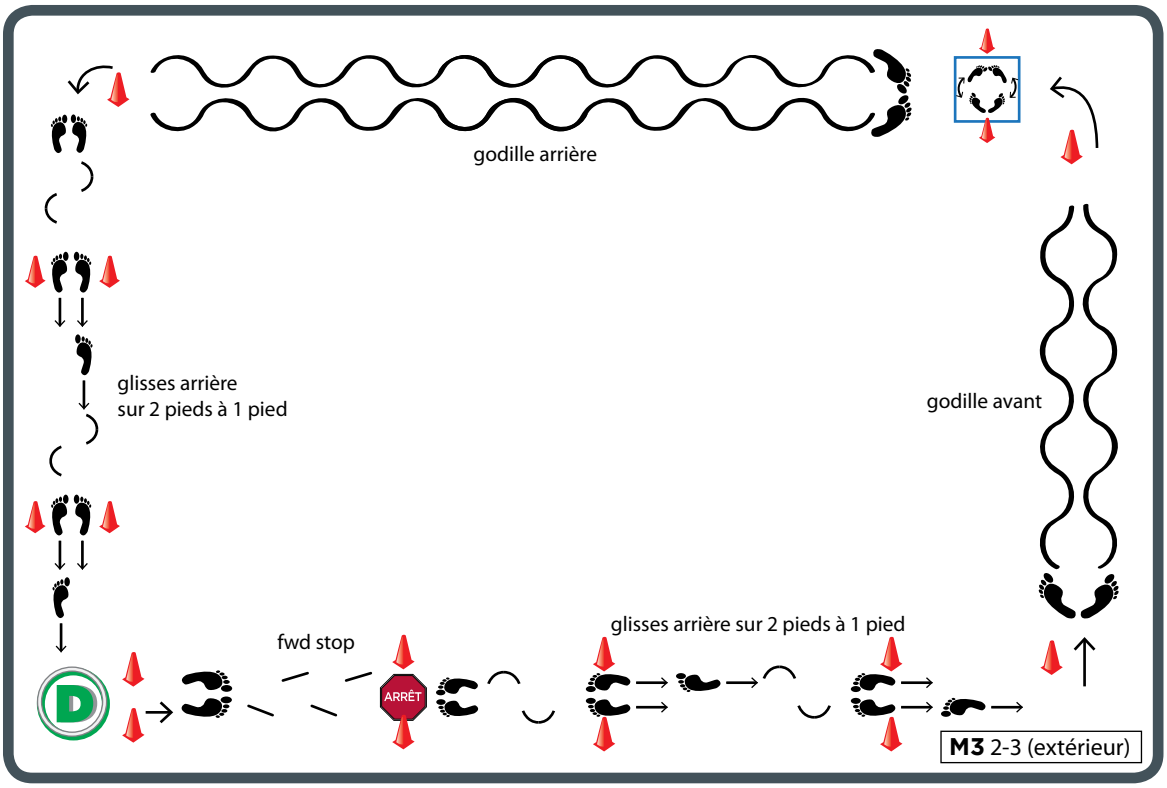
Félicitations : *On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!*
Rappel : *Gardez toujours les yeux relevés.*
Prochaine leçon : *Nous nous exercerons encore aux arrêts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Excellente leçon pour encourager le développement de la flexion du genou et de l'équilibre.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter d'autre matériel visuel au circuit pour stimuler et motiver les patineurs.*

MAÎTRISE
(M3 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Maîtrise (M3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons apprendre de nouvelles habiletés et perfectionner quelques habiletés.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Glisses arrière de deux pieds à un pied • Godille arrière sur deux pieds	• Glisses avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Slalom arrière sur deux pieds

Progressions

• Godille avant • Godille arrière, avec aide • Godille sur place – avant à arrière autour d'un cône ou d'un dôme	• Slalom avant sur deux pieds • Glisses avant sur un pied • Aide, au besoin

Points d'enseignement

• Équilibre • Relever les yeux et la tête • Exercer une pression sur glace pour les arrêts	• Flexion, redressement, flexion, redressement • Mouvement naturel du corps • Glisses exécutés avec équilibre

Notes

• Encourager l'exécution de longues foulées. Les patineurs comptent (mille et 1, mille et 2) pour voir jusqu'où ils peuvent aller) – une seconde au moins • Au moins six godilles – flexion du genou obligatoire. • Répéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux	• Les AP dirigent la circulation des patineurs dans le parcours rapide • Les AP inscrivent les résultats des glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Faire à l'unisson avec les patineurs le parcours de slalom de façon à ce qu'ils imitent les mouvements

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*

Rappel : *Restez immobiles quand vous faites des glisses arrière et servez-vous de vos genoux pour les slaloms.*

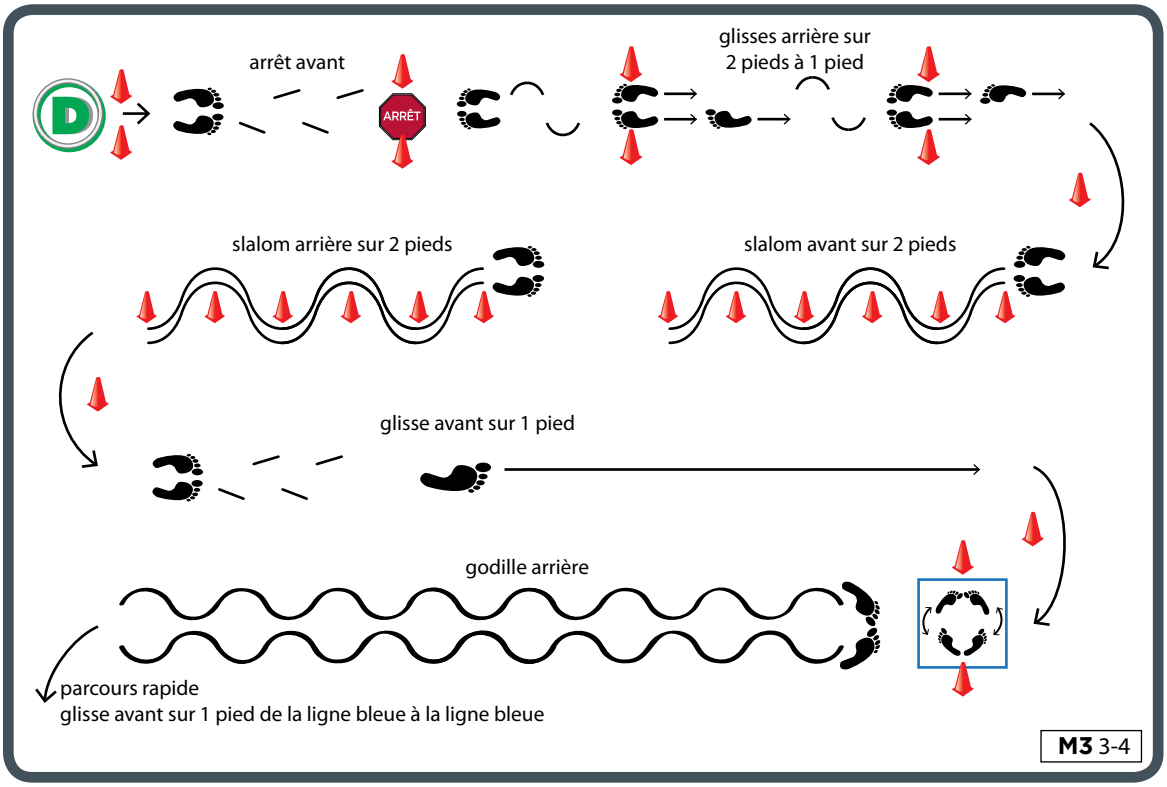
Prochaine leçon : *Nous continuerons à travailler les croisés arrière.*

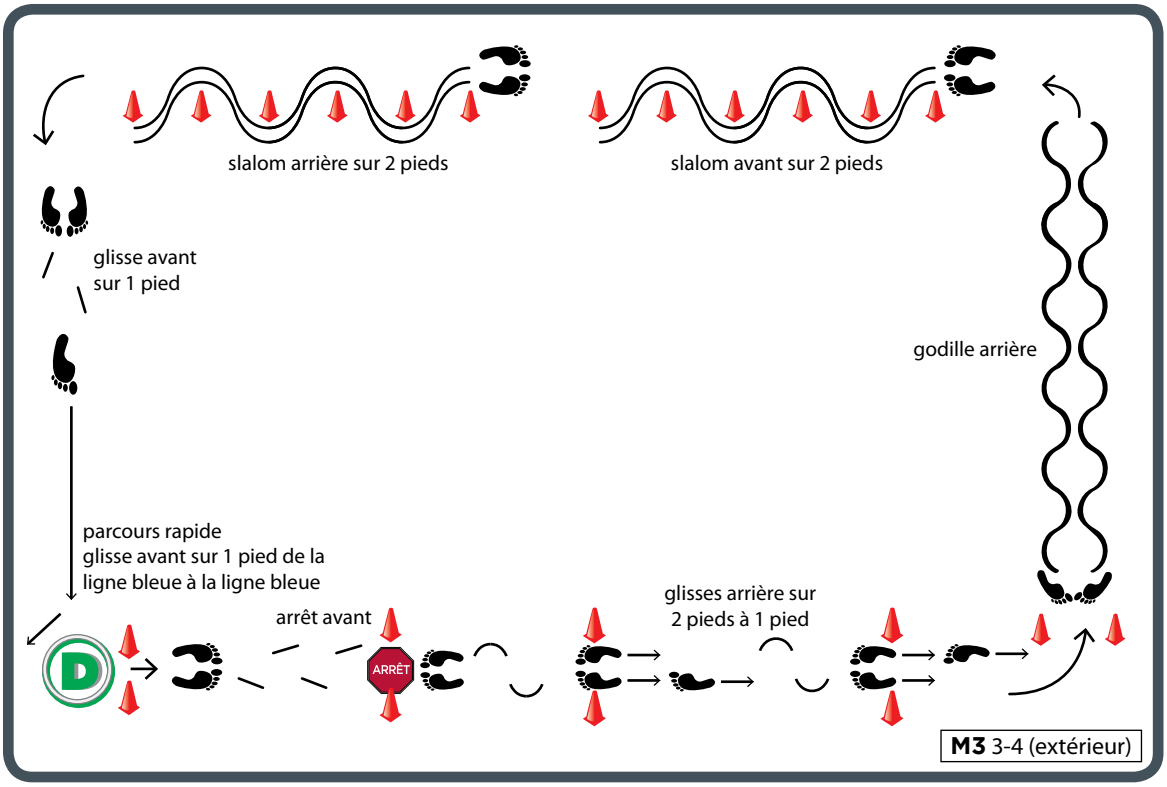
Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *C'est une excellente leçon pour encourager le développement de la flexion des genoux et de l'équilibre, en plus de les aider à améliorer la puissance.*

Ce que je peux améliorer : *Incorporer du matériel pédagogique amusant pour que la leçon soit visuelle et intéressante.*

MAÎTRISE
(M3 3-4)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Maîtrise (M3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Nous allons travailler fort les courbes et l'arabesque arrière.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Glisses avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Slalom arrière sur deux pieds	• Arabesque arrière • Slalom ARI

Progressions

• Slalom avant sur deux pieds • Glisses avant sur un pied • Aide, au besoin	• Arabesque avant • Glisses arrière sur un pied • Aide, au besoin

Points d'enseignement

• Flexion, redressement, flexion, redressement • Mouvement naturel du corps • Glisses exécutés avec équilibre	• Relever les yeux et la tête • La carre ARI est dessous le gros orteil, sur le pied intérieur • Inclinaison dans la courbe

Notes

• Les AP dirigent la circulation des patineurs dans le parcours rapide. • Les AP inscrivent les résultats des glisses sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue • Faire à l'unisson avec les patineurs le parcours de slalom de façon à ce qu'ils imitent les mouvements • Répéter la démonstration en amplifiant la flexion des genoux	• S'assurer que les cônes du slalom sont au moins à 2,5 mètres de distance l'un de l'autre • Au moins six cônes • Aider le plus possible les patineurs pendant qu'ils apprennent l'habileté • Les patineurs doivent s'assurer que la voie est libre derrière eux avant d'exécuter l'arabesque arrière

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

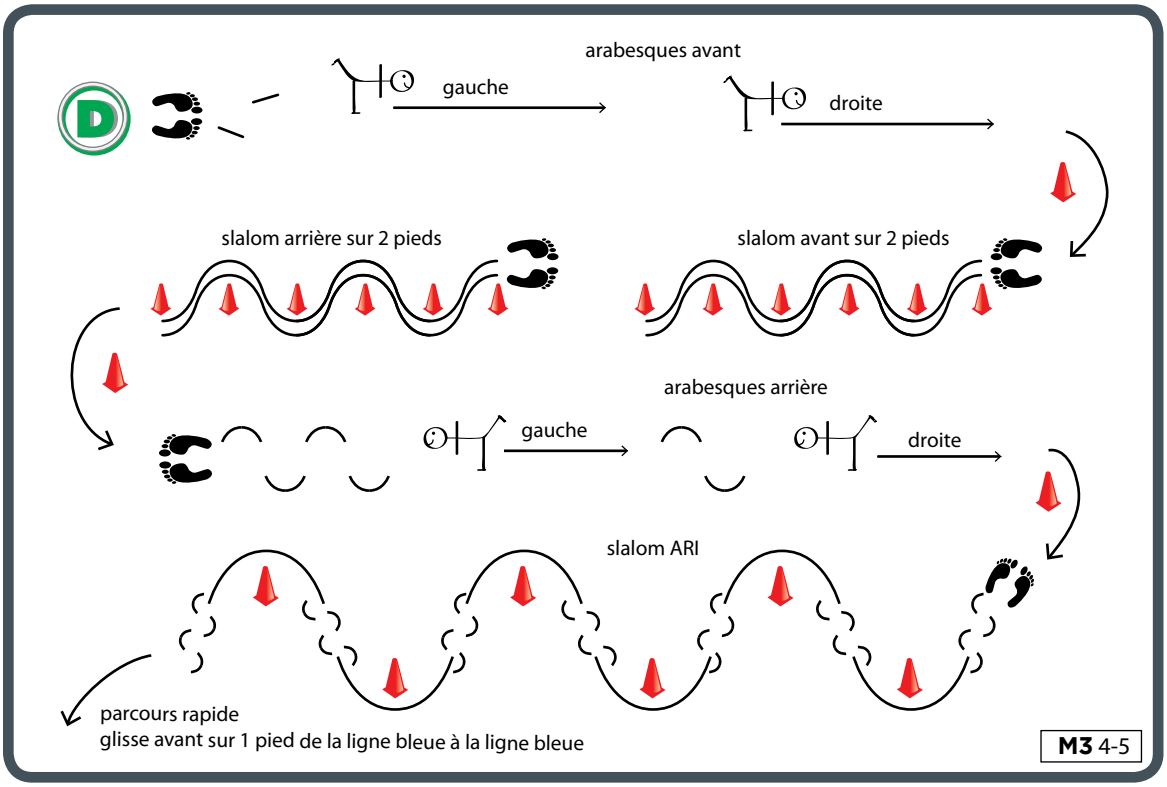
Récapitulation avec le groupe

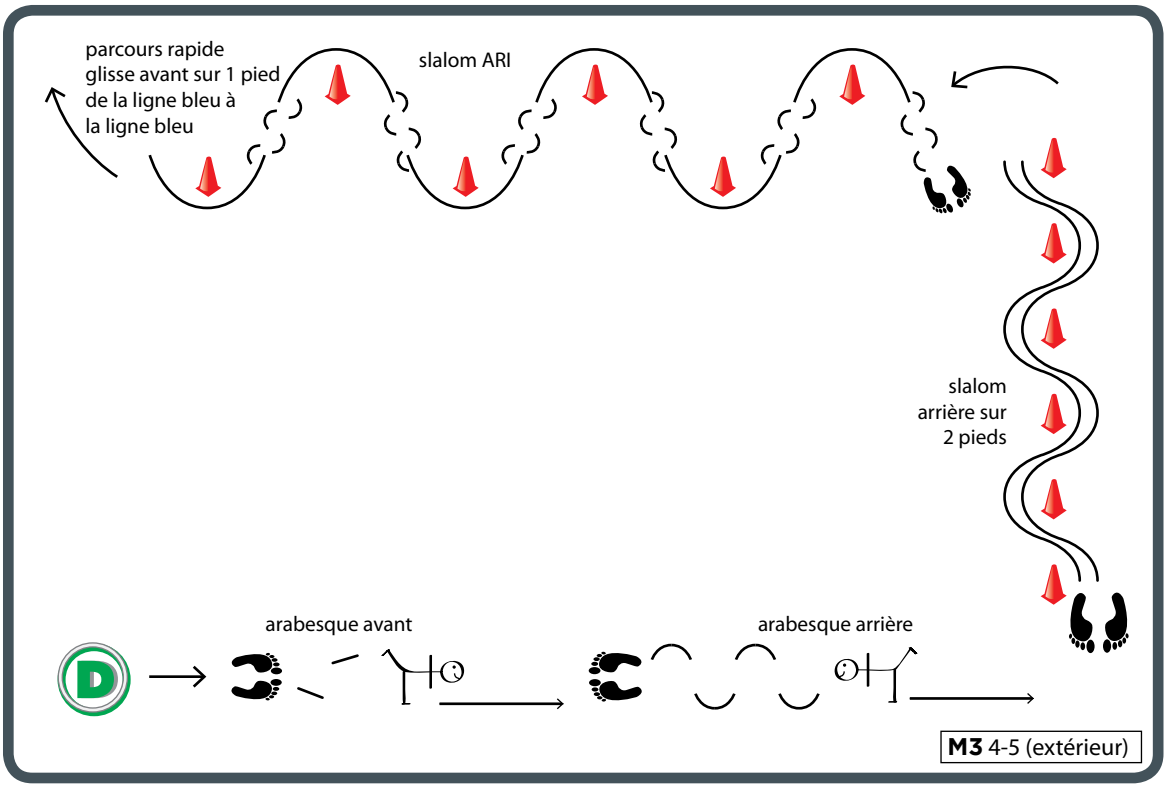
Félicitations : *On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!*
Rappel : *Gardez toujours les yeux relevés.*
Prochaine leçon : *Nous nous exercerons encore aux arrêts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps consacré aux carres ARI a vraiment aidé les patineurs à améliorer l'équilibre et la maîtrise.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter plus de matériel visuel au circuit pour accroître l'intérêt et la motivation des patineurs.*

MAÎTRISE
(M3 4-5)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Maîtrise (M3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue à la station Maîtrise. Aujourd'hui, nous allons travailler fort les courbes arrière.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Arabesque arrière • Slalom ARI	• Pirouette arrière sur un pied • Slalom ARE • Slalom arrière sur un pied

Progressions

• Arabesque avant • Glisses arrière sur un pied • Avec aide	• Slalom avant sur un pied • Slalom ARI • Pirouette avant sur un pied, avec alternance du pied de pirouette

Points d'enseignement

• Relever les yeux et la tête • La carre ARI est dessous le gros orteil, et exécution sur le pied intérieur • Inclinaison dans les courbes	• Flexion, redressement, flexion - slalom • Équilibre • La carre ARE est dessous le petit orteil et exécution sur le pied extérieur

Notes

• S'assurer que les cônes du slalom sont à une distance minimale de 2,5 mètres l'un de l'autre • Au moins six cônes • Aider le plus possible les patineurs pendant qu'ils apprennent l'habileté • Les patineurs doivent s'assurer que la voie est libre derrière eux avant d'exécuter l'arabesque arrière	• Six cônes pour le slalom sur un pied – garder le pied soulevé la plupart du temps • Surveiller les patineurs pendant les slaloms ARE et ARI pour s'assurer qu'ils s'exercent sur chaque pied et chaque carre • Les AP peuvent aider dans la partie des pirouettes

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

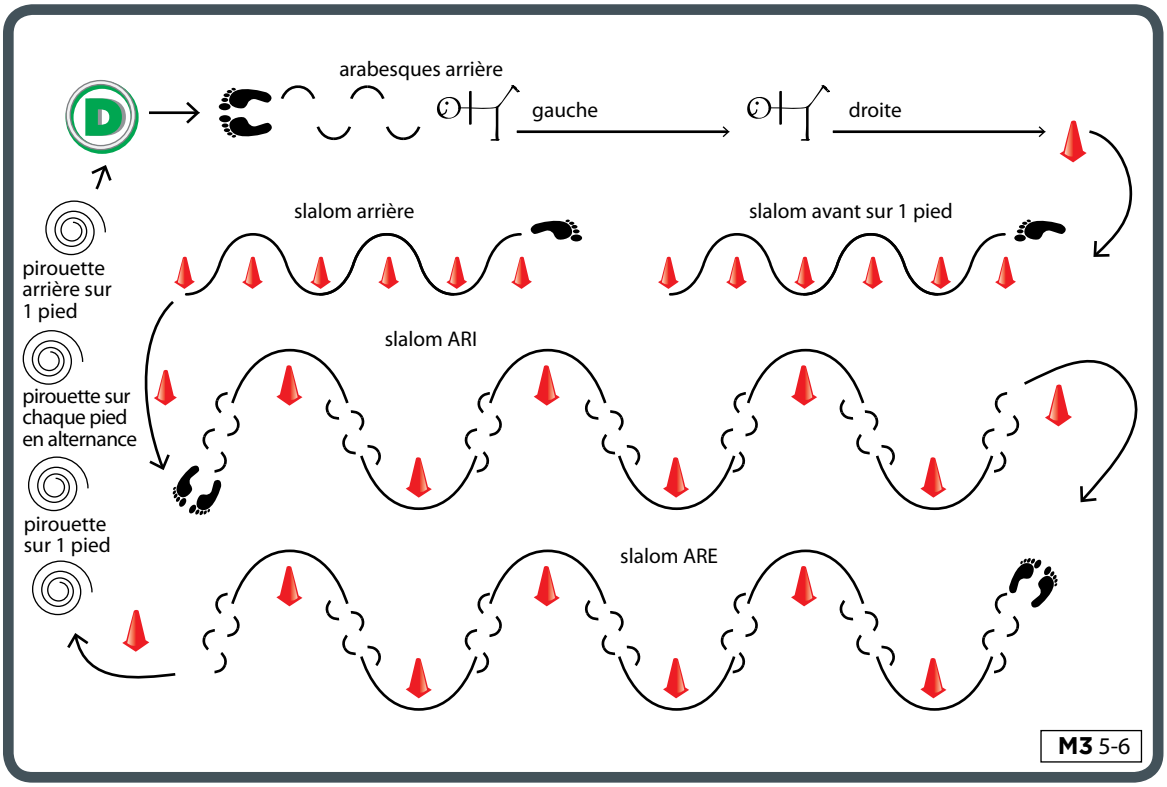
Récapitulation avec le groupe

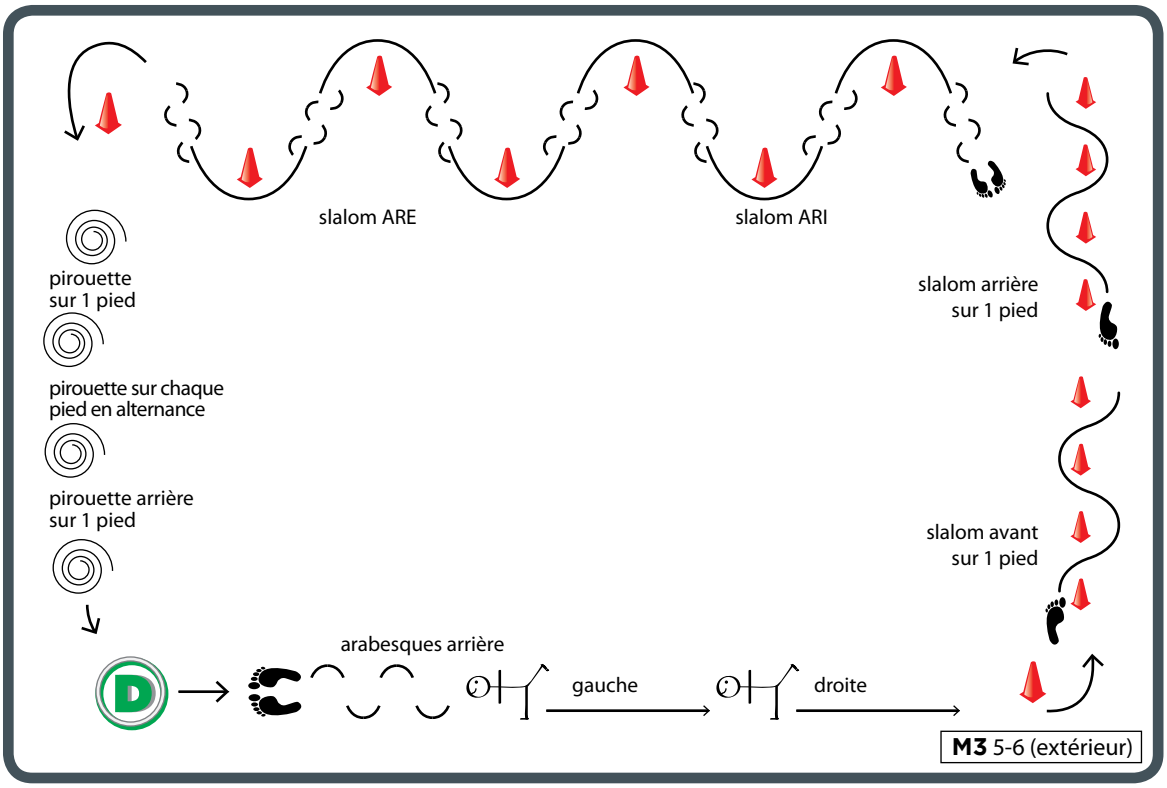
Félicitations : *On s'est bien amusés aujourd'hui! C'est fou ce que vous avez fait du progrès!*
Rappel : *Gardez toujours les yeux relevés.*
Prochaine leçon : *Nous allons nous entraîner à aller plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps consacré aux carres ARI et ARE a vraiment aidé les patineurs à améliorer l'équilibre et la maîtrise.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter plus de matériel visuel au circuit pour accroître l'intérêt et la motivation des patineurs.*

MAÎTRISE
(M3 5-6)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Agilité (A1 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Virage sur deux pieds • Saut sur deux pieds	• Virage avant sur deux pieds • Virage arrière sur deux pieds • Saut avant sur deux pieds

Progressions

• Virage sur place, avec aide • Saut sur place, avec aide	• Glisses avant sur deux pieds • Virages, avec aide • Glisses avant sur deux pieds, en position assise • Saut sur place

Points d'enseignement

• Flexion/redressement/flexion • Relever la tête et les yeux	• Flexion/redressement/flexion • Équilibre à la réception du saut

Notes

• Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils aient un meilleur équilibre et une plus grande confiance. • Les AP aident les patineurs à faire le circuit	• Faire le virage avec le patineur en le tenant par les mains (mouvements reflétés) • Souligner les mouvements du genou • Encourager les patineurs à glisser avant et après le saut pour avoir un meilleur équilibre

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

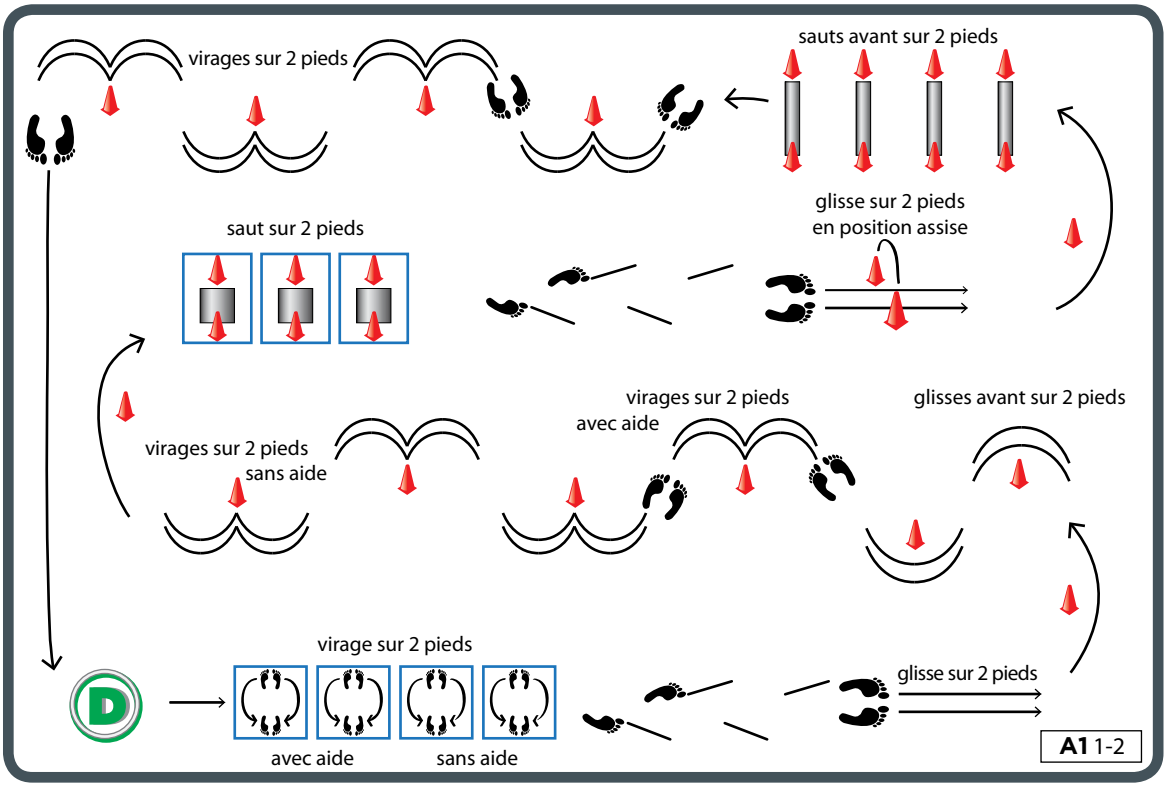
Récapitulation avec le groupe

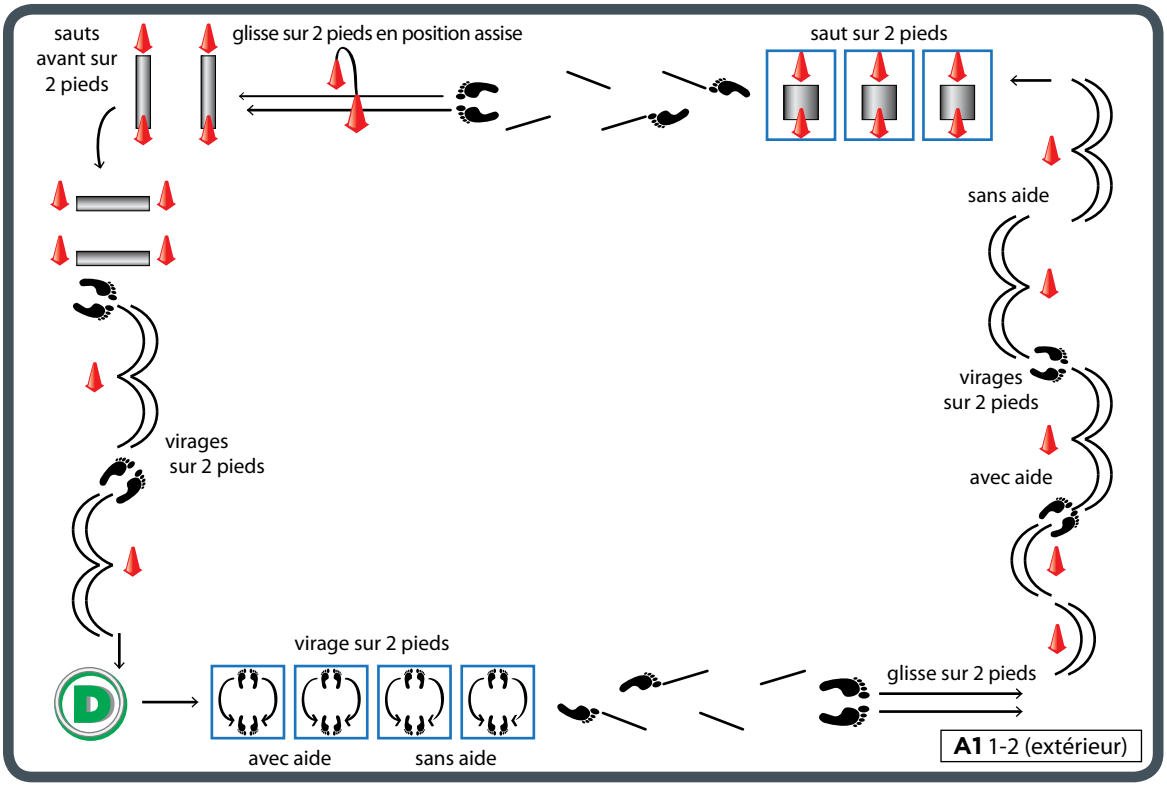
Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*
Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons le patinage de base.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*
Ce que je peux améliorer : *Rendre la leçon plus amusante! (particulièrement pour ce niveau)*

AGILITÉ
(A1 1-2)





Plan de leçon nº 1 de Patinage Plus : Agilité (A1 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Virage avant sur deux pieds • Virage arrière sur deux pieds • Saut avant sur deux pieds	• Virage avant rapide sur deux pieds • Virage arrière rapide sur deux pieds • Saut arrière sur deux pieds

Progressions

• Glisses avant sur deux pieds • Virages, avec aide • Glisses avant sur deux pieds, en position assise • Saut sur place	• Virages sur deux pieds • Virages, avec aide • Sauts avant sur deux pieds • Torsion et sauts sur place

Points d'enseignement

• Flexion/redressement/flexion • Équilibre à la réception	• Mouvement rapide des hanches dans les virages • Flexion/redressement/flexion • Équilibre à la réception • Relever la tête et les yeux

Notes

• Exécuter le virage avec le patineur en lui tenant les mains (mouvements reflétés) • Souligner le mouvement du genou • Encourager la glisse avant et après le saut pour un meilleur équilibre	• Pour optimiser l'utilisation de l'espace, dessiner les virages dans les deux directions à l'aide de marqueurs de couleurs différentes; les patineurs choisissent le circuit (circuit vert ou circuit bleu) chaque fois • L'arcade est excellente pour exercer les glisses en position assise

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

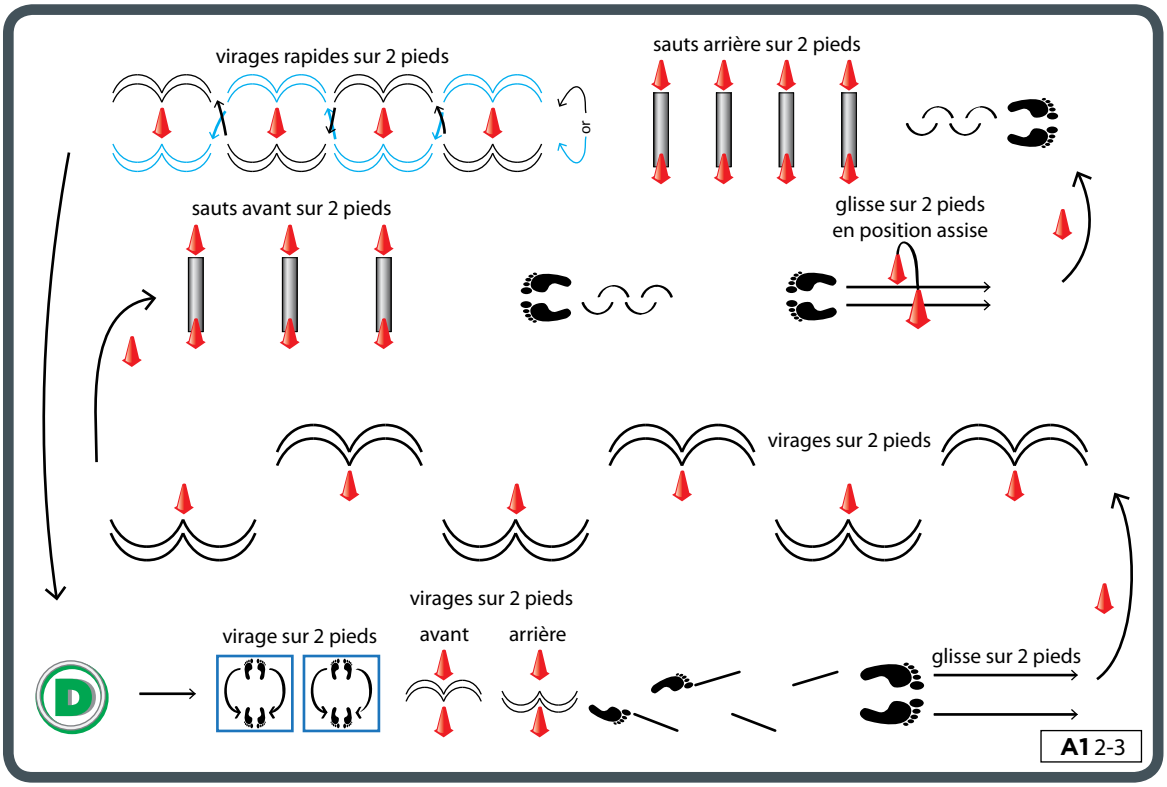
Récapitulation avec le groupe

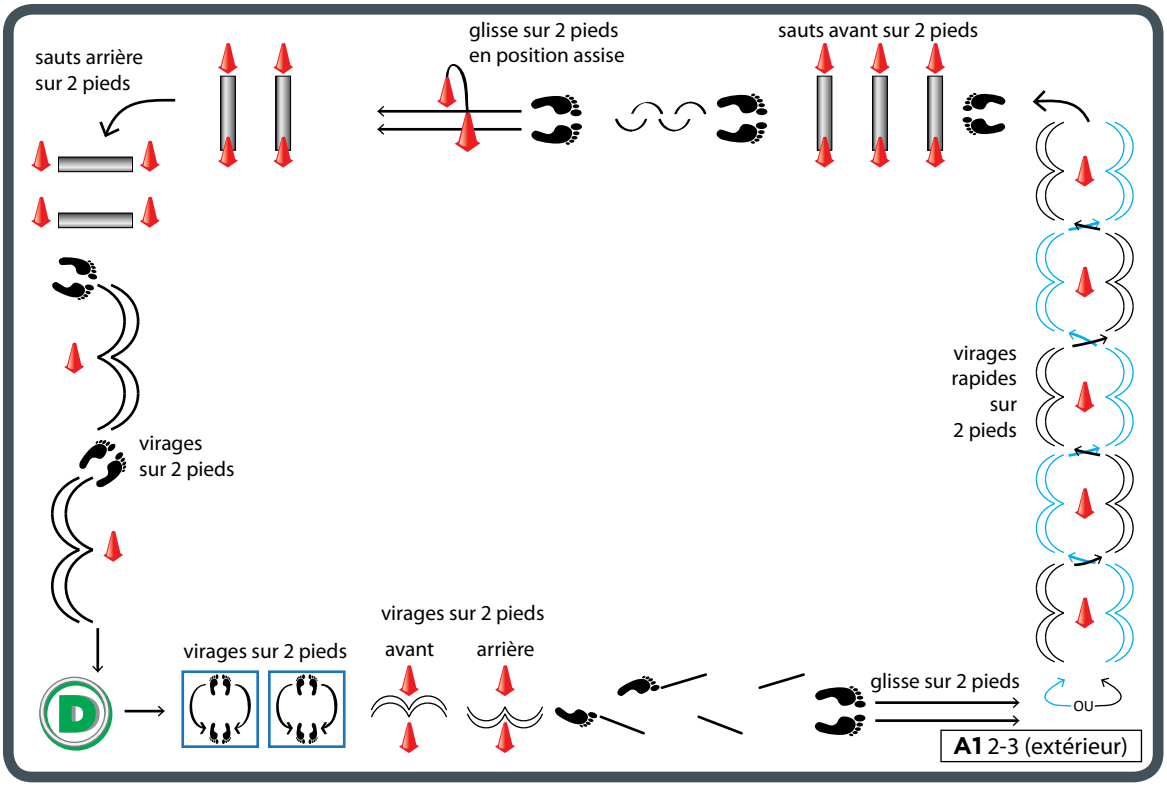
Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*
Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*
Prochaine leçon : *Nous travaillerons le patinage de base et les virages.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*
Ce que je peux améliorer : *Rendre la leçon plus amusante! (particulièrement pour ce niveau)*

AGILITÉ
(A1 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Agilité (A1 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Virage avant rapide sur deux pieds • Virage arrière rapide sur deux pieds • Saut arrière sur deux pieds	• Virage avant sur un pied • Saut sur deux pieds, d'avant à arrière • Saut sur deux pieds, d'arrière à avant

Progressions

• Virages sur deux pieds • Virages, avec aide • Sauts avant sur deux pieds • Torsion et sauts sur place	• Lent, puis progressivement plus rapide • Avec aide • Virages sur deux pieds • Glisses sur un pied

Points d'enseignement

• Mouvement rapide des hanches dans les virages • Flexion/redressement/flexion • Équilibre à la réception • Relever la tête et les yeux	• Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts • Flexion/redressement/flexion • Bon mouvement du genou

Notes

• Pour optimiser l'utilisation de l'espace, dessiner les virages dans les deux directions à l'aide de marqueurs de couleurs différentes; les patineurs choisissent le circuit (circuit vert ou circuit bleu) chaque fois • L'arcade est excellente pour les glisses en position assise	• En dessinant les virages dans les deux directions dans la même zone, je facilite la circulation des patineurs et je les encourage à essayer les virages dans les deux directions. • Avoir recours à du matériel visuel pour rappeler aux patineurs dans quelle direction regarder et de s'incliner pendant les virages

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

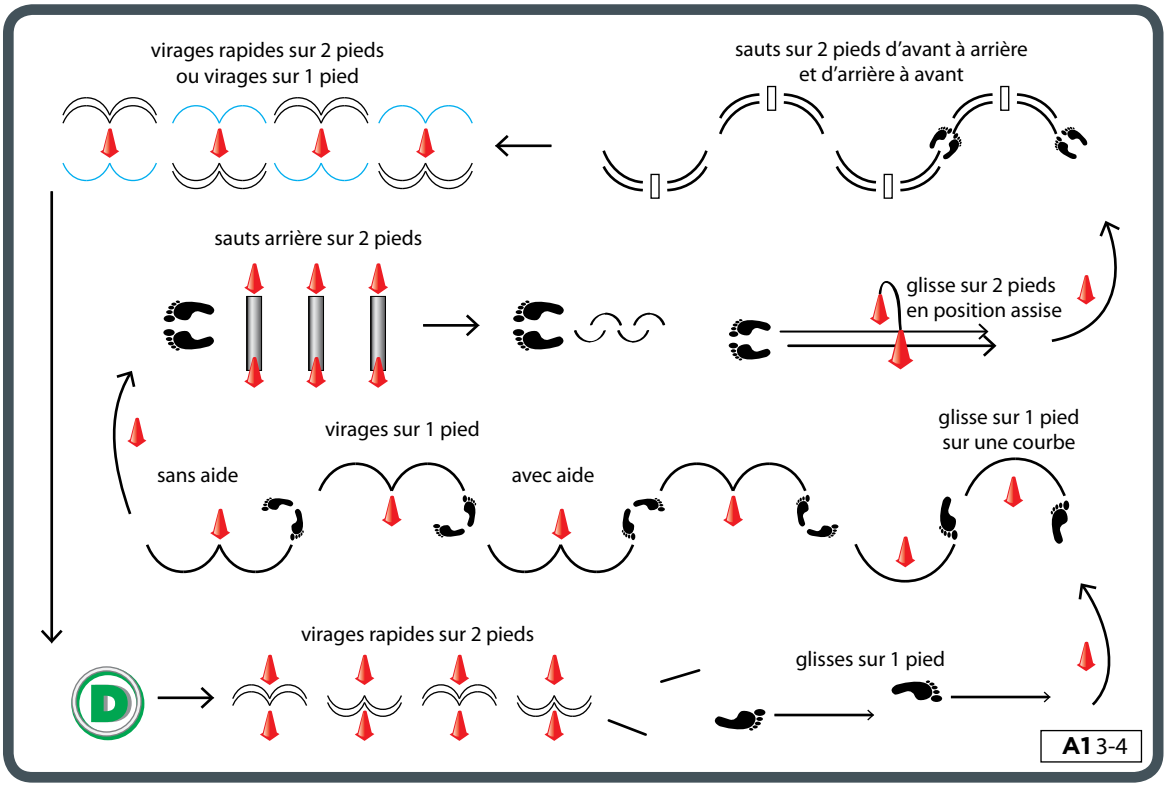
Récapitulation avec le groupe

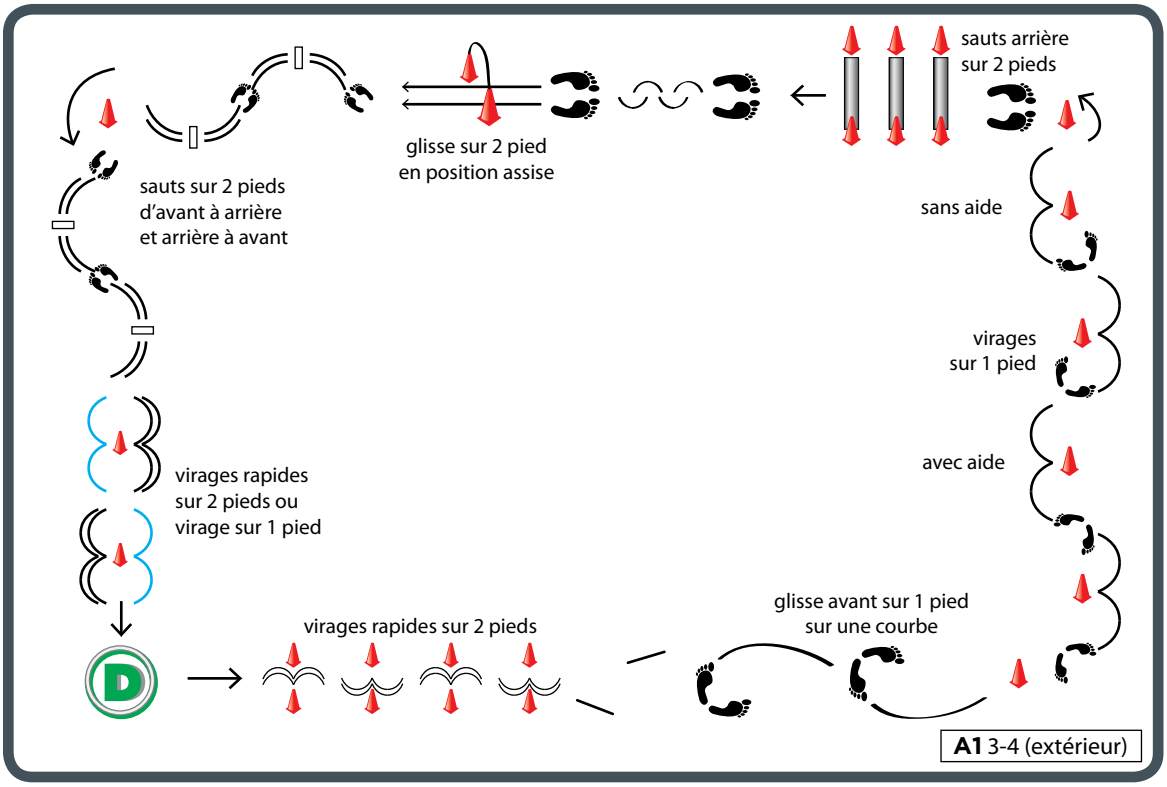
Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*
Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*
Prochaine leçon : *Nous allons faire des glissés!*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *J'ai vraiment pu me concentrer sur l'aspect plus technique des habiletés – bonne répétition.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel pour les virages.*

AGILITÉ
(A1 3-4)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Agilité (A1 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Virage avant sur un pied • Saut sur deux pieds, d'avant à arrière • Saut sur deux pieds, d'arrière à avant	• Virage avant sur un pied • Saut sur un pied, de l'avant vers l'arrière

Progressions

• Lent, puis progressivement plus rapide • Avec aide • Virages sur deux pieds • Glisses sur un pied	• Glisses sur un pied • Virages sur deux pieds • Sauts sur deux pieds

Points d'enseignement

• Mouvement rapide des hanches dans les virages et les sauts • Flexion/redressement/flexion • Bon mouvement du genou	• Équilibre • Maîtrise à la sortie • Bon mouvement du genou

Notes

• En dessinant les virages dans les deux directions dans la même zone, je facilite la circulation des patineurs et je les encourage à essayer les virages dans les deux directions. • Avoir recours à du matériel visuel pour rappeler aux patineurs dans quelle direction regarder et de s'incliner pendant les virages	• Encourager l'équilibre et l'inclinaison lors des virages • Mouvement rapide des hanches • Flexion/redressement/flexion • Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils éprouvent la sensation physique de l'habileté

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

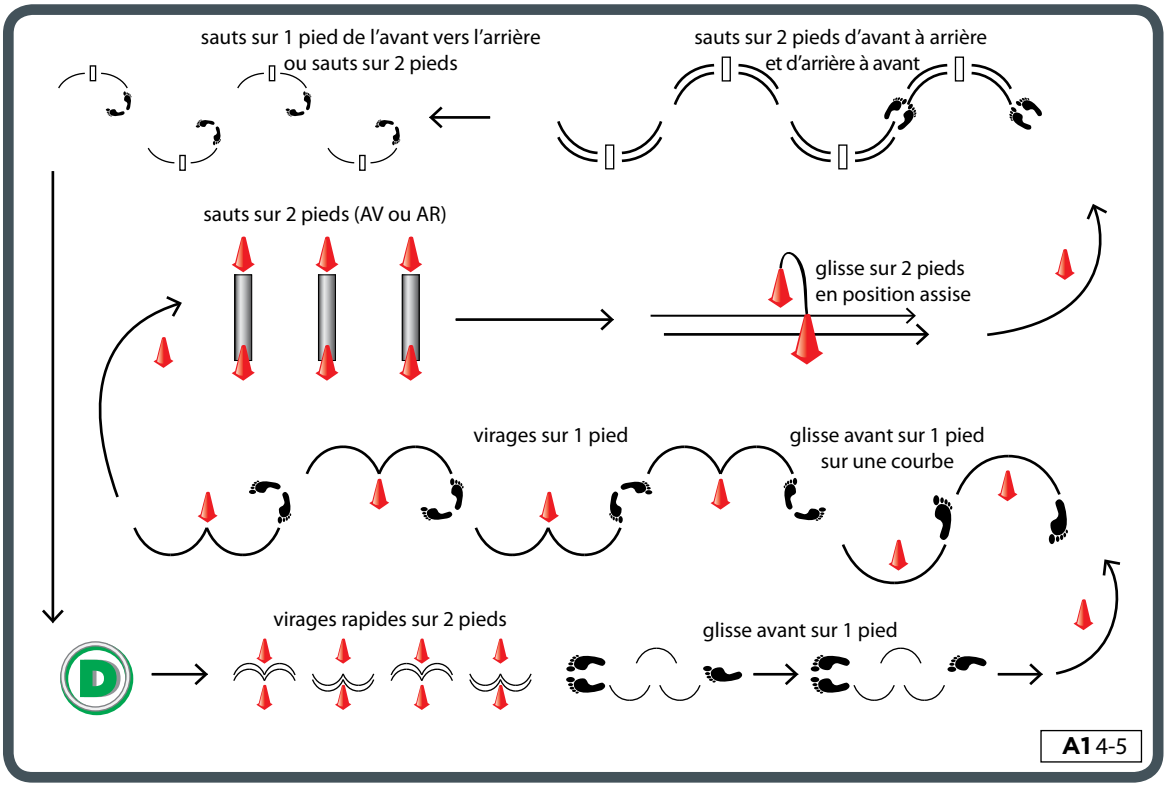
Récapitulation avec le groupe

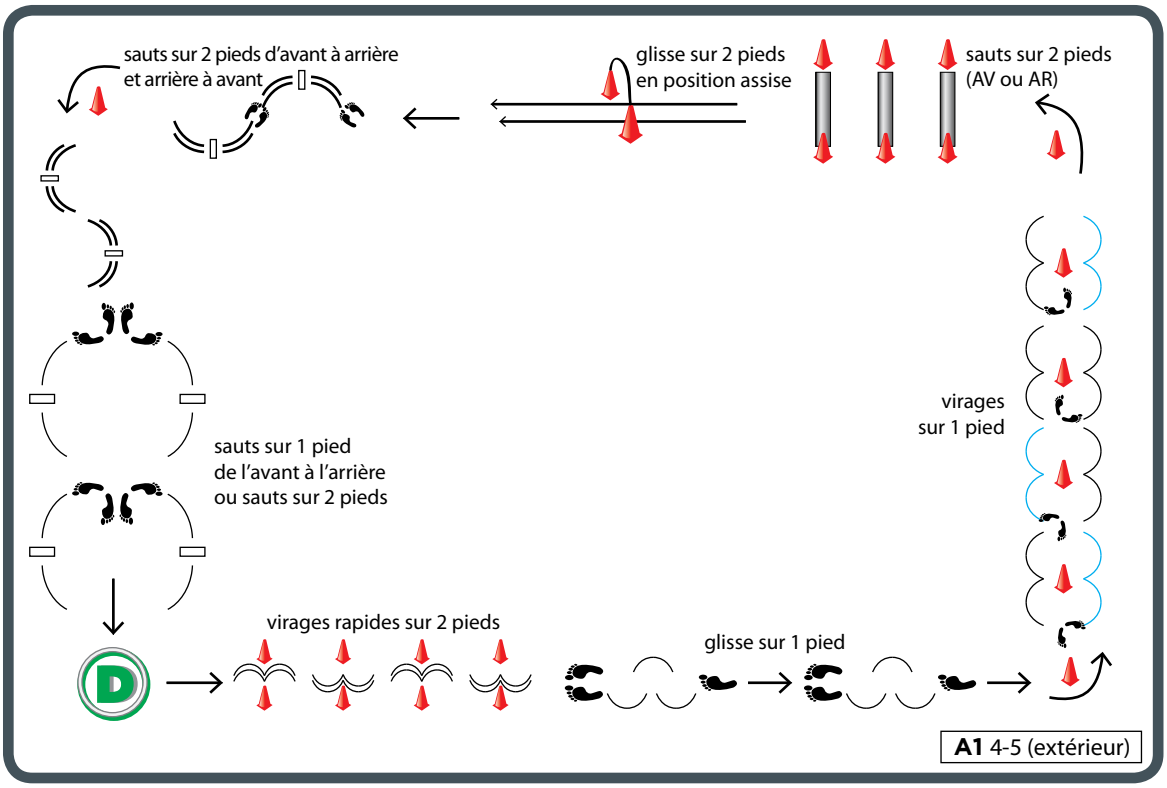
Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*
Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*
Prochaine leçon : *Nous allons faire des mouvements rapides des pieds (virages de 360 degrés avec des pas).*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les deux habiletés se marient bien, ce qui facilite l'organisation des progressions.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter la dimension de vitesse à l'exécution des sauts.*

AGILITÉ
(A1 4-5)





Plan de leçon n° 1 de Patinage Plus : Agilité (A1 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons nous amuser beaucoup aujourd'hui à la station Agilité en apprenant des virages et des sauts. Êtes-vous prêts?*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Virage avant sur un pied • Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière	• Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI) • Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds

Progressions

• Glisses sur un pied • Virages sur deux pieds • Sauts sur deux pieds	• Grand aigle intérieur • Avec aide • Sauts arrière

Points d'enseignement

• Équilibre • Maîtrise à la sortie • Bon mouvement du genou	• Placement du pied pendant le virage • Mouvement du genou lors du saut • Maîtrise à la réception

Notes

• Encourager les patineurs à rester en équilibre et à s'incliner dans les virages • Mouvement rapide des hanches • Flexion/redressement/flexion • Aider beaucoup les patineurs jusqu'à ce qu'ils éprouvent la sensation physique de l'habileté	• Aider beaucoup les patineurs pour le virage avec un pas et donner des indications visuelles qu'ils suivront • La glisse arrière en position assise est excellent pour encourager les patineurs à fléchir les genoux lors des sauts arrière

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

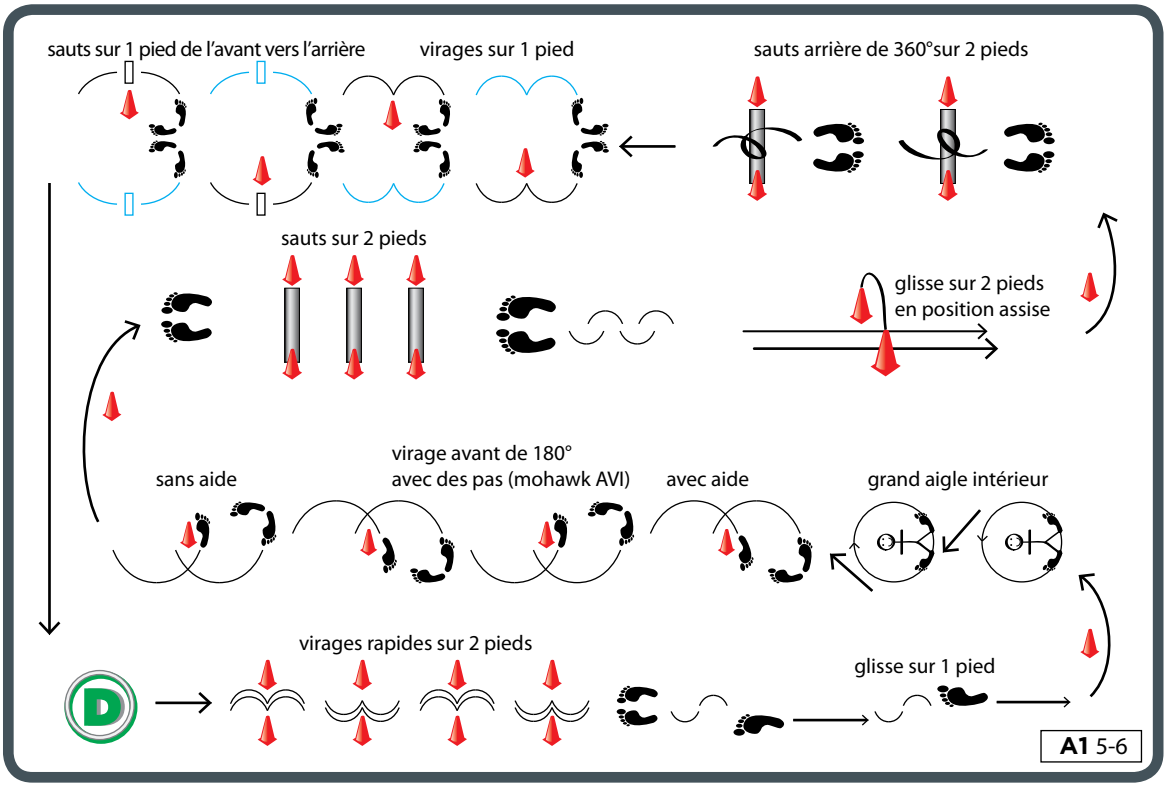
Récapitulation avec le groupe

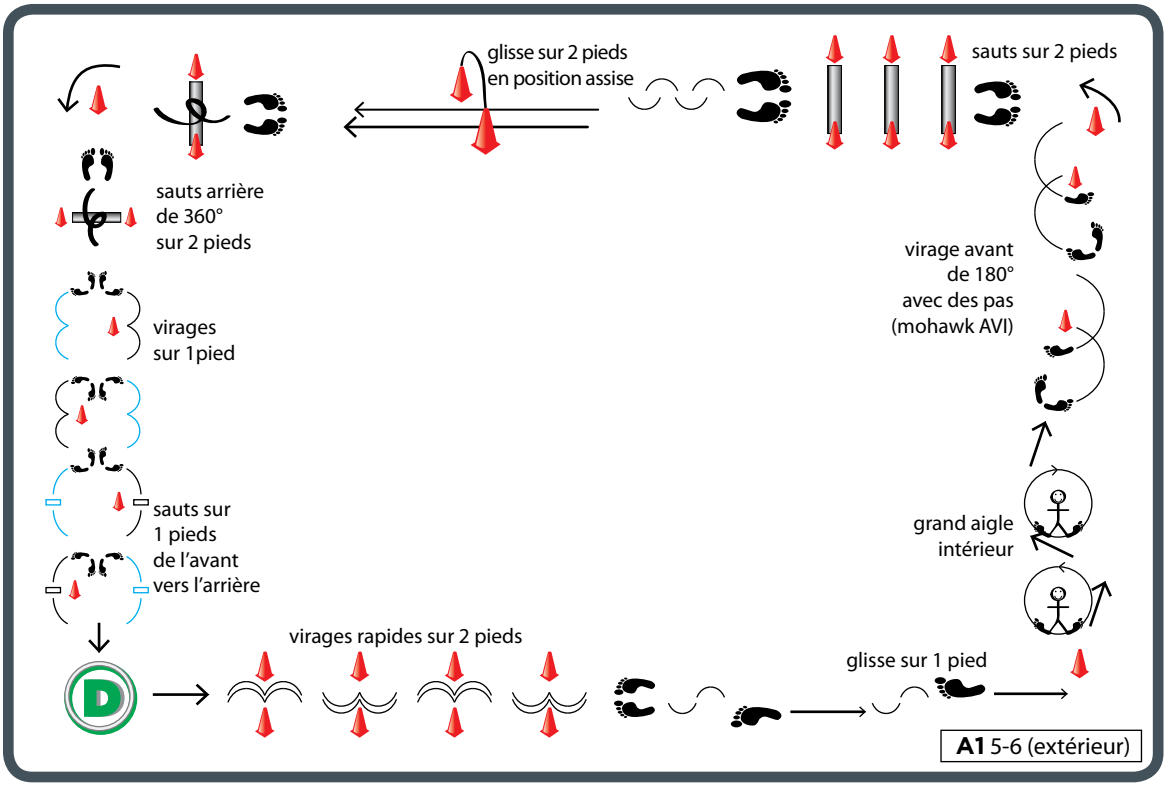
Félicitations : *Wow – Super travail aujourd'hui!*
Rappel : *Servez-vous des genoux pour les sauts et les virages.*
Prochaine leçon : *Nous allons faire des mouvements rapides des pieds et des flexions profondes des genoux.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Beaucoup de temps consacré aux virages mohawks et bon entraînement.*
Ce que je peux améliorer : *Montrer aux AP comment ils peuvent aider les patineurs à effectuer les virages (tenir les mains).*

AGILITÉ
(A1 5-6)





Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Agilité (A2 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons beaucoup nous amuser aujourd'hui à la station Agilité. Nous allons travailler le patinage de base.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Patinage avant autour de la patinoire (périmètre)	• Virage de 180 degrés avec glisse

Progressions

• Séquence de poussées et de glisses avant • Lent, puis progressivement plus rapide • Glisses sur deux pieds et sur un pied	• Glisses avant sur deux pieds • Avec aide –cerceaux sur glace autour desquels les patineurs glissent

Points d'enseignement

• Flexion/poussée/flexion/poussée • Bon rythme des foulées	• Équilibre et inclinaison dans la courbe • Accélération entre les courbes pour une évolution plus fluide • Flexion des genoux dans les courbes

Notes

• Consacrer du temps à chaque patineur pour s'assurer qu'il comprend bien l'importance de la flexion qui précède toujours une poussée dans tous les mouvements de patinage • Permettre les glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexion	• La partie du circuit qui comprend le slalom est très amusante • Encourager la vitesse, la glisse et l'évolution • M'assurer que le tracé permet des virages de 180 degrés (des courbes très serrées) • Faire de nombreuses démonstrations qui amplifient la flexion du genou nécessaire dans les courbes

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

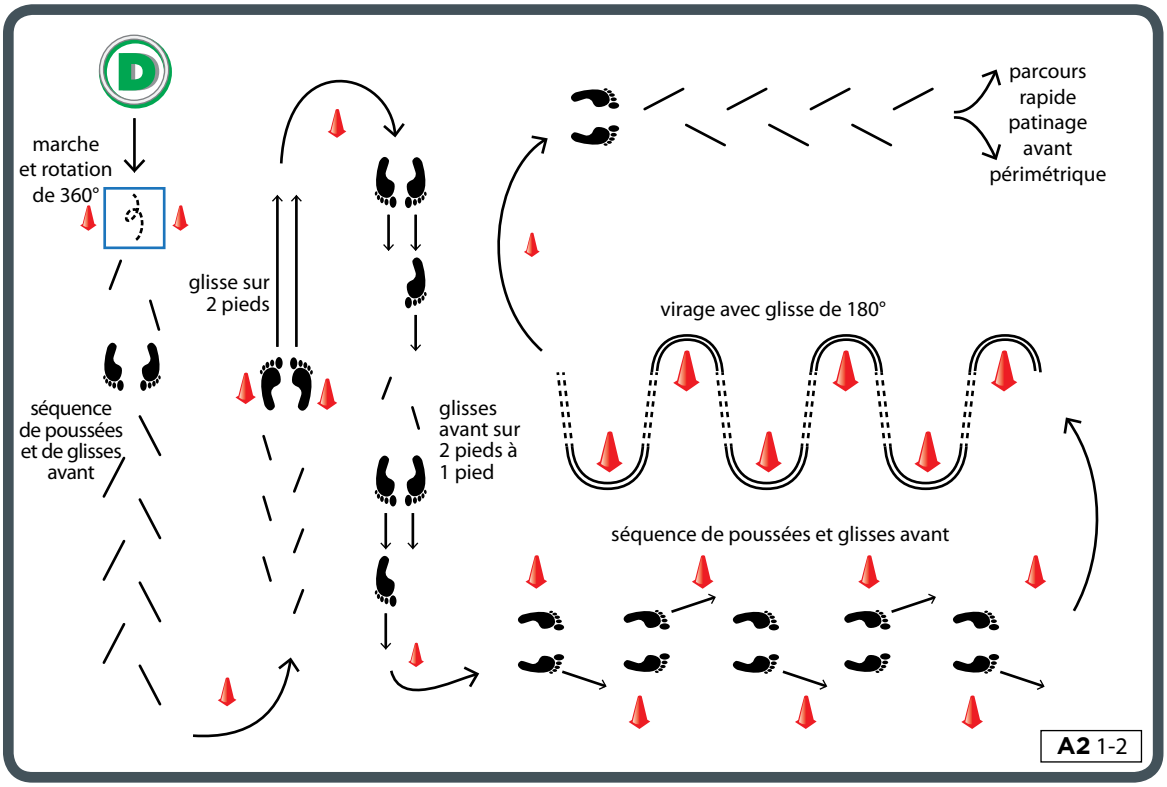
Récapitulation avec le groupe

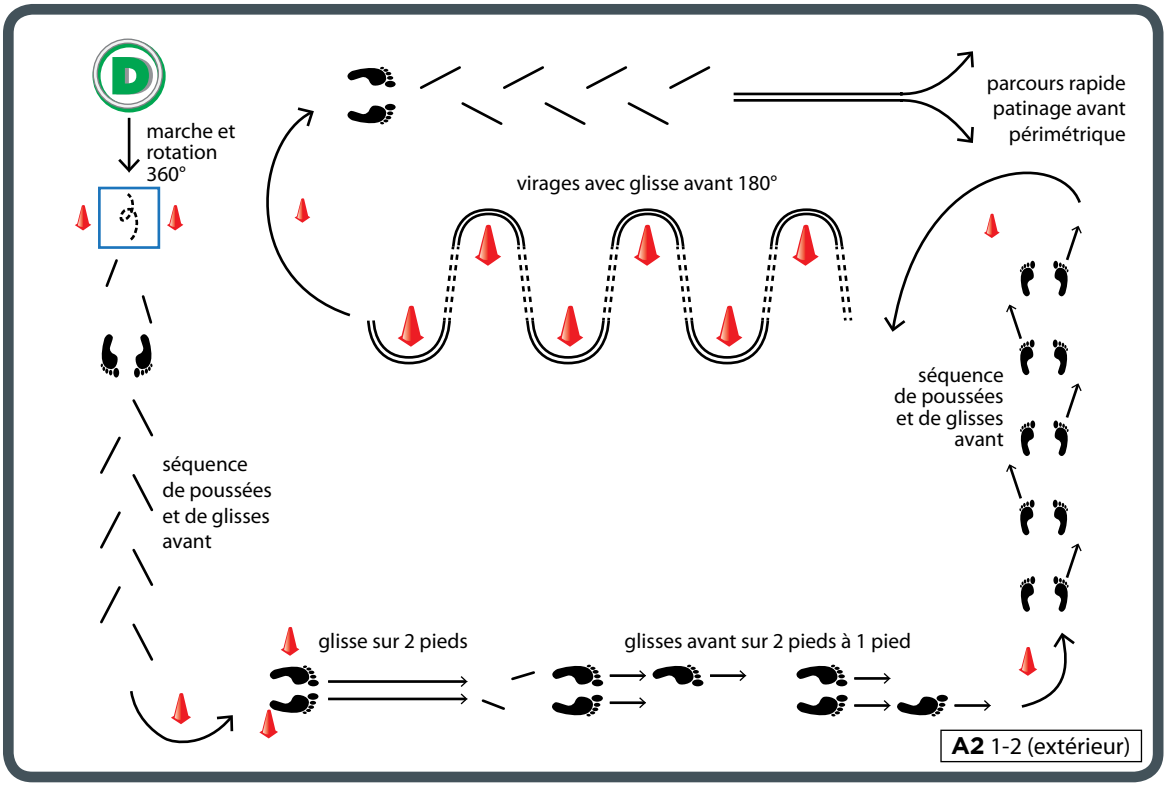
Félicitations : *C'était génial! Excellent patinage aujourd'hui!*
Rappel : *N'oubliez pas de toujours fléchir les genoux avant la poussée.*
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps consacré à la technique de base.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel et rendre la zone de leçon plus amusante et invitante.*

AGILITÉ
(A2 1-2)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Agilité (A2 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue tout le monde! Nous allons beaucoup nous amuser aujourd'hui à la station Agilité en travaillant le patinage de base et les virages.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Virage de 180 degrés avec glisse	• Patinage avant périmétrique rapide • Virage avant de 360 degrés, avec pas

Progressions

• Glisse avant sur deux pieds • Avec aide – cerceaux sur glace autour desquels les patineurs glissent	• Séquence de poussées et de glisses avant • Lent, puis progressivement plus rapide • Glisses sur deux pieds et sur un pied • Virage stationnaire de 360 degrés avec pas

Points d'enseignement

• Équilibre et inclinaison dans la courbe • Accélération entre les courbes pour une évolution plus fluide • Flexion des genoux dans les courbes	• Flexion/poussée/flexion/poussée • Bon rythme des foulées • Du côté de la lame • Équilibre dans le virage de 360 degrés

Notes

• La partie du circuit qui comprend le slalom est très amusante; encourager la vitesse, la glisse et l'évolution • M'assurer que le tracé permet des virages de 180 degrés (des courbes très serrées) • Faire de nombreuses démonstrations qui amplifient la flexion du genou nécessaire dans les courbes	• Consacrer du temps à chaque patineur pour m'assurer qu'il comprend bien l'importance de la flexion qui précède toujours une poussée dans tous les mouvements de patinage • Permettre des glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexion • Utiliser les AP pour contrôler le nombre de patineurs dans le parcours rapide et s'assurer qu'ils retournent tous à la ligne de départ • Ajouter des effets sonores amusants pour le virage de 360 degrés avec pas (WHEEEE!)

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

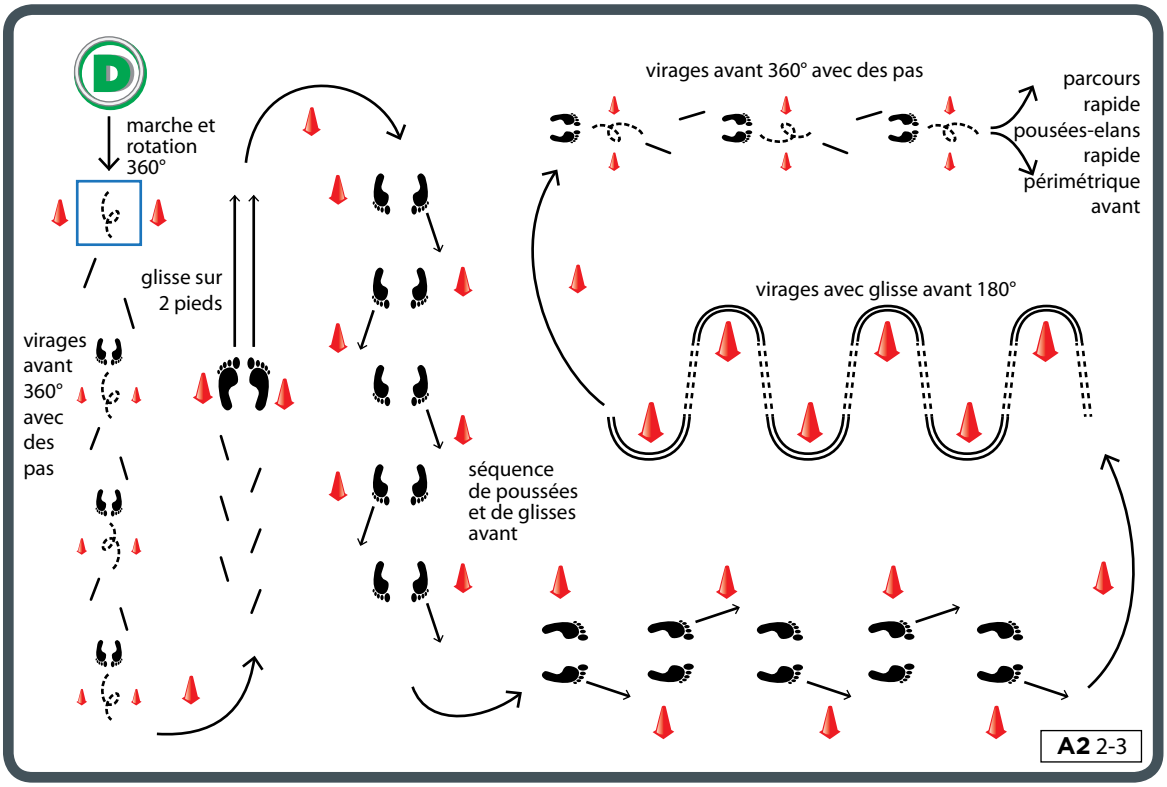
Récapitulation avec le groupe

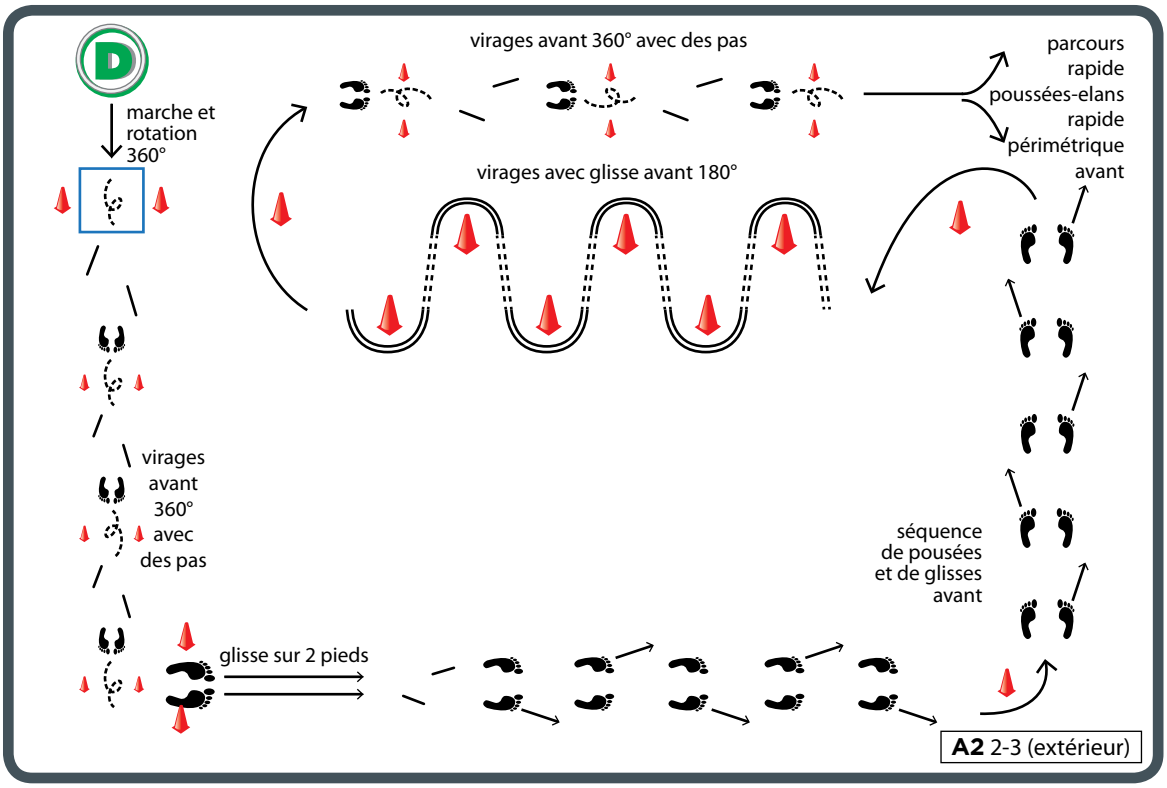
Félicitations : *C'était génial! Excellent patinage aujourd'hui!*
Rappel : *N'oubliez pas de toujours fléchir les genoux avant la poussée.*
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le temps que j'ai pu consacrer à la technique de base.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel et rendre la zone de leçon plus amusante et invitante.*

AGILITÉ
(A2 2-3)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Agilité (A2 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de retour à la station Agilité. Aujourd'hui, nous continuerons à travailler sur les virages, les mouvements rapides des pieds et l'équilibre. Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Patinage avant périmétrique rapide • Virage avant de 360 degrés, avec pas	• Virage arrière de 360 degrés avec des pas • Pirouette sur deux pieds • Pirouette assise sur deux pieds

Progressions

• Séquence de poussées et de glisses avant • Lent, puis progressivement plus rapide • Glisses sur deux pieds et sur un pied • Virage stationnaire de 360 degrés avec pas	• Virage stationnaire de 360 degrés avec des pas • Glisses sur deux pieds en position assise • Pirouette sur deux pieds, avec aide – les bras tournent dans la même direction que la pirouette

Points d'enseignement

• Flexion/poussée/flexion/poussée • Bon rythme des foulées • Du côté de la lame • Équilibre dans le virage de 360 degrés	• Équilibre • Relever la tête et les yeux • Équilibre égal sur les patins pendant la pirouette

Notes:

• Consacrer du temps à chaque patineur pour m'assurer qu'il comprend la flexion qui précède toujours une poussée pour tous les mouvements de patinage • Permettre des glisses sur les deux pieds avant chaque poussée pour qu'ils ressentent bien la position de flexion • Utiliser les AP pour contrôler le nombre de patineurs dans le parcours rapide et s'assurer qu'ils retournent tous à la ligne de départ • Ajouter des effets sonores amusants pour le virage de 360 degrés avec pas (WHEEEE!)	• Faire un virage avant de 360 degrés à titre d'échauffement en vue du virage arrière de 360 degrés • Idéalement, les patineurs font deux rotations pour la pirouette sur deux pieds • Une rotation en position assise pour la pirouette assise sur deux pieds

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

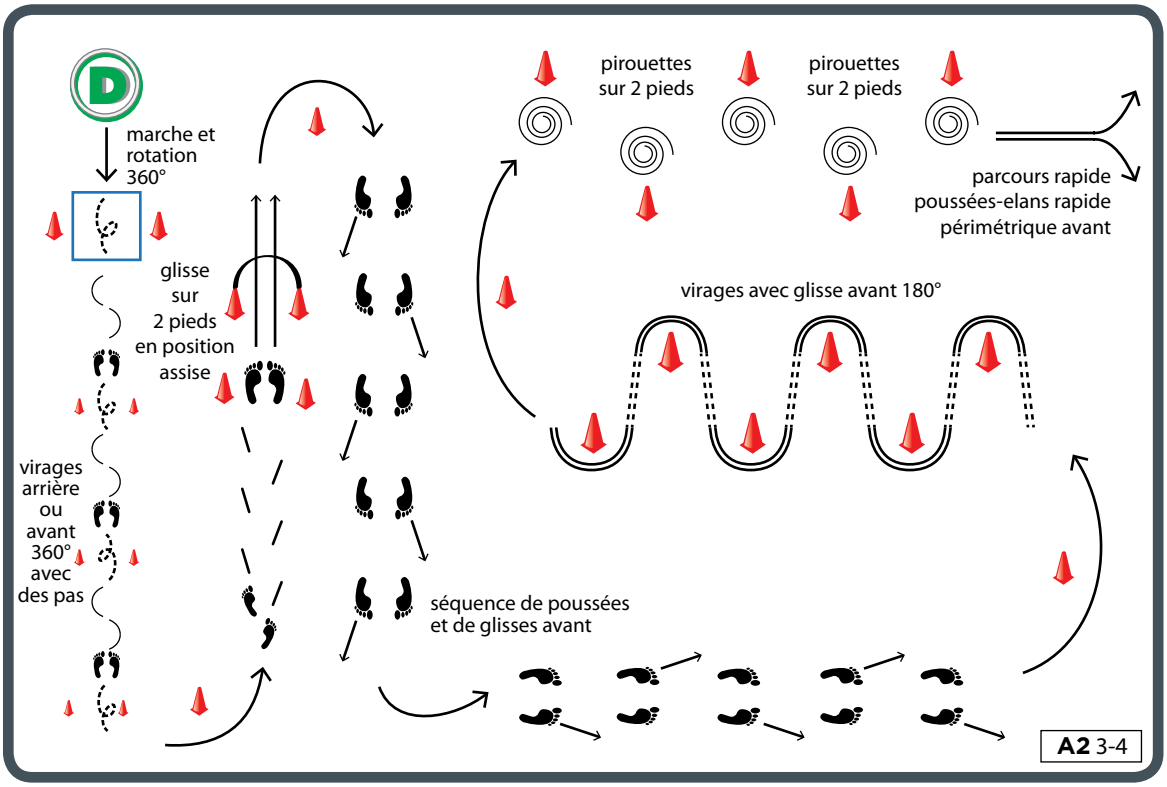
Récapitulation avec le groupe

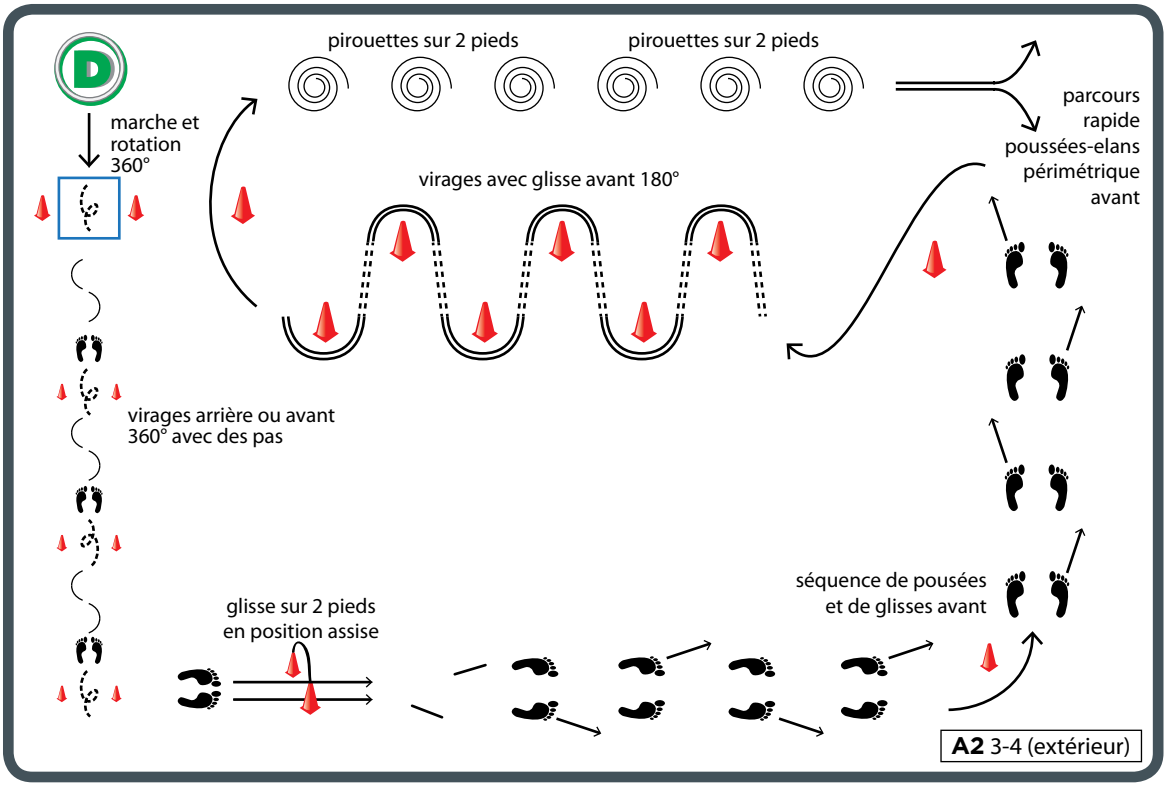
Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui et des tonnes de virages et de pirouettes!*
Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts et des virages rapides.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ
(A2 3-4)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 2 de Patinage Plus : Agilité (A2 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de nouveau à la station Agilité. Aujourd'hui, nous allons travailler les virages, les mouvements rapides des pieds et l'équilibre! Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Virage arrière de 360 degrés avec des pas • Pirouette sur deux pieds • Pirouette assise sur deux pieds	• Virages glissés serrés en patinage avant • Virage glissé avant de 360 degrés • Pirouette sur un pied • Pirouette sur chaque pied, en alternance

Progressions

• Virage stationnaire de 360 degrés avec des pas • Glisses sur deux pieds en position assise • Avec aide	• Pirouettes sur deux pieds • Virage glissé lent, puis progressivement plus rapide

Points d'enseignement

• Équilibre • Relever la tête et les yeux • Équilibre égal sur les patins pendant la pirouette	• Équilibre • Bonne flexion du genou

Notes:

• Faire un virage avant de 360 degrés à titre d'échauffement en vue du virage arrière de 360 degrés • Idéalement, les patineurs font deux rotations pour la pirouette sur deux pieds • Une rotation en position assise pour la pirouette assise sur deux pieds	• Me servir du circuit de slalom pour les virages glissés, les virages glissés serrés (à une bonne vitesse) et les virages glissés de 360 degrés. Encourager les patineurs à exécuter les habiletés selon leur niveau et leurs capacités. • Le circuit dessiné est pour les exercices – pour l'évaluation, les patineurs doivent exécuter six virages glissés serrés d'affilée

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

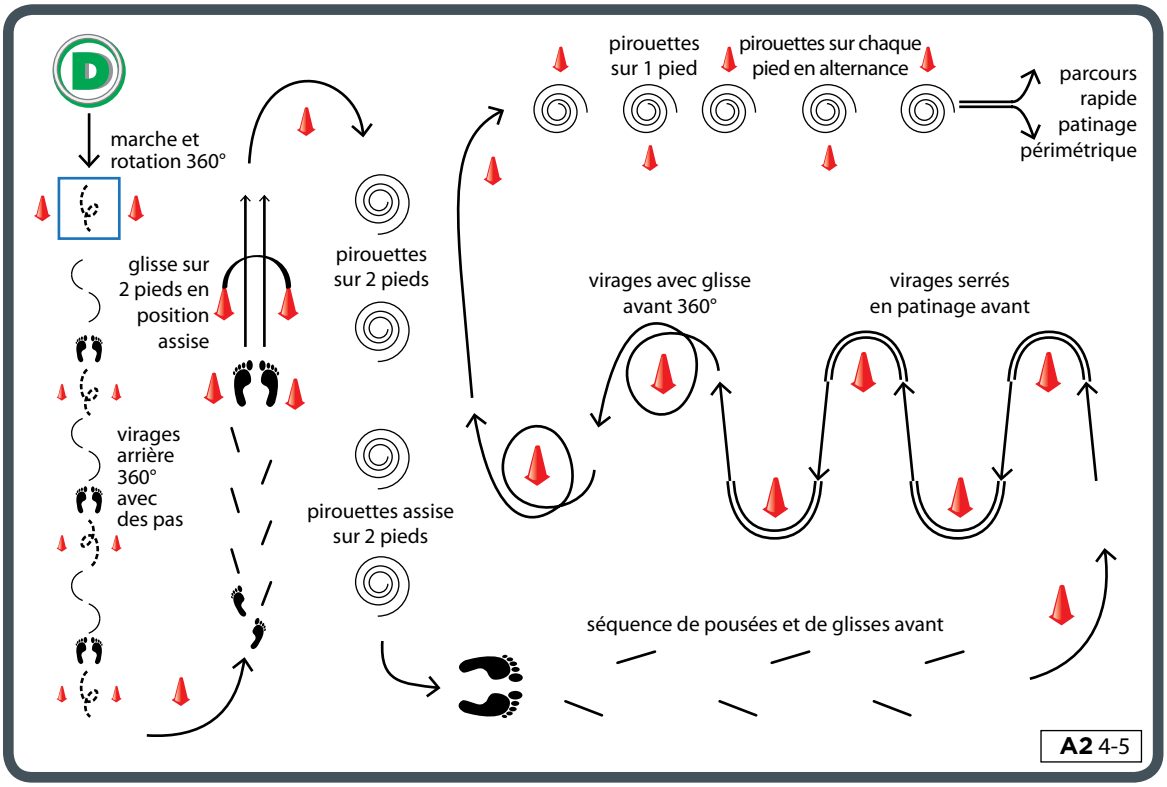
Récapitulation avec le groupe

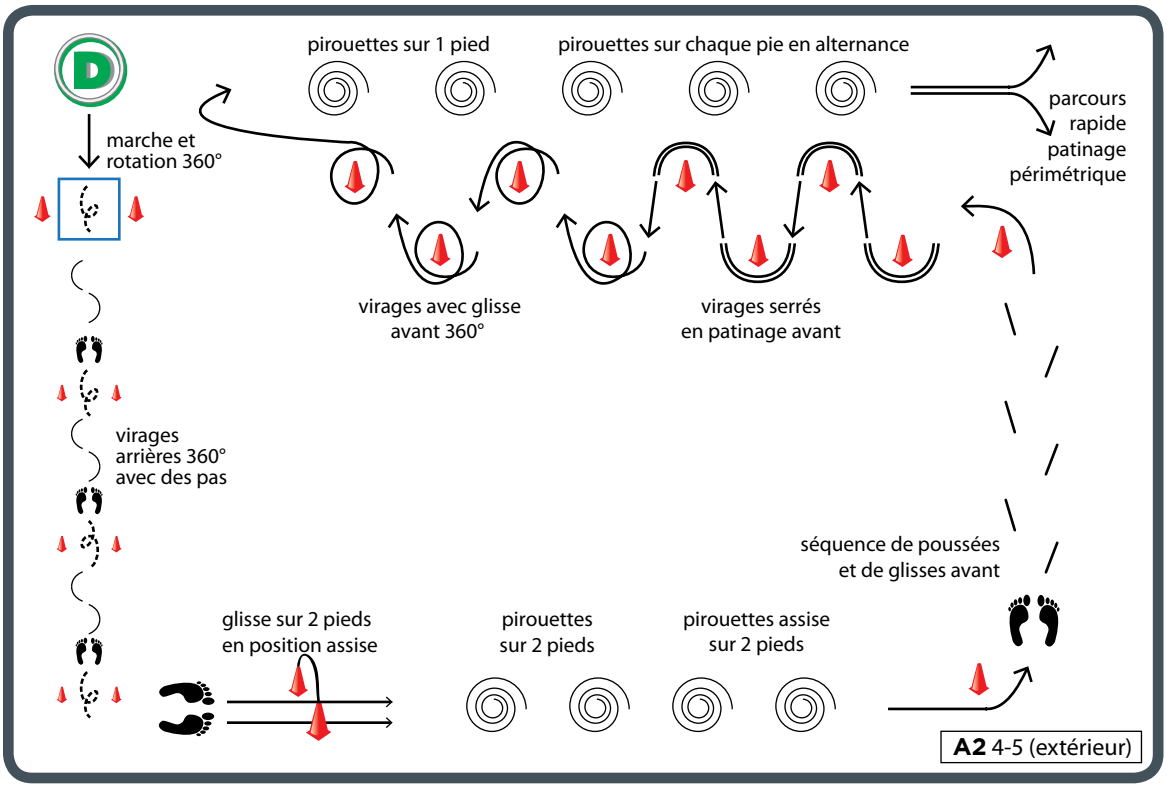
Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui et des tonnes de virages et de pirouettes!*
Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*
Prochaine leçon : *Nous allons continuer à faire des sauts et des virages rapides.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ
(A2 4-5)





Plan de leçon nº 2 de Patinage Plus : Agilité (A2 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue de nouveau à la station Agilité. Aujourd'hui nous allons travailler les virages, les mouvements rapides des pieds et les flexions profondes des genoux. Mettons-nous au travail!*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Virages serrés en patinage avant • Virage avec glisse avant de 360 degrés • Pirouette sur un pied • Pirouette sur chaque pied, en alternance	• Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI) • Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée

Progressions

• Pirouettes sur deux pieds • Virage avec glisse lent, puis progressivement plus rapide	• Pirouette sur un pied • Glisse en position en étoile (position d'entrée de la pirouette) • Virages stationnaires avec pas (avec aide) – dans les deux directions

Points d'enseignement

• Équilibre • Bonne flexion du genou	• Bon transfert du poids durant le virage avec des pas • Équilibre

Notes

• Me servir du circuit de slalom pour les virages avec glisse de 180 degrés, les virages serrés (à une bonne vitesse) et les virages avec glisse de 360 degrés. Encourager les patineurs à exécuter les habiletés selon leur niveau et leurs capacités. • Le circuit dessiné est pour les exercices – pour l'évaluation, les patineurs doivent exécuter six virages serrés d'affilée.	• Aider beaucoup les patineurs à exécuter le virage arrière avec des pas afin qu'ils éprouvent la sensation de cette nouvelle habileté. Utiliser du matériel visuel pour les aider à comprendre où ils doivent poser le pied. • Désigner les directions par des couleurs différentes, selon que les patineurs font une pirouette SAM ou SCAM.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs et signaux

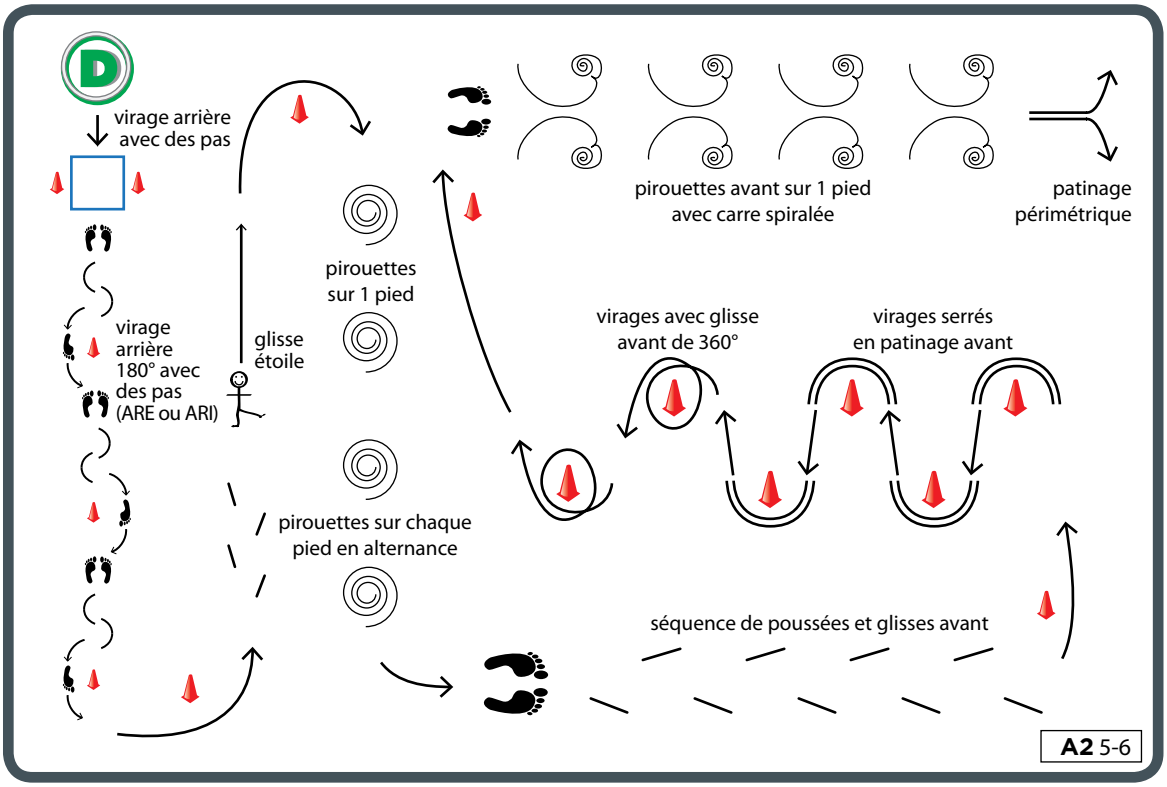
Récapitulation avec le groupe

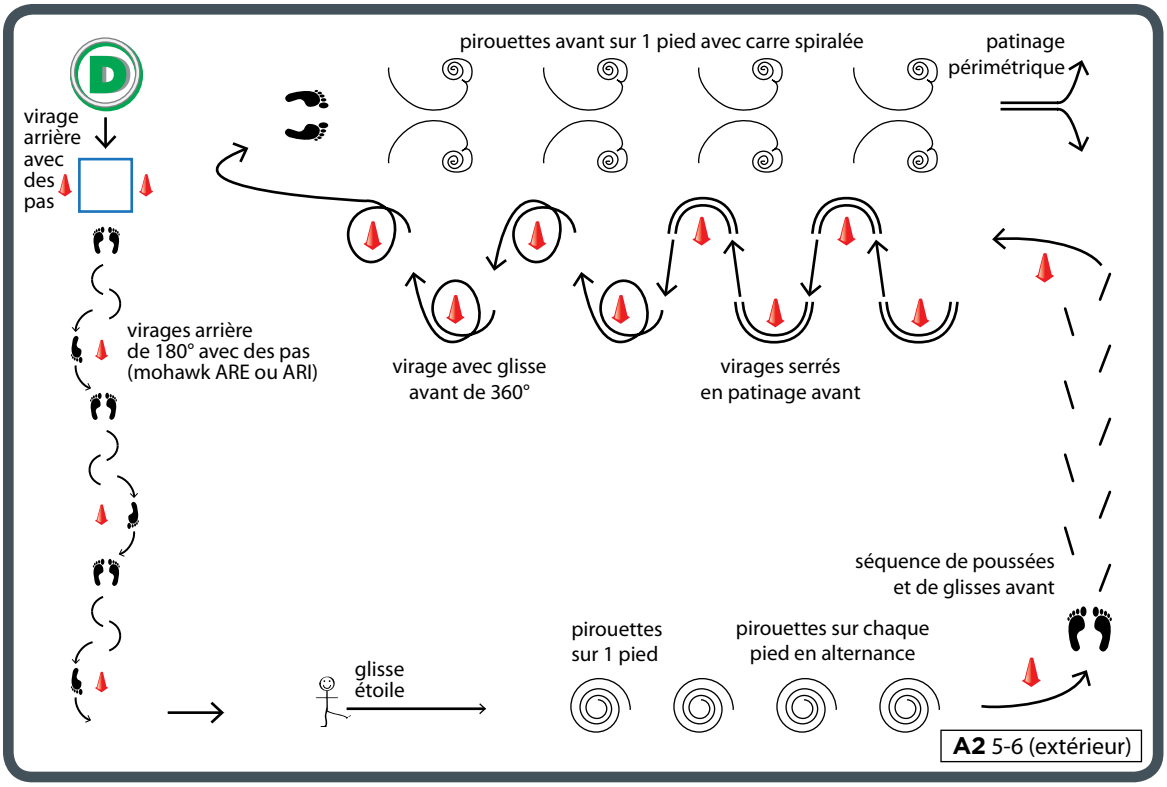
Félicitations : *Travail fantastique aujourd'hui!*
Rappel : *Il faut garder l'équilibre pendant les virages et les pirouettes.*
Prochaine leçon : *Nous allons exécuter des sauts et apprendre d'autres virages.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Les patineurs se sont exercés à des habiletés très variées.*
Ce que je peux améliorer : *Ajouter du matériel pédagogique visuel.*

AGILITÉ
(A2 5-6)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Agilité (A3 1-2)

Étapes 1 et 2

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2
• Saut sur deux pieds • Virage sur deux pieds	• Virage avant sur deux pieds • Virage arrière sur deux pieds • Virage avec glisse de 180 degrés • Saut avant sur deux pieds

Progressions

• Flexions des genoux sur place – flexion, redressement, flexion • Glisse avant sur deux pieds • Virages, avec aide • Sauts sur place • Aider les patineurs au besoin	• Glisses avant sur deux pieds • Virages, avec aide • Glisses avant sur deux pieds, en position assise

Points d'enseignement

• Flexion du genou	• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution

Notes

• Leçon de révision • Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés	• Leçon de révision • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

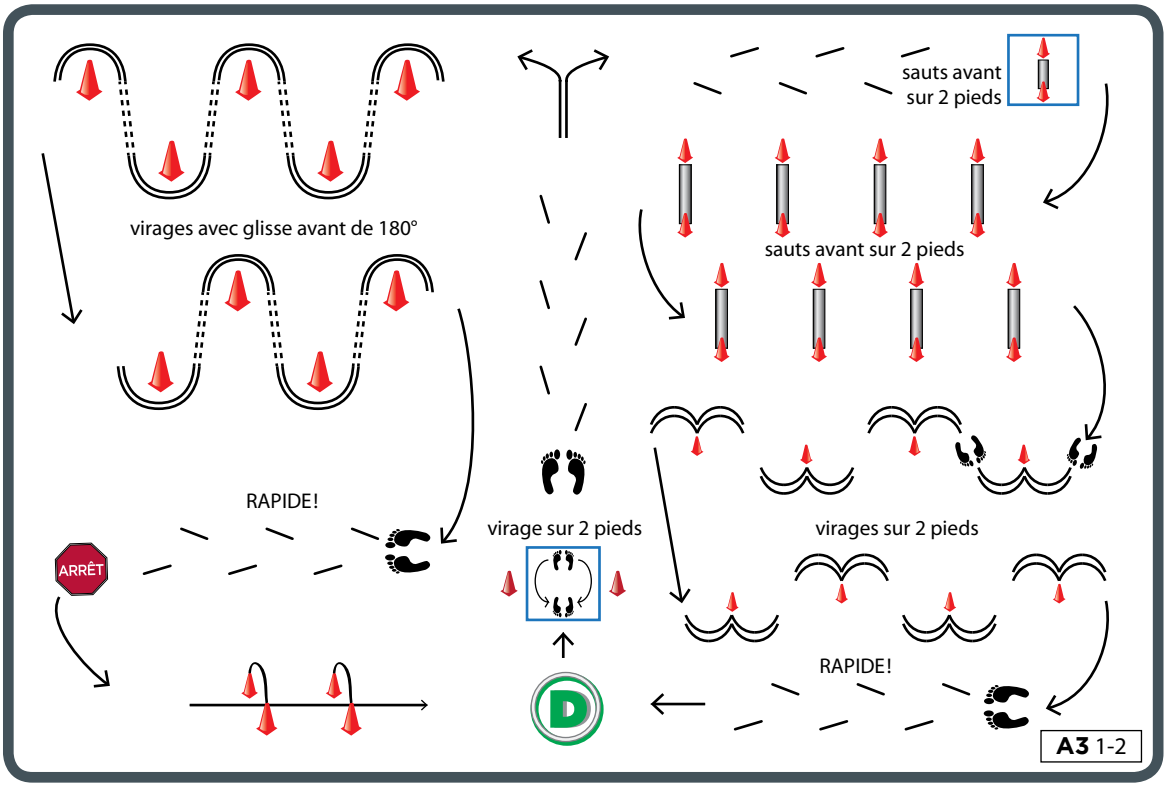
Récapitulation avec le groupe

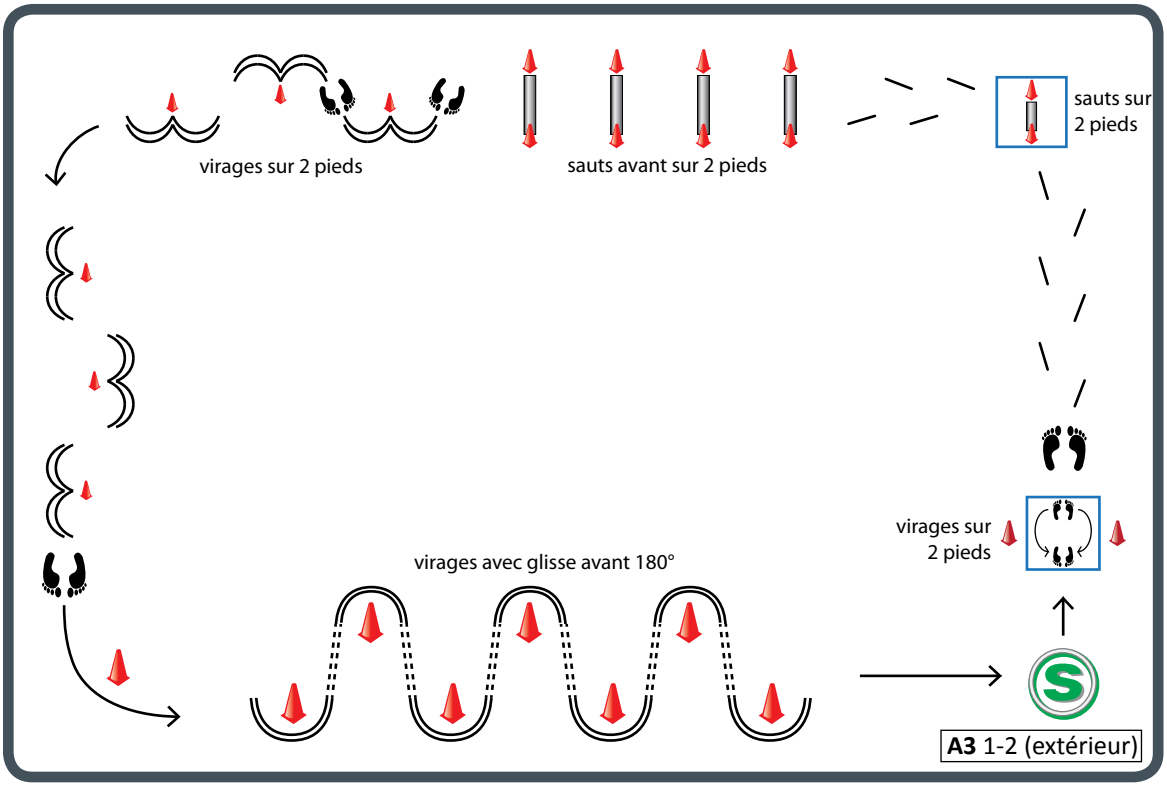
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*
Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ
(A3 1-2)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Agilité (A3 2-3)

Étapes 2 et 3

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
• Virage avant sur deux pieds • Virage arrière sur deux pieds • Virage avec glisse de 180 degrés • Saut avant sur deux pieds	• Virage avant de 360 degrés avec des pas • Saut arrière sur deux pieds

Progressions

• Glisses avant sur deux pieds • Virages, avec aide • Glisses avant sur deux pieds, en position assise	• Sauts avant sur deux pieds • Virage sur place de 360 degrés avec des pas

Points d'enseignement

• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution	• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution

Notes:

• Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.	• Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcade

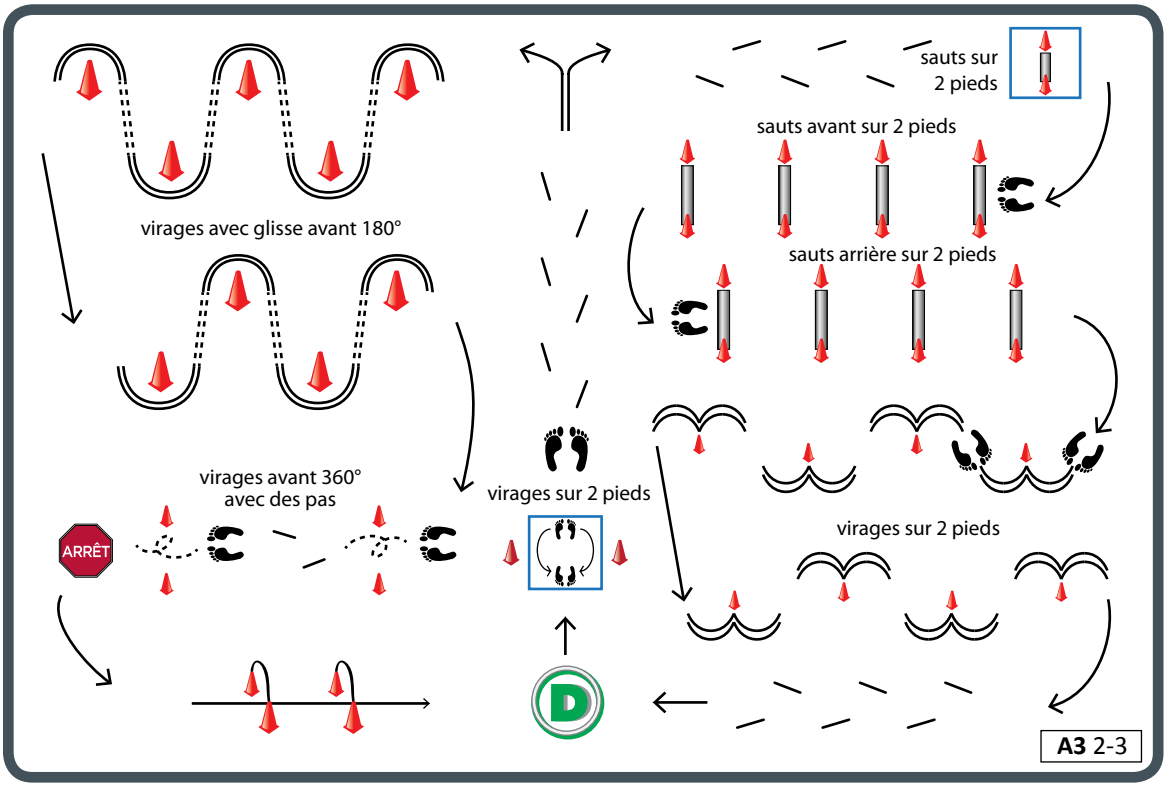
Récapitulation avec le groupe

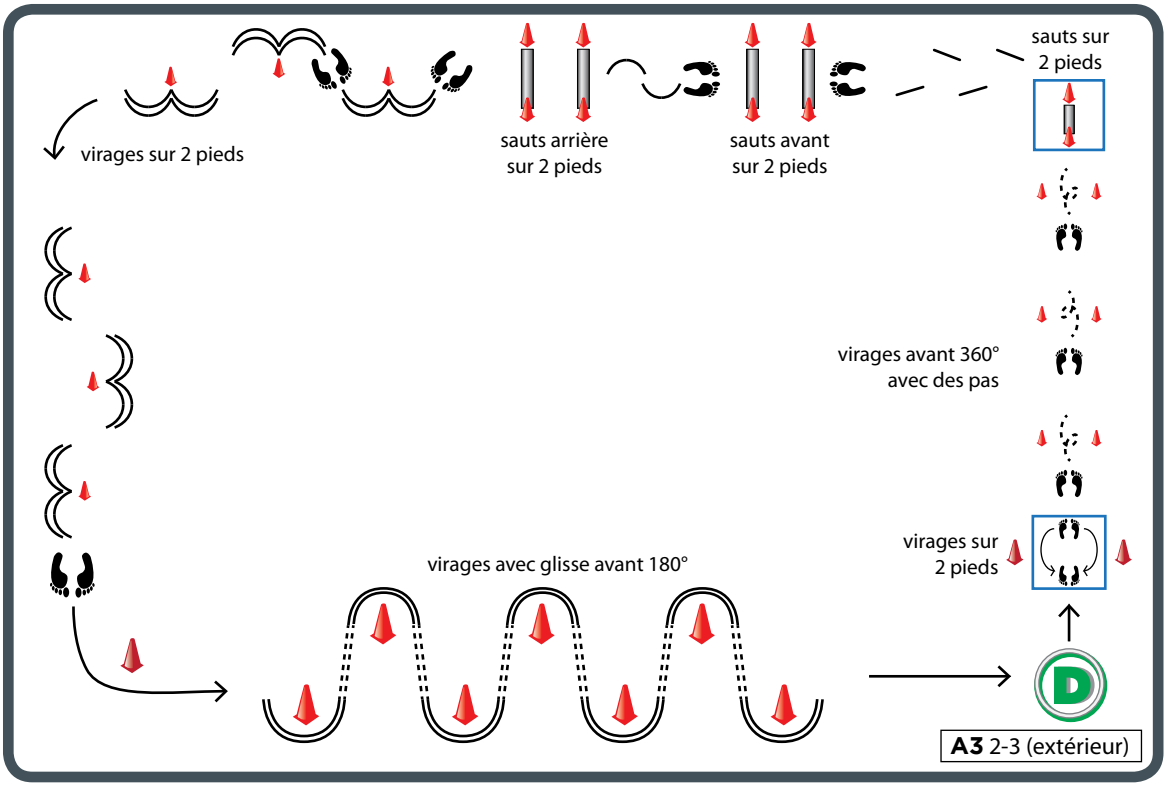
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*
Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ
(A3 2-3)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Agilité (A3 3-4)

Étapes 3 et 4

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
• Virage avant de 360 degrés avec des pas • Saut arrière sur deux pieds	• Virage avant sur un pied • Saut sur deux pieds, d'avant à arrière • Saut sur deux pieds, d'arrière à avant

Progressions

• Sauts avant sur deux pieds • Virage sur place de 360 degrés avec des pas	• Virage avant sur deux pieds • Glisses avant sur un pied • Virage sur un pied, avec aide • Saut avant sur deux pieds • Saut arrière sur deux pieds

Points d'enseignement

• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution	• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution

Notes

• Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.	• Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

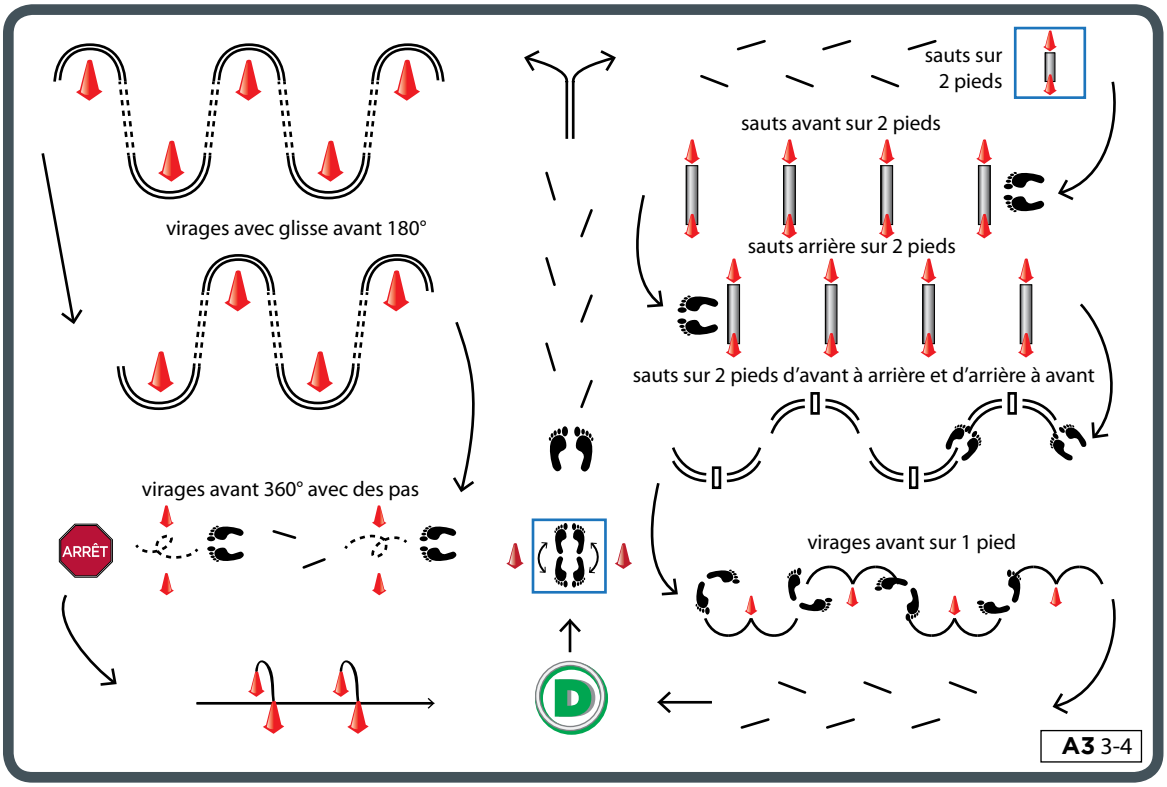
Récapitulation avec le groupe

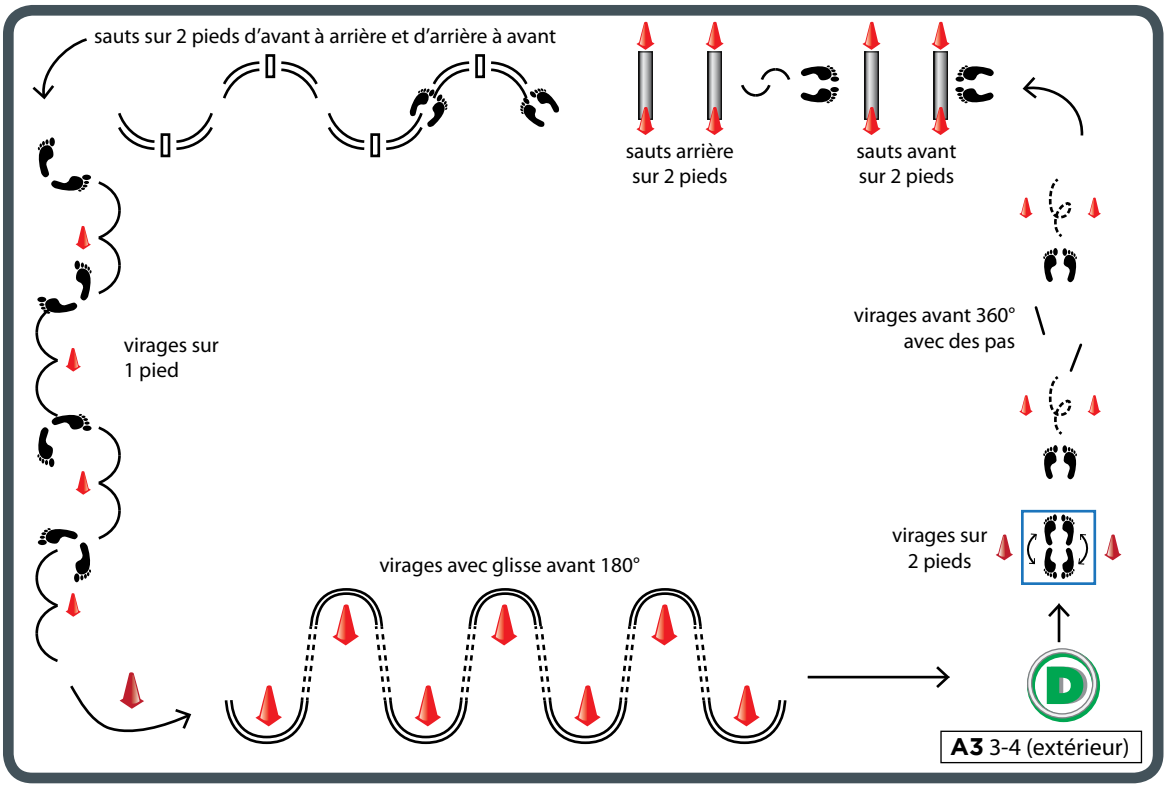
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*
Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ
(A3 3-4)





PATINAGECANADA

Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Agilité (A3 4-5)

Étapes 4 et 5

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés que vous connaissez et en apprendre de nouvelles.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
• Virage avant sur un pied • Saut sur deux pieds, d'avant à arrière • Saut sur deux pieds, d'arrière à avant	• Saut puissant avant • Virage serré en patinage avant

Progressions

• Virage avant sur deux pieds • Glisses avant sur un pied • Virage sur un pied, avec aide • Saut avant sur deux pieds • Saut arrière sur deux pieds	• Faire au ralenti le mouvement du saut puissant • Avec aide • Lent, puis progressivement plus rapide • Glisses sur deux pieds, sur une courbe

Points d'enseignement

• Bon mouvement du genou • Bonnes vitesse et évolution	• Flexion, redressement, flexion pendant le virage • Rythme et synchronisation des mouvements du saut

Notes

• Encourager le développement de l'habileté • De nombreuses répétitions; temps idéal pour évaluer quelques habiletés • Circuit très amusant. Désigner une zone pour travailler avec les patineurs au fur et à mesure qu'ils se présentent et jusqu'à ce qu'ils aient tous été vus, puis changer de zone.	• Aider les patineurs à exécuter les virages avec pivot en patinant devant eux, en répétant des mots clés et en faisant la démonstration du mouvement correct du genou.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

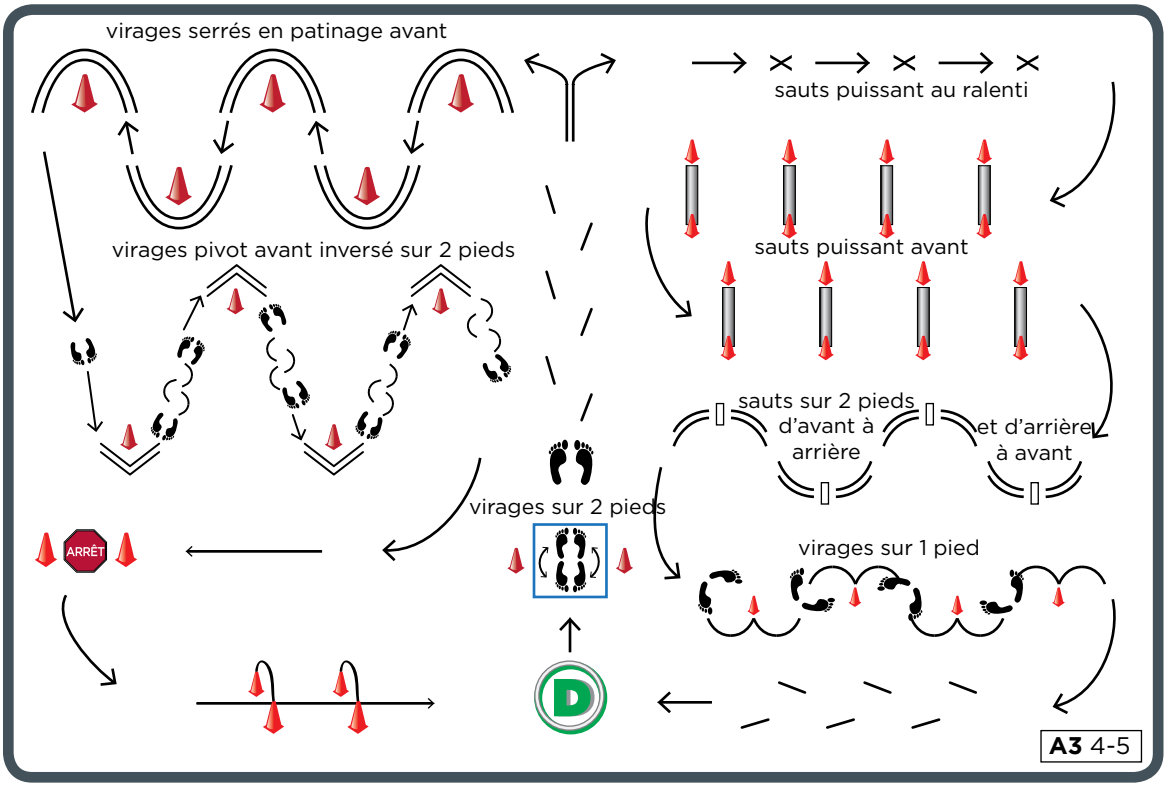
Récapitulation avec le groupe

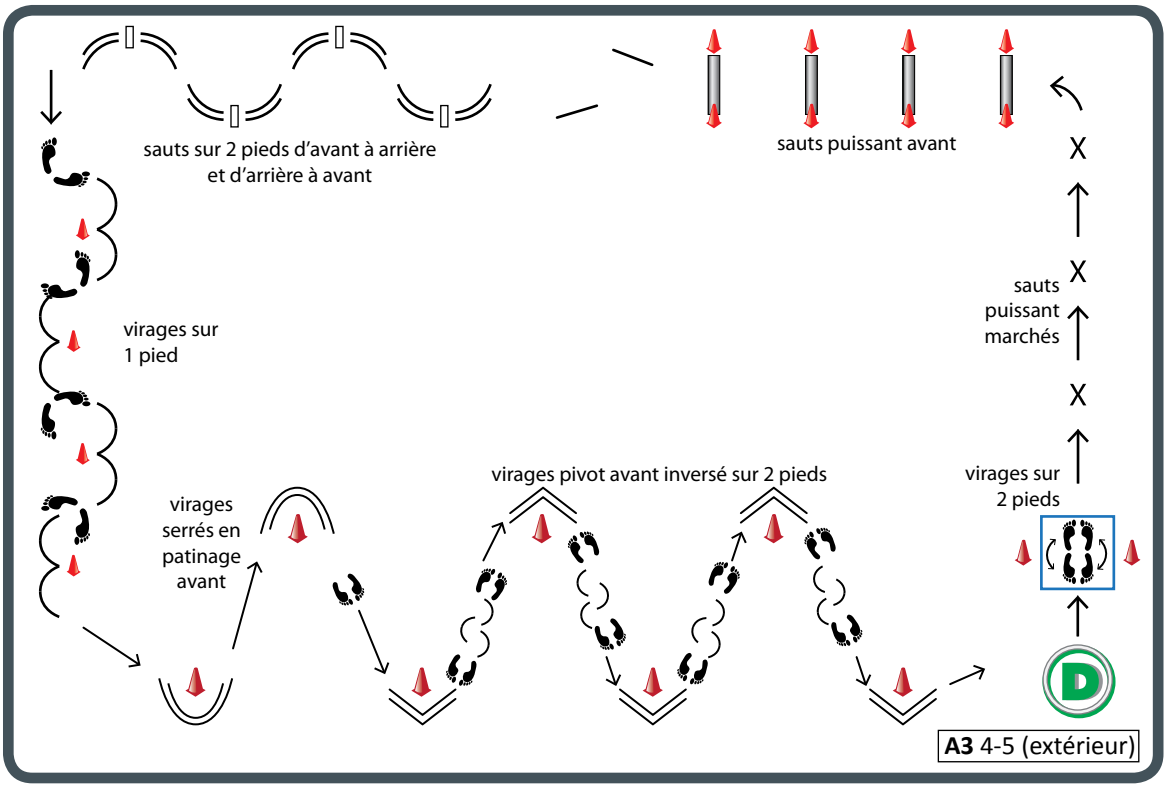
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*
Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ
(A3 4-5)





Plan de leçon n° 3 de Patinage Plus : Agilité (A3 5-6)

Étapes 5 et 6

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Aujourd'hui, nous allons réviser des habiletés déjà apprises et en apprendre de nouvelles.*

Objet de la leçon

ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
• Saut puissant avant • Virage serré en patinage avant	• Saut puissant avec rotation • Saut arrière piqué • Virage pivot avant inversé sur deux pieds • Virages multiples sur deux pieds

Progressions

• Faire au ralenti le mouvement de saut puissant • Avec aide • Sauts et virages lents, puis progressivement plus rapides	• Sauts de 180 degrés sur deux pieds • Sauts avec aide • Torsion sur place • Virage pivot, avec aide • Démonstration

Points d'enseignement

• Flexion, redressement, flexion pendant le virage • Rythme et synchronisation des mouvements du saut	• Bon mouvement du genou • Maîtrise • Équilibre

Notes

• Aider les patineurs à exécuter les virages avec pivot en patinant devant eux, en répétant des mots clés et en faisant la démonstration du mouvement correct du genou.	• Consacrer du temps à la démonstration du saut piqué arrière. Permettre aux patineurs qui portent des patins de hockey de s'appuyer sur toute la surface de la lame. • L'image reflétée est une bonne méthode de démonstration des virages multiples sur deux pieds.

Matériel pédagogique et accessoires nécessaires

Cônes, marqueurs, signaux et arcades

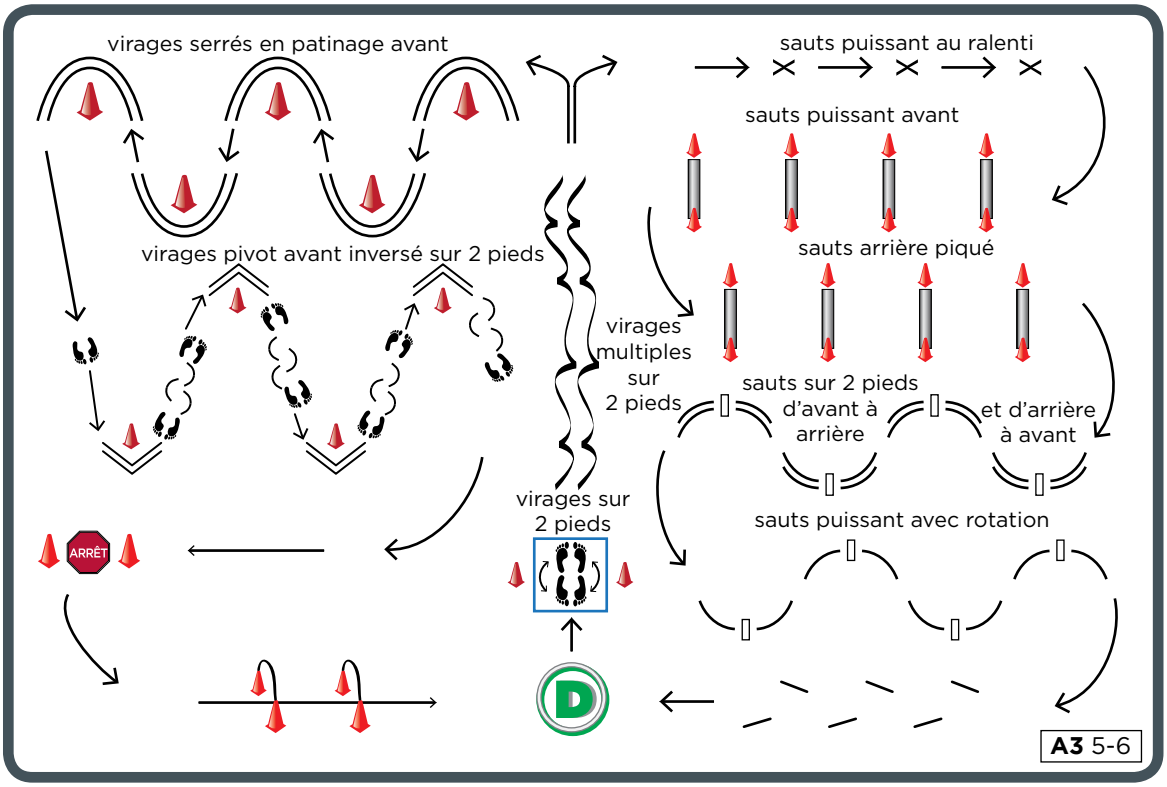
Récapitulation avec le groupe

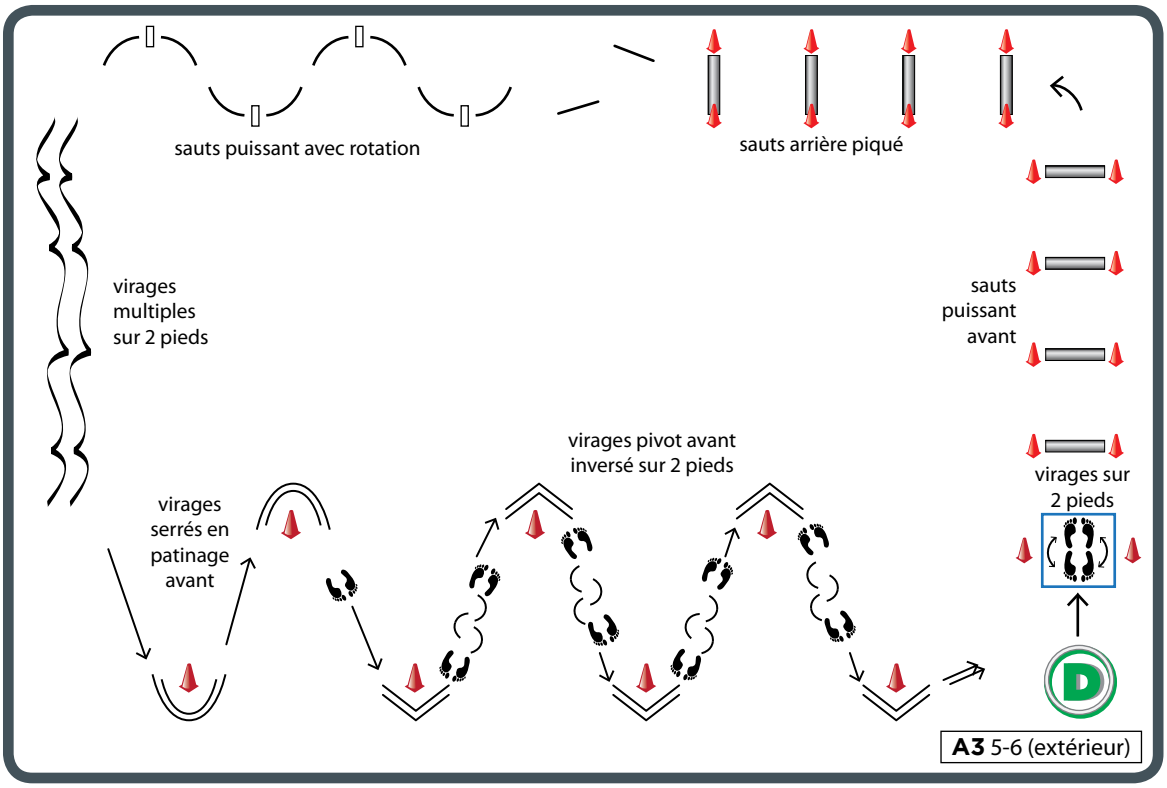
Félicitations : *Excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Relevez la tête pour voir où vous allez.*
Prochaine leçon : *Essayez d'aller encore plus vite.*

Exemple d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Circuit amusant et stimulant – bonne révision des habiletés.*
Ce que je peux améliorer : *Poster un AP dans la zone des sauts pour aider les patineurs et garder la zone ordonnée.*

AGILITÉ
(A3 5-6)





VARIANTES PÉDAGOGIQUES EN FONCTION DES DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE OU GROUPES CIBLES

Patinage Plus s'adresse à de nombreux groupes d'âge et groupes cibles différents. Les entraîneurs enseignent généralement à des patineurs :

- D'âge préscolaire - approximativement de 3 à 5 ans
- Du groupe principal – approximativement de 5 à 12 ans
- Adolescents – approximativement de 13 à 18 ans
- Adultes – approximativement de 18 ans et plus
- Ayant des besoins spéciaux – les âges varient

Les entraîneurs doivent adapter la prestation du programme en fonction du groupe d'âge à qui il s'adresse. Les principes généraux énumérés ci-dessous vous aideront à adapter le programme en fonction des besoins des différents groupes.

Sans égard à l'âge, les patineurs apprennent à leur propre rythme. Le but principal de Patinage Plus est d'encourager le développement des domaines fondamentaux. Peu importe aussi l'âge des participants, l'entraîneur doit faire en sorte que l'acquisition des habiletés se déroule dans un contexte amusant, agréable et encourageant.

PATINAGE PLUS POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

Comment les enfants d'âge préscolaire apprennent-ils?

- Quand ils sont prêts à le faire. Ils ont besoin de se sentir à l'aise et parfois de regarder la démonstration de l'habileté avant de l'essayer.
- Par la répétition. Les répétitions, tant durant la séance de patinage qu'au cours de la semaine, accélèrent l'apprentissage des enfants.
- Selon leur maturité, physique, cognitive et émotive. Certains enfants sont plus précoces.
- Par le jeu et le plaisir. Le jeu rend le processus d'apprentissage plus efficace.
- Par la musique. Une musique rythmée et adaptée à l'âge des patineurs peut servir de signaux sonores en plus d'établir un environnement d'apprentissage agréable et interactif, et de développer le rythme et la synchronisation des mouvements de patinage.
- Par le verbal. Encouragez les enfants à verbaliser ce qu'ils font. Posez-leur des questions et encouragez-les à nommer les mouvements qu'ils exécutent afin qu'ils les mémorisent.

Stratégies des entraîneurs qui enseignent à ce groupe d'âge

- Faites preuve de beaucoup de patience, adressez-leur des paroles douces et encourageantes et des félicitations, et faites du renforcement positif.
- Placez plusieurs fois la même habileté dans le circuit afin que les patineurs puissent la répéter.
- Répétez souvent le même plan de leçon.
- Présentez les habiletés avec animation :
  - Ajoutez des effets sonores pour les sauts ou les pas… « Marchons comme un dinosaure… Boom, Boom, Boom ».
  - Identifiez les habiletés par des illustrations, par exemple un « flamant rose » pour la glisse sur un pied.
  - Assurez-vous que les circuits contiennent des images éloquentes, comme un « ruisseau » pour indiquer un saut.
- Utilisez des chants gestuels pour les périodes d'échauffement et de récupération, ainsi que pour les activités en groupe.
- Aménagez des circuits animés qui contiennent beaucoup de matériel pédagogique visuel, d'accessoires et de dessins.
- Mettez à l'horaire des activités en groupe amusantes (faire des bulles, lancer des ballons, jouer avec un cerceau, etc.).
- Expliquez aux parents que les jeux visent à développer la confiance des patineurs et à les aider à rester en équilibre et à faire les mouvements (par ex., se pencher pour ramasser un ballon sur glace et le lancer est un exercice qui enseigne et favorise l'équilibre).

- Considérez la possibilité d'abréger la durée de la séance pour ce groupe d'âge (par ex., une séance de 30 minutes), car les patineurs de ce groupe d'âge ont généralement une courte durée d'attention.
- Utilisez des mots simples et faciles à comprendre.
- Souriez tout le temps!

Techniques d'enseignement invisibles

- La proximité – restez près d'un participant difficile et affectez un AP à ce patineur, si possible.
- Le toucher – la prise à mi-bras est moins menaçante.
- Nom du patineur – pour l'identification, par ex., « Mathieu, c'était magnifique! Beau travail! »
- Les gestes – les applaudissements, les pouces en l'air, les tapes dans les mains.
- Un AP ou l'entraîneur devrait s'occuper d'un patineur qui pleure à part du groupe et le ramener dans le groupe quand il est prêt à assister à la suite de la leçon.

Compte tenu des capacités d'apprentissage différentes des patineurs de ce groupe d'âge, certains patineurs auront besoin d'apprendre les habiletés de Pré-Patinage Plus tandis que d'autres pourront acquérir les habiletés des domaines fondamentaux et franchir les étapes plus rapidement. Il est de la plus haute importance d'organiser le programme en conséquence.

Exemple d'un format de séance de Patinage Plus pour des enfants d'âge préscolaire

Séance de 30 minutes :

- Échauffement de 10 min :
  - Aider les patineurs à entrer sur glace pour participer à période d'échauffement au son de la musique. Les activités peuvent comprendre :
    - de nombreux mouvements des bras pour élever le rythme cardiaque;
    - des mouvements sur place comme la marche, les torsions, les tapes dans les mains et les flexions des genoux;
    - des habiletés qui nécessitent de petits mouvements comme la marche avant et arrière et les sauts sur deux pieds.
- Leçon de 10 min donnée par l'entraîneur de Patinage Canada :
  - L'entraîneur aménage un petit circuit pour encourager les patineurs à bouger et à apprendre les habiletés. Il est avantageux et parfois nécessaire d'avoir recours à des AP en extra, compte tenu du niveau des patineurs. Enseignez les habiletés de Pré-Patinage Plus et de l'étape 1.
- Activité en groupe de 10 min et récupération :
  - Organisez des activités qui favorisent le mouvement, par exemple :
    - des chants gestuels;
    - faire des bulles que les patineurs doivent essayer d'attraper sur glace;
    - faire rouler un cerceau sur le côté (comme une roue) et l'attraper;
    - éparpiller des jouets en peluche sur glace et encourager les patineurs à les lancer à travers un cerceau que l'AP ou l'entraîneur tient dans les airs. Les entraîneurs et AP devraient se déplacer pendant l'exercice afin de forcer les patineurs à bouger pour les rattraper.
    - Pendant la dernière activité, ramasser rapidement les objets sur glace et faire quelques courts étirements avant de terminer la séance.

Les patineurs d'âge préscolaire pourraient également se joindre à un programme existant de Patinage Plus (par exemple le groupe principal des patineurs) ou encore avoir leur propre programme.

Si vous souhaitez ajouter un groupe de Pré-Patinage Plus aux séances du groupe principal, désignez clairement une station sur glace (par ex., la zone de jeu) qui accueillera les patineurs du groupe de Pré-Patinage Plus. Il est important de veiller à ce que les patineurs du groupe principal puissent se déplacer facilement à l'écart de la zone désignée. Ce scénario a pour avantages de faciliter la rotation des patineurs durant la séance et d'intégrer les deux groupes au même horaire de séances.

Dès que les patineurs sont capables d'exécuter les habiletés préliminaires de Patinage Plus, ils peuvent entreprendre celles des étapes 1 et 2.

PATINAGE PLUS POUR LE GROUPE PRINCIPAL

Patineurs

- Les capacités des patineurs de ce groupe vont de se tenir debout et se déplacer prudemment, sans aide, à de très bonnes habiletés de base de patinage.
- Ils sont dans le système scolaire et peuvent donc fonctionner dans un contexte d'enseignement, écouter les directives de l'enseignant et socialiser dans le groupe.
- Ils sont, pour la plupart, des apprenants visuels qui ont besoin de regarder la démonstration d'une habileté avant de l'essayer.
- Ils ont besoin de leçons structurées, mais ils aiment également s'entraîner et réviser les habiletés par eux-mêmes.
- Ils apprennent à différents rythmes – il ne faut pas exiger des apprenants plus lents d'avoir une performance au-delà de leurs capacités au risque qu'ils ne deviennent insouciants, fassent des erreurs et vivent de la frustration. Par ailleurs, il ne faut pas ralentir les apprenants plus rapides au risque qu'ils ne s'ennuient et ne perdent tout intérêt.

Activités

- Les patineurs aiment la routine (par ex., des parties de la séance qui se déroulent dans un certain ordre), à condition que les activités soient variées.
- La plupart des patineurs aiment les chants gestuels. Toutefois, n'oubliez pas que les patineurs plus âgés pourraient s'estimer trop grands pour ce genre d'activité.
- Les circuits doivent être conçus de sorte à contenir de nombreuses occasions d'entraînement.
- Les entraîneurs doivent veiller à consacrer beaucoup de temps aux patineurs individuels afin de répondre aux besoins particuliers de chacun. Mettez au défi les apprenants plus rapides et faites preuve de patience avec les apprenants plus lents.

PATINAGE PLUS POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

Patineurs

- Les capacités des patineurs de ce groupe vont de se tenir debout à de très bonnes habiletés générales de patinage.
- Leurs attentes quant à un programme de mise en forme ou de sport pourraient être élevées et très pointues, par exemple :
  - Avantages sur le plan des occasions de socialisation et de conditionnement physique
  - Apprentissage des habiletés correctement et dans un environnement sans danger
  - Amélioration des habiletés de patinage
  - Séance active et remplie
  - Entraîneurs qualifiés
  - Programme bien organisé
  - Environnement convivial, sans danger
  - Prix abordable et bon rapport coût/avantages
  - La participation suscite des sentiments positifs sur soi-même et d'appartenance à un groupe
  - Reconnaissance des résultats
  - Encouragements venant des membres du groupe

Comment les adolescents et les adultes apprennent-ils?

- Les patineurs de ce groupe ont des habiletés individuelles variées, selon leur niveau d'entrée, leur motivation, leur degré de confiance en soi, leur condition physique et leur équipement de patinage.
- Ils apprennent principalement par l'entraînement individuel. La plupart des adolescents et des adultes aiment s'exercer aux nouvelles habiletés en solitaire ou avec leurs pairs, et ne demander de l'aide que lorsqu'ils en ont besoin.

- Les adolescents et les adultes sont généralement centrés sur les objectifs. Il est toutefois important que l'entraîneur s'assure que les adultes se fixent des objectifs raisonnables et qu'ils acquièrent les nouvelles habiletés dans un ordre progressif de difficulté (du plus facile au plus difficile). Les adolescents ont différentes raisons de s'inscrire au programme et des objectifs divers. Leurs attentes pourraient être élevées. Il est préférable de fixer les objectifs avec chaque patineur.
- Par des activités amusantes qui sont des expériences d'apprentissage précieuses qui permettent aux adultes de relaxer. Les activités amusantes peuvent se dérouler sur glace ou hors glace.
- Par la musique qui aide à créer un environnement d'apprentissage positif. La musique favorise aussi l'exécution rythmée et synchronisée des habiletés.
- Par la communication avec les autres participants. La possibilité de socialisation est un facteur important de décision de s'inscrire à la session de patinage.

Comment enseigner aux apprenants adolescents et adultes?

- Offrez un environnement d'apprentissage axé sur la coopération. Utilisez des méthodes d'enseignement en groupe, de travail d'équipe et de jumelage des participants.
- Les adultes comprennent le pourquoi des choses et tirent profit de longues périodes d'entraînement non structuré pour apprendre « comment » exécuter l'habileté.
- Communiquez de façon affirmative, honnête et directe, tout en faisant preuve de patience. Évitez de surcharger les participants.
- Faites largement appel à la musique pour rendre les séances d'entraînement plus intéressantes.
- Utilisez un grand éventail de matériel pédagogique stimulant pour les adultes, par exemple des gadgets comme des cônes, des ballons de type « Nerf », des chapeaux, etc.
- Tenez les fiches de rendements des progrès à jour et distribuez des récompenses pour les « efforts louables ».
- Ne ménagez pas les encouragements et les éloges. Efforcez-vous de toujours trouver quelque chose de positif et faites de l'humour.
- Les adolescents et les adultes sont aptes à comprendre une habileté décrite en termes pratiques, techniques et théoriques.
- Faites des démonstrations et rappelez les règles de sécurité.
- Les descriptions techniques devraient porter sur l'exécution et non sur le résultat; rappelez aux participants que la perfection n'est pas une exigence.
- Remettez aux participants des feuillets d'information ou encore indiquez-leur des sites Web qui leur donneront des conseils supplémentaires.
- Suscitez l'enthousiasme des participants. L'enthousiasme et l'attitude positive sont la clé de la motivation et du succès.

Autres considérations

- Si le groupe de patineurs adolescents et adultes exprime le désir de participer à la planification de la séance de patinage, l'entraîneur pourrait discuter dans le vestiaire du plan de la séance et des habiletés qui seront vues au cours de celle-ci.
- Planifiez longtemps d'avance (la musique, les cônes et l'équipement) et ayez une très bonne idée du déroulement et du format du programme (utilisation de la glace, nombre de patineurs, nombre de répétitions, blocs de temps et objectifs de performance).
- Utilisez le temps hors glace, après la séance sur glace, pour faire une récapitulation et socialiser avec le groupe. Offrez du café et visionnez les bandes vidéo des patineurs.
- Donnez de l'information pertinente aux patineurs adultes, par exemple, sur la nutrition, le soin des pieds, l'équipement, la psychologie du sport, l'apprentissage chez les adultes, les autres sports, les arts, les Jeux olympiques, les vêtements de sport et les compétitions et autres événements à venir.
- Donnez de l'information au sujet du club, de la section et de Patinage Canada. Les patineurs adultes pourraient décider de s'investir dans certains domaines, par exemple, le jugement des épreuves, ou encore commander des articles à la boutique en ligne.

Les activités

- Les adolescents et les adultes aiment connaître les bases théoriques en rapport avec une habileté enseignée. Donnez des explications et utilisez des termes qui sont adaptés à des apprenants adultes.
- Les adultes aiment aussi s'amuser. Organisez des circuits et des activités qui conviennent à l'âge des participants.
- Il se pourrait que des adultes refusent de faire les sauts et les pirouettes de certaines étapes. Soyez sensibles à leurs besoins tout en leur donnant du soutien et en faisant preuve de souplesse.

Exemple de déroulement d'une séance

Structure générale de la séance

- Échauffement de 10 à 15 min – Mouvements généraux comme la double godille pour la rotation des bras, des slaloms, des poussées-élans accompagnées de mouvements des bras et des jambes (élévation des genoux et pompes des bras, etc.).

- Leçon de 30 à 40 min – Les patineurs se présentent aux différentes stations aménagées sur glace pour s'entraîner aux habiletés qu'ils ont besoin d'exercer pour leur niveau. Chaque station devrait être aménagée de sorte à indiquer la liste des habiletés auxquelles les patineurs s'exerceront par eux-mêmes. L'entraîneur reste dix minutes à chaque station et dessine un circuit d'entraînement des habiletés.

- Activité en groupe de 5 à 10 min et récupération – L'activité en groupe peut prendre la forme de patinage sur une autoroute à quatre voies le long de la patinoire. Les patineurs s'exercent aux courbes, mouvements de transition, virages et à la puissance de patinage ou font des exercices de vitesse. La séance se termine par quelques tours de la patinoire en position d'étirement (par ex., allongées, arabesques, étirements des ischio-jambiers, etc.).

Les patineurs adultes et adolescents pourraient aussi participer aux séances de Patinage Plus du groupe principal, soit en étant intégrés aux groupes existants s'ils sont peu nombreux ou en faisant bande à part dans un groupe distinct. Le groupe fait la rotation des stations, comme les autres groupes.

PATINEURS AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX

- Il est important de respecter des normes minimales de prestation du programme, par exemple en ce qui a trait au nombre de patineurs par entraîneur. Toutefois, selon la nature du handicap, il se pourrait qu'un AP ou un bénévole doive se consacrer entièrement à un seul patineur.
- Certains aspects de la prestation du programme nécessiteront peut-être d'être adaptés pour répondre aux besoins de ces athlètes, compte tenu de leurs capacités. Par exemple :
  - Horaire – des séances de plus courte durée, en fonction de la durée de concentration des participants.
  - Une rétroaction individuelle plutôt que collective, selon le niveau de compréhension.
  - Un entraînement individuel plus court si les patineurs ont besoin d'être continuellement guidés ou supervisés.
  - Du matériel pédagogique et des accessoires différents – des accessoires plus grands et plus faciles à manipuler si les habiletés motrices globales sont sous-développées ou si la personne a un handicap visuel.
  - Des activités d'apprentissage simples, sans danger et faciles à comprendre.
  - Plus de mouvement et moins d'explications – Les patineurs apprennent en observant et en exécutant. Il faut donc faire de bonnes démonstrations et limiter au minimum les instructions verbales.

- Démarches d'information et de formation – Nous encourageons les entraîneurs de Patinage Canada qui aimeraient enseigner à des athlètes des Olympiques spéciaux ou à des athlètes ayant des besoins spéciaux à poursuivre leur formation. Olympiques spéciaux Canada donne des cours généraux du PNCE communs à tous les sports. Communiquez avec l'administrateur des cours du PNCE de votre section pour obtenir des renseignements détaillés. Les entraîneurs de Patinage Canada pourront, à la suite de leur formation, mieux orienter le travail des assistants de programme et des bénévoles de leur club. Les communautés offrent également divers types de séminaires et de séances d'information à l'intention des assistants de programme et des bénévoles.
- La finalité ultime est l'intégration des athlètes ayant des besoins spéciaux. Toutefois, ce ne sont pas tous les athlètes de ce groupe qui sont en mesure de participer à un programme d'intégration totale ou qui désirent le faire. Ils pourraient avoir le sentiment de ne pas être à leur place en raison de leur âge, de leur taille ou encore de leurs capacités. Dans ce cas, il est préférable de créer des groupes séparés, mais intégrés à l'horaire courant. Une autre option consiste à grouper les athlètes ayant des besoins spéciaux dans un premier temps et à les intégrer au groupe régulier quand ils sont prêts à le faire. Rappelons toutefois que certains patineurs ayant des besoins spéciaux ne pourront jamais être intégrés à un groupe régulier et que la seule option est l'enseignement dans un groupe distinct.

SECTION 5
FORMATION DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

FORMATION DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

Les assistants de programme (AP) sont formés par un entraîneur de Patinage Plus pour épauler ce dernier dans la prestation du programme de Patinage Plus. Les assistants de programme proviennent de différents groupes de personnes :

- Les patineurs du club
- D'anciens patineurs
- Des patineurs qui pratiquent d'autres sports de glace (hockey, ringuette ou patinage de vitesse)

Les assistants de programme devraient présenter les qualités suivantes :

- De bons communicateurs et démonstrateurs
- Des personnes enthousiastes
- Esprit d'équipe et modèles pour les patineurs
- Sens des responsabilités
- Ponctuels
- Patients
- Préparés et organisés
- Aptes à diriger le groupe, à encourager les patineurs et à les féliciter
- Aptes à faire circuler les patineurs tout en instaurant une ambiance de jeu

Les AP doivent être membres en règle de Patinage Canada pour être admissibles à exercer des tâches de bénévole durant la session. Il est conseillé d'avoir recours à des AP âgés de plus de 11 ans qui sont aptes à faire la démonstration des habiletés de base (soit de niveau du test préliminaire de style libre). Le club peut, à sa discrétion, accepter des AP plus jeunes, mais il ne devrait ne les affecter qu'à des tâches qui conviennent à leurs aptitudes et habiletés de patinage. Les tâches particulières qui incombent à tous les AP doivent être appropriées à leur âge et à leurs capacités.

Le rôle des AP peut impliquer :

- D'aider l'entraîneur à mener ou mener eux-mêmes les périodes d'échauffement et de récupération de même que les activités en groupe.
- D'aider à installer les circuits et les stations.
- De diriger les circuits et les rotations.
- De faire la démonstration correcte des habiletés de patinage.
- D'aider les patineurs qui pourraient avoir besoin d'aide supplémentaire.
- De prendre les présences
- De chronométrer les habiletés qui comportent un aspect de vitesse.
- D'aider de manière générale les entraîneurs pendant les séances.
- D'encourager les patineurs et de leur faire des commentaires généraux.
- D'aider à faire le suivi de l'acquisition des habiletés.

Les AP n'ont pas pour tâche :

- De donner des leçons aux stations d'enseignement.
- D'enseigner les habiletés.
- D'évaluer les habiletés.

Les AP sont des démonstrateurs et des aidants, mais ils ne devraient pas avoir pour tâche d'enseigner les habiletés aux séances de Patinage Plus.

Les AP devraient être facilement reconnaissables sur la glace de manière à faciliter la circulation de tout le monde et à donner une bonne image de la séance de Patinage Plus. Par exemple, ils devraient porter le même type de blouse ou chemise, une écharpe de la même couleur ou encore des vestes identiques, c'est-à-dire un article qui les distingue des entraîneurs et des autres patineurs sur la glace.

L'entraîneur de Patinage Plus (ou l'équipe des entraîneurs) a la responsabilité d'assurer la formation des AP du club avant la première séance de patinage de même que de rafraîchir leurs connaissances et leur donner une rétroaction pendant la saison. Il pourrait être plus économique ou commode pour un club d'organiser en collaboration avec d'autres clubs de la région une séance régionale de formation des AP en combinant leurs ressources.

OUTILS ET RESSOURCES POUR LA FORMATION DES AP

Le matériel suivant a été produit pour aider les clubs et les entraîneurs à assurer la formation des AP et leur développement.

- Présentation PowerPoint pour la formation des assistants de programme
- Cahier de travail des assistants de programme
- Formulaire d'évaluation et feuille de réflexion personnelle des assistants de programme

EXEMPLE DE PLAN ANNUEL DE FORMATION DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

Septembre/octobre – Recrutement et formation :

- Faites de la publicité auprès des membres du club, dans les écoles secondaires et dans la communauté pour recruter des assistants de programme.
- Offrez une séance de formation de deux heures (approximativement), menée par le ou les entraîneurs du club. Consultez la présentation PowerPoint sur la formation des assistants de programme et le cahier de travail des assistants de programme se trouvant dans le présent manuel pour connaître la matière qui sera vue lors de la formation.
- La séance de formation initiale devrait comprendre :

  - Une période de formation hors glace (environ une heure) :
    - L'importance des AP
    - La revue détaillée des séances de Patinage Plus du club, plus particulièrement le format des séances sur la glace, la dynamique de groupe et autre information pertinente concernant les séances de patinage.
    - Les rôles et les responsabilités des AP aux séances du club
    - Les qualités des AP
  - Une période de formation sur la glace (environ une heure) :
    - Apprentissage du format et de la chorégraphie des périodes d'échauffement et de récupération, de même que du déroulement des activités en groupe.
    - Révision des démonstrations des habiletés de Patinage Plus.
    - L'aménagement et l'entretien des circuits.
    - Exploration des utilisations possibles du matériel pédagogique et des accessoires.
    - Exercice pour apprendre à diriger la rotation des stations.
    - Familiarisation avec les outils de désignation des groupes, des stations et des parcours rapide.

Octobre/novembre – Rétroaction et révision :

- Tenez une courte réunion avec les AP pour commenter le déroulement des séances et discuter de la participation des membres de l'équipe. Consultez le formulaire d'évaluation des assistants de programme pour la liste des sujets précis à aborder pendant la réunion.
- Suggérez aux AP des moyens pour améliorer leur efficacité et leur productivité.
- Faites des commentaires positifs sur les situations qui vont bien et donnez des conseils pour améliorer celles qui l'exigent.
- Demandez aux AP de commenter et de suggérer des façons de s'améliorer.

Décembre – Deuxième séance de formation et révision :

- Hors glace (et séance sur la glace si nécessaire) (environ une heure)
  - Examinez les progrès faits et discutez des points forts et des aspects qui pourraient être améliorés.
  - Échanger sur les expériences vécues et faire une rétroaction au groupe.
  - Apporter les clarifications nécessaires (par ex., concernant l'entretien des circuits, les démonstrations, l'échauffement, les activités en groupe, etc.).
  - Souligner l'importance des AP et leur impact tangible sur les séances.

Janvier/février – Rétroaction et révision :

- Tenez une courte réunion avec les AP pour commenter le déroulement des séances et discuter de la participation des membres de l'équipe.
- Suggérez aux AP des moyens pour améliorer leur efficacité et leur productivité.
- Faites des commentaires positifs sur les choses qui vont bien et donnez des conseils pour améliorer les situations qui l'exigent.
- Demandez aux AP de commenter et de suggérer des façons de s'améliorer.

Mars/avril – Récapitulation et remerciements :

- Tenez une séance de récapitulation et de révision de la saison.
- Demandez aux AP de suggérer des améliorations pour la saison suivante.
- Soulignez les succès et remerciez les AP de leur collaboration.

RECONNAISSANCE DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

Veuillez consulter la politique de rémunération de votre section pour éviter tout problème en cette matière.

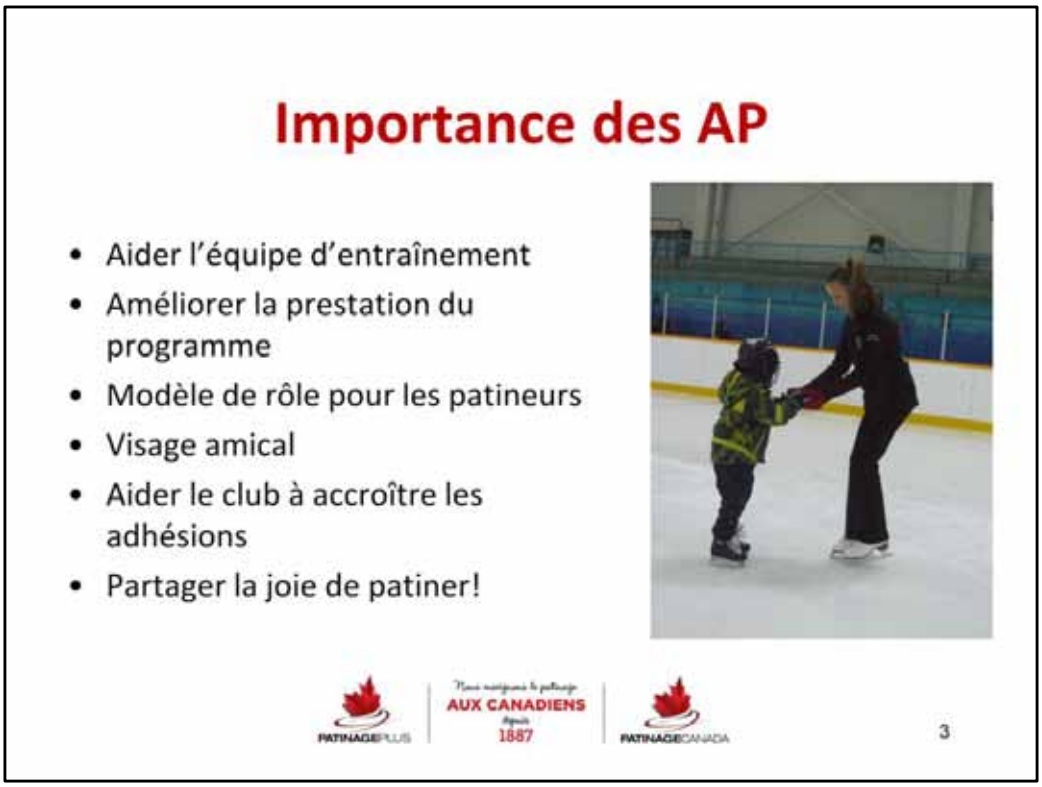
Il existe de nombreux moyens de remercier les AP de leur collaboration et de reconnaître leur travail :

- Soirées pizza
- Soirées de cinéma
- AP du mois ou de la semaine (annonce sur le babillard ou dans le journal local)
- Numéro ou programme spécial des AP à la revue sur glace du club
- Petits présents en témoignage de votre appréciation
- Éloges de l'entraîneur et du club

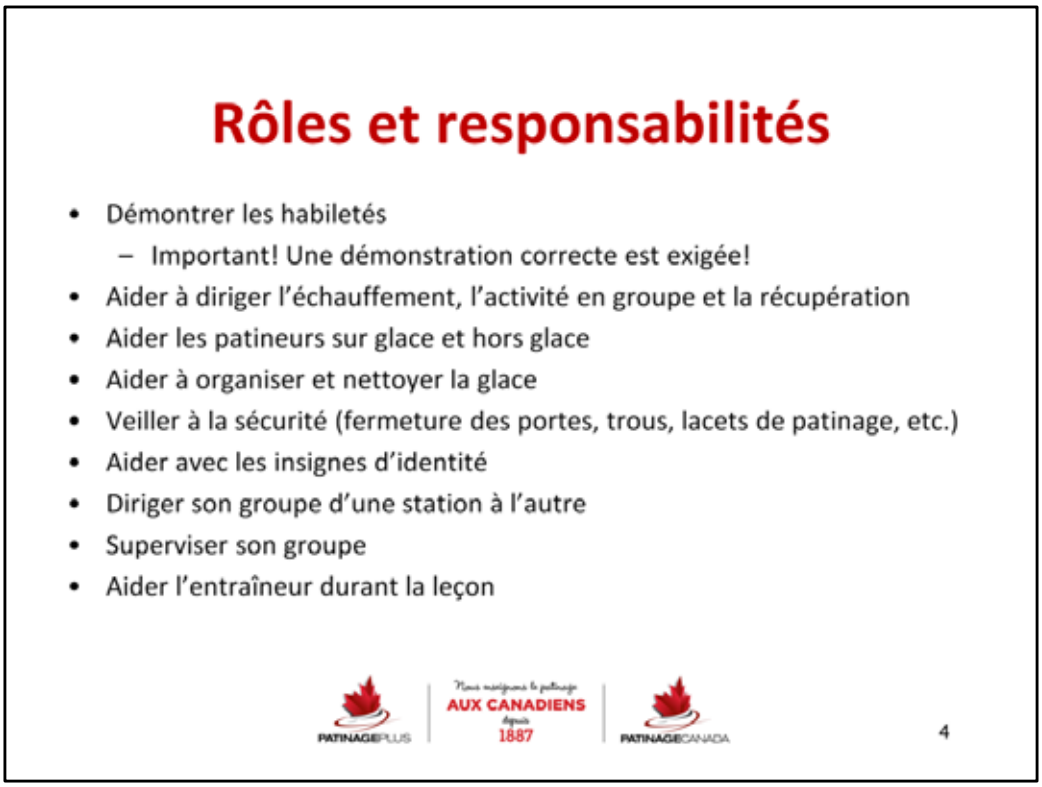
DIAPOSITIVES POWERPOINT

Aujourd'hui, nous traiterons de ce qui suit…

- L'importance de votre rôle à titre d'AP dans notre séance.
- Vos rôles et responsabilités à titre d'AP (voir les sections sur l'équipe de Patinage Plus et la formation des AP dans le Manuel technique de Patinage Plus).
- Le type de qualités nécessaires pour nos séances (voir la section sur la formation des AP dans le Manuel technique de Patinage Plus).
- L'explication de notre structure cette année, la façon dont la séance se déroulera et l'examen des habiletés de Patinage Plus avec lesquelles vous travaillerez.
- Nous terminerons notre formation sur la glace aujourd'hui, apprendrons l'échauffement, l'activité en groupe et la récupération, ainsi que l'établissement de quelques circuits, la prise de connaissance du matériel pédagogique et des accessoires et l'apprentissage de la façon de bien démontrer les habiletés de Patinage Plus.



- Le principal rôle de l'AP est d'aider l'entraîneur à la prestation du programme.
- Aidez à l'échauffement, l'activité en groupe et la récupération, la démonstration des habiletés, la direction de la rotation des stations et la prise en note de l'information et beaucoup plus.
- Aidez aussi à la mise en œuvre et l'exécution du programme (sortir le matériel pédagogique, les accessoires, les insignes d'identité, les prix et les encouragements, etc.).
- N'oubliez pas que vous êtes un modèle de rôle pour ces patineurs. Les AP donnent l'exemple aux patineurs en ce qui concerne la façon de bouger sur la glace et de patiner.
- Ceci les inspire à travailler dur pour qu'ils puissent patiner comme vous.
- Il est important de s'assurer d'être convenablement vêtu et de parler d'une façon convenable aux patineurs.
- Pour de nombreux nouveaux patineurs, la glace peut être un endroit très effrayant. Votre sourire et votre coup de main aideront à faire d'une patinoire froide et terrifiante un milieu chaleureux et accueillant.
- Nous ne pourrions offrir le programme sans vous! Vous êtes un élément très important de notre succès!



- Vos tâches d'AP engloberont un grand nombre d'aspects.
- Les tâches sur cette diapositive (et la suivante) comptent au nombre des éléments pour lesquels nous aurons besoin de votre aide.

Rôles et responsabilités

- Maintenir les circuits
  - remanier, replacer le matériel pédagogique, etc.
- Renforcer la leçon et les points qu'enseigne l'entraîneur
- Aider tout patineur qui a besoin d'assistance
- Noter le temps pour les patineurs qui font des exercices de vitesse
- Établir le circuit rapide
- Ne pas tarir d'éloges!
  - donner des cinq, dire bon travail, excellent, tu as réussi!! et autres!
- Sourire!
- Faire preuve d'enthousiasme sur la glace

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

5

Continuez à expliquer le rôle des AP dans la séance de Patinage Plus.

Tâches individuelles

Noms de l'AP	Affectation
Roxanne	Groupe rouge
Jean, Anik	Groupe bleu
Suzanne	Groupe orange
Johanne	Groupe violet
Denis, Annie	Zone de jeu
Christine	Établir le circuit rapide
Roxanne, Suzanne	Aider les patineurs à entrer sur la glace et à en sortir
Johanne	Établir les stations et les circuits
Jean	Jouer la musique
Denis, Annie	Distribuer des feuilles à colorier à la fin de la séance
Tout le monde	Nettoyer

PATINAGE PLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGE CANADA

6

- Passez en revue les tâches particulières de chaque AP durant votre séance
- Assurez-vous que chacun d'entre eux comprend bien ses tâches et responsabilités
- Demandez s'il y a des questions
- L'entraîneur doit enlever le texte en rouge, mettre les vrais noms des AP et affecter les groupes et les tâches le cas échéant

S'occuper de patineurs difficiles

- **Timide**
  - Poser des questions
  - Plus d'aide pratique (doucement)
  - Établir un rapport
  - Beaucoup d'éloges
- **En larmes**
  - Trouver quelque chose d'intéressant (p. ex. matériel pédagogique, accessoire)
  - Aide pratique
  - Beaucoup d'éloges

PATINAGEPLUS | Nous unissons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

7

- Examinez différentes stratégies pour aider les AP à faire face aux situations difficiles

S'occuper de patineurs difficiles

- **Arrogant, agressif**
  - Attentes claires à propos de ce qui est acceptable ou non
  - Accent mis sur la sécurité
  - Éloges pour un bon comportement/travail
  - Présenter à ces patineurs des tâches qui les mettent au défi
- **Craintif**
  - Beaucoup d'encouragements et d'éloges
  - Poser des questions
  - Trouver quelque chose d'intéressant
  - Aide pratique

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

8

Continuez à passer en revue avec les AP comment s'occuper des patineurs difficiles

S’occuper de patineurs difficiles

- Ne pas tenter de porter un patineur
- Établir un contact visuel
- Toujours rester calme, plaisant
- Garder le ton de la voix au niveau normal
- Visage amical, souriant
- Autres idées?

PATINAGEPLUS | Nous unissons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

9

Passez en revue des conseils généraux et des trucs pour traiter des patineurs difficiles.

Ajoutez au besoin et d’après votre expérience.

- Nous passerons du temps sur la glace aujourd'hui à passer en revue les habiletés afin que vous puissiez comprendre ce que sont chacune des habiletés et comment elles doivent être démontrées.
- N'oubliez pas que même lorsque les AP participent à l'échauffement, l'activité en groupe ou la récupération, les habiletés doivent être correctement démontrées (p. ex. pousser avec le côté de la lame, beaucoup de fléchissements des genoux, etc.)

Principaux aspects de l'exécution des habiletés

- Fléchissement des genoux
- Poussées avec le côté de la lame
- Tête levée
- Tronc stable
- Mouvement naturel des bras
- Et plus de fléchissement des genoux!

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

11

- N'oubliez pas que même lorsque les AP participent à l'échauffement, l'activité en groupe ou la récupération, les habiletés doivent être correctement démontrées (p. ex. pousser avec le côté de la lame, beaucoup de fléchissements des genoux, tête levée, tronc stable, mouvement naturel des bras ou selon les exigences de l'habileté, etc.)

Ne pas oublier…

- Comportement sur la glace
  - aucune séance de patinage personnelle
- Se baisser pour établir un contact visuel avec les jeunes patineurs
- Connaître les noms de ses patineurs
- Toujours consulter son entraîneur
- Utiliser un ton de voix enthousiaste et poli
- Surveiller les alentours
- Toujours encourager, faire des éloges et SOURIRE!

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

12

- Être un AP est un rôle important et actif – n'oubliez pas que votre comportement sur la glace est important
- Aucun entraînement de patinage personnel, aucun bavardage continu avec d'autres AP
- Concentrez-vous sur la tâche à accomplir

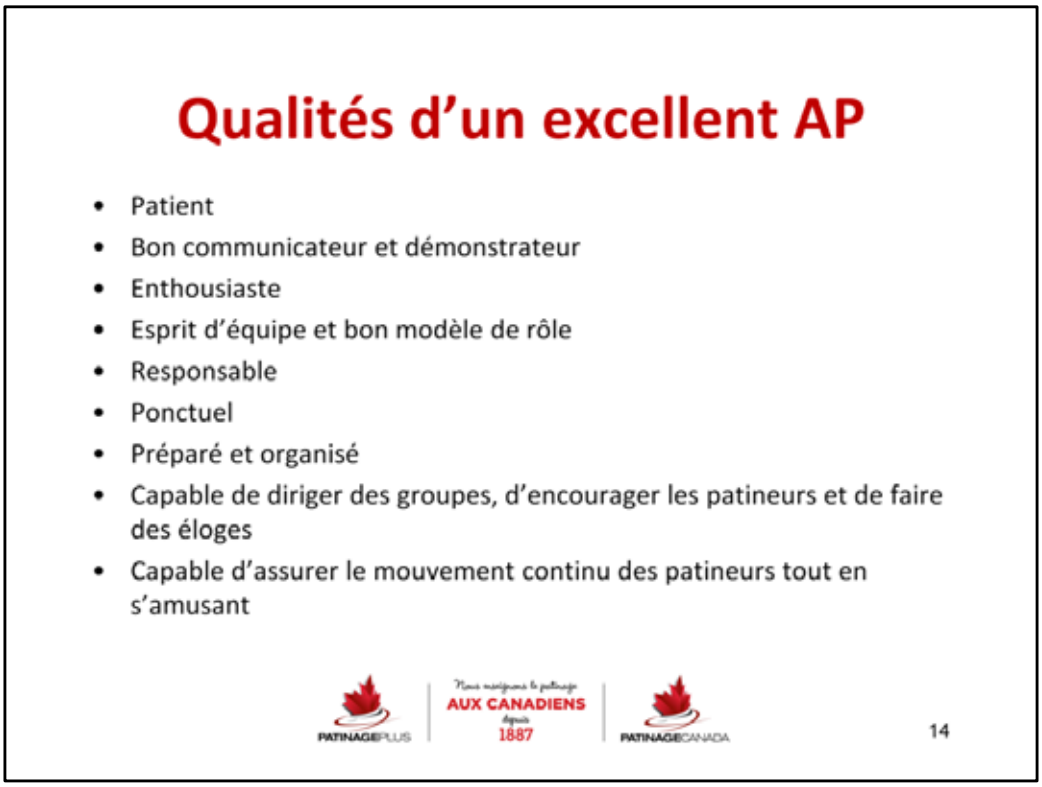
Faire des éloges!

- Excellent travail
- Fantastique
- Tu as réussi
- Sensationnel
- Superbe
- Super
- Bravo
- Incroyable
- Tellement mieux
- Bonne performance
- OK
- Donne-moi un cinq
- Hourra
- Tu l'as
- Très bien
- Oui!

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

13

- Examinez avec vos AP les façons de faire des éloges.
- Lancer des idées avec le groupe – il pourrait y avoir de bonnes suggestions auxquelles vous n'auriez jamais pensé



- Passez en revue les qualités que vous recherchez chez un excellent AP. Y ajouter au besoin.

Notre programme

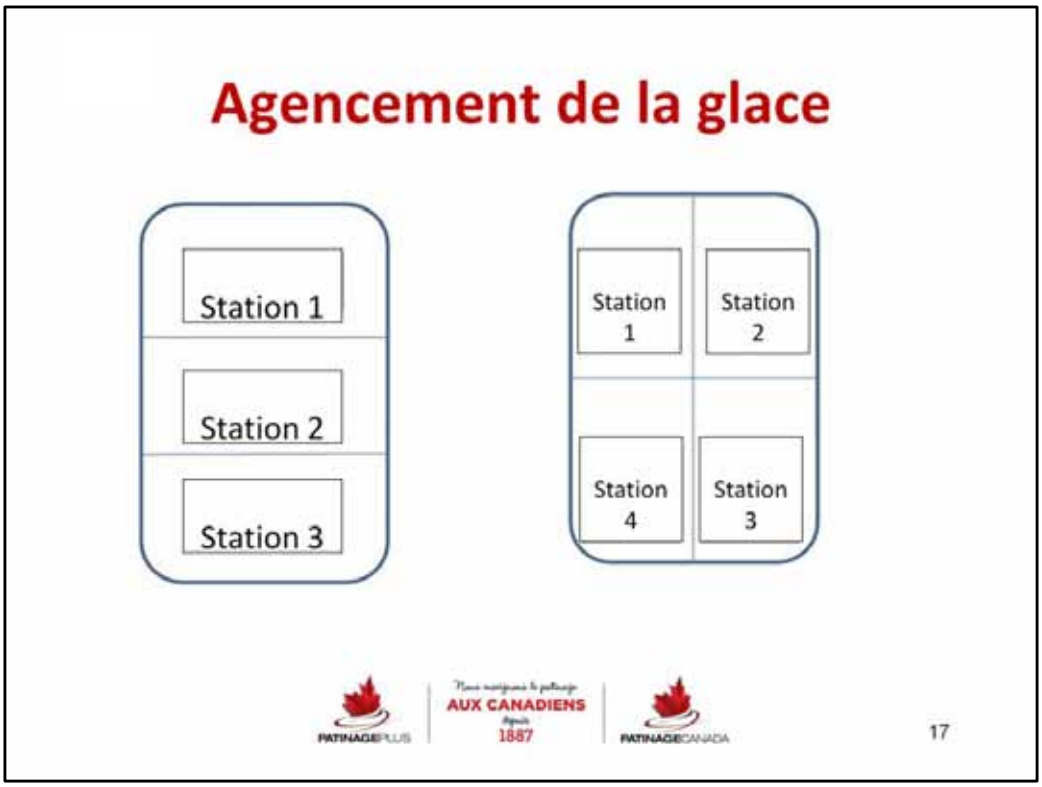
- Échauffement
  - Inscrire les chansons, expliquer la chorégraphie
    - p. ex. *Let's Get Loud* = patiner sur le périmètre entier, battre des mains, lever les genoux en avant et en arrière et « aussi rapidement que possible »
    - p. ex. *Let's Twist Again* = cercle au centre, vrilles de rotation sur place, demi-tour, un pied, l'autre pied, arrière, avant, demi-tour, sauts sur place, mains levées, mains baissées, etc.
- Temps de leçon
  - Inscrire le nombre de groupes, comment ils effectueront la rotation, quelles stations seront sur la glace – synchronisation
    - p. ex. 4 groupes sur la glace (violet, rouge, orange et bleu). Le groupe bleu de Pré-Patinage Plus aura besoin d'aide pour se rendre au centre de la zone de jeu (durant l'échauffement). Les groupes violet, rouge et orange commenceront à une station (un groupe par station).
    - 3 stations sur la glace, 1 zone de jeu, 1 station d'enseignement, 1 station de revue
    - Les groupes font la rotation toutes les 10 minutes (dans le sens des aiguilles d'une montre)
    - Le groupe bleu reste au même endroit pour le moment

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

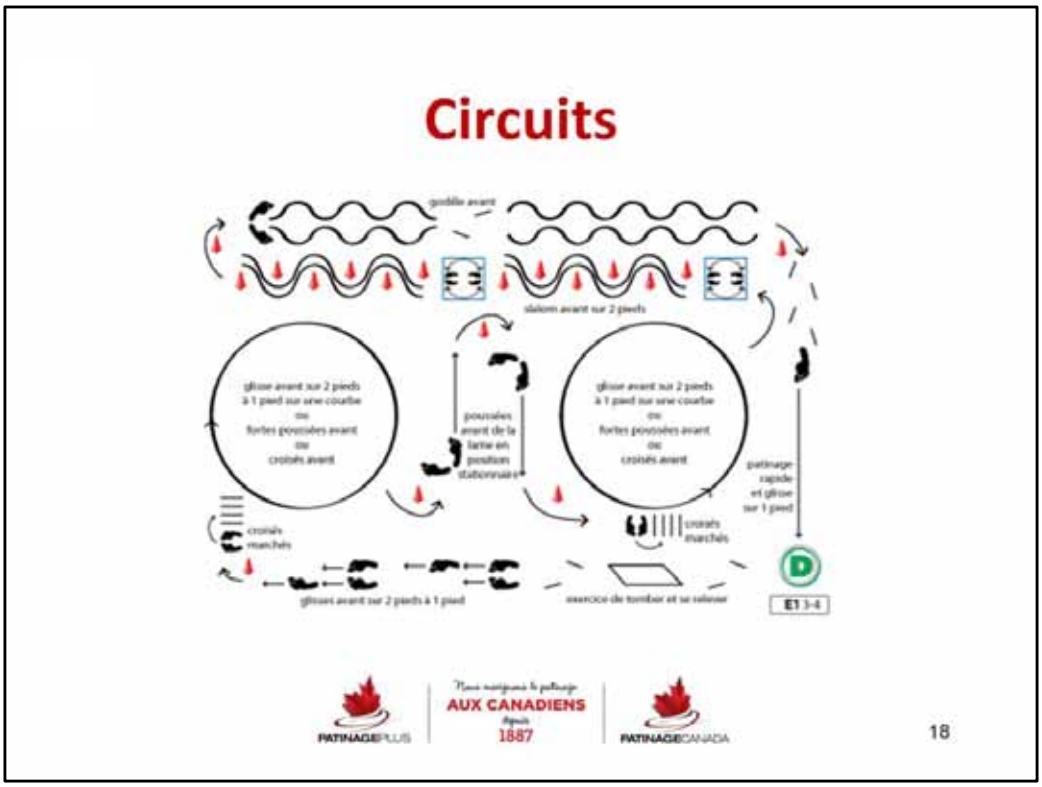
15

- Expliquez comment votre programme fonctionnera sur la glace et à quel endroit et comment les AP seront utilisés.
- ENTRAÎNEURS – insérez <u>vos propres</u> choix de chansons et gestes, puis supprimez le texte en rouge.

- Expliquez comment votre programme fonctionnera sur la glace et à quel endroit et comment les AP seront utilisés.
- ENTRAÎNEURS – insérez <u>vos propres</u> choix de chansons et gestes, puis supprimez le texte en rouge.



- Expliquez comment les AP aideront à agencer la glace selon la structure choisie.
- Précisez à quel endroit et comment accrocher la signalisation pour la station et la signalisation pour le groupe.
- Indiquez le matériel pédagogique et les accessoires qui doivent être utilisés et à quel endroit.
- Indiquez aussi où les patineurs doivent entrer sur la glace et en sortir et rappelez-leur que nous aiderons les patineurs à cet égard.
- Il faut aussi signaler où se trouve la documentation et où on fera jouer la musique, etc.
- ENTRAÎNEURS – Choisissez quel agencement vous utiliserez pour votre séance de Patinage Plus (3 stations ou 4 stations) et supprimez l'autre option.



Les circuits sont un excellent outil que nous utilisons pour :

- s’assurer que les patineurs sont toujours en mouvement

- permettre aux patineurs de s’exercer à exécuter leurs habiletés et les étapes de leurs habiletés

- s’amuser avec le matériel pédagogique et les accessoires

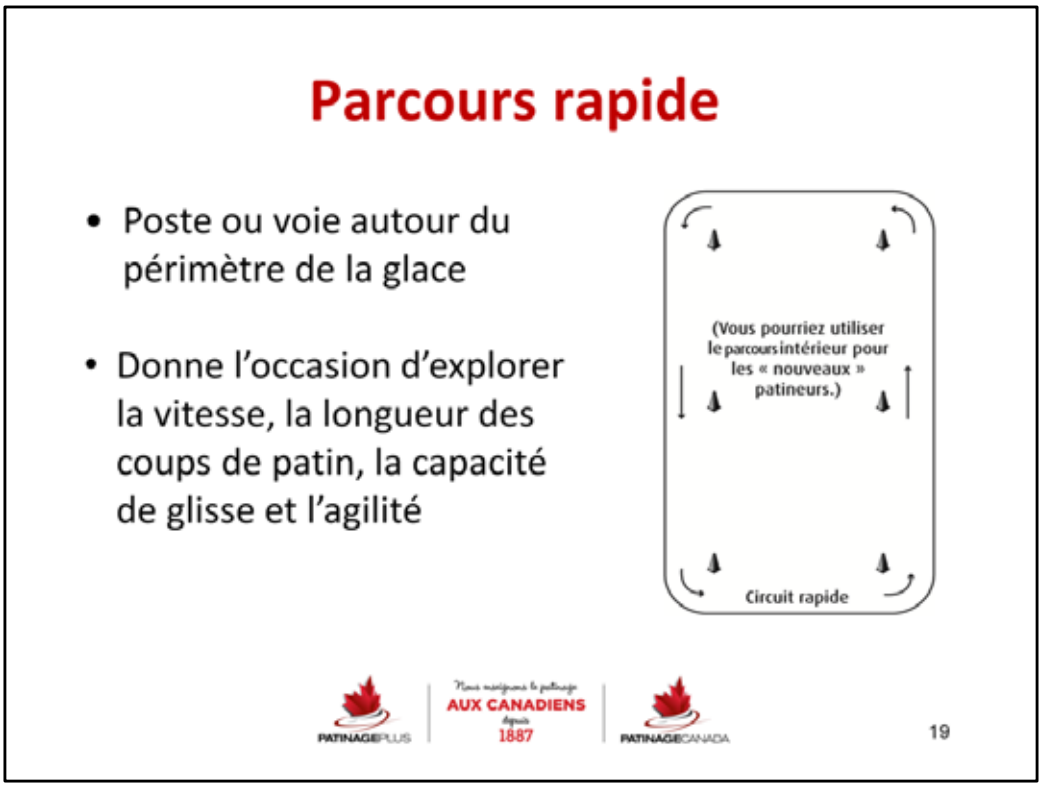
- permettre aux AP et aux entraîneurs de faire des rétroactions individuelles sans arrêter le progrès du groupe

Tous les circuits doivent :

- avoir un DÉBUT bien indiqué

- avoir une flèche de direction pour indiquer aux patineurs où aller

- être bien marqués avec des cônes, jalons, signes, etc. afin que les patineurs sachent quoi faire et à quel endroit



- Le parcours rapide est un terme utilisé pour décrire une voie établie autour du périmètre de la glace.
- L'établissement d'un parcours rapide pour l'échauffement, l'activité en groupe et la récupération encouragera les patineurs à utiliser l'entière surface de la glace.
- Ceci les aidera aussi à acquérir de la puissance et de la vitesse et à accroître la longueur de leurs coups de patin.
- Les patineurs, les AP et les entraîneurs peuvent utiliser le parcours rapide à n'importe quel moment de la séance, même durant le temps de leçon.
- Les AP peuvent surveiller les habiletés dans le parcours rapide ou aider à surveiller la circulation pour s'assurer que les patineurs regardent devant eux et restent dans la voie.

Sur la glace aujourd'hui…

- Apprendre l'échauffement, l'activité en groupe et la récupération
- Passer en revue les habiletés de Patinage Plus
- Comment établir un circuit
- Comment dessiner ou utiliser des signes pour indiquer les habiletés
- Différentes façons d'utiliser le matériel pédagogique et les accessoires
- Plan de rotation de la station d'entraînement

PATINAGEPLUS | Nous navigons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

20

Questions?

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

21

DIRECTIVES AUX ENTRAÎNEURS POUR LES SÉANCES DE FORMATION SUR LA GLACE

Durée : une heure

Mener les périodes d'échauffement avec chants (10 minutes)

- Enseignez les actions et la chorégraphie aux AP.
- Soulignez l'importance d'utiliser le haut du corps, les genoux et les chevilles.
- Rappelez que le but de la période d'échauffement est d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles.

Réviser les habiletés de Patinage Plus (20 minutes)

Il n'est pas nécessaire de réviser toutes les habiletés du programme de Patinage Plus, car de nombreuses habiletés sont répétées dans les différentes étapes ou sont des progressions. Tenez-vous-en à la révision des habiletés de base.

Séquence de poussées et de glisses (avant et arrière)

- Insistez sur la flexion qui précède la poussée.
- Expliquez les progressions (par ex., les débutants commencent par glisser sur deux pieds avant de faire une poussée). Explorez le transfert du poids du pied de la poussée au pied du glissé (ce qui aidera les AP à comprendre l'action nécessaire pour effectuer les poussées du « côté de la lame »).
- Révisez les progrès de développement et de performance attendus entre les étapes 1 à 6.

Godille (avant et arrière)

- Portez à l'attention des AP la flexion du genou pour la première moitié de la godille et l'élévation et le mouvement vers l'intérieur (orteil à orteil) pour la seconde partie de la godille.

Virages avec glisses (180° et 360°)

- Soulignez l'importance de la flexion du genou et de l'inclinaison nécessaires durant le virage.

Slaloms

- Utilisation de grands tracés pour développer les courbes AVE, AVI, ARE et ARI.
- Utilisation de petits tracés pour les changements de carre avant et arrière sur un pied.

Croisés marchés

- Expliquez en quoi consiste le placement correct des pieds (les pieds restent parallèles du début à la fin de l'exercice et il n'y a pas de poussées de la pointe).
- Montrez différentes façons d'aider les patineurs à s'exercer à la technique de transfert du poids.

Fortes poussées sur un cercle et croisés (avant et arrière)

- Soulignez l'importance de la flexion des genoux, des poussées effectuées du côté de la lame et du placement des pieds lors des croisés (les pieds sont parallèles).

Virages : (à deux pieds et à un pied)

- Portez à l'attention des AP le mouvement de « flexion, redressement, flexion » (mots clés qu'ils doivent utiliser).

Virages avec des pas : (360° et 180°)

- Insistez sur l'importance de l'équilibre pendant le virage.
- Virage de 180° avec des pas (mohawk) : parlez du placement du pied pour le pas arrière.
- Révisez les différents moyens que peuvent prendre les AP pour aider les patineurs.

Arrêts

- Révisez l'arrêt du pied droit, du pied gauche et des deux pieds (en patinage avant et arrière).
- Arrêt de côté sur deux pieds – insistez sur l'importance de garder les pieds parallèles et de faire l'arrêt dans les deux directions.
- Arrêt de côté sur un pied – rappelez aux AP d'encourager les patineurs à utiliser le pied intérieur.

Exercices de vitesse

- Faites avec les AP les exercices n°s 1, 2 et 3. Chronométrez leurs temps pour leur apprendre à le faire avec les patineurs de Patinage Plus.

Habiletés propres au hockey

- Faites la démonstration des habiletés suivantes en insistant sur les points clés d'enseignement :
  - Croisés latéraux courus
  - Accélération par des croisés avant
  - Virage pivot inversé sur deux pieds

Utilisez le matériel pédagogique, les signaux et les dessins sur la glace réalisés avec les marqueurs pendant la révision des habiletés pour favoriser un apprentissage optimal. Cela aidera également les AP à apprendre à aménager les circuits.

Aménager les circuits (20 minutes)

Divisez les AP en groupes. Donnez à chaque groupe un modèle de circuit qu'ils doivent aménager en utilisant du matériel pédagogique varié.

Examinez chaque circuit afin de vous assurer :

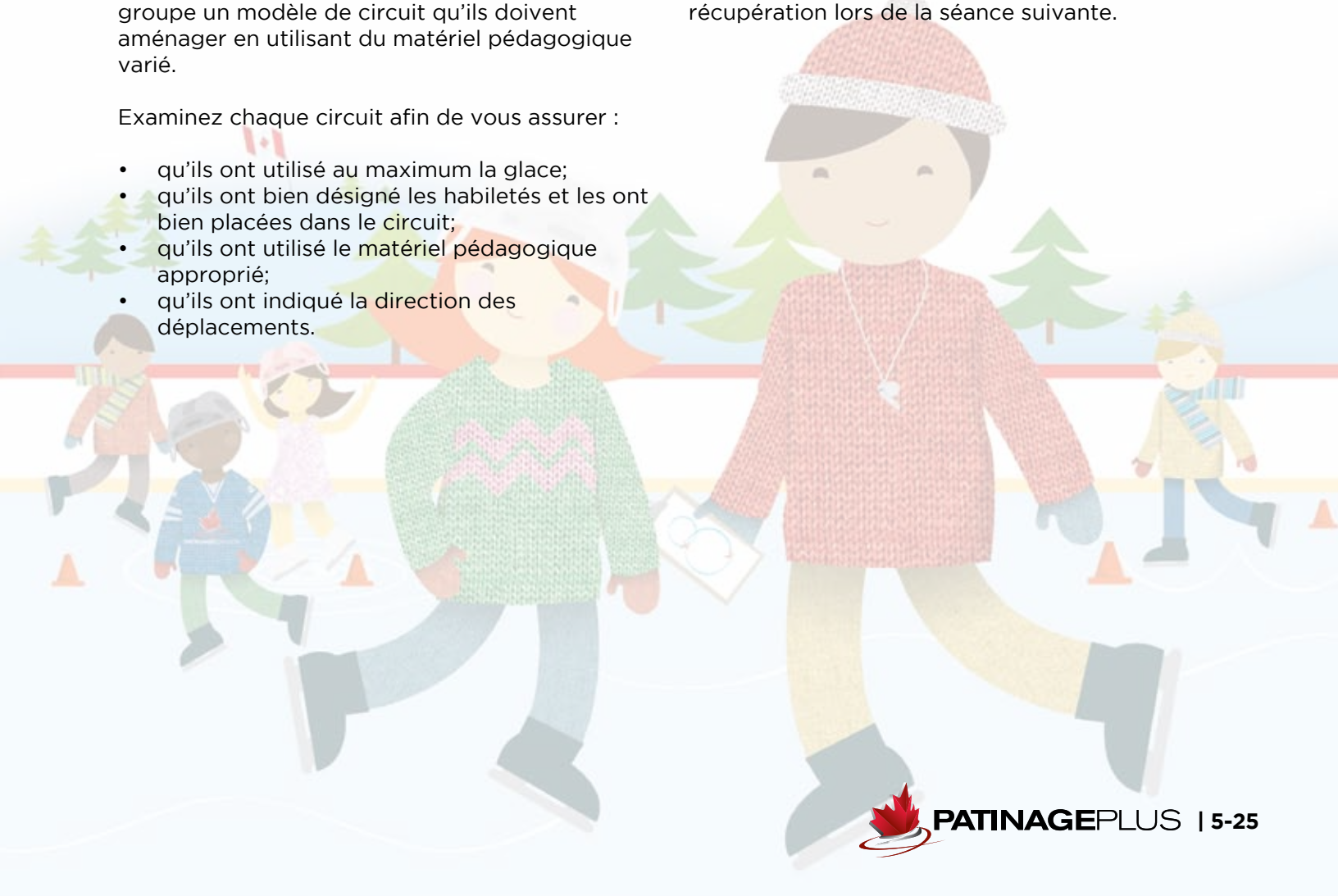
- qu'ils ont utilisé au maximum la glace;
- qu'ils ont bien désigné les habiletés et les ont bien placées dans le circuit;
- qu'ils ont utilisé le matériel pédagogique approprié;
- qu'ils ont indiqué la direction des déplacements.

Profitez de cette partie de la séance pour examiner comment les circuits pourraient être modifiés afin de répondre aux besoins des patineurs des différentes étapes. Demandez également aux équipes de suggérer des idées sur les diverses utilisations possibles du matériel pédagogique et des accessoires.

Activité en groupe et période de récupération (10 minutes)

- Enseignez aux AP les activités, les actions et les chorégraphies.
- Récapitulation – assurez-vous que les AP savent où aller chercher les articles essentiels pour la séance de Patinage Plus :
  - Signaux de désignation des stations
  - Outils d'identification des groupes
  - Matériel pédagogique et accessoires
  - Feuilles d'information
  - Outils de tenue des dossiers
  - Musique

Insistez sur l'importance de garder les articles essentiels bien rangés et organisés pour des raisons de sécurité et pour faciliter leur récupération lors de la séance suivante.



PATINAGEPLUS

CAHIER DE TRAVAIL DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

_____

Nom de l'assistant de programme

_____

Nom du club

_____

Date

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

Mes rôles et responsabilités d'assistant de programme :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

En cas d'urgence, la ou les personnes suivantes sont mes premiers points de contact :

_____

ou

_____

❍ **Oui** ❍ **Non** – **Je connais ces personnes et je sais comment entrer en contact avec elles.**

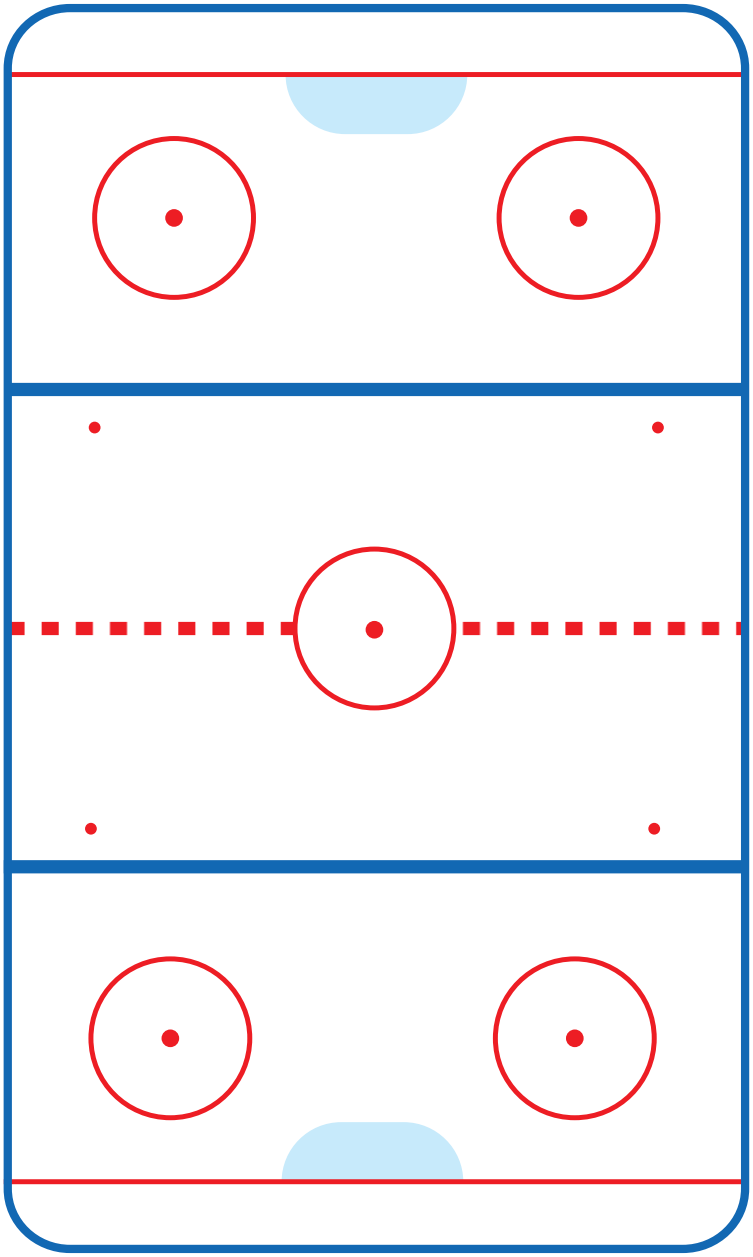
Quelles sont les quatre parties principales d'une séance de Patinage Plus?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

1

Nous utilisons pour nos séances le format _____ Dessinez et nommez les stations appropriées pour le format de ces séances *(n'oubliez pas d'ajouter le parcours rapide).*



PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

2

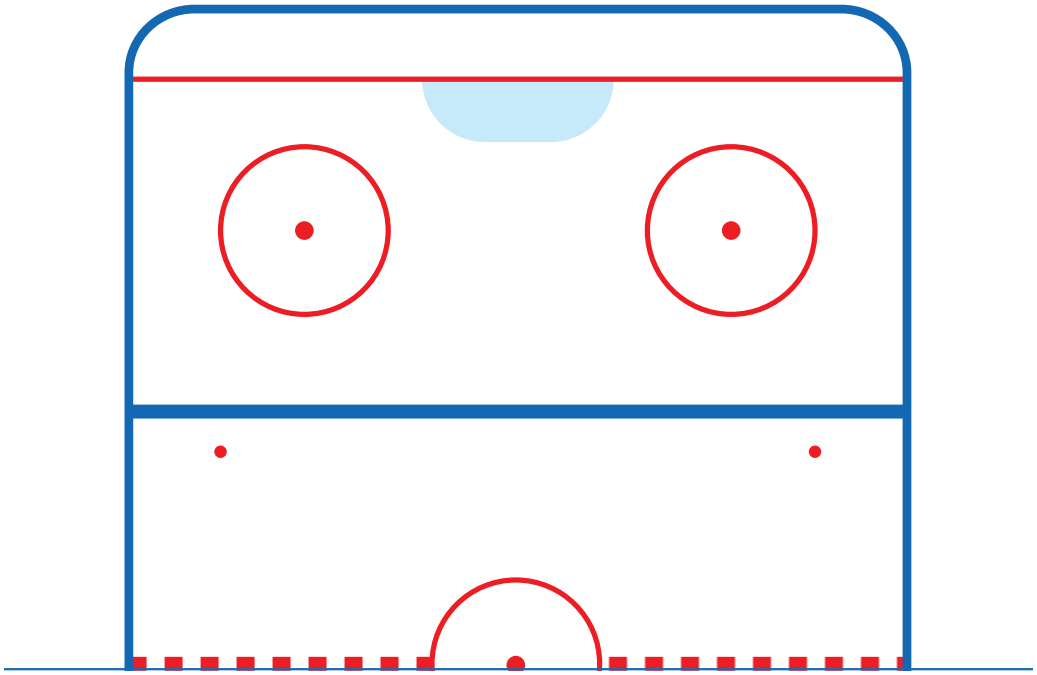
Faites la liste du matériel pédagogique que le club possède et suggérez des façons de l'utiliser pour améliorer les circuits ou les activités. Faites preuve d'imagination et de créativité!

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE	UTILISATION

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

3

Dessinez votre propre circuit de zone de jeu et montrez comment il sera relié au parcours rapide.



Faites la liste du matériel pédagogique dont vous aurez besoin pour aménager le circuit de la zone de jeu que vous venez de créer.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Faites la liste des habiletés de Patinage Plus que vous avez révisées aujourd'hui et des points d'enseignement dont vous devez vous souvenir.

HABILETÉ	POINTS D'ENSEIGNEMENT

Quelles sont les qualités d'un bon ou d'une bonne AP?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mes qualités principales sont :

1. _____
2. _____
3. _____

Les tâches spécifiques qui m'ont été assignées sont :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

Nom de l'AP : _____

Les entraîneurs qui travaillent avec les AP doivent remplir le formulaire d'évaluation en prenant soin de faire des commentaires constructifs sur leur performance.

S.O. = Sans objet, P = Passable, B = Bien, E = Excellent

CRITÈRES	S.O.	P	B	E
Aptitude à communiquer				
Utilise efficacement les démonstrations				
Fait preuve de patience envers les autres				
Gestion du groupe				
Fais en sorte que le groupe soit en mouvement (objectif : 90 % du temps)				
Garde le groupe centré sur la tâche				
Garde le groupe sous contrôle				
Mène les activités avec enthousiasme et plaisir				
Fonctions et tâches				
Accomplit les tâches qui lui ont été assignées				
Veille au respect des règles de sécurité dans toutes les activités				
Accepte de remplir des rôles ou tâches supplémentaires				
Qualités personnelles				
Est ponctuel				
Suit les instructions				
Prend l'initiative de résoudre des problèmes				
Est un modèle pour les patineurs				

POINTS FORTS DE LA OU DU AP :

_____

_____

_____

SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION :

_____

_____

_____

NOM DE L'ENTRAÎNEUR : _____ **SIGNATURE DE L'ENTRAÎNEUR :** _____

INITIALES DE L'AP : _____ **DATE :** _____

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

FEUILLE DE RÉFLEXION PERSONNELLE DE L'AP

Nom de l'AP : _____

Les AP utilisent ce formulaire pour écrire leurs réflexions personnelles concernant leurs performances et des commentaires relatifs aux aspects pour lesquels ils souhaiteraient recevoir une formation supplémentaire ou s'améliorer.

MES POINTS FORTS PAR RAPPORT À MON RÔLE D'AP SONT :

_____

_____

_____

LES ASPECTS QUE JE TROUVE DIFFICILES SONT :

_____

_____

_____

J'AIMERAIS APPROFONDIR MES CONNAISSANCES SUR LES SUJETS SUIVANTS :

_____

_____

_____

CE QUE J'AIME LE PLUS DANS MON RÔLE D'AP :

_____

_____

_____

AUTRES COMMENTAIRES :

_____

_____

_____

SIGNATURE DE L'AP : _____ **DATE** _____

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

FORMATION DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

PATINAGEPLUS

C'est avec fierté que nous remettons ce certificat de performance honorable à

_____

Félicitations pour la réussite du programme de formation d'assistant ou d'assistante de programme de Patinage Plus.

DATE:_____ **CLUB:**_____ **ENTRAÎNEUR:**_____

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887

PATINAGECANADA

Benoit Lavoie,
Président, Patinage Canada

SECTION 6
COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

TROUSSE TECHNIQUE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les compétitions des éléments de Patinage Plus visent à donner aux patineurs l'occasion de démontrer leurs habiletés dans un environnement amusant et interactif. Dans le cadre de la mise en œuvre continue du modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada, ces compétitions ont été conçues de manière à respecter les principes du stade « Apprendre à patiner ». Idéalement, cette compétition de club se tient à la fin de la session de dix semaines de Patinage Plus, après que les patineurs ont eu la chance d'apprendre toutes les habiletés de leur étape. Puisque la compétition a pour but de promouvoir l'amélioration des habiletés individuelles, les performances ne font pas l'objet d'un classement. Selon la logistique de chaque club, la compétition peut s'adresser aux patineurs des clubs de la région avoisinante, pourvu que le club hôte organise la compétition en accord avec la politique de sa section concernant les compétitions invitation.

PRÉCISIONS CONCERNANT LES CATÉGORIES

Les résultats de chaque patineur sont calculés séparément. Les patineurs ne concourent pas les uns contre les autres pour un classement et les récompenses sont décernées en fonction de normes de performance seulement.

- Étape 1 :
  - Les patineurs ne doivent pas avoir terminé toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1.
- Étape 2 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 2.
- Étape 3 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 2, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 3.
- Étape 4 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 3, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 4.
- Étape 5 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 4, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 5.
- Étape 6 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 5, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 6.

Les patineurs ont le choix de concourir à une étape supérieure, sous réserve de l'approbation d'un entraîneur de Patinage Canada.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Les participants exécutent des éléments qui correspondent à leur catégorie. Quatre éléments sont exécutés dans chaque catégorie.

- Étape 1:
  - Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté
  - Séquence de poussées et de glisses avant
  - Saut sur deux pieds
  - Patinage/marche arrière sur deux pieds
- Étape 2 :
  - Arrêt avant
  - Godille avant sur deux pieds
  - Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Glissé arrière sur deux pieds en position assise
- Étape 3 :
  - Fortes poussées avant sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Saut arrière à deux pieds

- Virage rapide sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant* (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Godille arrière sur deux pieds

- Étape 4 :
  - Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant* (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Grand slalom avant intérieur
- Étape 5 :
  - Arrêt de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Séquence de poussées et de glisses arrière, sur tout le périmètre de la patinoire (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Saut puissant avant
  - Croisés avant sur un tracé de la figure 8
- Étape 6 :
  - Arrêt de côté avant sur un pied (G ou D – au choix du patineur)
  - Poussées-élans arrière sur le périmètre de la patinoire et croisés (SAM ou SCAM – selon le tirage au sort)
  - Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk) (DAVI-GARI ou GAVI-DARI – au choix du patineur)
  - Courbes avant extérieures

*__Remarque__ : Certains éléments sont combinés (par ex. le saut sur deux pieds avant à arrière et arrière à avant) afin de faciliter le déroulement de la compétition et l'évaluation (des critères de performance simples et mesurables créés pour tenir compte de l'exécution de l'habileté dans les deux directions).

NORMES DE PERFORMANCE

Les normes de performance idéales pour chaque élément sont présentées dans les tableaux sur les normes de performance qui les regroupent en trois niveaux : or, argent et bronze. Chaque niveau de performance comprend trois points saillants. Pour obtenir le niveau or, argent ou bronze pour un élément, les patineurs doivent réussir le premier point saillant (en gras) à ce niveau ou à un niveau supérieur. Si un élément ne reçoit pas le niveau bronze minimal, le patineur se voit décerner le niveau « mérite » (veuillez consulter le tableau des normes de performance pour les normes précises).

Un jury de trois évaluateurs évalue l'exécution et attribue de façon consensuelle un niveau de performance pour chaque habileté (voir la partie traitant des évaluateurs de la compétition).

TENUE DE LA COMPÉTITION

Groupes d'échauffement

La compétition se déroule en groupes d'échauffement composés chacun d'au plus six patineurs. L'ordre de patinage à l'intérieur de chaque groupe d'échauffement détermine l'ordre d'exécution des quatre éléments de chaque patineur.

Période d'échauffement

Chaque groupe dispose d'une période d'échauffement de trois minutes (menée par l'entraîneur et dont la chorégraphie est déjà planifiée) au début de la compétition.

Zone de performance et démonstration

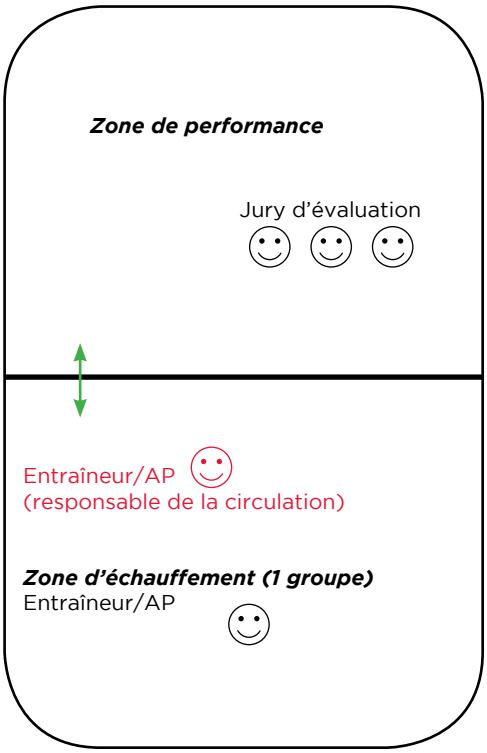
Le ou les jurys d'évaluateurs installent les circuits dans la zone de performance pendant la période d'échauffement. À la fin de la période d'échauffement prévue, un entraîneur ou un AP fait la démonstration du circuit de performance à l'ensemble du groupe de patineurs. Après la démonstration, le premier patineur se présente dans la zone de performance, fait un tour complet du circuit et retourne dans la zone d'échauffement. Les autres patineurs du groupe continuent à s'exercer dans la zone d'échauffement pendant qu'ils attendent leur tour.

Zone d'échauffement et circuit

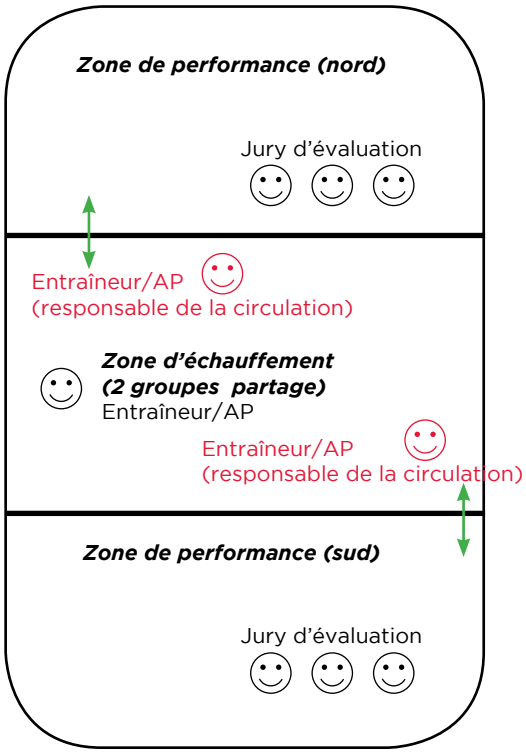
Les entraîneurs et AP postés dans cette zone préparent les patineurs à leur performance. On leur conseille de créer des circuits des quatre éléments exigés (ou de huit éléments s'ils s'occupent de deux groupes de deux étapes différentes).

Aménagement de la glace

Aménagement 1 jury



Aménagement 2 jurys



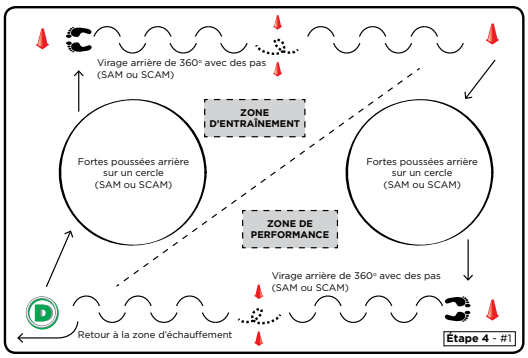
Exécution des éléments

Pour chaque catégorie, il y a deux circuits obligatoires. Le premier circuit est constitué des habiletés 1 et 2 tandis que le deuxième circuit est constitué des habiletés 3 et 4. Chaque patineur exécute un circuit complet. Les circuits ont été conçus de sorte à permettre au patineur d'exécuter deux fois les habiletés : une fois pour s'y entraîner et une fois devant le jury des évaluateurs. Le premier patineur fait un tour complet du circuit no 1 et retourne dans sa zone d'échauffement. Ce n'est qu'une fois que le premier patineur a terminé le tour complet que le patineur suivant est autorisé à commencer le circuit no 1 (et ainsi de suite). Tous les patineurs du groupe doivent avoir essayé une fois le circuit no 1 avant que les patineurs ne commencent le circuit nº 2.

Remarque : Si l'essai d'un patineur devant le jury est complètement raté (par ex., le patineur n'exécute pas la bonne habileté ou rate complètement l'exécution), on devrait faire preuve d'une certaine clémence et lui permettre de faire un nouvel essai du circuit (si l'horaire le permet).

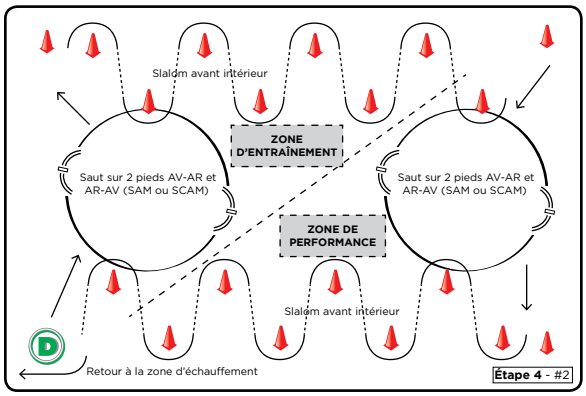
Exemple (étape 4) :

- Circuit no 1 – patineur nº 1
- Fortes poussées arrière sur un cercle – entraînement, patineur nº 1
- Virage arrière de 360 degrés avec pas – entraînement, patineur nº 1
- Fortes poussées arrière sur un cercle – performance, patineur nº 1
- Virage arrière de 360 degrés avec pas, – performance, patineur nº 1
- Retour dans la zone d'échauffement



Répéter le circuit nº 1 pour les patineurs nº 2 à 6.

- Circuit nº 2 - patineur nº 1
- Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant – entraînement, patineur nº 1
- Grand slalom avant intérieur – entraînement, patineur nº 1
- Saut à deux pieds, avant à arrière et arrière à avant – performance, patineur nº 1
- Grand slalom avant intérieur – performance, patineur nº 1
- Retour dans la zone d'échauffement



Répéter le circuit nº 2 pour les patineurs nº 2 à 6.

Déroulement de la compétition

Après chaque essai de circuit, les patineurs retournent dans leur zone d'échauffement pour continuer à s'entraîner aux éléments prescrits qui suivront.

Fin de la compétition

Après que tous les patineurs ont exécuté le circuit no 2, le groupe se rassemble au centre de la glace pour saluer les spectateurs..

Musique

De la musique de fond est mise pendant toute la durée de la compétition, mais à un volume permettant aux patineurs et aux entraîneurs de pouvoir se parler facilement.

TÂCHES DES ENTRAÎNEURS ET DES AP

Meneur de l'échauffement (entraîneur ou AP)

- Dirige les échauffements de trois minutes qui ont été chorégraphiés.
- Crée des circuits d'échauffement et facilite l'entraînement des habiletés prescrites.
- Rassemble le groupe au centre de la glace pour le dernier salut à la fin de la compétition.

Responsable de la circulation (entraîneur ou AP)

- Fait la démonstration des circuits de performance au groupe après leur aménagement dans la zone de performance (avant le début du circuit de performance no 1 et de nouveau avant le début du circuit de performance no 2).
- Dirige la circulation des patineurs à l'entrée et à la sortie de la zone de performance.
- S'assure du respect de l'ordre de patinage et de la présence d'un seul patineur à la fois sur le circuit de performance (les patineurs ont l'occasion de s'exécuter dans un environnement similaire à celui des compétitions)
- Garde à l'esprit l'horaire de la compétition pendant qu'il dirige la circulation des patineurs à l'entrée et à la sortie de la zone d'entraînement.

ÉVALUATEURS DE LA COMPÉTITION

Un jury d'évaluateurs évalue en collaboration les habiletés (comme le jury technique qui prend des décisions consensuelles après discussion). Ainsi, les évaluateurs décident par consensus le niveau de prix qui sera remis au patineur, en se fondant sur la performance des trois points saillants de chaque élément.

Chaque jury d'évaluateurs est composé de trois « évaluateurs ». (Remarque : il n'est pas nécessaire ni conseillé d'avoir recours aux services d'officiels qualifiés pour ce type de compétition. Des entraîneurs ou AP peuvent très bien assumer les fonctions « d'évaluateur » pour cette compétition.) Le jury doit comprendre au moins un entraîneur de Patinage Canada (entraîneur formé Instruction Débutant du PNCE de Patinage Plus ou de niveau supérieur) qui assume la fonction d'arbitre. En plus d'évaluer les habiletés en fonction des normes établies, chaque membre du jury est affecté à une tâche particulière (voir les fonctions des évaluateurs). Les évaluateurs doivent porter des patins, car ils sont sur la glace (voir les modèles de circuits pour les emplacements précis du jury par rapport au tracé des circuits).

FONCTIONS DES ÉVALUATEURS

Outre les fonctions générales exigées des officiels à toutes les compétitions, les évaluateurs d'une compétition d'éléments doivent assumer les tâches suivantes :

Arbitre

- Communique avec les participants pour veiller au bon rythme d'exécution de l'élément.
- Anime les discussions avec le jury en vue d'une décision par consensus sur la réussite de l'élément.
- Vérifie et autorise le calcul des résultats finals.
- Répond aux questions à la fin de la compétition concernant aux résultats finals de l'évaluation par le jury des évaluateurs.

Secrétaire

- Note par écrit chaque essai d'élément et son évaluation sur la grille de normes de performance de chaque patineur.
- Participe aux discussions du jury et à la décision par consensus pour chaque niveau d'habileté.

Chronométreur

- Chronomètre le temps pour les éléments qui comportent une évaluation de la vitesse.
- Participe aux discussions du jury et à la décision par consensus pour chaque niveau d'habileté

Voir l'ordre du jour de la réunion du jury des évaluateurs préparatoire à la tenue de la compétition pour des détails et idées sur la préparation adéquate du jury des évaluateurs pour la compétition des éléments.

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Deux groupes d'échauffement peuvent concourir en même temps, évalués par deux jurys différents. Dans ce cas, la surface glacée est divisée en trois parties (deux zones de performance, une à chaque extrémité de la patinoire, et une zone d'entraînement au centre de la patinoire).

L'essai de chaque circuit prend environ une minute par patineur (en tenant compte du temps de transition entre la zone d'échauffement et la zone de performance). Si on additionne les trois minutes d'échauffement, le temps d'aménagement du circuit et le salut du groupe à la fin de la compétition, le temps nécessaire pour un groupe de six participants est d'environ 20 minutes.

Modèle d'horaire détaillé

Jury 1 : extrémité nord		**Jury 2 : extrémité sud**	
9:00 – 9:20 **Étape 1** (Groupe d'échauffement nº 1)		9:00 – 9:20 **Étape 3** (Groupe d'échauffement nº 1)	
9:00 – 9:03	Échauffement	9:00 – 9:03	Échauffement
9:03 – 9:11	Étape 1 - Groupe nº 1 : Circuit nº 1	9:03 – 9:11	Étape 3 - Groupe nº 1 : Circuit nº 1
9:11 – 9:12	Aménagement du circuit nº 2	9:11 – 9:12	Aménagement du circuit nº 2
9:12 – 9:18	Étape 1 – Groupe nº 1 : circuit nº 2	9:12 – 9:18	Étape 3 – Groupe nº 1 : Circuit nº 2
9:18 – 9:20	Étape 1 – Groupe nº 1 : Salut	9:18 – 9:20	Étape 3 - Groupe nº 1 : Salut
9:20 – 9:40 **Étape 1** (Groupe d'échauffement nº 2)		9:20 – 9:40 **Étape 4** (Groupe d'échauffement nº 1)	
9:20 – 9:23	Échauffement	9:20 – 9:23	Échauffement
9:23 – 9:31	Étape 1 – Groupe nº 2 : Circuit nº 1	9:23 – 9:31	Étape 4 – Groupe nº 1 : Circuit nº 1
9:31 – 9:32	Aménagement du circuit nº 2	9:31 – 9:32	Aménagement du circuit nº 2
9:32 – 9:38	Étape 1 - Groupe nº 2: Circuit nº 2	9:32 – 9:38	Étape 4 - Groupe nº 1 : Circuit nº 2
9:38 – 9:40	Étape 1 - Groupe nº 2 : Salut	9:38 – 9:40	Étape 4 - Groupe nº 1 : Salut
9:40 – 10:00 **Étape 2** (Groupe d'échauffement nº 1)		9:40 – 10:00 **Étape 4** (Groupe d'échauffement nº 2)	
9:40 – 9:43	Échauffement	9:40 – 9:43	Échauffement
9:43 – 9:51	Étape 2 - Groupe nº 1 : Circuit nº 1	9:43 – 9:51	Étape 4 - Groupe nº 2 : Circuit nº 1
9:51 – 9:52	Aménagement du circuit nº 2	9:51 – 9:52	Aménagement du circuit nº 2
9:52 – 9:58	Étape 2 - Groupe nº 1 : Circuit nº 2	9:52 – 9:58	Étape 4 - Groupe nº 2 : Circuit nº 2
9:58 – 10:00	Étape 2 - Groupe nº 1 : Salut	9:58 – 10:00	Étape 4 - Groupe nº 2 : Salut

EXIGENCES HORS GLACE

Le club doit désigner trois bénévoles qui rempliront les fonctions de capitaine de glace, de préposé au vestiaire et de coursier des résultats pour superviser la bonne circulation des groupes d'échauffement, pour veiller au respect de l'horaire et à la remise des résultats à la salle ou à la table des résultats en temps opportun.

Une personne bénévole supplémentaire assumera les fonctions de compilateur des résultats. Cette personne fait la collecte des grilles des normes de performance après la compétition de chaque groupe d'échauffement et confirme le niveau global de réussite qui a été accordé à chaque élément.

Voir les besoins en personnel et la grille de distribution pour vous assurer d'avoir recruté un nombre suffisant de bénévoles et d'évaluateurs pour la compétition. Ce document peut également servir à vérifier si vous avez fourni à chaque groupe ou personne le matériel nécessaire à sa préparation.

CALCUL DES RÉSULTATS

Pour chaque catégorie, le prix global de performance décerné correspond au total des différents prix des éléments individuels, comme suit :

- Or : Au moins deux éléments sont de niveau or et aucun élément n'est inférieur au niveau argent
- Argent : Au moins deux éléments sont de niveau argent et aucun élément n'est inférieur au niveau bronze
- Bronze : Au moins deux éléments sont de niveau bronze

PUBLICATION DES RÉSULTATS

Le club doit remettre aux participants la page de résultats recto verso (le certificat indique le niveau de prix obtenu au recto et la grille des normes de performance au verso). Les organisateurs de la compétition inscrivent avant le début de la compétition le nom du patineur ainsi que la date et le lieu de la compétition À la fin de la compétition, le compilateur des résultats inscrit les prix reçus sur le certificat.

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS
BESOINS EN PERSONNEL SUR LES LIEUX

Titre/Rôle		Nombre de personnes nécessaires		Description des fonctions
Personnel sur la glace (5 à 10 entraîneurs/AP)	Jury d'évaluation	3	• Entraîneur • Entraîneur/AP • Entraîneur/AP (s'il n'y a qu'une seule zone d'évaluation à la fois)	Le jury aménage les circuits et évalue les performances. Chaque membre du jury a un rôle particulier : arbitre, secrétaire et chronométreur (voir les descriptions détaillées dans la trousse technique).
		6	• Entraîneur – zone nº 1 • Entraîneur/AP - zone nº 1 • Entraîneur/AP - zone nº 1 • Entraîneur - zone nº 2 • Entraîneur/AP- zone nº 2 • Entraîneur/AP - zone nº 2 (s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	
	Responsable de la circulation	1	Entraîneur/AP (s'il n'y a qu'une seule zone d'évaluation à la fois)	L'entraîneur/l'AP dirige la circulation à l'entrée et la sortie de la zone de compétition. Démonstration du circuit au groupe.
		2	Entraîneur/AP (s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	
	Meneur de l'échauffement	1-2	Entraîneur/AP (Il peut réunir les groupes ou les garder séparés s'il y a deux zones d'évaluation à la fois)	L'entraîneur/l'AP dirige l'échauffement chorégraphié de trois minutes et l'entraînement des habiletés entre les circuits d'évaluation.
Personnel hors glace (6 à 9 bénévoles)	Annonceur et responsable de la musique	1	Bénévole	Il annonce la catégorie, les numéros de groupe et les noms des patineurs durant l'échauffement. Il met de la musique de fond rythmée pendant la compétition.
	Capitaine de glace	1	Bénévole	Il dirige la circulation sur la glace et hors glace et veille à l'entrée des patineurs sur la glace dans leur bon groupe d'échauffement.
	Préposé au vestiaire	1	Bénévole	Il dirige la circulation entre le vestiaire et la surface glacée. Il s'assure que les groupes sont avertis qu'ils sont attendus sur la glace.
	Coursier	1	Bénévole	Il recueille les feuilles d'évaluation et les remet à la salle ou la table des compilateurs des résultats.
	Compilateur des résultats	1-2	Bénévole (selon la taille de la compétition et le nombre de patineurs)	Il calcule les résultats.
	Annonceur des cérémonies	1	Bénévole (selon la taille de la compétition, l'annonceur peut cumuler le rôle de présentateur)	Il annonce les patineurs qui recevront les feuilles/certificats d'évaluation.
	Présentateur	1-2	Bénévole	Il présente aux patineurs leurs feuilles/certificats d'évaluation.

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS
GRILLE DE DISTRIBUTION

Groupe/personne	Document/matériel	Date de distribution suggérée
Jury des évaluations	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Feuilles d'évaluation	2 semaines avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
	Réunion technique	1 heure avant la compétition
Meneur des échauffements	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
Responsable de la circulation	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Modèles des circuits	2 semaines avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Capitaine de glace	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Préposé au vestiaire	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Coursier	Horaire de la compétition	1 jour avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Compilateur des résultats	Trousse technique	1 mois avant la compétition
	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Annonceur/Musique	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition
Annonceur de la cérémonie	Liste/groupes de concurrents	1 jour avant la compétition

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 1 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Pas dérapés de côté consécutifs (sur chaque pied et dans les deux directions)**	❑	**4 pas dérapés de côté sur chaque pied** ❑	**5 pas dérapés de côté sur chaque pied** ❑	**6 pas dérapés de côté sur chaque pied** ❑
	(2) Distance parcourue (mouvement latéral)	❑	Mouvement latéral limité dans une des directions (distance < largeur des épaules) ❑	Bon mouvement latéral dans une direction, mais limité dans l'autre (distance = largeur des épaules) ❑	Excellente exécution mouvement latéral dans les deux directions (distance > largeur des épaules) ❑
	(3) Pression exercée pour raser la glace (faire de la neige)	❑	Peu de neige produite dans l'une ou l'autre direction (pied gauche et pied droit) ❑	Production adéquate de neige dans une direction, mais minimale dans l'autre ❑	Production adéquate de neige dans les deux directions ❑
Séquence de poussées et de glisses avant ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Séquence de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied**	❑	**4 séquences de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied** ❑	**6 séquences de poussées et de glisses consécutifs en alternance sur chaque pied** ❑	**8 séquences de poussées et de glissés consécutifs en alternance sur chaque pied** ❑
	(2) Poussée du côté de la lame	❑	Au moins 50 % ❑	Au moins 75 % ❑	Au moins 90 % ❑
	(3) Alternance des glisses sur un pied	❑	Limite – pousse, glisse sur 2 pieds, pousse, glisse sur 2 pieds ❑	Bien – pousse, glisse de 1 à 2 pieds, pousse, glisse de 1 à 2 pieds ❑	Excellente exécution – pousse, glisse sur 1 pied, pousse, glisse sur 1 pied ❑
Saut sur deux pieds ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Flexion des genoux et balancement des bras**	❑	**Légère flexion des genoux (< 45°), utilisation minimale des bras (ou vice-versa)** ❑	**Flexion des genoux (= 45°) et balancement adéquats des bras** ❑	**Flexion des genoux (> 45°) et balancement parfaits des bras** ❑
	(2) Réception avec maîtrise et équilibre	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécutione exécution ❑
	(3) Élévation/hauteur du saut	❑	Les deux pieds quittent la glace, mais hauteur minimale ❑	Élévation et hauteur adéquates ❑	Excellente exécutiones élévation et hauteur ❑
Patinage/marche arrière sur deux pieds ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Poussées consécutives alternées sur chaque pied/transfert du poids/ marche sans à-coups**	❑	**4 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids/ marche sans à-coups** ❑	**6 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids/ marche sans à-coups** ❑	**8 poussées consécutives en alternance sur chaque pied/transfert du poids** ❑
	(2) Distance parcourue sans interruption	❑	Moitié de la largeur de la glace ❑	Trois quarts de la largeur de la glace ❑	Largeur totale de la glace ❑
	(3) Technique et rythme (flexion du genou et poussée)	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécutione exécution ❑

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 2 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Arrêt, maintien de la posture et équilibre égal sur chaque pied**	❑	**Rupture de la posture et équilibre inégal sur chaque pied** ❑	**Maintien de la posture et équilibre inégal sur chaque pied (ou vice versa)** ❑	**Maintien de la posture et équilibre égal sur chaque pied** ❑
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	❑	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit ❑	Bonne exécution (arrêt à une longueur de moins de deux lames de la cible. Patin à angle droit ❑	Excellente exécutione exécution (arrêt sur la cible). Patin parfaitement à angle droit ❑
	(3) Exécution rapide de l'arrêt complet	❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse minimale ❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse modérée ❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse maximale ❑
Godille avant sur deux pieds ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Godilles consécutives**	❑	**6 godilles consécutives** ❑	**8 godilles consécutives** ❑	**10 godilles consécutives** ❑
	(2) Rythme et flexion du genou	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécutione exécution ❑
	(3) Vitesse du début à la fin	❑	Production et maintien d'une vitesse minimale ❑	Production d'une vitesse adéquate, non maintenue ❑	Production et maintien d'une vitesse maximale ❑
Virage avant sur deux pieds (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Rotation du haut du corps (entrée) et blocage des épaules (sortie)**	❑	**Rotation minimale à l'entrée et blocage minimal des épaules à la sortie** ❑	**Rotation complète du haut du corps à l'entrée et blocage minimal des épaules à la sortie (ou vice versa)** ❑	**Rotation complète du haut du corps à l'entrée et blocage complet des épaules à la sortie** ❑
	(2) Glisse à l'entrée et à la sortie du virage	❑	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie du virage ❑	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du virage ❑	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du virage ❑
	(3) Maîtrise et technique du virage	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécutione exécution ❑
Glissé arrière sur deux pieds en position assise ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Prise de la position assise (genoux fléchis)**	❑	**Flexion des genoux : < 180º degrés** ❑	**Flexion des genoux : < 180°, mais > 90°** ❑	**Flexion des genoux : < ou = 90°** ❑
	(2) Vitesse et évolution	❑	Vitesse minimale de la glisse et au départ et à la fin de la glisse en position assise ❑	Bonne vitesse de départ de la glisse en position assise, mais glisse lente à la fin ❑	Vitesse maximale au début et à la fin de la glisse en position assise ❑
	(3) Durée du glissé en position assise	❑	Au moins 1 seconde ❑	Au moins 2 secondes ❑	Au moins 3 secondes ❑

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 3 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Fortes poussées avant sur un cercle (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Pourcentage des poussées exécutées du côté de la lame**	❑	**Au moins 50 %** ❑	**Au moins 75 %** ❑	**Au moins 90 %** ❑
	(2) Temps requis pour tracer un cercle complet de hockey	❑	< 20 secondes ❑	< 15 secondes ❑	< 10 secondes ❑
	(3) Maîtrise et rythme	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
Saut arrière sur deux pieds ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Flexion des genoux et balancement des bras**	❑	**Légère flexion des genoux (< 45°], mais balancement minimal des bras (ou vice versa)** ❑	**Flexion adéquate des genoux (= 45°) et balancement évident des bras** ❑	**Flexion complète des genoux et chevilles (> 45°) et balancement des bras** ❑
	(2) Maîtrise et équilibre à la réception	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Glisse à l'entrée et à la sortie du saut	❑	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie du saut ❑	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut ❑	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut ❑
Virage rapide sur deux pieds d'avant à arrière et d'arrière à avant (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Rotation des virages (les deux pieds sur la glace)**	❑	**Rotation des deux virages d'un peu moins de 180°, mais > 90°** ❑	**Rotation complète de 180° d'un virage et d'un peu moins de 180° pour l'autre** ❑	**Rotation complète de 180° pour les deux virages** ❑
	(2) Maîtrise des virages (mouvement du genou et blocage des épaules)	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Vitesse continuelle pendant les virages	❑	Perte presque totale de la vitesse après le 1er virage ❑	Perte presque totale de la vitesse après le 2e virage ❑	Maintien continuel de la vitesse ❑
Godille arrière sur deux pieds ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Godilles consécutives**	❑	**6 godilles consécutives** ❑	**8 godilles consécutives** ❑	**10 godilles consécutives** ❑
	(2) Rythme et flexion du genou	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Vitesse du début à la fin	❑	Vitesse minimale produite et maintenue ❑	Vitesse adéquate produite, mais non maintenue ❑	Grande vitesse produite et maintenue ❑

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

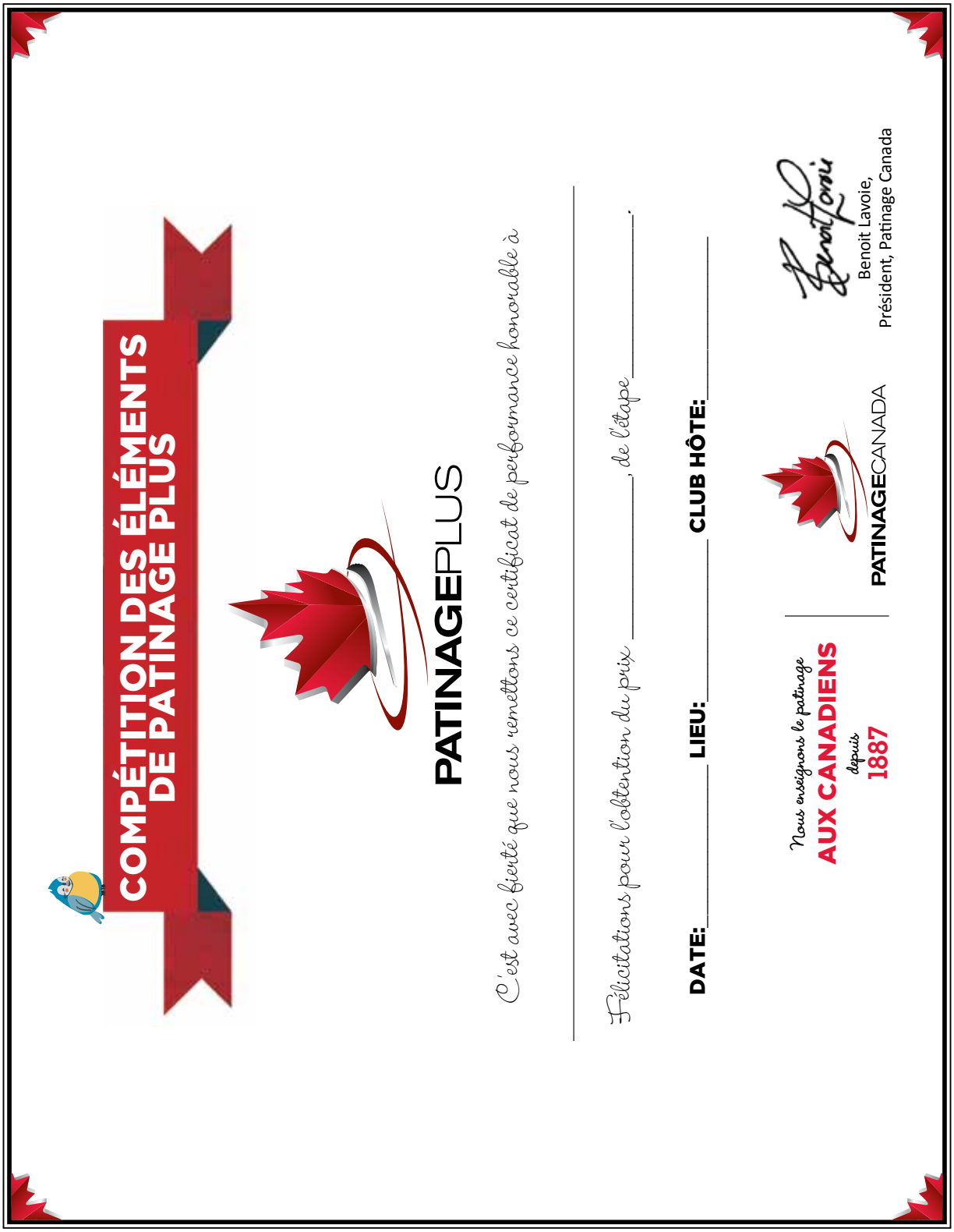
Étape 4 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Fortes poussées arrière sur un cercle (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Pourcentage des poussées exécutées du côté de la lame**	❑	**Au moins 50 %** ❑	**Au moins 75 %** ❑	**Au moins 90 %** ❑
	(2) Temps requis pour tracer un cercle complet de hockey	❑	< 20 secondes ❑	< 15 secondes ❑	< 10 secondes ❑
	(3) Maîtrise et rythme	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
Virage arrière de 360° avec des pas (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Alternance des pieds pendant le virage avec des pas (transfert continuel du poids)**	❑	**Au moins 50 % du virage exécuté avec des pas en alternance** ❑	**Au moins 75 % du virage exécuté avec des pas en alternance** ❑	**Au moins 90 % du virage exécuté avec des pas en alternance** ❑
	(2) Équilibre et maîtrise continuels pendant le virage	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Vitesse à l'entrée et à la sortie du virage	❑	Légère hésitation à l'entrée et vitesse limitée à la sortie du virage ❑	Bonne vitesse à l'entrée et à la sortie du virage ❑	Excellente vitesse à l'entrée et à la sortie du virage ❑
Saut sur deux pieds, d'avant à arrière et d'arrière à avant (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Rotation des sauts (dans les airs)**	❑	**Rotation des deux sauts d'un peu moins de 180°, mais > 90°** ❑	**Rotation complète de 180 pour un saut et de presque 180 degrés pour l'autre saut** ❑	**Rotation complète de 180 degrés des deux sauts** ❑
	(2) Maîtrise et technique des sauts (mouvement du genou et blocage des épaules)	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Vitesse du début à la fin des sauts	❑	Perte presque totale de la vitesse après le 1er saut ❑	Perte presque totale de la vitesse après le 2e saut ❑	Vitesse maintenue du début à la fin ❑
Parcours de slalom avant intérieur (parcours de 8 cônes – distance minimale de 2,5 m entre eux) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Qualité des courbes/ lobes**	❑	**Courbes peu profondes et quelques plats** ❑	**Courbes peu profondes du début à la fin** ❑	**Courbes fermes et définies** ❑
	(2) Courbes consécutives	❑	Parcours de slalom de 6 cônes – quelques touchers du pied libre ❑	Parcours de slalom de 6 cônes – sans toucher du pied libre ❑	Parcours de slalom de 8 cônes – sans toucher du pied libre ❑
	(3) Équilibre et maîtrise des courbes	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

Étape 5 - Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant de côté sur deux pieds (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Arrêt exécuté avec maintien et maîtrise de la posture, et équilibre égal sur chaque pied**	❑	**Rupture de la posture et distribution inégale de l'équilibre** ❑	**Maintien de la posture, mais distribution inégale de l'équilibre (ou vice versa)** ❑	**Maintien de la posture distribution égale de l'équilibre** ❑
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	❑	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit ❑	Bonne exécution (arrêt à 2 longueurs de lame de la cible. Patin à angle droit ❑	Excellent (arrêt sur la cible). Patin à angle droit parfait ❑
	(3) Exécution d'un arrêt complet et rapide	❑	Vitesse minimale avant l'arrêt ❑	Vitesse modérée avant l'arrêt ❑	Vitesse maximale avant l'arrêt ❑
Séquence de poussées et de glisses arrière sur tout le périmètre (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Temps requis pour faire un tour complet de la patinoire (périmètre)**	❑	**< 45 secondes** ❑	**< 40 secondes** ❑	**< 35 secondes** ❑
	(2) Poussées consécutives de la lame, les pieds en alternance	❑	Au moins 50 % ❑	Au moins 75 % ❑	Au moins 90 % ❑
	(3) Technique de flexion des genoux et rythme (flexion, poussée…)	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
Saut puissant avant* *Tenir compte du type de patins dans l'évaluation (patins de hockey ou de patinage artistique) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Forme et technique du saut**	❑	**Balancement minimal (bras et jambe libre)** ❑	**Balancement visible (bras et jambe libre)** ❑	**Balancement complet (bras et jambe libre)** ❑
	(2) Hauteur du saut par rapport à la taille du patineur	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
	(3) Vitesse d'entrée et de sortie	❑	Légère hésitation à l'entrée et glisse limitée à la sortie ❑	Glisse continue à l'entrée et à la sortie du saut ❑	Glisse rapide à l'entrée et à la sortie du saut ❑
Croisés avant sur un tracé de la figure 8 ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Pourcentage des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous)**	❑	**Au moins 50 %** ❑	**Au moins 75 %** ❑	**Au moins 90 %** ❑
	(2) Temps requis pour tracer une figure 8 complète (2 cercles de hockey)	❑	< 30 secondes ❑	< 25 secondes ❑	< 20 secondes ❑
	(3) Maîtrise et rythme	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑

Compétition des éléments de Patinage Plus : Tableau des normes de performance

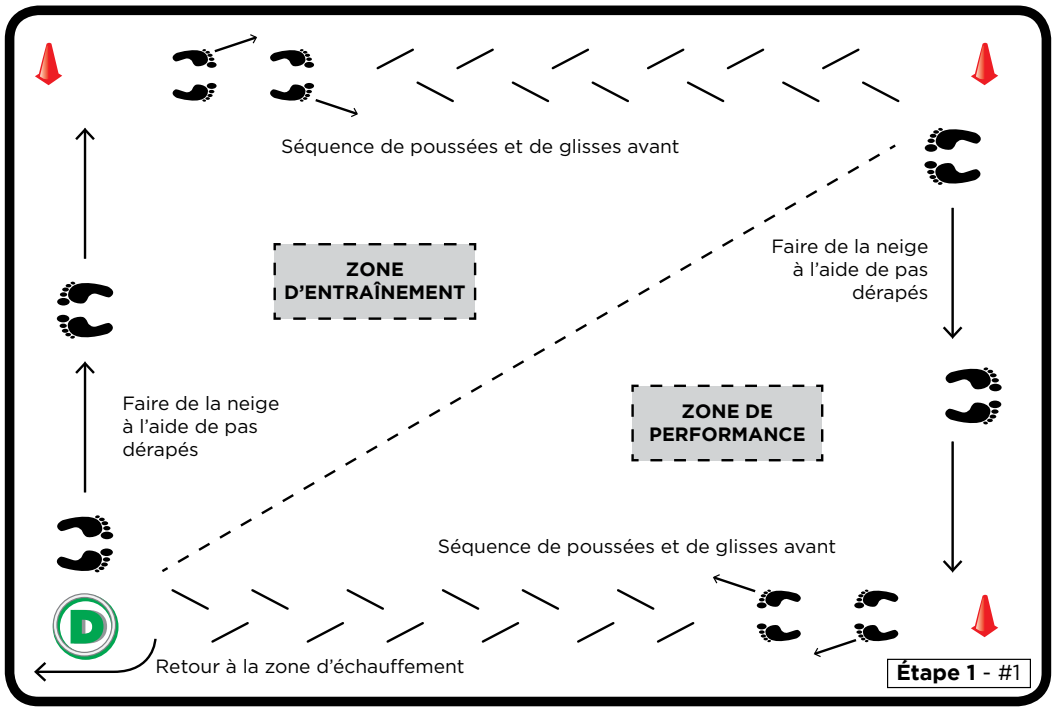
Étape 6- Éléments	Niveau de performance désiré	Merit	Bronze	Argent	Or
Arrêt avant de côté, sur un pied (gauche OU droit) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Équilibre du début à la fin de l'arrêt sur un pied**	❑	**Pied levé immédiatement avant l'arrêt et déposé tout de suite après** ❑	**Glisse modérée sur un pied avant le virage et équilibre sur un pied après l'arrêt** ❑	**Glisse ferme sur un pied avant l'arrêt et équilibre sur un pied après l'arrêt** ❑
	(2) Rapidité et netteté de l'arrêt (exactitude)	❑	Exécution limitée (arrêt à un mètre de la cible). Le patin n'est peut-être pas à angle droit ❑	Bonne exécution (arrêt à deux longueurs de lame de la cible). Patin à angle droit ❑	Excellente exécution (arrêt sur la cible). Patin parfaitement à angle droit. ❑
	(3) Exécution rapide de l'arrêt complet	❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse minimale ❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse modérée ❑	Amorce de l'arrêt à une vitesse maximale ❑
Poussées-élans périmétriques arrière (tirage au sort de la direction) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Temps nécessaire pour faire un tour complet de la patinoire (périmètre)**	❑	**< 35 secondes** ❑	**< 30 secondes** ❑	**< 25 secondes** ❑
	(2) Pourcentage des poussées exécutées correctement à l'aide de la technique de poussée de la carre	❑	Au moins 50 % ❑	Au moins 75 % ❑	Au moins 90 % ❑
	(3) Maîtrise et forme, et vitesse d'exécution	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
Virage avant de 180° avec des pas (mohawk) (DAVI-GARI OU GAVI-DARI) ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Durée de maintien de la glisse à l'entrée et à la sortie**	❑	**Au moins 1 seconde** ❑	**Au moins 2 secondes** ❑	**Au moins 3 secondes** ❑
	(2) Entrée utilisée pour exécuter la première courbe du virage	❑	Position stationnaire ❑	Glisse avant de base ❑	Croisés ❑
	(3) Évolution du début à la fin de l'élément	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑
Courbes avant extérieures ❑ M ❑ B ❑ A ❑ O	**(1) Qualité des courbes et des lobes**	❑	**Courbes peu profondes et quelques plats** ❑	**Courbes peu profondes du début à la fin** ❑	**Courbes fermes et bien définies** ❑
	(2) Courbes consécutives	❑	Slalom de 6 cônes – peu de touchers du pied libre ❑	Slalom de 6 cônes – aucun toucher du pied libre ❑	Slalom de 8 cônes – aucun toucher du pied libre ❑
	(3) Courbes exécutées avec équilibre et maîtrise	❑	Exécution limitée ❑	Bonne exécution ❑	Excellente exécution ❑

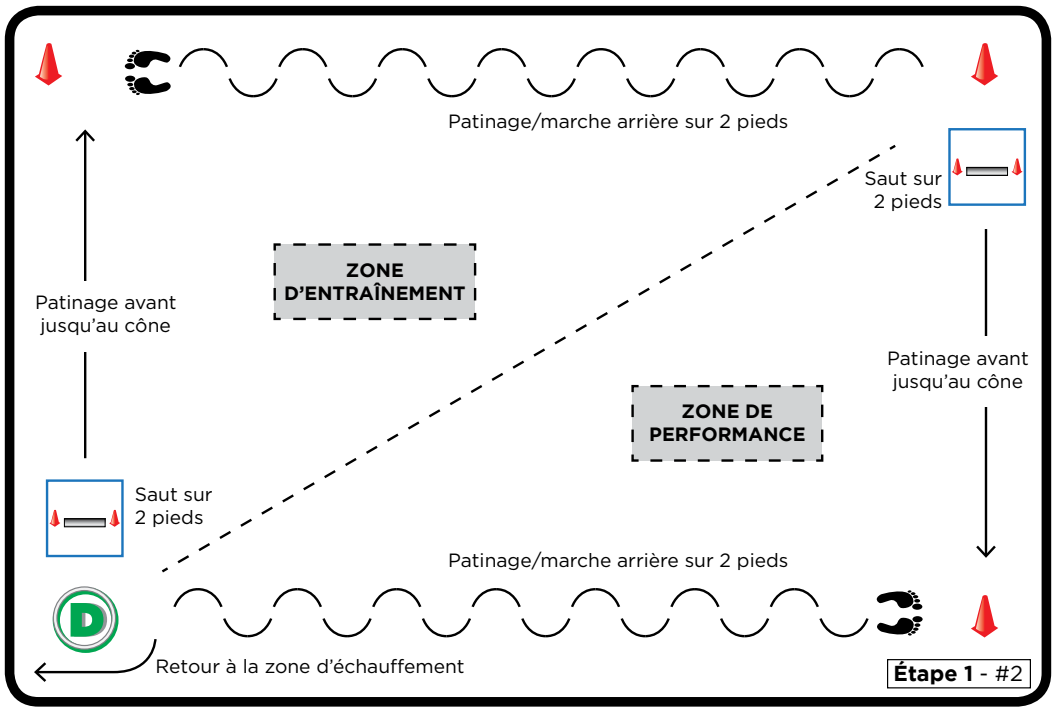

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS
PATINAGEPLUS
C'est avec fierté que nous remettons ce certificat de performance honorable à
_____.
Félicitations pour l'obtention du prix _____, de l'étape _____.
DATE: _____ LIEU: _____ CLUB HÔTE: _____
Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887
PATINAGECANADA
Benoit Lavoie,
Président, Patinage Canada

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS
MODÈLES DE CIRCUITS

Étape 1:

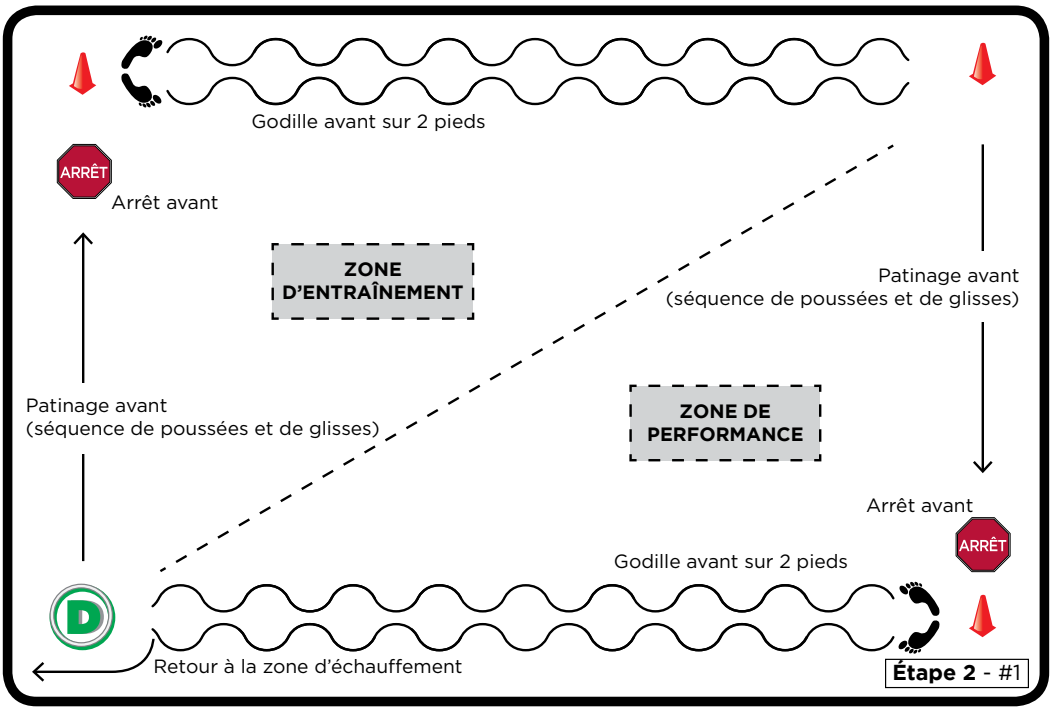
- Faire de la neige à l'aide de pas dérapés
- Séquence de poussées et de glisses avant
- Saut sur deux pieds
- Patinage/marche arrière sur deux pieds

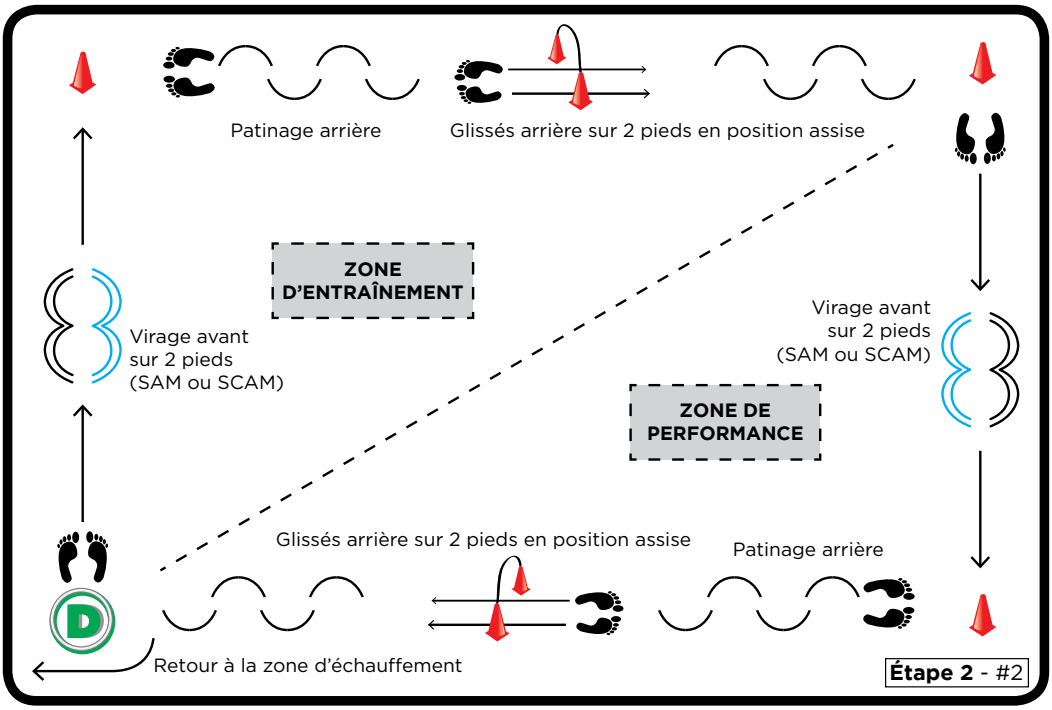




Étape 2:

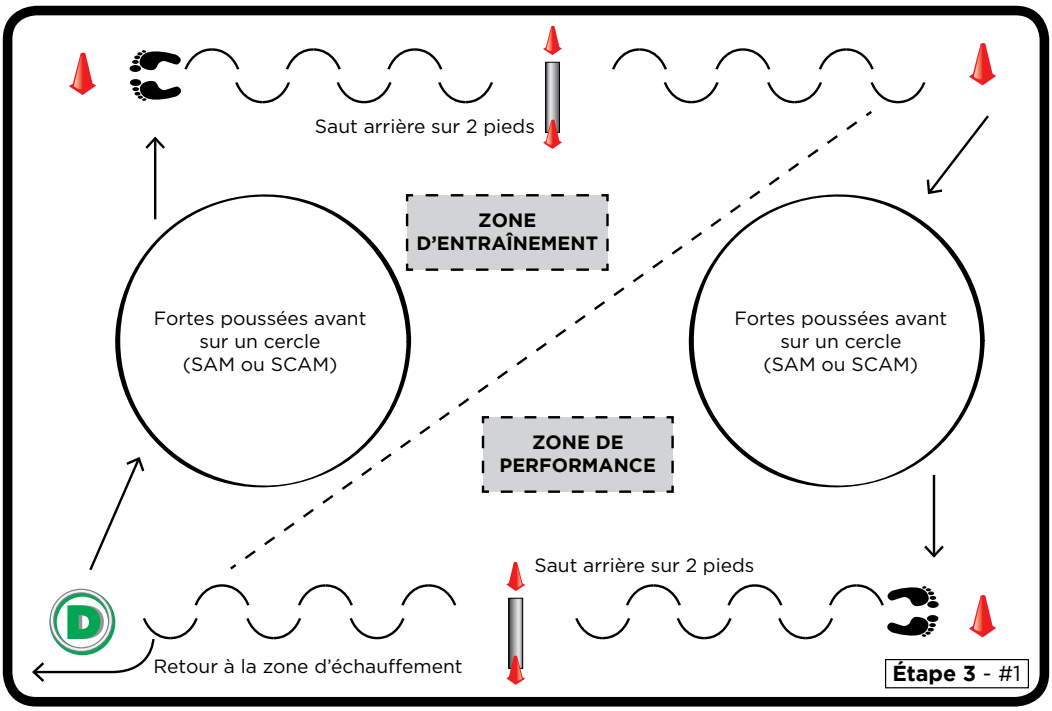
- Arrêt avant
- Godille avant sur deux pieds
- Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Glisses arrière sur deux pieds en position assise

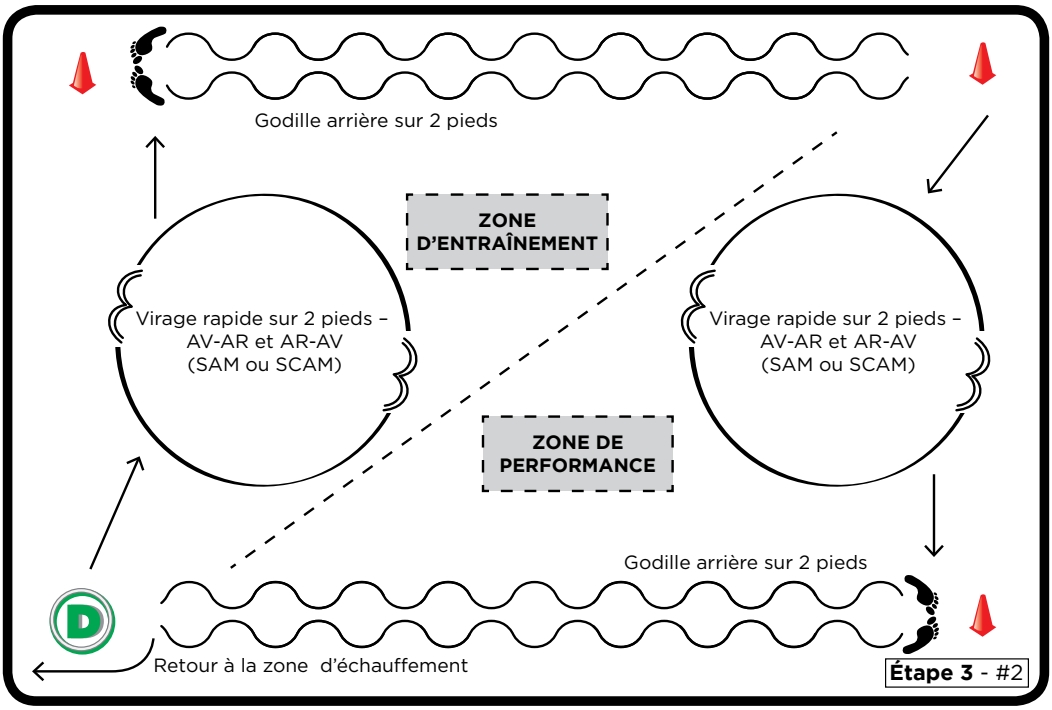




Étape 3:

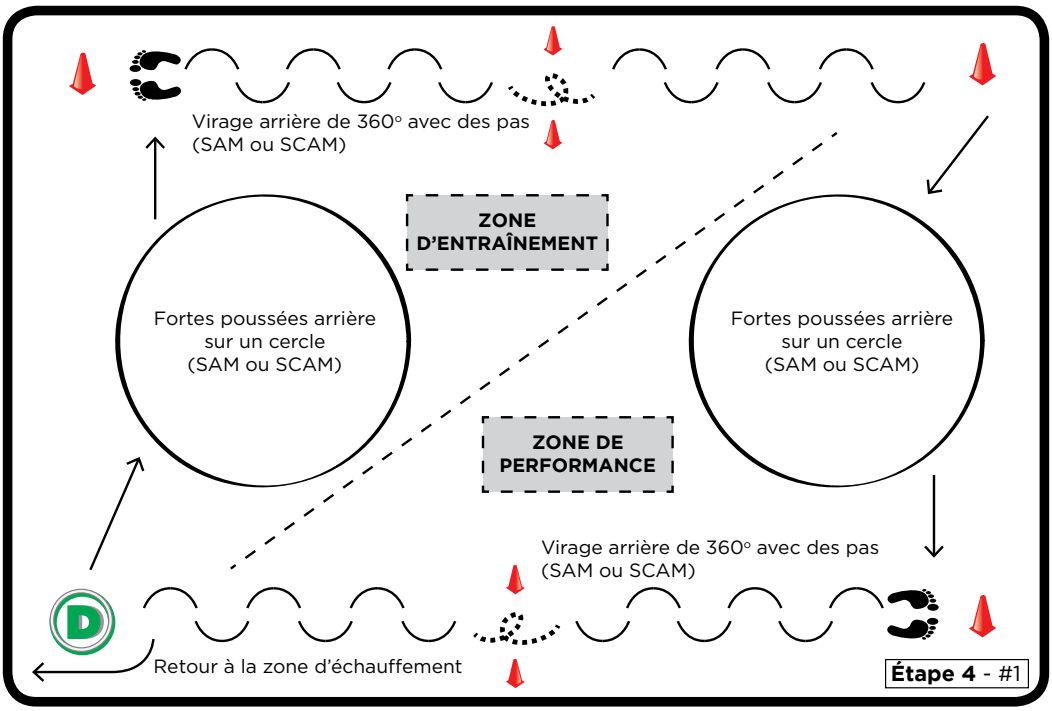
- Fortes poussées avant sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Saut arrière sur deux pieds
- Virage rapide sur deux pieds de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Godille arrière sur deux pieds

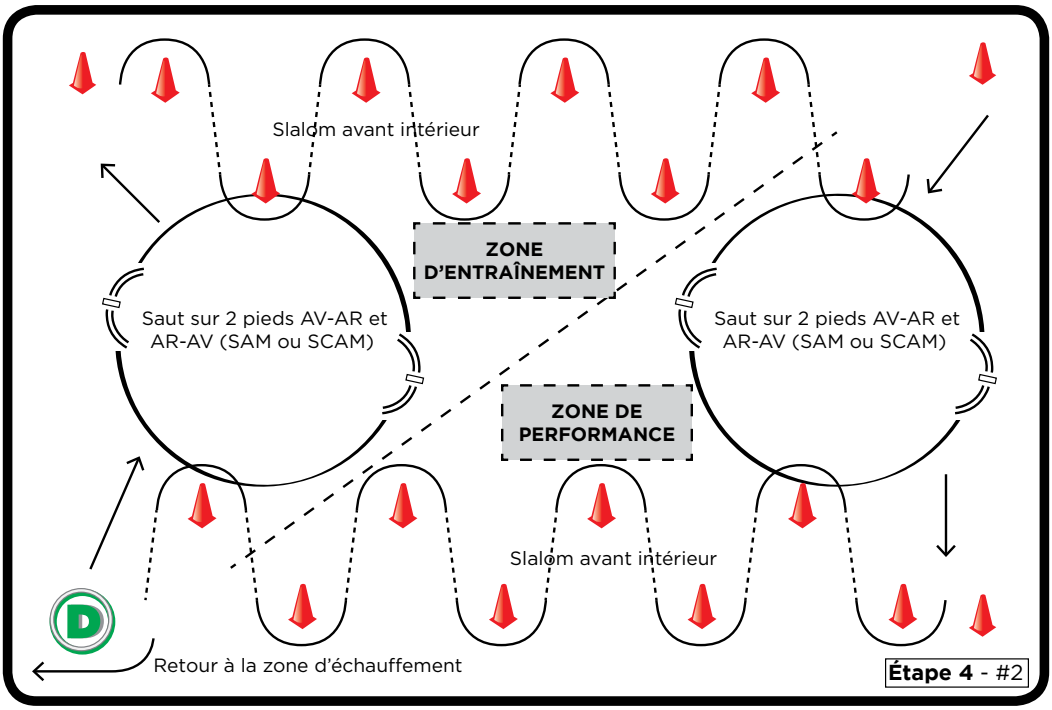




Étape 4:

- Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Saut sur deux pieds, avant à arrière et arrière à avant (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Slalom avant intérieur

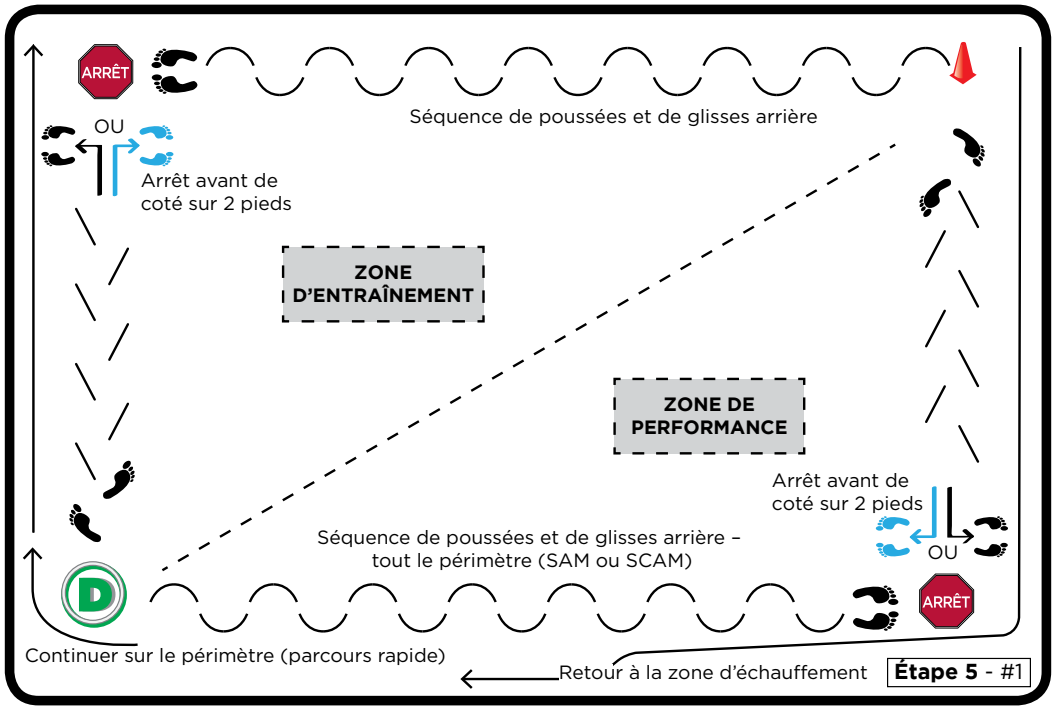


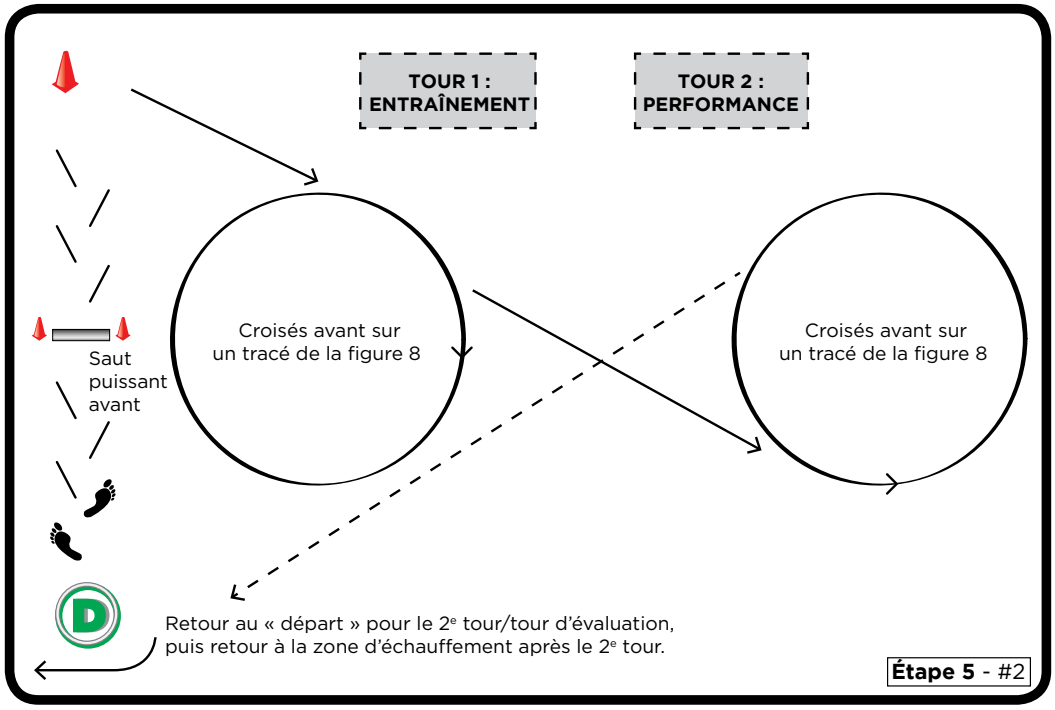


Étape 5:

- Arrêt avant de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Séquence de poussées et de glisses arrière, tout le périmètre (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
- Saut puissant avant
- Croisés avant sur un tracé de la figure 8

*__Remarque__ : En raison des contraintes de temps, les patineurs ne font pas un tour d'entraînement complet dans le parcours rapide. Toutefois, une partie du circuit a été aménagée pour donner aux patineurs la chance de s'entraîner à un aspect de l'habileté complète (séquence de poussées/glisses arrière consécutifs).

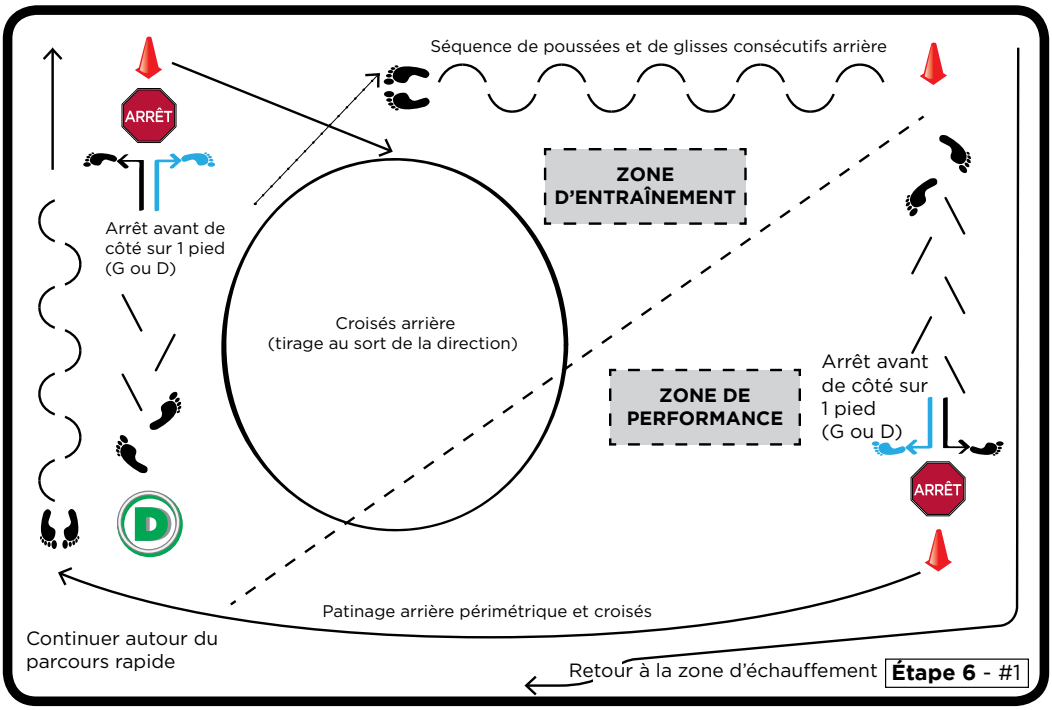


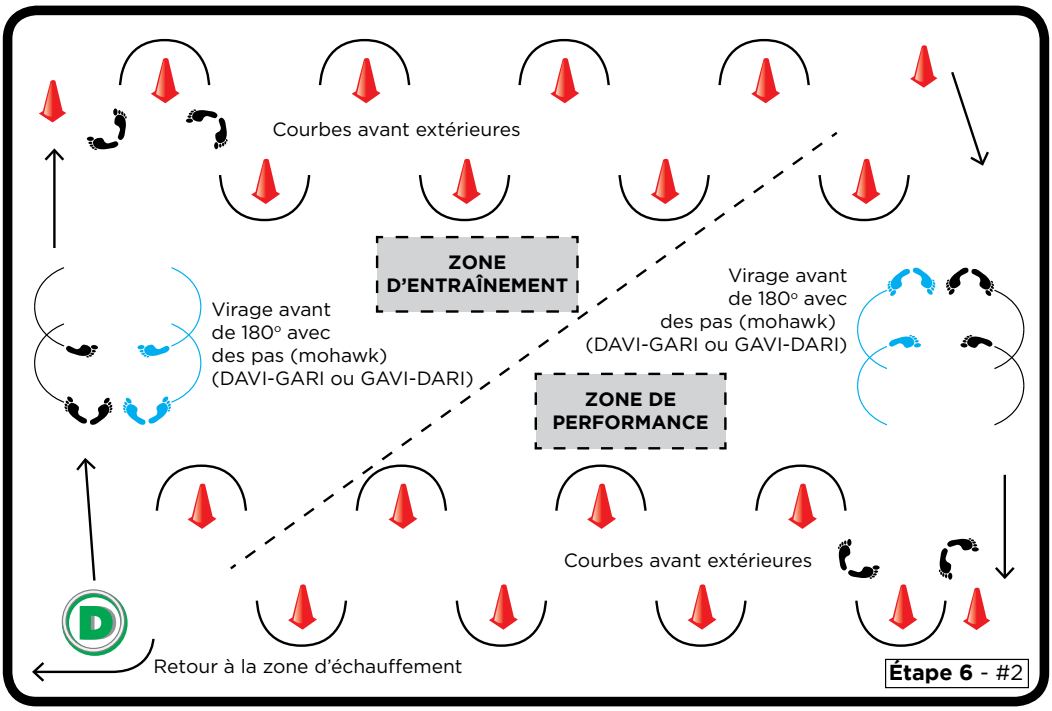


Étape 6:

- Arrêt avant de côté sur un pied (G ou D – au choix du patineur)
- Patinage périmétrique arrière avec croisés (SAM ou SCAM – tirage au sort)
- Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk) (DAVI-GARI ou GAVI-DARI – au choix du patineur)
- Courbes avant extérieures

*__Remarque__ : En raison des contraintes de temps, les patineurs ne font pas un tour d'entraînement complet dans le parcours rapide. Toutefois, une partie du circuit a été aménagée pour donner aux patineurs la chance de s'entraîner à des aspects de l'habileté complète (croisés arrière et séquence de poussées et de glisses arrière).





ORDRE DU JOUR

Compétition des éléments de Patinage Plus
Réunion des évaluateurs
avant la tenue de la compétition
Date :
Heure :
Lieu :

MOT DE BIENVENUE ET VUE D'ENSEMBLE DE LA COMPÉTITION

Distribuez des copies papier de l'horaire de la compétition, des affectations, des tableaux des normes de performance, des modèles de circuits et discutez du format de la compétition et de son déroulement. (Remarque : il est préférable d'envoyer tous ces documents par courriel deux semaines avant la tenue de la compétition afin que le jury des évaluateurs ait le temps de se préparer).

ASSIGNATIONS DES MEMBRES DU JURY ET HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Revoyez les assignations et assurez-vous que les rôles ont été désignés (arbitre, secrétaire, chronométreur) et que les tâches sont bien comprises.

MODÈLES DES CIRCUITS ET MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Discutez de l'aménagement des circuits et du matériel pédagogique nécessaire (le jury des évaluateurs aménage les circuits de performance rapidement).

NORMES DE PERFORMANCE

Traitez des questions et commentaires soulevés (les évaluateurs devraient avoir pris le temps de réviser les tableaux des normes avant la tenue de la réunion préliminaire en préparation à la discussion).

BÉNÉVOLES DE LA COMPÉTITION

Désignez les membres clés du comité organisateur et clarifiez le rôle qu'ils assumeront pour le jury des évaluateurs (messager, compilateur des résultats, capitaine de glace) pour que la compétition se déroule bien et selon l'horaire prévu.

COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS INFORMATION AUX PARENTS ET PARTICIPANTS ET FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Club hôte :
Date :
Lieu :

PRINCIPES ET RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Patinage Canada a instauré les compétitions des éléments en appui à la mise en œuvre de son modèle de développement à long terme de l'athlète. Les compétitions visent à initier les participants à l'aspect « compétitif » du patinage artistique tout en leur donnant l'occasion de mettre en valeur leurs talents dans un environnement agréable et interactif.

Les performances ne font pas l'objet d'un classement, car la compétition met l'accent sur l'amélioration des habiletés individuelles. Contrairement aux présentations traditionnelles sur le podium pour les patineurs qui se sont classés en première, deuxième et troisième places, tous les patineurs reçoivent un certificat qui indique leur niveau global de performance (or, argent, bronze ou mérite). Les prix sont décernés à la suite de l'évaluation de quatre éléments individuels exécutés sur un circuit. Chaque élément est évalué à l'aide de trois critères de performance et chaque patineur et patineuse reçoit, en plus du certificat, un « tableau des normes de performance » qui donne une vue d'ensemble de sa performance.

HORAIRE

Vous trouverez en pièce jointe un horaire provisoire de la compétition. Chaque groupe reste au total environ 20 minutes sur la glace (pour l'échauffement, le temps d'entraînement, les deux circuits d'évaluation et les salutations finales du groupe). Les patineurs doivent se présenter à la patinoire au plus tard 30 minutes avant leur période d'échauffement. La présentation des certificats de performance a lieu environ 30 minutes après l'exécution de chaque groupe à (insérer l'endroit).

CATÉGORIES

La compétition des éléments de Patinage Plus s'adresse aux catégories suivantes :

- Étape 1 :
  - Les patineurs ne doivent pas avoir terminé toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1.
- Étape 2 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 1, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 2.
- Étape 3 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 2, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 3.
- Étape 4 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 3, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 4.
- Étape 5 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 4, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 5.
- Étape 6 :
  - Les patineurs doivent avoir réussi toutes les habiletés de l'écusson de l'étape 5, mais ne pas avoir terminé les habiletés de l'écusson de l'étape 6.

Les patineurs ont le choix de concourir à une étape supérieure, sous réserve de l'approbation d'un entraîneur de Patinage Canada.

Les participants exécutent des éléments qui correspondent à leur catégorie, soit quatre éléments pour chaque catégorie. Les éléments prescrits sont :

- Étape 1 :
  - Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté
  - Séquence de poussées et de glisses avant
  - Saut sur deux pieds
  - Patinage/marche arrière sur deux pieds
- Étape 2 :
  - Arrêt avant
  - Godille avant sur deux pieds
  - Virage avant sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Glissés arrière sur deux pieds en position assise
  - Étape 3 :
  - Fortes poussées avant sur un cercle (SAM OU SCAM – au choix du patineur)
  - Saut arrière sur deux pieds
  - Virage rapide sur deux pieds, de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM - au choix du patineur)
  - Godille arrière sur deux pieds
- Étape 4 :
  - Fortes poussées arrière sur un cercle (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Virage arrière de 360 degrés avec des pas (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Saut sur deux pieds de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Slalom avant intérieur
- Étape 5 :
  - Arrêt avant de côté sur deux pieds (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Séquence de poussées et de glisses arrière, sur tout le périmètre (SAM ou SCAM – au choix du patineur)
  - Saut puissant avant
  - Croisés avant sur un tracé de la figure 8
- Étape 6 :
  - Arrêt avant de côté sur un pied (G ou D – au choix du patineur)
  - Patinage périmétrique arrière avec croisés (SAM ou SCAM – tirage au sort)
  - Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk DAVI-GARI ou GAVI-DARI) – au choix du patineur)
  - Courbes avant extérieures

FORMULAIRE D'INSCRIPTION À LA COMPÉTITION DES ÉLÉMENTS DE PATINAGE PLUS

Club hôte :
Date :
Lieu :

Patineur/patineuse : _____ _____
(prénom) *(nom de famille)*

Catégorie : _____
(étape)

Approbation de l'entraîneur ou de l'entraîneure :

_____ _____
(si le patineur est inscrit à une étape supérieure) *(nom en caractères d'imprimerie)*

_____
(signature)

Droits d'inscription : *(insérer les droits d'inscription)*

Veuillez renvoyer le formulaire et les droits à : *(nom de la personne-ressource ainsi que son adresse)*

Libellez le chèque à l'ordre de : *(insérer le nom)*

SECTION 7
RESSOURCES TECHNIQUES

HABILETÉS DE PATINAGE PLUS
DESCRIPTIONS ET NORMES DE PERFORMANCE

PATINAGECANADA

PRÉ-PATINAGE PLUS

Habileté	Description	Normes de performance
Tomber et se relever	En position debout, le patineur fléchit les genoux et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille, puis redresse un genou et place le pied devant lui. Le patineur effectue un transfert du poids sur le pied avant et s'appuie d'une ou des deux mains pour faire une pression sur la glace ou sur le genou avant afin de se relever en position équilibrée de patinage sur deux pieds.	• Se relever sans aide en position debout et en équilibre sur les deux pieds.
Équilibre sur les deux pieds	Le patineur est en position debout et immobile, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et le poids du corps est réparti également sur les deux pieds, sans aide.	• Rester en équilibre sur les deux pieds durant au moins trois secondes, sans aide.
Patinage avant	Le patineur patine vers l'avant en effectuant un mouvement de marche ou de poussée, tout en gardant une posture droite.	• Parcourir sans aide une distance équivalant au moins à la moitié de la largeur de la patinoire.
Faire de la neige	En position debout, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et perpendiculaires par rapport à la direction du mouvement, le patineur fléchit les genoux et glisse un pied ou les deux pieds vers l'extérieur en appliquant une pression suffisante sur la glace pour raser la glace. Il ramène ensuite les deux pieds ensemble.	• Exercer une pression suffisante pour raser la glace. • Exécution de l'habileté, au choix du patineur, sur le pied gauche ou droit ou sur les deux pieds.
Patinage arrière	Le patineur patine vers l'arrière en exécutant des mouvements de marche ou de poussée, tout en gardant une posture droite.	• Parcourir sans aide une distance équivalant au moins au tiers de la largeur de la patinoire.
Torsion sur deux pieds	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux et fait une rotation des épaules et des hanches d'environ 90 degrés d'un côté et fait une rotation de 180 degrés sur place de l'autre côté. L'accent est mis sur le mouvement « flexion, redressement, flexion » (allègement du poids sur la lame).	• La flexion des genoux doit être évidente.
Marche et rotation de 360 degrés	Le patineur alterne le transfert du poids d'un pied à l'autre tout en traçant sur place une rotation complète.	• Exécution d'un virage complet de 360 degrés. • Rester en équilibre et garder une position droite. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
Saut à deux pieds	Sur place, en position debout, le patineur fléchit les genoux. En balançant les bras, le patineur pousse sur la glace de manière à soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, saut, flexion ».	• Les deux pieds quittent la glace (hauteur minimale exigée). • Le patineur doit atterrir en gardant son équilibre.

ÉTAPE 1

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 1	Tomber et se relever	Debout, en position immobile ou en mouvement, le patineur fléchit les genoux et tombe sur la glace, de manière contrôlée. Il s'agenouille puis redresse un genou et place le pied devant lui. Il effectue un transfert du poids sur le pied devant et s'appuie d'une ou de deux mains pour exercer une pression sur le genou avant ou sur la glace et se relever en position équilibrée de patinage sur deux pieds.	• Se relever sans aide et prendre une position debout équilibrée sur deux pieds.
	Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, le patineur effectue une séquence de poussées et de glisses consécutifs sur le côté de la lame (G, D, G, D, G, D). Mettre l'accent sur l'exécution de foulées égales pour développer le rythme.	• Exécution d'au moins quatre poussées, en alternance sur chaque pied. • La séquence de poussée, et glisse sur deux pieds, poussée, et glisse sur deux pieds est acceptable.
	Glisse avant sur deux pieds	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds tout en gardant une posture droite.	• Exécution au choix en ligne droite ou sur une courbe. • Maintien de la glisse durant au moins une seconde.
	Glisse avant sur deux pieds en position assise	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur les deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »).	• Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. • Maintien de la glisse durant au moins une seconde.
Maîtrise - 1	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté	Le patineur est en position debout, les pieds à une distance égale à la largeur des épaules et perpendiculaires par rapport à la direction du mouvement. Pour une glisse de côté effectuée du pied droit, le patineur fléchit les deux genoux et garde le pied gauche sur place pendant qu'il glisse le pied droit latéralement et exerçant une pression suffisante pour raser la glace. Après avoir déplacé le pied droit le plus loin possible, il passe du pied gauche au pied droit et répète le mouvement dans la même direction.	• Exécution d'au moins quatre pas dérapés consécutifs sur chaque pied. • Exécution de l'exercice sur le pied gauche et le pied droit.
	Patinage ou marche arrière sur deux pieds	Le patineur s'initie à la sensation du patinage arrière en effectuant des poussées en « C » ou une marche sans à-coups, les genoux fléchis.	• Transfert du poids évident. • Parcourir une distance égale à au moins la moitié de la largeur de la patinoire.
	Glisse arrière sur deux pieds	Le patineur se déplace en patinage arrière et effectue une glisse sur les deux pieds tout en gardant une posture droite.	• Exécution au choix en ligne droite ou sur une courbe. • Maintien de la glisse au moins une seconde.

Agilité - 1	Virage sur deux pieds	Le patineur est debout, le poids équilibré sur les deux pieds. Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. En redressant les genoux, il fait une rotation des hanches et des pieds de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement » du genou.	• Virage de 180 degrés. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Flexion du genou évidente.
	Saut sur deux pieds	Debout, les genoux fléchis, le patineur exerce une pression sur la glace. Il balance les bras et fait une pression sur la glace de manière è soulever les deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis. Mettre l'accent sur le mouvement « flexion, saut, flexion »).	• Les deux pieds doivent quitter la glace (hauteur minimale exigée). • Atterrissage en gardant son équilibre.
	Patinage avant périmétrique	En patinage avant, le patineur patine autour de la patinoire en utilisant les deux pieds de façon égale (flexion, poussée, flexion, poussée).	• Rythme des foulées évident. • Exécution d'au moins un tour complet de la patinoire. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre sens contraire).

ÉTAPE 2

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 2	Godille avant sur deux pieds	En se déplaçant en patinage avant ou à partir d'une position immobile, le patineur fléchit les genoux et joint les talons. Les pieds tournés vers l'extérieur, le patineur fait une pression sur la glace pour amorcer un mouvement avant pendant que les pieds s'ouvrent. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules du patineur. Le patineur met fin à la godille en redressant les genoux et en rapprochant les orteils. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».	• Flexion évidente des genoux et des chevilles. • Exécution d'au moins six mouvements de godille consécutifs.
	Glisse avant de deux pieds à un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds puis sur un pied.	• Maintien de chaque glisse au moins une seconde (glisse sur deux pieds d'une seconde et glisse sur un pied d'une seconde). • Exécution en ligne droite ou sur une courbe.
	Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses égaux en utilisant le côté de la lame (G/D/G/D/G/D). Le patineur fait des mouvements libres des bras pour assurer une coordination optimale et un rythme naturel.	• Parcourir la pleine largeur de la patinoire ou une distance comparable. • Flexions et poussées obligatoires. • Progression de l'étape 1 : plus grande puissance et vitesse.
	Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Patinage avant rapide suivi d'une glisse sur un pied.	• Maintien de la glisse durant au moins deux secondes. • Exécution sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe.

Maîtrise - 2	Arrêt avant	Après une glisse avant sur les deux pieds, le patineur fléchit les genoux et, du pied droit, du pied gauche ou des deux pieds, il exerce une pression avant et extérieure sur la glace tout en tournant légèrement les orteils vers l'intérieur. Entraîner cette habileté sur le pied gauche, le pied droit et les deux pieds.	• Arrêt complet. • Présence évidente de neige produite par l'arrêt. • Un seul arrêt exigé (du pied droit ou gauche, ou des deux pieds).
	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Patinage arrière suivi d'un mouvement de glisse sur deux pieds en position assise (le patineur incline le haut du corps vers l'avant et fléchit les genoux dans un angle de 135 à 90 degrés pour s'initier à la position « assise »).	• Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. • Maintien de la glisse pendant au moins une seconde.
	Glisse arrière de deux pieds à un pied	En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds, puis sur un pied. La glisse est exécutée en ligne droite ou sur une courbe. Cet exercice fait découvrir au patineur la sensation d'une glisse arrière sur un pied et du transfert du poids.	• Il n'est pas nécessaire de maintenir la glisse. • Transfert du poids évident (de deux pieds à un pied). • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit.
	Séquence de poussées et de glisses arrière	En patinage arrière et en position debout, le patineur exécute des séquences de poussées et de glisses (G/D/G/D/G/D) en utilisant le côté de la lame. Le patineur peut se servir de la technique de poussée arrière sur deux pieds ou la technique combinée de poussées en « C » et de glisses sur un pied. Il peut faire des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	• Transfert du poids évident. • De courtes glisses sur un pied ou deux pieds sont permis entre les poussées. • Le patineur doit exécuter cette habileté en parcourant plus de la moitié de la largeur de la patinoire ou une distance comparable.

Agilité - 2	Virage avant sur deux pieds	En patinage avant, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le devant de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse arrière sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux.	• Virage complet de 180 degrés. • Entrée en patinage avant et sortie en patinage arrière. • Il n'est pas exigé que le patineur maintienne la glisse à la fin du virage.
	Virage arrière sur deux pieds	En patinage arrière, le patineur effectue une glisse sur deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou moins grande). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le milieu-arrière de la lame pendant que les hanches et les pieds font une rotation de 180 degrés dans la même direction que le haut du corps. Il termine le virage par une glisse avant sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux.	• Virage complet de 180 degrés. • Entrée en patinage arrière et sortie en patinage avant. • Il n'est pas exigé que le patineur maintienne la glisse à la fin du virage.
	Virage avec glisse de 180 degrés	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux en s'inclinant dans la courbe de manière à créer un virage en U de 180 degrés. Il termine le virage en patinage avant.	• Exécution de la glisse avec équilibre et maîtrise. • Exécution d'un virage en « U » complet. • Habileté exécutée dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Évidence d'une certaine flexion des genoux.
	Saut avant sur deux pieds	En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux. En exerçant une pression sur la glace, le patineur se soulève en utilisant les bras et les genoux de manière explosive pour que les deux pieds quittent la glace. Il atterrit sur deux pieds et revient à la position de départ, les genoux fléchis. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.	• Réception en gardant son équilibre, sur les deux pieds. • Glisse sur deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut. • Évidence d'une certaine flexion des genoux à l'entrée et à la sortie du saut.

ÉTAPE 3

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 3	Poussée avant de la lame en position stationnaire	D'une position debout stationnaire, le patineur place les pieds en position en « T », en « V » ou en « L » (la forme ne doit pas nécessairement être précise). Il exerce une pression sur le pied arrière et fait une poussée du côté de la lame. Il effectue ensuite un transfert du poids sur le pied avant suivi d'une glisse sur ce pied.	• Maintien de la glisse durant au moins deux secondes. • Glisse effectuée sur chaque pied, mais la durée de deux secondes n'est exigée que pour un pied (gauche ou droit). • Poussée exécutée du côté de la lame. • En ligne droite ou sur une courbe.
	Slalom avant sur deux pieds	Placer les bornes en ligne droite. En patinage avant, le patineur glisse sur deux pieds. Il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et se faufile entre les bornes du circuit de slalom à l'aide d'un bon rythme du genou (flexion, redressement, flexion, redressement). Le patineur utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.	• Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Bonne maîtrise et bons mouvements des genoux.
	Fortes poussées avant sur un cercle	En patinage avant autour d'un cercle, le patineur commence l'habileté en exécutant une glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. Le patineur exerce une pression du pied extérieur en poussant à l'aide du côté de la lame, tout en gardant le poids sur le pied intérieur. Le patineur glisse sur le pied intérieur pendant environ une seconde avant de revenir à la glisse sur les deux pieds. Il répète ce mouvement en fléchissant bien les genoux à chaque poussée.	• Poussées du côté de la lame. • Cercle complet (le diamètre du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Croisés marchés	D'une position debout immobile, les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement, le patineur effectue un transfert du poids sur un pied et croise le pied par-dessus l'autre pied. En position de pieds croisés, le patineur décroise le pied traceur initial par derrière et revient à la position de départ, les pieds parallèles.	• Exécutés des deux côtés (G sur D et D sur G) • Exécution de trois à cinq croisés marchés consécutifs dans la même direction • Pieds parallèles et perpendiculaires à la ligne de déplacement.
	Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe	Patinage avant sur une courbe suivi d'une glisse sur les deux pieds. Le patineur effectue ensuite un transfert du poids sur le pied intérieur ou extérieur et glisse sur un pied en s'inclinant dans la courbe.	• Exige un bon équilibre et une bonne maîtrise. • Durée minimale de trois secondes de la glisse sur un pied. • Habileté exécutée sur les pieds gauche et droit.

Maîtrise - 3	Arrêt avant précédé de patinage rapide	Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Il exerce d'un pied (gauche ou droit) ou des deux pieds une pression sur la glace dans un mouvement avant et extérieur tout en tournant légèrement les orteils vers l'intérieur. Le patineur devrait s'entraîner à l'arrêt des pieds gauche et droit, et des deux pieds.	• Exécution de deux arrêts complets différents après accélération (arrêt chasse-neige d'un pied ou des deux pieds). • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin.
	Godille arrière sur deux pieds	En patinage arrière ou en position immobile, le patineur fléchit les genoux et joint les orteils. Les talons tournés vers l'extérieur, il exerce une pression sur la glace pour amorcer un mouvement arrière pendant que les pieds se déplacent vers l'extérieur. À leur sommet, les lobes de la godille sont légèrement plus larges que la largeur des épaules. Le patineur termine la godille en redressant les genoux et en ramenant les pieds ensemble. Mettre l'accent sur le rythme de « flexion, redressement, flexion, redressement ».	• Flexion évidente des genoux et des chevilles. • Exécution d'au moins six godilles consécutives.
	Glisse arrière sur deux pieds à un pied	En patinage arrière, le patineur effectue des glisses sur deux pieds, puis sur un pied.	• Maintien de chaque glisse pendant au moins une seconde (glisse sur deux pieds pendant une seconde et glisse sur un pied pendant une seconde). • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe.
	Séquence de poussées et de glisses arrière	En patinage arrière, le patineur exécute une séquence de poussées et de glisses égales (G/D/G/D/G/D) du côté de la lame. Le patineur fait des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	• Transfert du poids évident. • Courtes glisses sur un ou deux pieds permis entre les poussées. • Habileté exécutée sur toute la largeur de la glace ou sur une distance comparable.
	Glisse arrière sur un pied	Patinage arrière rapide suivi d'une glisse sur un pied.	• Maintien de la glisse au moins deux secondes. • Exécution de l'habileté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe. • Bon équilibre.

Agilité - 3	Virage avant rapide sur deux pieds	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds (les pieds à une distance égale à la largeur des hanches ou inférieure). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le devant de la lame tout en tournant les hanches et les pieds pour exécuter un virage rapide de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Il termine le virage en glisse arrière sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion du genou ».	• Exécution d'un virage de 180 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe. • Une petite hésitation à l'amorce du virage est acceptable.
	Virage arrière rapide sur deux pieds.	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds (les pieds à une distance égale ou inférieure à la largeur des hanches). Il fléchit les genoux et fait une rotation du haut du corps et du torse. Il redresse les genoux et déplace le poids vers le milieu-arrière de la lame tout en tournant les hanches et les pieds pour exécuter un virage rapide de 180 degrés dans la même direction que la rotation du haut du corps. Il termine le virage en glisse avant sur les deux pieds. Mettre l'accent sur le mouvement de « flexion, redressement, flexion du genou ».	• Exécution d'un virage de 180 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Direction au choix du patineur (dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe. • Une petite hésitation à l'amorce du virage est acceptable.
	Virage avant de 360 degrés, avec des pas	En patinage avant, le patineur amorce un virage de 360 degrés en faisant des pas (en alternance sur chaque pied) et termine en patinage avant. Le patineur s'entraîne à cette habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident.	• Exécution d'un virage complet de 360 degrés. • Bons équilibre et maîtrise du début à la fin. • Rythme maintenu à l'entrée et à la sortie du virage. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Saut arrière sur deux pieds	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et exerce une pression sur la glace. Il s'aide des bras et des genoux pour se propulser et quitter la glace des deux pieds. Il atterrit sur les deux pieds et reprend la position de départ, les genoux fléchis. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.	• Réception en gardant son équilibre sur les deux pieds. • Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.
	Patinage avant périmétrique rapide	Le patineur patine rapidement autour de la patinoire, en patinage avant, en exécutant des flexions et des poussées égales sur chaque pied (flexion, poussée, flexion, poussée). Il fait des mouvements libres des bras pour améliorer le rythme naturel du corps et pour accélérer.	• Rythme égal sur chaque pied (séquence de poussées et de glisses consécutives en patinage avant). • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).

ÉTAPE 4

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 4	Croisés avant	Le patineur fait de fortes poussées sur un cercle puis croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position de pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame.	• Courte glisse en position de pieds croisés pour au moins 50 % des croisés. • Exécution sur un cercle complet (la dimension du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). • Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Slalom AVI	Placer les bornes en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le parcours en patinage avant. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	• Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Le circuit est d'environ 2,5 mètres de large.
	Slalom AVE	Placer les bornes en ligne décalée, à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le parcours en patinage avant. À chaque borne, il s'incline sur le pied extérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage avant et fait le mouvement de l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	• Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Le circuit est d'environ 2,5 mètres de large.
	Allongée avant(drag)	Le patineur accélère en patinage avant, glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et prend la position d'allongée(drag). Le genou avant est fléchi dans un angle de 90 degrés tandis que la jambe arrière est en pleine extension, le pied libre perpendiculaire à la ligne de déplacement (l'intérieur du pied le plus près de la glace). Cet exercice développe l'extension de la jambe libre, la flexibilité, l'équilibre et la force.	• Bonne position d'allongée(drag). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur. • Maintien de l'allongée(drag) pendant au moins deux secondes. • Le patineur peut se soutenir en posant les mains sur le genou.
	Arabesque avant	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève la jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	• Maintien de la position arabesque pendant au moins deux secondes. • Pied droit ou gauche, au choix du patineur.
	Exercice tomber et se relever	Le patineur accélère en déplacement avant, tombe de façon sécuritaire et maîtrisée sur la glace, retrouve l'équilibre sur la glace, se relève et continue en patinage avant. Les patineurs sont encouragés à essayer des variantes de l'habileté (par exemple en tombant sur les fesses, en glissant sur le ventre, en faisant une pirouette sur les genoux, ou autre variante).	• Bons équilibre et maîtrise. • Maintien du rythme du début à la fin.
	Départ en « V » en patinage avant	En position immobile, le patineur place les pieds en « V ». Il exécute des pas courts et rapides en patinage avant (en courant en quelque sorte, les lames toujours en position en « V »). Allonger les foulées à chaque pas jusqu'à ce que le patineur réussisse à atteindre un rythme naturel de poussées et de glisses.	• Exécution de l'habileté à l'aide d'un bon rythme et d'accélération. • Exécution d'au moins quatre pas/pas courus consécutifs, les pieds en position en « V ».

Maîtrise - 4	Arrêt arrière	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et exerce une pression sur la glace du pied droit ou gauche ou des deux pieds dans un mouvement arrière et extérieur tout en tournant légèrement les orteils vers l'extérieur. Les patineurs devraient s'entraîner à l'arrêt du pied gauche, du pied droit et des deux pieds.	• Arrêt complet. • Raser la glace ou faire de la neige lors de l'arrêt. • L'arrêt sur le pied droit ou gauche ou sur les deux pieds, au choix du patineur.
	Fortes poussées arrière sur un cercle	En patinage arrière sur un cercle, le patineur glisse sur les deux pieds placés à une distance maximale égale à la largeur des épaules. Le patineur exerce une pression du côté de la lame du pied extérieur, poussant dans un mouvement avant et extérieur tout en gardant le poids sur le pied intérieur. Il exécute une glisse d'environ une seconde sur le pied intérieur avant de poursuivre la glisse sur les deux pieds. Il répète ce mouvement en fléchissant les genoux lors de chaque poussée.	• Exécution de poussées en « C ». • Tracé d'un cercle complet (le diamètre du cercle doit correspondre à la taille et à la force du patineur). • Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Slalom arrière sur deux pieds	Placer les bornes en ligne droite. En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds. Puis il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et contourne les bornes du circuit du slalom en rythmant bien le mouvement des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). Il utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.	• Le circuit de slalom est composé d'au moins six bornes. • Bonne maîtrise et bons mouvements du genou.
	Patinage rapide et glisses arrière sur un pied	Patinage arrière rapide suivi d'une glisse arrière sur un pied.	• Maintien de la glisse au moins quatre secondes. • Exécuté sur le pied gauche et le pied droit. • En ligne droite ou sur une courbe.
	Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue	Le patineur accélère en patinage avant après un départ à une extrémité de la patinoire. Il glisse ensuite en ligne droite sur deux pieds et sur un pied d'une ligne bleue à l'autre.	• Production d'une vitesse suffisante à une glisse complète avec évolution. • Maintien de l'équilibre du début à la fin. • Habileté exécutée sur le pied gauche et le pied droit.
	Exercice de vitesse n° 1	À partir d'une position immobile, le patineur patine vers l'avant de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins. On encourage le patineur à faire en alternance des poussées et des glisses égales sur chaque pied. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais doit garder la partie centrale du corps immobile.	• Exécution de l'habileté en neuf secondes ou moins.

Agilité - 4	Virage avant sur un pied	À partir d'une position stationnaire, le patineur exécute une poussée sur une courbe en glissant sur un pied. À l'aide de la flexion des genoux (allègement du poids par le mouvement de flexion, redressement, flexion) et de l'inclinaison du haut du corps, il exécute un virage sur un pied d'avant à arrière et termine le virage en glissant sur un pied. Le patineur s'entraîne à l'habileté sur chaque pied et sur chaque carre.	• Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. • Exécution d'un virage intérieur et d'un virage extérieur. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Virage arrière de 360 degrés avec des pas	Le patineur commence en patinage arrière, effectue un virage complet à l'aide de pas (en alternant les pieds) et termine le virage en patinage arrière. Il doit s'entraîner à l'habileté dans les deux directions. Le nombre de pas varie d'un patineur à l'autre. Le transfert du poids durant le virage doit être évident.	• Équilibre et maîtrise du début à la fin. • Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage. • La direction est au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Saut sur deux pieds, d'avant à arrière	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage arrière. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.	• Bons équilibre et maîtrise. • Rotation complète de 180 degrés dans les airs. • Patinage à l'entrée et à la sortie du saut. • Direction du saut au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe.
	Saut sur deux pieds, d'arrière à avant	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur pousse pour se propulser de manière explosive dans les airs en s'aidant des bras et des genoux : les deux pieds quittent la glace et le patineur fait une rotation de 180 degrés. Il atterrit sur les deux pieds, les genoux fléchis, en patinage avant. Souligner l'importance du mouvement de « flexion, redressement, flexion » des genoux et des chevilles.	• Bons équilibre et maîtrise. • Rotation complète de 180 degrés dans les airs. • Patinage à l'entrée et à la sortie du saut. • Direction du saut au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire). • En ligne droite ou sur une courbe.
	Pirouette sur deux pieds	Le patineur fléchit d'abord les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur deux pieds à l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules tout en gardant le corps droit et les pieds à une distance égale à la largeur des hanches. Pendant la rotation, le patineur ramène les bras près du corps, comme pour « une étreinte ». La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds.	• Exécution d'au moins deux rotations. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Pirouette assise sur deux pieds	Le patineur fléchit d'abord les genoux et étend les bras sur les côtés. À l'aide de mouvements combinés des genoux et de torsion des hanches et des épaules, il amorce la pirouette sur deux pieds en gardant les pieds à une distance égale à la largeur des hanches et fléchit les genoux dans un angle d'environ 90 degrés en position assise. Le patineur peut étendre les bras en avant pour garder l'équilibre durant la rotation. La pirouette peut être amorcée à partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant sur les deux pieds.	• Exécution d'au moins une rotation en position assise. • Prise de la position assise (genoux fléchis dans un angle d'environ 90 degrés). • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).

ÉTAPE 5

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 5	Croisés avant sur un tracé de la figure 8	À la suite de fortes poussées avant sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds, en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se placer à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame. Les croisés sont exécutés sur un tracé de la figure 8, dans les deux directions.	• Au moins 50 % des poussées dans les deux directions faites du côté de la lame. • Croisés exécutés sur un tracé complet de la figure 8. • Bonne synchronisation et bon rythme de la séquence de « poussée, croisé, poussée, croisé ».
	Carres AVI	À partir d'une position stationnaire, le patineur fait une poussée sur un pied sur une courbe, glisse et parcourt la moitié d'un cercle sur une carre intérieure avant (la courbe est de dimension égale ou presque à la taille du patineur). Le patineur répète l'habileté sur l'autre pied. La jambe libre et les bras sont placés dans une position maîtrisée et confortable.	• Équilibre et maîtrise raisonnables. • Poussées puissantes exécutées du côté de la lame. • Quatre carres consécutives en alternance sur chaque pied.
	Séquence de poussées et de glisses avant	En patinage avant, séquence de poussées et de glisses de puissance égale à l'aide du côté de la lame (G/D/G/D/G/D). La flexion du genou produit une poussée puissante. La jambe libre est en extension lors de chaque glisse (l'extension est différente selon que le patineur porte des patins de patinage artistique ou de hockey). Le patineur fait des mouvements libres des bras pour améliorer la coordination et le rythme naturel.	• Excellente technique de poussée du côté de la lame. • Puissance et vitesse adéquates. • Le patineur se déplace sur toute la longueur de la patinoire, en alternant les pieds.
	Patinage avant périmétrique et sauts	En patinage avant, le patineur exécute autour de la patinoire des séquences consécutives de poussées et de glisses en effectuant un saut de son choix aux lignes bleues, à la ligne rouge et aux lignes des buts. Le patineur peut exécuter divers sauts, par ex., un saut à deux pieds, un saut puissant, un saut de l'avant vers l'arrière ou autre saut.	• Poussées égales en alternance sur chaque pied. • Équilibre et maîtrise. • Saut au choix du patineur. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Grand aigle intérieur	Glisses sur deux pieds sur une courbe. Le pied avant trace une courbe sur une carre avant tandis que le pied arrière trace la même courbe, mais sur une carre arrière. Le patineur incline le corps à l'intérieur de la courbe, sur une carre intérieure, les genoux fléchis ou droits. Le patineur doit s'entraîner à cette habileté dans les deux directions pour améliorer la position ouverte et la flexibilité.	• Maintien de la position du grand aigle pendant au moins une seconde. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Slalom avant sur un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur un pied en s'approchant d'une série de bornes en ligne droite. Le patineur exerce une pression sur la glace et maintient un rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement) pour contourner les bornes du circuit de slalom. Il exécute des changements de carres du début à la fin de l'habileté. Le patineur fait des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps.	• Bonne maîtrise et bons mouvements du genou. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • Sur un pied la plupart du temps (de petits pas sont permis). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Pas croisés latéraux courus	En position immobile, le patineur place les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement. Cette habileté est la même que les croisés marchés de l'étape 3, mais le patineur exécute maintenant chaque croisé et pas en faisant un léger saut comme s'il courait. Le patineur garde les pieds parallèles et utilise les bras librement pour maintenir l'équilibre et la coordination.	• Trois pas croisés courus consécutifs. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).

Maîtrise - 5	Arrêt avant de côté sur deux pieds	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Il tourne les pieds et le corps d'un côté (perpendiculaires à la ligne de déplacement) en exerçant une pression sur les lames. Les pieds demeurent parallèles, placés à une distance maximale qui est égale à la largeur des épaules.	• Arrêt complet. • Les pieds demeurent parallèles durant l'arrêt. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Arrêt arrière en patinage rapide	Le patineur accélère en patinage arrière, fait une glisse sur les deux pieds, fléchit les genoux et utilise le pied droit, le pied gauche ou les deux pieds pour exercer une pression sur la glace dans un mouvement arrière et extérieur, en tournant les orteils légèrement vers l'extérieur.	• Accélération avant l'arrêt. • Arrêt complet à l'aide du côté de la lame. • Faire de la neige. • Exécution de deux arrêts complets différents (arrêt chasse-neige du pied droit, du pied gauche ou des deux pieds).
	Croisés arrière	À partir de fortes poussées arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour glisser un peu sur les deux pieds en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame.	• Position de pieds croisés au moins 50 % du temps. • Tracé d'un cercle complet. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Slalom ARI	Placer les bornes en ligne décalée, à environ 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, il s'incline sur le pied intérieur en direction de la borne de manière à produire une courbe sur un pied autour de la borne. Après avoir tracé la courbe, le patineur se rend à la borne suivante en patinage arrière et poursuit sur l'autre pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	• Bons équilibre et maîtrise. • Circuit de slalom composé d'au moins six bornes. • La largeur du circuit de slalom doit être d'environ 2,5 mètres.
	Séquence de poussées et de glisses arrière	Séquence de poussées et de glisses égales en patinage arrière (G/D/G/D/G/D) à l'aide du côté de la lame. Les flexions des genoux augmentent la puissance des poussées et la longueur des glisses.	• Bon mouvement et rythme des genoux. • Vitesse constante en patinage arrière pour parcourir la longueur de la patinoire.
	Arabesque arrière	En patinage arrière, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève l'autre jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	• Maintien de la position arabesque au moins deux secondes. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Exercice de vitesse n° 2	À partir d'une position immobile, le patineur patine vers l'avant, de la ligne des buts à la seconde ligne bleue, en 12 secondes ou moins. Il utilise de façon égale les deux pieds en alternant les séquences de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais il doit garder la partie centrale du corps immobile.	• Exécution de l'habileté en 12 secondes ou moins.

Agilité - 5	Virage avant sur un pied	À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une courte glisse, le patineur glisse sur un pied, sur une courbe. À l'aide des mouvements combinés de flexion des genoux (allègement du poids par le mouvement de flexion, redressement, flexion) et de l'inclinaison du haut du corps, le patineur exécute un virage sur un pied de l'avant vers l'arrière et termine le virage par une glisse sur un pied.	• Maintien de la glisse durant une seconde à l'entrée du virage et d'une seconde à la sortie du virage. • Exécution sur le pied gauche et le pied droit. • Exécution sur les deux carres, soit intérieure et extérieure.
	Virage avec glisse avant de 360 degrés	Le patineur glisse sur les deux pieds en patinage avant, fléchit les genoux et s'incline dans la courbe de manière à créer un virage complet serré de 360 degrés (option : le patineur peut soulever le pied intérieur pour exécuter le virage sur un pied). La sortie est en patinage avant.	• Maintien de l'équilibre et de l'évolution. • Une légère rectification du virage serré est acceptable. • Exécution dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).
	Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière	En patinage avant, le patineur glisse sur un pied et fléchit le genou du pied traceur. Le mouvement explosif des bras et des genoux produit une élévation du pied dans les airs et une rotation de 180 degrés. Le patineur atterrit en patinage arrière, sur le même pied, le genou fléchi, et termine en patinage arrière. Souligner le mouvement de « flexion, redressement, flexion » du genou et de la cheville.	• Bons équilibre et maîtrise (appel et réception). • Maintien de la carre de réception pendant au moins deux secondes. • Exécution sur les carres intérieure et extérieure. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Saut puissant avant	En patinage avant, le patineur balance la jambe libre en avant pour se propulser dans les airs, en avant du pied traceur. Le patineur atterrit en avant du pied libre et s'en sert pour effectuer une poussée sur la lame du pied traceur initial. Les bras aident le patineur à s'élancer dans les airs. Le patineur peut faire la réception sur la pointe ou le plat de la lame avant d'effectuer une glisse avant.	• Élévation du saut réussi. • Maintien de l'équilibre.
	Pirouette sur un pied	D'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant, le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide de mouvements combinés du genou et de torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps.	• Deux rotations minimales sur un pied. • Équilibre et maîtrise. • La pirouette peut commencer par une pirouette sur deux pieds.
	Pirouette sur chaque pied, en alternance	D'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse avant, le patineur commence la pirouette sur un ou deux pieds. Tout en conservant un équilibre raisonnable, il fait une rotation sur un pied, puis sur l'autre pied. Le déplacement de la pirouette est acceptable. Le nombre de rotations sur chaque pied n'est pas important, car cette habileté est une introduction à la pirouette arrière.	• Maintien raisonnable de l'équilibre et de la maîtrise. • Exécution de trois changements de pied. • Exécution d'au moins deux rotations.
	Virages serrés en patinage avant	En patinage avant, le patineur commence à glisser sur deux pieds, fléchit les genoux et s'incline dans le virage (approximativement 180 degrés). Le pied intérieur dirige la rotation et est maintenu légèrement en avant tandis que le poids est déplacé sur le pied arrière. Le virage est exécuté sur un petit rayon, au lieu d'arrêter et de repartir, à vitesse basse ou moyenne. Ces virages permettent aux patineurs de réagir aux situations changeantes de jeu.	• Exécution d'une série d'au moins six virages serrés. • Alternance de la direction (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire).

ÉTAPE 6

	Habileté	Description	Normes de performance
Équilibre - 6	Croisés avant puissants	À la suite de fortes poussées avant sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur, le pied intérieur poussant par en dessous du côté de la lame avant d'être posé à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en effectuant des poussées puissantes de la lame des deux pieds (mouvement de flexion et de poussée). Le patineur doit prendre une position ferme du haut du corps, mais il peut faire des mouvements libres des bras pour assurer son équilibre et la coordination de ses mouvements. L'habileté est exécutée sur un tracé de la figure 8 ou sur des cercles différents.	• Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Utilisation de la bonne technique de poussées de la lame. • Inclinaison, équilibre et puissance raisonnables.
	Poussées-élans périmétriques avant et croisés	Le patineur patine autour de la patinoire en exécutant des séquences de poussées et de glisses consécutives le long des côtés (la longueur) et des croisés aux extrémités (la largeur) de la patinoire. Le patineur garde le torse et la partie centrale du corps fermes, mais il peut bouger les bras librement pour assurer son équilibre et la coordination de ses mouvements.	• Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Rythme aisé et poussées du côté de la lame sur chaque pied • Un tour de la patinoire.
	Courbes AVE	À partir d'une position immobile, le patineur effectue sur un pied des poussées de la lame, glisse et trace une courbe extérieure d'un demi-cercle (la dimension de la courbe correspond environ à la taille du patineur). Le patineur répète l'habileté sur l'autre pied. La jambe libre et les bras sont placés dans une position maîtrisée et confortable.	• Équilibre et maîtrise raisonnables. • Exécution de poussées puissantes du côté de la lame. • Exécution minimale de quatre courbes consécutives, les pieds en alternance.
	Slalom avant sur un pied	Placer les bornes en ligne droite (l'habileté peut également être exécutée en l'absence de bornes). En patinage avant, le patineur glisse sur un pied, exerce une pression sur la glace et se déplace sur le circuit du slalom à l'aide d'un bon rythme de flexion des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). L'habileté exige l'exécution de changements de carre. Le patineur peut faire des mouvements libres des bras pour faciliter la torsion du haut du corps.	• Bonne maîtrise et bons mouvements des genoux. • Exécution minimale de quatre changements de carre. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.

Équilibre - 6	Tir au canard avant	En patinage avant, le patineur amorce une glisse sur deux pieds pour établir son équilibre. Il fait un transfert du poids sur un pied et tend le pied libre en avant. Il fléchit le genou traceur, incline le corps en avant et s'abaisse en position de « tir au canard ». Il se relève sur un ou deux pieds et termine en patinage avant.	• Équilibre du début à la fin. • Maintien de la position pendant au moins deux secondes (le genou traceur est fléchi dans un angle de 135 à 90 degrés). • Sortie en position droite (sur un ou deux pieds).
	Patinage avant périmétrique et arrêts de côté	En patinage avant autour de la patinoire, le patineur exécute des séquences consécutives de poussées et de glisses et des arrêts de côté (sur un ou deux pieds) à chaque ligne (lignes des buts, lignes bleues et ligne rouge). Entre chaque arrêt, le patineur accélère et alterne la direction des arrêts (SAM puis SCAM). Le haut du corps et le torse sont fermes, mais les bras peuvent bouger librement pour faciliter la coordination et l'équilibre.	• Exécution d'au moins trois arrêts et alternance de la direction (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Un circuit complet autour de la patinoire.
	Arabesque avant sur une courbe	En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds pour établir son équilibre sur une courbe. Il fait un transfert du poids sur un pied et soulève l'autre jambe en arrière. Il incline le corps vers l'avant de manière à avoir le torse parallèle à la glace pendant que la jambe libre est élevée au niveau de la hanche ou plus haut (position de 90 degrés).	• Équilibre et maîtrise raisonnables. • Maintien de la glisse pendant au moins trois secondes (maintien de la position arabesque pendant au moins une seconde). • Pied gauche ou droit, au choix du patineur. • Carre intérieure ou extérieure, au choix du patineur.
	Croisés avant avec accélération	En position stationnaire, le patineur place les pieds perpendiculaires à la direction du déplacement. S'il se déplace à droite, il soulève le pied gauche et le croise sur le pied droit puis exécute une série de petits pas rapides (voir le départ en « V » de l'étape 4) avant d'allonger les foulées à l'aide d'un rythme soutenu.	• Exécution fluide. • Direction au choix du patineur (pied G sur le pied D/pied D sur le pied G) • Accélération sur une distance approximative de la largeur de la glace ou une distance comparable.

Maîtrise - 6	Arrêt avant de côté sur un pied	En patinage avant, le patineur glisse sur un ou deux pieds et fléchit les genoux. Il fait un transfert du poids sur un pied, tourne le corps et le pied d'un côté (perpendiculaires à la ligne de déplacement) tout en exerçant une pression sur la carre intérieure du patin du pied traceur.	• Arrêt complet. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide	En patinage avant rapide, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Puis, il pivote le corps et les pieds vers un côté (perpendiculaire à la ligne de déplacement) tout en exerçant une pression sur les lames. Les pieds demeurent parallèles et à une distance maximale égale à la largeur des épaules.	• Accélération avant l'arrêt. • Arrêt complet. • Les pieds demeurent parallèles pendant l'arrêt. • Dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Slalom ARE	Placer les slaloms en ligne décalée, approximativement à 2,5 mètres de distance. Le patineur amorce le circuit en patinage arrière. À chaque borne, Il s'incline en direction de la borne et trace du pied extérieur une courbe autour de la borne. Après le tracé de la courbe, il se rend à la borne suivante en patinage arrière et change de pied. Au fur et à mesure que le patineur maîtrise l'exercice, il diminue le nombre de pas entre les bornes.	• Bons équilibre et maîtrise. • Circuit du slalom composé d'au moins six courbes. • Le circuit du slalom devrait être approximativement de 2,5 mètres de large.
	Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	À la suite de fortes poussées arrière sur un cercle, le patineur croise le pied extérieur sur le pied intérieur pour exécuter une courte glisse sur les deux pieds en position pieds croisés. Le pied intérieur pousse par en dessous du côté de la lame avant de se poser à côté du pied extérieur. Le patineur répète ce mouvement en fléchissant les genoux et en exécutant des poussées de la lame. Les croisés sont exécutés sur un tracé de la figure 8, dans les deux directions.	• Technique adéquate de croisés au moins 50 % du temps, dans chaque direction. • Exécution d'une figure 8 complète. • Bonne synchronisation et bon rythme de la séquences de « poussée, croisé, poussée, croisé ».
	Patinage arrière périmétrique et croisées	En patinage arrière, le patineur patine autour de la patinoire en exécutant des séquences de poussées et de glisses consécutives le long des côtés (la longueur) et des croisés aux extrémités (la largeur) de la patinoire. Le patineur garde le torse et la partie centrale du corps fermes, mais il peut bouger les bras librement pour assurer l'équilibre et la coordination des mouvements.	• Maîtrise dans les deux directions (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire). • Bon rythme des poussées exécutées du côté de la lame. • Un tour de la patinoire.
	Slalom arrière sur un pied	Placer les bornes en ligne droite. En patinage arrière, le patineur glisse sur un pied. Puis il exerce une pression sur la glace en fléchissant les genoux et contourne les bornes du circuit du slalom en rythmant bien le mouvement des genoux (flexion, redressement, flexion, redressement). Il utilise librement les bras pour faciliter le mouvement de torsion du haut du corps.	• Bonne maîtrise et bons mouvements du genou. • Circuit du slalom composé d'au moins six bornes. • L'habileté est exécutée presque entièrement sur un pied (des petits pas sont permis). • Pied droit ou gauche, au choix du patineur.
	Pirouette arrière sur un pied	La pirouette arrière peut commencer en position stationnaire ou à la suite d'une pirouette sur deux pieds. Le patineur fléchit les genoux et étend les bras sur les côtés. Il amorce la pirouette sur un pied à l'aide d'un mouvement du genou et d'une torsion des hanches et des épaules, tout en gardant le corps droit. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation et sont ramenés, pendant la rotation, dans un mouvement « d'étreinte » du corps.	• Au moins une rotation. • Pied droit ou gauche, au choix du patineur.
	Exercice de vitesse no 3	À partir d'une position immobile, le patineur exécute en patinage avant un circuit complet du périmètre de la patinoire en 35 secondes ou moins. Le patineur fait en alternance des séquences égales de poussées et de glisses. Il peut effectuer des mouvements libres des bras, mais doit garder la partie centrale du corps immobile.	• Exécution de l'habileté en 35 secondes ou moins.

Agilité - 6	Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI)	À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre avant intérieure, tend le pied libre et le ramène du côté intérieur du pied traceur. Les pieds en position de « T » ou de « L », le patineur dirige l'orteil du pied libre vers l'extérieur et tourne le corps de manière à l'orienter vers l'arrière, tout en transférant le poids sur le pied libre. Le patineur sort du virage sur l'autre pied, sur une carre arrière intérieure (sur la même courbe que la courbe d'entrée).	• Bonne maîtrise du début à la fin. • Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. • Exécution sur le pied gauche et sur le pied droit.
	Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI)	À partir d'une position stationnaire ou à la suite d'une glisse sur deux pieds, le patineur passe à une carre arrière, intérieure ou extérieure, dirige l'orteil du pied libre vers l'extérieur et tourne le corps de manière à l'orienter vers l'avant, tout en transférant le poids sur le pied libre. Le patineur sort du virage en patinage avant sur l'autre pied et sur la même courbe que la courbe d'entrée. Le patineur doit s'entraîner à l'habileté sur chaque pied et carre, soit sur les carres ARE à AVE et ARI à AVI.	• Bonne maîtrise du début à la fin. • Maintien de la glisse pendant au moins une seconde à l'entrée et à la sortie du virage. • Exécution sur le pied gauche et sur le pied droit. • Carre intérieure ou extérieure, au choix du patineur.
	Virages multiples sur deux pieds	Après une glisse avant sur deux pieds, en ligne droite ou sur une courbe, le patineur fléchit les genoux et amorce une série de virages sur deux pieds similaires à un mouvement de « virage 3/accolade ». Le patineur utilise la technique d'allègement du poids (flexion, redressement, flexion, redressement) en gardant les pieds parallèles. Le corps du patineur doit continuer à être orienté dans la même direction, du début à la fin de la série de virages. Le patineur devrait s'entraîner à la série de virages en orientant le corps dans chacune des deux directions avant de choisir la direction qui lui convient le mieux.	• Bonne technique d'allègement du poids. • Exécution d'une série d'au moins six virages. • Poussées occasionnelles pour maintenir l'évolution.
	Saut puissant avec rotation	D'une carre AVE, le patineur exécute une poussée du devant de la lame. Le patineur balance les bras et la jambe libre pour faire une rotation de 180 degrés dans les airs. Il atterrit avec maîtrise sur la carre ARE de l'autre pied (initiation à la position de réception).	• Bonne maîtrise du début à la fin. • Maintien de la carre d'entrée et de la carre de sortie pendant au moins une seconde. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Saut arrière piqué	En patinage arrière, le patineur glisse en ligne droite ou sur une courbe, tend la jambe libre vers l'arrière et pique la pointe du pied fermement dans la glace. Il effectue un mouvement arrière, fait un transfert du poids à la pointe du pied suivi d'un saut vertical direct dans les airs. Il atterrit avec maîtrise sur la carre ARE du pied de son choix, ou en ligne droite.	• Maintien de la carre de réception pendant au moins une seconde. • Pied (G ou D) d'appel et de réception au choix du patineur.
	Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds	En patinage arrière, le patineur glisse sur deux pieds et fléchit les genoux. Le patineur fait un mouvement combiné du genou, de rotation des hanches et du balancement des bras, exerce une pression sur la glace et fait une rotation de 360 degrés dans les airs. Il atterrit sur les deux pieds, en patinage arrière.	• Bonne maîtrise du début à la fin. • Rotation de ¾ à une rotation complète acceptée. • Direction au choix du patineur (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).
	Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée	Sur une carre AVE, le patineur exécute un virage 3 suivi d'une pirouette sur une carre ARI tout en redressant le genou du pied traceur. Le pied libre et les bras se balancent dans la direction de la rotation puis sont ramenés près du corps dans une position « d'étreinte » pour augmenter la vitesse de rotation. Le patineur passe sur la carre ARE du pied libre et prend une position de réception qui met fin à la pirouette.	• Deux rotations au minimum. • Pied gauche ou droit, au choix du patineur.
	Virage pivot avant inversé sur deux pieds	Établir un circuit de bornes décalées d'environ trois mètres de large. En patinage avant, le patineur glisse sur les deux pieds et fléchit les genoux. Le corps orienté dans la direction du déplacement, les pieds pivotent rapidement sur une carre arrière en se déplaçant dans la direction opposée à l'entrée (comme dans un virage accolade). Le patineur fait une sortie en patinage arrière, puis fait un pas avant pour répéter le virage dans la direction opposée.	• Bons équilibre et maîtrise. • Dans les deux directions (sens des aiguilles de la montre et sens contraire).

Plan de leçon n° 1 de Pré-Patinage Plus (PPP 1)

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour tout le monde! Je suis très content de vous voir aujourd'hui! Pour la première journée, commençons par apprendre à nous relever tout seuls. Ensuite, nous ferons des « petits pas de bébé » sur la glace.*

Objet de la leçon

- Tomber et se relever
- Équilibre sur deux pieds
- Marche de 360°

Progressions

- Se tenir debout sur place, avec aide
- Se relever, avec aide (pas à pas – chanson/comptine « Michaud »)
- Marche, avec aide
- Marche sur place

Points d'enseignement

- Les yeux relevés pour l'équilibre
- Transfert égal du poids pendant la marche
- Équilibre et flexion des genoux pour se relever
- Tomber – protéger la tête et les articulations

Notes

- Beaucoup d'articles d'animation dans les circuits
- Aide supplémentaire des AP
- Utiliser une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires variés et colorés

Matériel pédagogique et accessoires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires et jouets en peluche (par ex., des poissons)

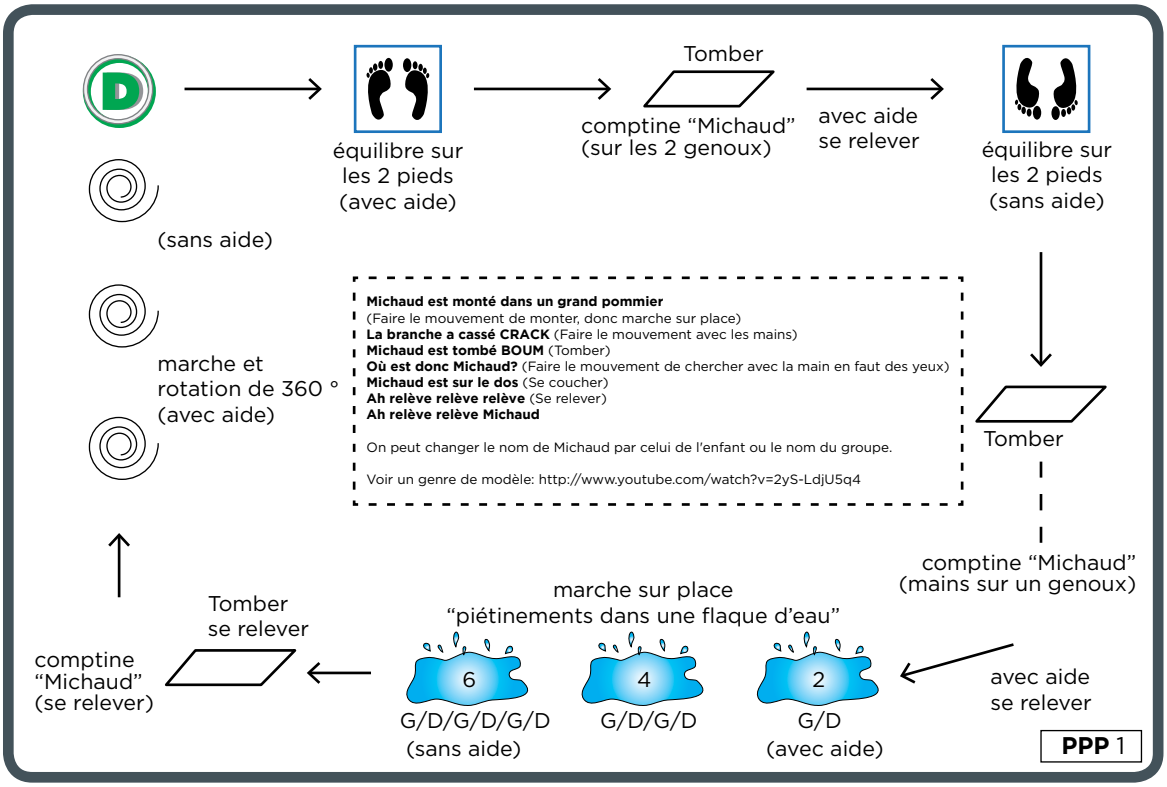
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous avez fait du travail fantastique aujourd'hui, les patineurs!*
Rappel : *Il faut faire de très petits pas quand on apprend à patiner.*
Prochaine leçon : *Nous allons apprendre à faire des torsions et d'autres mouvements de patinage.*

Notes d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le petit circuit facilite la surveillance de tous les patineurs et les interactions avec chacun d'eux.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer pour la première journée de disposer d'un AP par deux patineurs, si possible.*

PRÉ-PATINAGE PLUS (PPP 1)



Plan de leçon n° 2 de Pré-Patinage Plus (PPP 2)

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bonjour les patineurs. Bienvenue! Je suis content de vous revoir. Je suis très excité parce qu'aujourd'hui, nous allons faire des torsions et patiner!*

Objet de la leçon

- Patinage avant
- Torsion à deux pieds
- Révision : tomber et se relever

Progressions

- Marche sur place
- Torsions à deux pieds, avec aide (tenir les deux mains, une main)
- Patinage avant, avec aide

Points d'enseignement

- Flexion des genoux pour les torsions
- Utilisation des deux pieds pour se déplacer et patiner vers l'avant

Notes

- Beaucoup d'articles d'animation dans les circuits
- Aide supplémentaire des AP
- Utiliser une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires variés et colorés
- Agrandir le circuit en fonction de la force et de l'habileté du groupe

Matériel pédagogique et accessoires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires et jouets en peluche (par ex., des dinosaures)

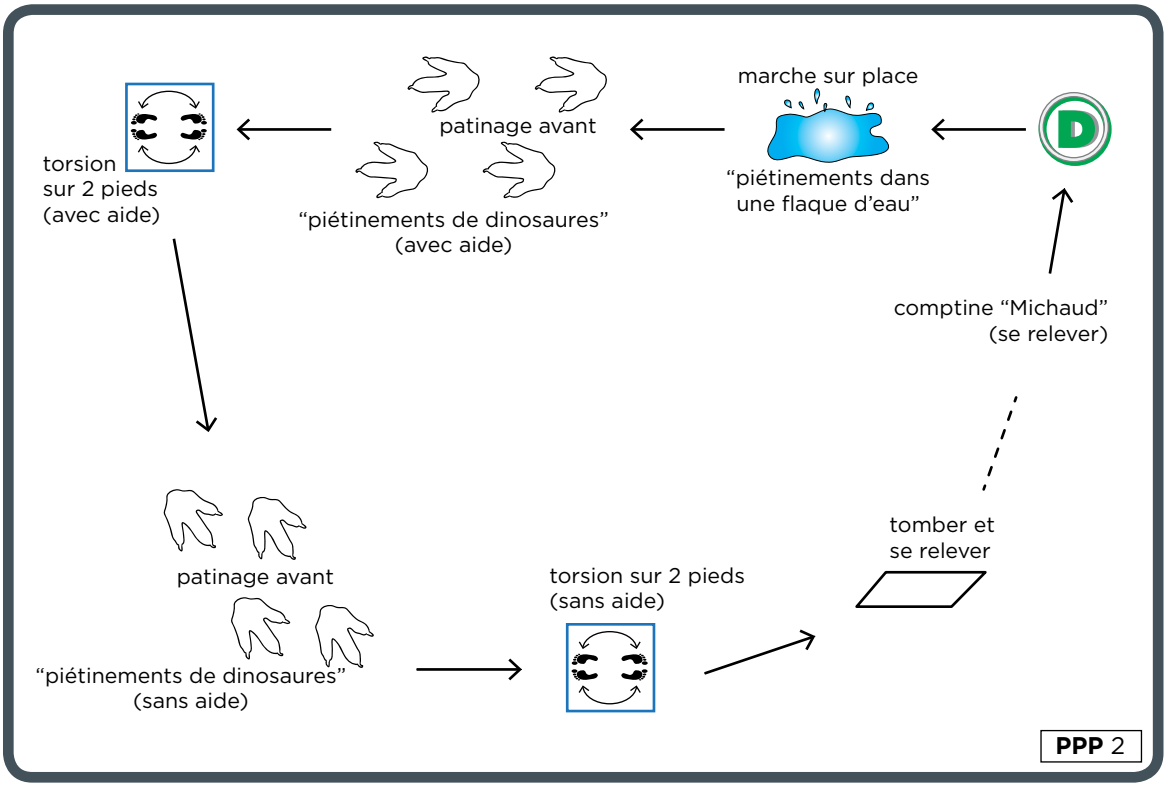
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Tout le monde a fait de l'excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Il faut faire de très petits pas quand on apprend à patiner.*
Prochaine leçon : *Nous allons apprendre les sauts.*

Notes d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *Le petit circuit facilite la surveillance de tous les patineurs et les interactions avec chacun d'eux.*
Ce que je peux améliorer : *M'assurer de disposer d'un AP par deux patineurs, si c'est encore nécessaire.*

PRÉ-PATINAGE PLUS (PPP 2)



Plan de leçon n° 3 de Pré-Patinage Plus (PPP 3)

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Bienvenue les patineurs! C'est formidable de vous revoir. Aujourd'hui, nous allons faire semblant de sauter sur un trampoline!*

Objet de la leçon

- Saut à deux pieds
- Révision : tomber et se relever, patinage avant et torsions à deux pieds

Progressions

- Saut à deux pieds, avec aide (tenir les deux mains, une main)

Points d'enseignement

- Commencer et terminer le saut en position de genoux fléchis
- Yeux relevés

Notes

- Beaucoup d'articles d'animation dans les circuits
- Aide supplémentaire des AP
- Utiliser une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires variés et colorés
- Agrandir le circuit en fonction de la force et de l'habileté du groupe

Matériel pédagogique et accessoires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires et jouets en peluche (par ex., des grenouilles)

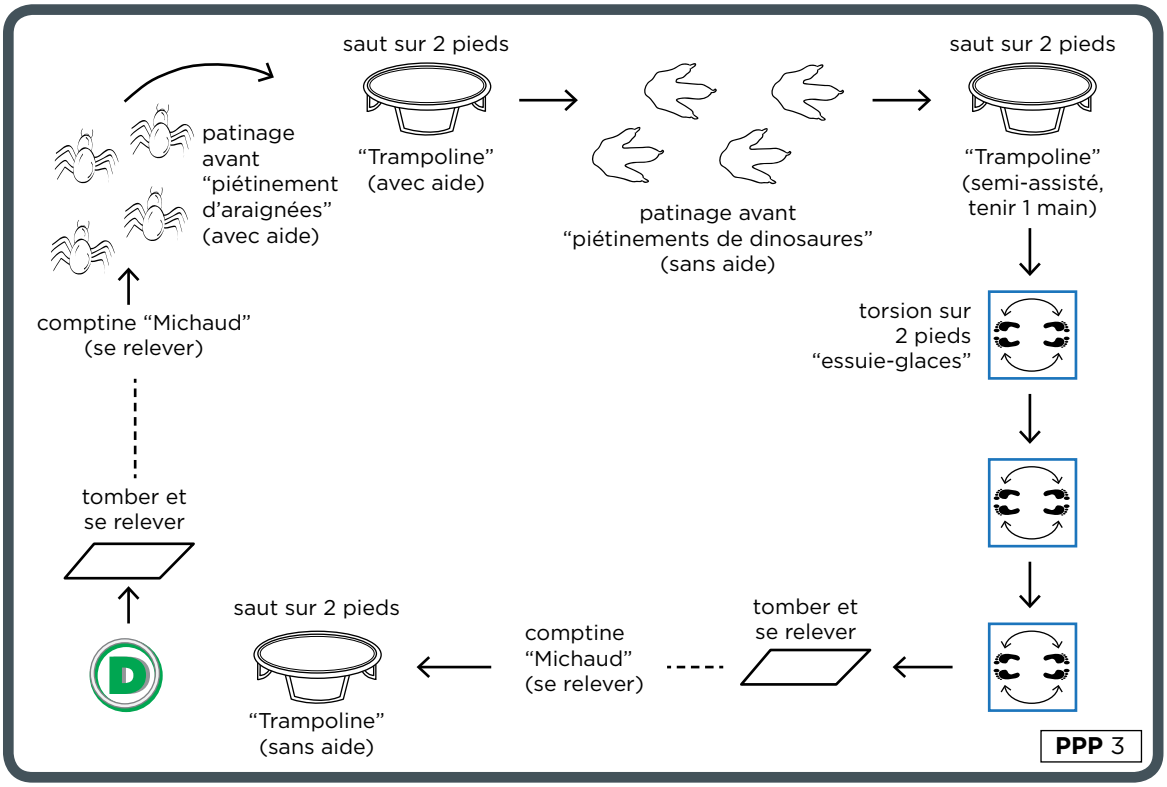
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous êtes un groupe fantastique de patineurs!*
Rappel : *Gardez les yeux relevés pour sauter.*
Prochaine leçon : *Nous allons apprendre à patiner par en arrière!*

Notes d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La révision des habiletés nous a permis de continuer à nous y entraîner.*
Ce que je peux améliorer : *Éloigner un peu plus les éléments du circuit les uns des autres pour donner aux patineurs la possibilité d'allonger les pas et la glisse.*

PRÉ-PATINAGE PLUS (PPP 3)



Plan de leçon n° 4 de Pré-Patinage Plus (PPP 4)

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Salut les patineurs! Est-ce que tout le monde est prêt à faire une leçon merveilleuse aujourd'hui? Nous allons conduire nos autos et les garer à reculons dans le garage!*

Objet de la leçon

- Patinage arrière
- Révision : saut à deux pieds et patinage avant

Progressions

- Patinage avant
- Patinage arrière, avec aide

Points d'enseignement

- Yeux relevés
- Transfert du poids

Notes

- Beaucoup d'articles d'animation dans les circuits
- Aide supplémentaire des AP
- Utiliser une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires variés et colorés
- Agrandir le circuit en fonction de la force et de l'habileté du groupe

Matériel pédagogique et accessoires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche et volants

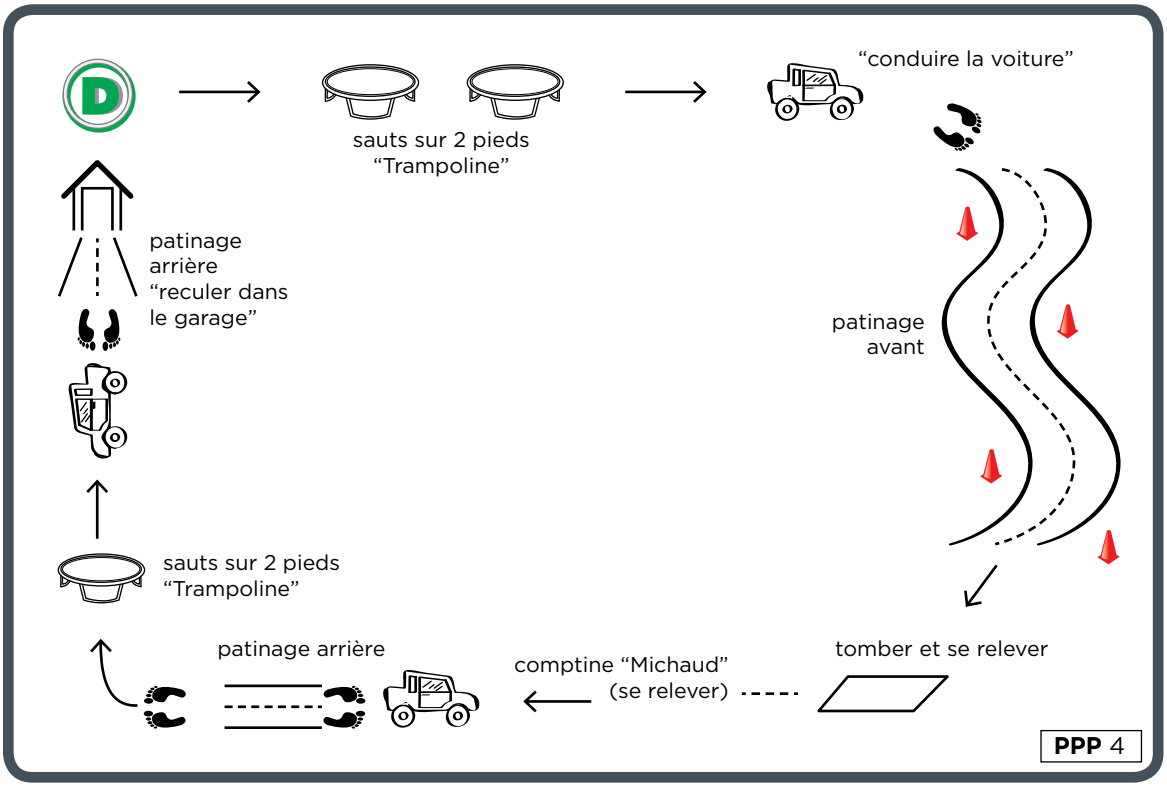
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Vous avez tous été formidables aujourd'hui!*
Rappel : *Gardez les yeux relevés pour garer l'auto à reculons.*
Prochaine leçon : *Nous allons faire de la neige!*

Notes d'autoévaluation

Ce que j'ai aimé : *La révision des habiletés nous a permis de continuer à nous y entraîner.*
Ce que je peux améliorer : *Éloigner encore plus les éléments du circuit les uns des autres pour donner aux patineurs la possibilité d'allonger davantage les pas et la glisse.*

PRÉ-PATINAGE PLUS (PPP 4)



Plan de leçon n° 5 de Pré-Patinage Plus (PPP 5)

Groupe : _____ Date : _____

Introduction : *Brrr! Il fait froid! Que diriez-vous de fabriquer un bonhomme de neige aujourd'hui? Suivez-moi et nous ferons ensemble de la neige!*

Objet de la leçon

- Faire de la neige
- Révision : patinage arrière et torsion à deux pieds

Progressions

- Faire de la neige, avec aide (tenir les mains des patineurs ou les aider à faire le mouvement des pieds)
- Flexion des genoux

Points d'enseignement

- Yeux relevés
- Pression sur la glace

Notes

- Beaucoup d'articles d'animation dans les circuits
- Aide supplémentaire des AP
- Utiliser une grande quantité de matériel pédagogique et d'accessoires variés et colorés
- Agrandir le circuit en fonction de la force et de l'habileté du groupe

Matériel pédagogique et accessoires

Cônes, marqueurs, signaux pour les habiletés stationnaires, jouets en peluche et volants

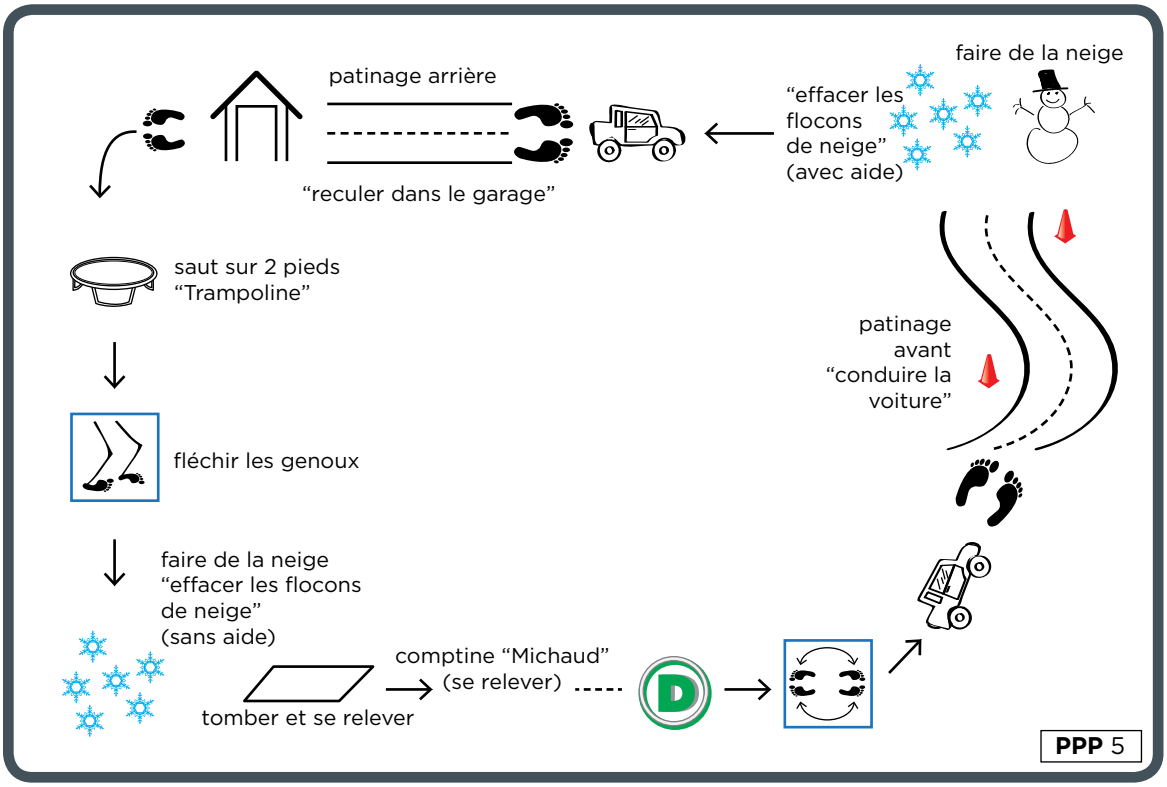
Récapitulation avec le groupe

Félicitations : *Wow, vous avez fait de l'excellent travail aujourd'hui!*
Rappel : *Continuez à pousser pour réussir à faire de la neige.*
Prochaine leçon : *Nous allons revoir tout ce que nous avons appris.*

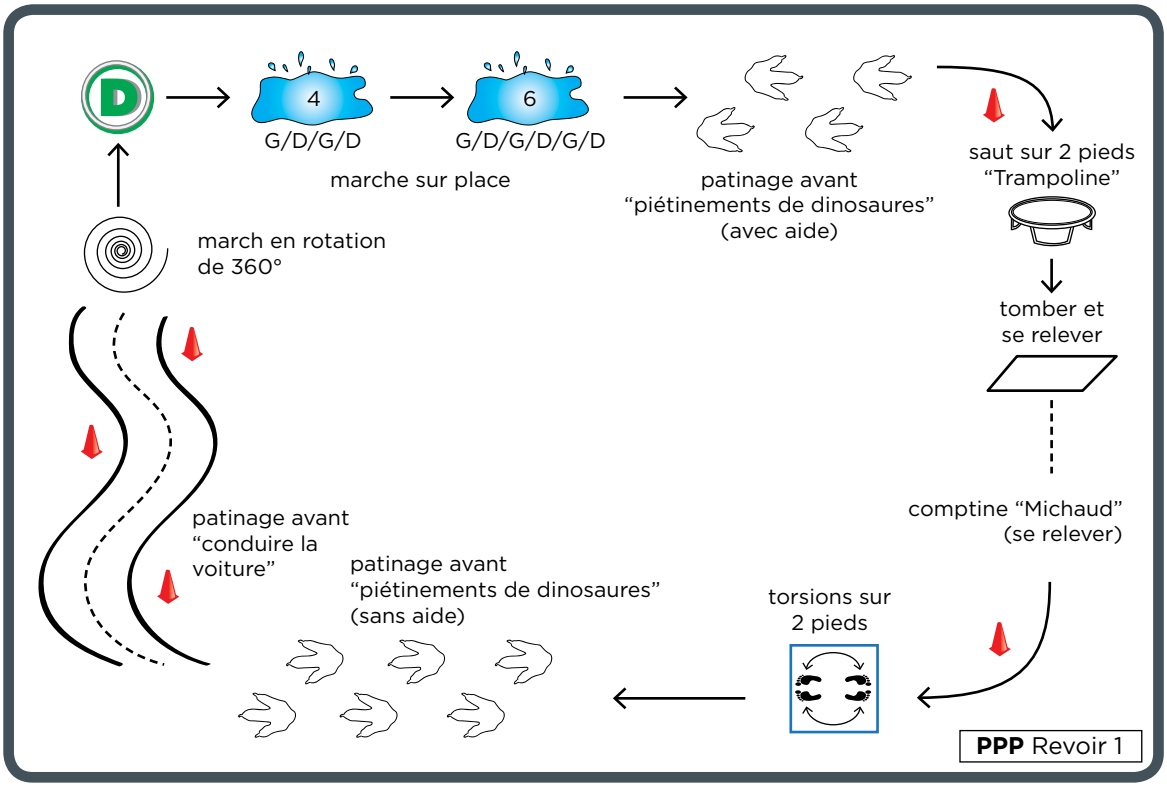
Notes d'autoévaluation

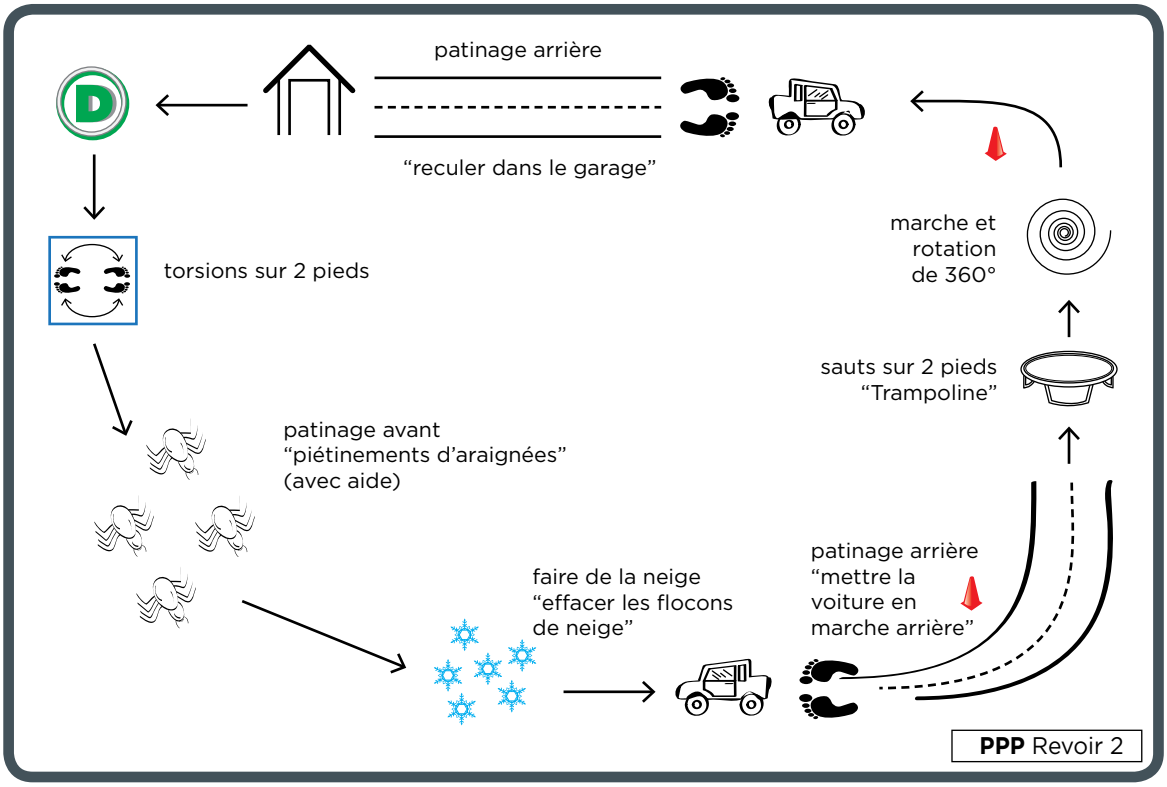
Ce que j'ai aimé : *La révision des habiletés nous a permis de continuer à nous y entraîner.*
Ce que je peux améliorer : *Continuer à éloigner encore plus les éléments du circuit les uns des autres pour donner aux patineurs la possibilité d'améliorer les pas et la glisse.*

PRÉ-PATINAGE PLUS (PPP 5)



PRÉ-PATINAGE PLUS (REVUE PPP)





PROGRÈS

Rapport

Signature de l'entraîneur Date

CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'ÉCUSSON DE L'ÉTAPE
Les trois certificats de mouvements fondamentaux (équilibre, maîtrise, agilité) doivent être attribués afin de recevoir un écusson d'étape.

QU'EST-CE QUI FAIT SUITE À PATINAGE PLUS?

LE PROGRAMME PATINAGE STAR

- d'apprendre des habiletés de patinage artistique plus avancées en style libre, danse, habiletés de patinage et d'interprétation;
- de choisir des leçons de groupe, semi-privées ou particulières enseignées par des entraîneurs professionnels;
- de mériter des écussons et d'autres encouragements;
- d'être évalué par rapport à une norme nationale par des évaluateurs formés à cet égard (facultatif);
- de servir de voie d'entrée au programme de compétition en qualifiant les patineurs et patineuses à des compétitions de divers niveaux.

LES AUTRES OPTIONS DE PROGRAMME

- Patinage synchronisé
- Patinage intensif Plus

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLUB LOCAL DE PATINAGE DE PATINAGE CANADA
ou composez le **1.888.747.2372**,
par courriel (**skatecanada@skatecanada.ca**)
ou visitez notre site Web à l'adresse
www.patinagecanada.ca

PATINAGEPLUS

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR

Nº DE PATINAGE CANADA

DATE DU PROGRAMME

CLUB

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887

PATINAGECANADA

PROGRÈS

Rapport

Signature de l'entraîneur Date

CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'ÉCUSSON DE L'ÉTAPE
Les trois certificats de mouvements fondamentaux (équilibre, maîtrise, agilité) doivent être attribués afin de recevoir un écusson d'étape.

QU'EST-CE QUI FAIT SUITE À PATINAGE PLUS?

LE PROGRAMME PATINAGE STAR
- d'apprendre des habiletés de patinage artistique plus avancées en style libre, danse, habiletés de patinage et d'interprétation;
- de choisir des leçons de groupe, semi-privées ou particulières enseignées par des entraîneurs professionnels;
- de mériter des écussons et d'autres encouragements;
- d'être évalué par rapport à une norme nationale par des évaluateurs formés à cet égard (facultatif);
- de servir de voie d'entrée au programme de compétition en qualifiant les patineurs et patineuses à des compétitions de divers niveaux.

LES AUTRES OPTIONS DE PROGRAMME
- Patinage synchronisé
- Patinage intensif Plus

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLUB LOCAL DE PATINAGE DE PATINAGE CANADA
ou composez le **1.888.747.2372**,
par courriel (**skatecanada@skatecanada.ca**)
ou visitez notre site Web à l'adresse
www.patinagecanada.ca

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR

Nº DE PATINAGE CANADA

DATE DU PROGRAMME

CLUB

PATINAGEPLUS

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887

PATINAGECANADA

	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
ÉQUILIBRE	**PATINAGE AVANT (AV) :** ❍ Tomber et se relever ❍ Séquence de poussées et de glisses avant ❍ Glisse avant sur deux pieds ❍ Glisse avant sur deux pieds en position assise	**PATINAGE AVANT :** ❍ Godille avant sur deux pieds ❍ Glisse avant de deux pieds à un pied ❍ D ❍ G ❍ Séquence de poussées et de glisses avant **EXTRÊME :** ❍ Patinage rapide et glisse avant sur un pied ❍ D ❍ G	**PATINAGE AVANT :** ❍ Poussée avant de la lame en position stationnaire (T, V ou L) ❍ D ❍ G ❍ Slalom avant sur deux pieds ❍ Fortes poussées avant sur un cercle ❍ SA ❍ SCA ❍ Croisés marchés ❍ D ❍ G **EXTRÊME :** ❍ Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe ❍ D ❍ G	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom AVI ❍ Slalom AVE **EXTRÊME :** ❍ Allongée avant (drag) **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque avant **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Exercice tomber et se relever ❍ Départ en « V » en patinage avant	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant sur un tracé de la figure 8 ❍ Carres AVI ❍ Séquence de poussées et de glisses avant **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique et sauts ❍ Grand aigle intérieur ❍ Slalom avant sur un pied **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Pas croisés latéraux courus	**PATINAGE AVANT :** ❍ Croisés avant puissants ❍ SA ❍ SCA ❍ Poussées-élans périmétriques avant et croisés ❍ SA ❍ SCA ❍ Courbes AVE ❍ Slalom avant sur un pied **EXTRÊME :** ❍ Tir au canard avant ❍ Patinage avant périmétrique et arrêts de côté **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque avant sur une courbe **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Croisés avant avec accélération
	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 5/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
MAÎTRISE	**ARRÊT :** ❍ Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté ❍ D ❍ G **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Patinage ou marche arrière sur deux pieds ❍ Glisse arrière sur deux pieds	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Glisse arrière sur deux pieds en position assise ❍ Glisse arrière de deux pieds à un pied ❍ D ❍ G **EXTRÊME :** ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant précédé de patinage rapide ❍ D ❍ G ❍ Deux **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Godille arrière sur deux pieds ❍ Glisse arrière sur deux pieds à un pied ❍ D ❍ G ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière **EXTRÊME :** ❍ Glisse arrière sur un pied ❍ D ❍ G	**ARRÊT :** ❍ Arrêt arrière **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Fortes poussées arrière sur un cercle ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom arrière sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage rapide et glisses arrière sur un pied ❍ Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue **VITESSE :** ❍ Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant de côté sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA ❍ Arrêt arrière en patinage rapide ❍ D ❍ G ❍ Deux **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Croisés arrière ❍ SA ❍ SCA ❍ Slalom ARI ❍ Séquence de poussées et de glisses arrière **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Arabesque arrière **VITESSE :** ❍ Patiner de la ligne des buts à la 2ᵉ ligne bleue en 12 secondes ou moins	**ARRÊT :** ❍ Arrêt avant de côté sur un pied ❍ Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide ❍ SA ❍ SCA **PATINAGE ARRIÈRE :** ❍ Slalom ARE ❍ Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 ❍ Patinage arrière périmétrique et croisées ❍ SA ❍ SCA **EXTRÊME :** ❍ Slalom arrière sur un pied **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette arrière sur un pied **VITESSE :** ❍ Patinage périmétriques en 35 secondes ou moins
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 3/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
AGILITÉ	**VIRAGE :** ❍ Virage sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur deux pieds ❍ Virage arrière sur deux pieds ❍ Virage avec glisse de 180 degrés ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut avant sur deux pieds	**VIRAGE :** ❍ Virage avant rapide sur deux pieds ❍ Virage arrière rapide sur deux pieds ❍ Virage avant de 360 degrés, avec des pas **SAUT :** ❍ Saut arrière sur deux pieds **EXTRÊME :** ❍ Patinage avant périmétrique rapide ❍ SA❍ SCA	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur un pied (petite courbe) ❍ AVI ❍ AVE ❍ Virage arrière de 360 degrés avec des pas **SAUT :** ❍ Saut sur deux pieds, d'avant à arrière ❍ Saut sur deux pieds, d'arrière à avant **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette sur deux pieds ❍ Pirouette assise sur deux pieds	**VIRAGE :** ❍ Virage avant sur un pied (grande courbe) ❍ DAVI ❍ DAVE ❍ GAVI ❍ GAVE ❍ Virage avec glisse avant de 360 degrés ❍ SA ❍ SCA **SAUT :** ❍ Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière ❍ AVI ❍ AVE ❍ Saut puissant avant **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette sur un pied ❍ Pirouette sur chaque pied, en alternance **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Virages serrés en patinage avant	**VIRAGE :** ❍ Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI) ❍ D ❍ G ❍ Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI) ❍ D ❍ G ❍ Virages multiples sur deux pieds **SAUT :** ❍ Saut puissant avec rotation ❍ Saut arrière piqué ❍ Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds **PIROUETTES ET ARABESQUES :** ❍ Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée **HOCKEY / RINGUETTE :** ❍ Virage pivot avant inversé sur deux pieds ❍ SA ❍ SCA
	Coches 3/3 exigées Date :	Coches 4/4 exigées Date :	Coches 5/5 exigées Date :	Coches 5/6 exigées Date :	Coches 6/7 exigées Date :	Coches 6/8 exigées Date :
DATE DE RÉUSSITE	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 1** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 2** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 3** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 4** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 5** **DATE :**	**ÉCUSSON D'ÉTAPE 6** **DATE :**

PRÉ-PATINAGE PLUS

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR

N° DE PATINAGE CANADA

DATE DU PROGRAMME

CLUB

PATINAGEPLUS

Nous enseignons le patinage
AUX CANADIENS
depuis
1887

PATINAGECANADA

PATINAGECANADA

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLUB LOCAL DE PATINAGE DE PATINAGE CANADA
ou composez le **1.888.747.2372**,
par courriel (**skatecanada@skatecanada.ca**)
ou visitez notre site Web à l'adresse
www.patinagecanada.ca

Je peux...

- ❍ Garder mon équilibre sur 2 pieds
- ❍ Tomber et me relever
- ❍ Avancer
- ❍ Reculer
- ❍ Marcher en rond sur place
- ❍ Faire de la neige
- ❍ Sauter sur place
- ❍ Faire une torsion sur 2 pieds sur place

COMMENTAIRES

_____

_____

_____

_____

❍ **LE PATINEUR EST PRÊT POUR LES HABILETÉS DE PATINAGE PLUS.**

_____ _____

Signature de l'entraîneur Date

PATINAGEPLUS

ÉQUILIBRE

NOTES

										Tomber et se relever	ÉTAPE 1
										Séquence de poussées et de glisses avant	
										Glisse avant sur deux pieds	
										Glisse avant sur deux pieds en position assise	
										4/4 **RUBAN**	
										Godille avant sur deux pieds	ÉTAPE 2
										Glisse avant de deux pieds à un pied ❑ D ❑ G	
										Séquence de poussées et de glisses avant	
										Patinage rapide et glisse avant sur un pied ❑ D ❑ G	
										4/4 **RUBAN**	
										Poussée avant de la lame en position stationnaire (T, V ou L) ❑ D ❑ G	ÉTAPE 3
										Slalom avant sur deux pieds	
										Fortes poussées avant sur un cercle ❑ SA ❑ SCA	
										Croisés marchés ❑ D ❑ G	
										Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe ❑ D ❑ G	
										5/5 **RUBAN**	
										Croisés avant ❑ SA ❑ SCA	ÉTAPE 4
										Slalom AVI	
										Slalom AVE	
										Allongée avant (drag)	
										Arabesque avant	
										Exercice tomber et se relever	
										Départ en « V » en patinage avant	
										5/7 **RUBAN**	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PATINAGEPLUS

ÉQUILIBRE

NOTES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÉTAPE 4										
Croisés avant ❑ SA ❑ SCA										
Slalom AVI										
Slalom AVE										
Allongée avant (drag)										
Arabesque avant										
Exercice tomber et se relever										
Départ en « V » en patinage avant										
5/7 **RUBAN**										
ÉTAPE 5										
Croisés avant sur un tracé de la figure 8										
Carres AVI										
Séquence de poussées et de glisses avant										
Patinage avant périmétrique et sauts										
Grand aigle intérieur										
Slalom avant sur un pied										
Pas croisés latéraux courus										
5/7 **RUBAN**										
ÉTAPE 6										
Croisés avant puissants ❑ SA ❑ SCA										
Poussées-élans périmétriques avant et croisés ❑ SA ❑ SCA										
Courbes AVE										
Slalom avant sur un pied										
Tir au canard avant										
Patinage avant périmétrique et arrêts de côté										
Arabesque avant sur une courbe										
Croisés avant avec accélération										
6/8 **RUBAN**										

PATINAGEPLUS

MAÎTRISE

NOTES

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÉTAPE 1	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté ❑ D ❑ G										
	Patinage ou marche arrière sur deux pieds										
	Glisse arrière sur deux pieds										
	3/3 **RUBAN**										
ÉTAPE 2	Arrêt avant										
	Glisse arrière sur deux pieds en position assise										
	Glisse arrière de deux pieds à un pied ❑ D ❑ G										
	Séquence de poussées et de glisses arrière										
	3/4 **RUBAN**										
ÉTAPE 3	Arrêt avant précédé de patinage rapide ❑ D ❑ G ❑ Deux										
	Godille arrière sur deux pieds										
	Glisse arrière sur deux pieds à un pied ❑ D ❑ G										
	Séquence de poussées et de glisses arrière										
	Glisse arrière sur un pied ❑ D ❑ G										
	5/5 **RUBAN**										
ÉTAPE 4	Arrêt arrière										
	Fortes poussées arrière sur un cercle ❑ SA ❑ SCA										
	Slalom arrière sur deux pieds										
	Patinage rapide et glisses arrière sur un pied ❑ D ❑ G										
	Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue ❑ D ❑ G										
	Exercice de vitesse no 1 : Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins										
	5/6 **RUBAN**										

PATINAGEPLUS

MAÎTRISE

NOTES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
										Arrêt arrière	ÉTAPE 4
										Fortes poussées arrière sur un cercle ❑ SA ❑ SCA	
										Slalom arrière sur deux pieds	
										Patinage rapide et glisses arrière sur un pied ❑ D ❑ G	
										Glisse avant sur un pied de la ligne bleue à la ligne bleue ❑ D ❑ G	
										Exercice de vitesse n° 1 : Patiner de la ligne des buts à la première ligne bleue en 9 secondes ou moins	
										5/6 **RUBAN**	
										Arrêt avant de côté sur deux pieds ❑ SA ❑ SCA	ÉTAPE 5
										Arrêt arrière en patinage rapide ❑ D ❑ G ❑ Deux	
										Croisés arrière ❑ SA ❑ SCA	
										Slalom ARI	
										Séquence de poussées et de glisses arrière	
										Arabesque arrière	
										Exercice de vitesse n° 2 : Patiner de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 secondes ou moins	
										6/7 **RUBAN**	
										Arrêt avant de côté sur un pied	ÉTAPE 6
										Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide	
										Slalom ARE	
										Croisés arrière sur un tracé de la figure 8	
										Patinage arrière périmétrique et croisés ❑ SA ❑ SCA	
										Slalom arrière sur un pied	
										Pirouette arrière sur un pied	
										Exercice de vitesse n° 3 : Patinage périmétrique en 35 secondes ou moins	
										6/8 **RUBAN**	

PATINAGEPLUS

AGILITÉ

NOTES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÉTAPE 1	Virage sur deux pieds ❑ SA ❑ SCA									
	Saut sur deux pieds									
	Patinage avant périmétrique									
	3/3 **RUBAN**									
ÉTAPE 2	Virage avant sur deux pieds									
	Virage arrière sur deux pieds									
	Virage avec glisse de 180 degrés ❑ SA ❑ SCA									
	Saut avant sur deux pieds									
	4/4 **RUBAN**									
ÉTAPE 3	Virage avant rapide sur deux pieds									
	Virage arrière rapide sur deux pieds									
	Virage avant de 360 degrés, avec des pas									
	Saut arrière sur deux pieds									
	Patinage avant périmétrique rapide ❑ SA ❑ SCA									
	5/5 **RUBAN**									
ÉTAPE 4	Virage avant sur un pied (petite courbe) ❑ AVI ❑ AVE									
	Virage arrière de 360 degrés avec des pas									
	Saut sur deux pieds, d'avant à arrière									
	Saut sur deux pieds, d'arrière à avant									
	Pirouette sur deux pieds									
	Pirouette assise sur deux pieds									
	5/6 **RUBAN**									

PATINAGEPLUS

AGILITÉ

NOTES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÉTAPE 4	Virage avant sur un pied (petite courbe) ❑ AVI ❑ AVE									
	Virage arrière de 360 degrés avec des pas									
	Saut sur deux pieds, d'avant à arrière									
	Saut sur deux pieds, d'arrière à avant									
	Pirouette sur deux pieds									
	Pirouette assise sur deux pieds									
	5/6 **RUBAN**									
ÉTAPE 5	Virage avant sur un pied (grande courbe) ❑ DAVI ❑ DAVE ❑ GAVI ❑ GAVE									
	Virage avec glisse avant de 360 degrés ❑ SA ❑ SCA									
	Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière ❑ AVI ❑ AVE									
	Saut puissant avant									
	Pirouette sur un pied									
	Pirouette sur chaque pied, en alternance									
	Virages serrés en patinage avant									
	6/7 **RUBAN**									
ÉTAPE 6	Virage avant de 180 degrés avec des pas (mohawk AVI) ❑ D ❑ G									
	Virage arrière de 180 degrés avec des pas (mohawk ARE ou ARI) ❑ D ❑ G									
	Virages multiples sur deux pieds									
	Saut puissant avec rotation									
	Saut arrière piqué									
	Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds									
	Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée									
	Virage pivot avant inversé sur deux pieds ❑ SA ❑ SCA									
	6/8 **RUBAN**									

PATINAGEPLUS

NOM DU PATINEUR																									
FEUILLE DE SUIVI DU GROUPE																									
ÉTAPE 1																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									
ÉTAPE 2																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									
ÉTAPE 3																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									
ÉTAPE 4																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									
ÉTAPE 5																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									
ÉTAPE 6																									
Date de l'équilibre :																									
Date de la maîtrise :																									
Date de l'agilité :																									
Date de l'écusson :																									

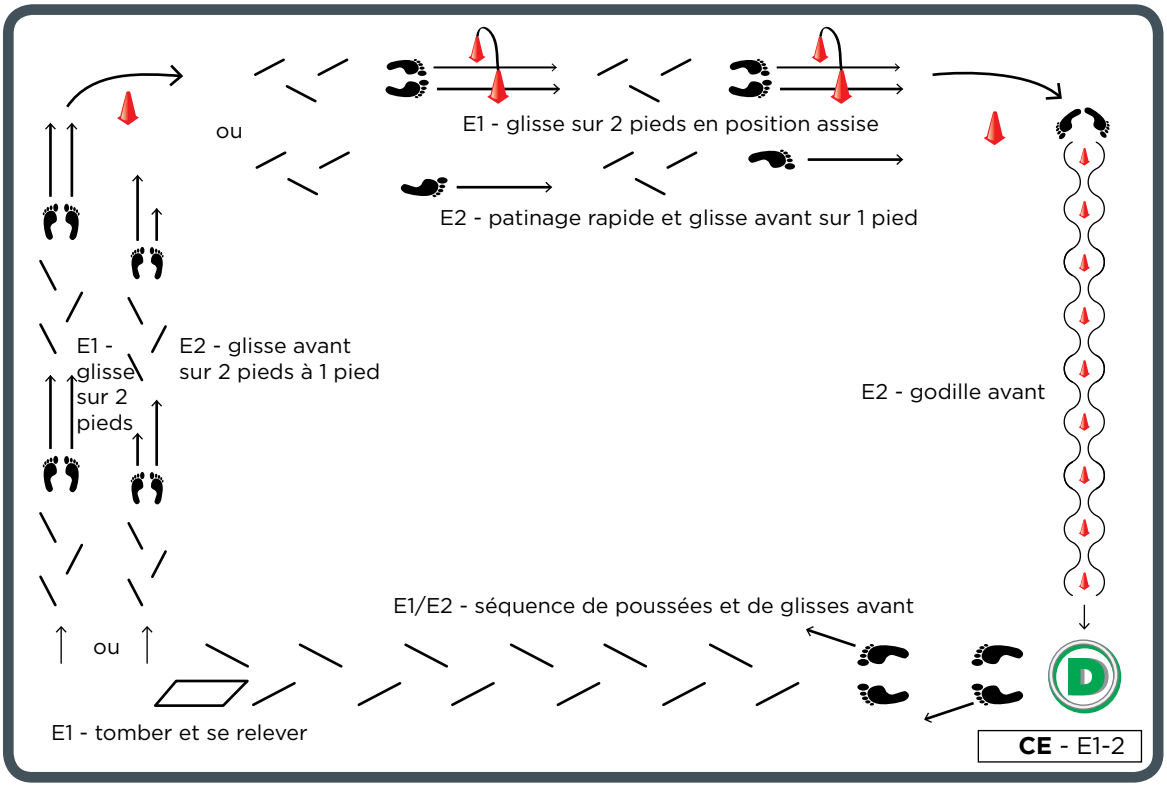
PATINAGECANADA

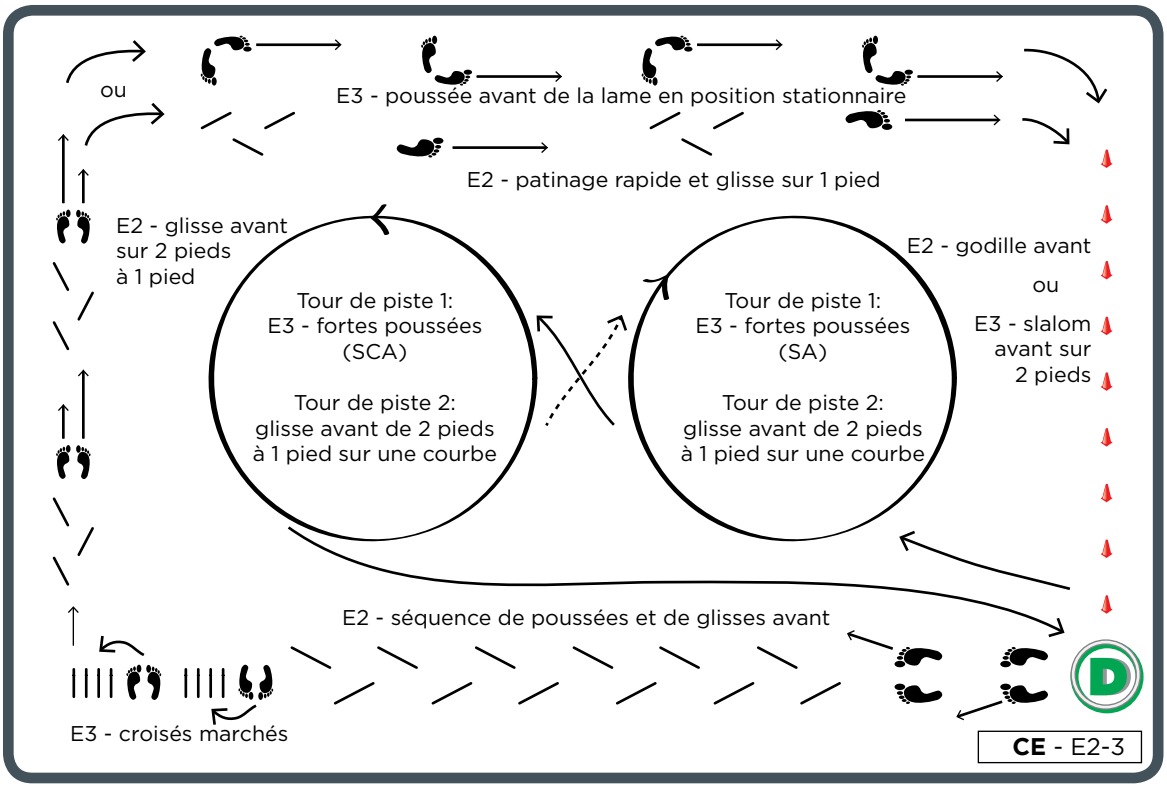
PRÉ-PATINAGE PLUS

NOTES

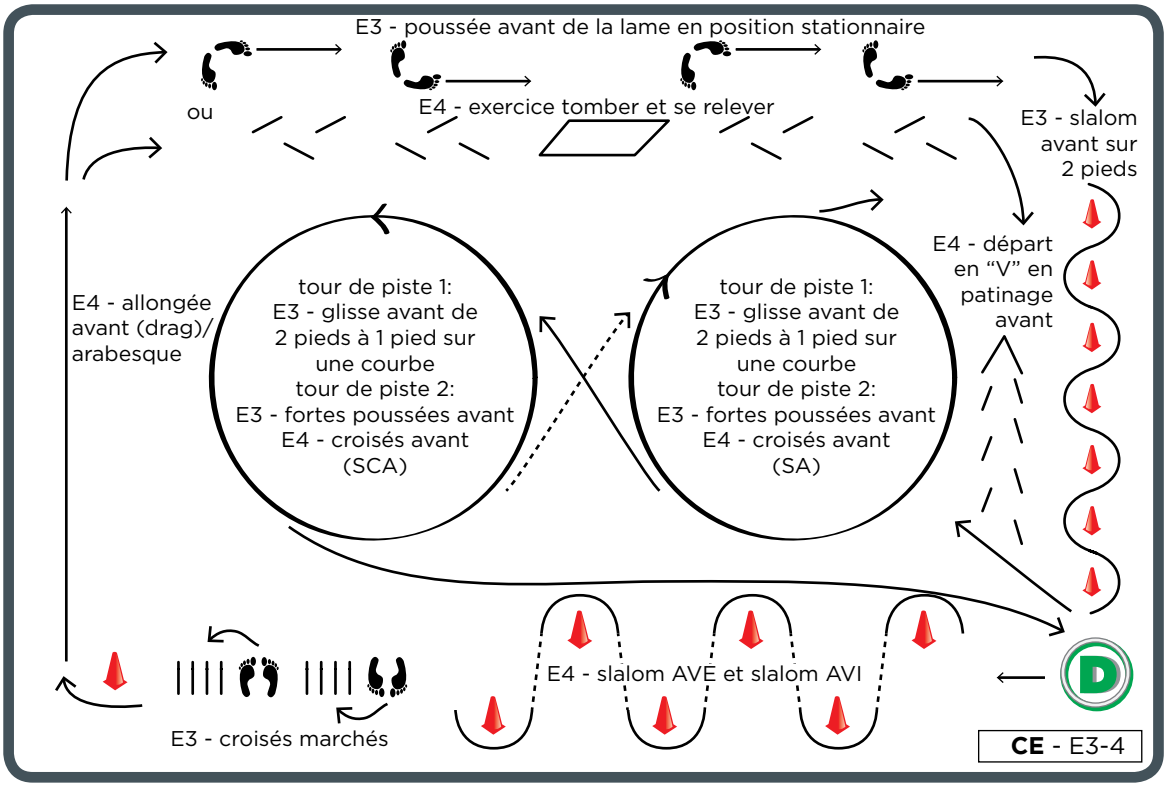
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Équilibre sur les deux pieds										
Tomber et se relever										
Patinage avant										
Patinage arrière										
Marche et rotation de 360°										
Faire de la neige										
Saut sur deux pieds										
Torsion sur deux pieds										
RUBAN PRÉ-PATINAGE PLUS										

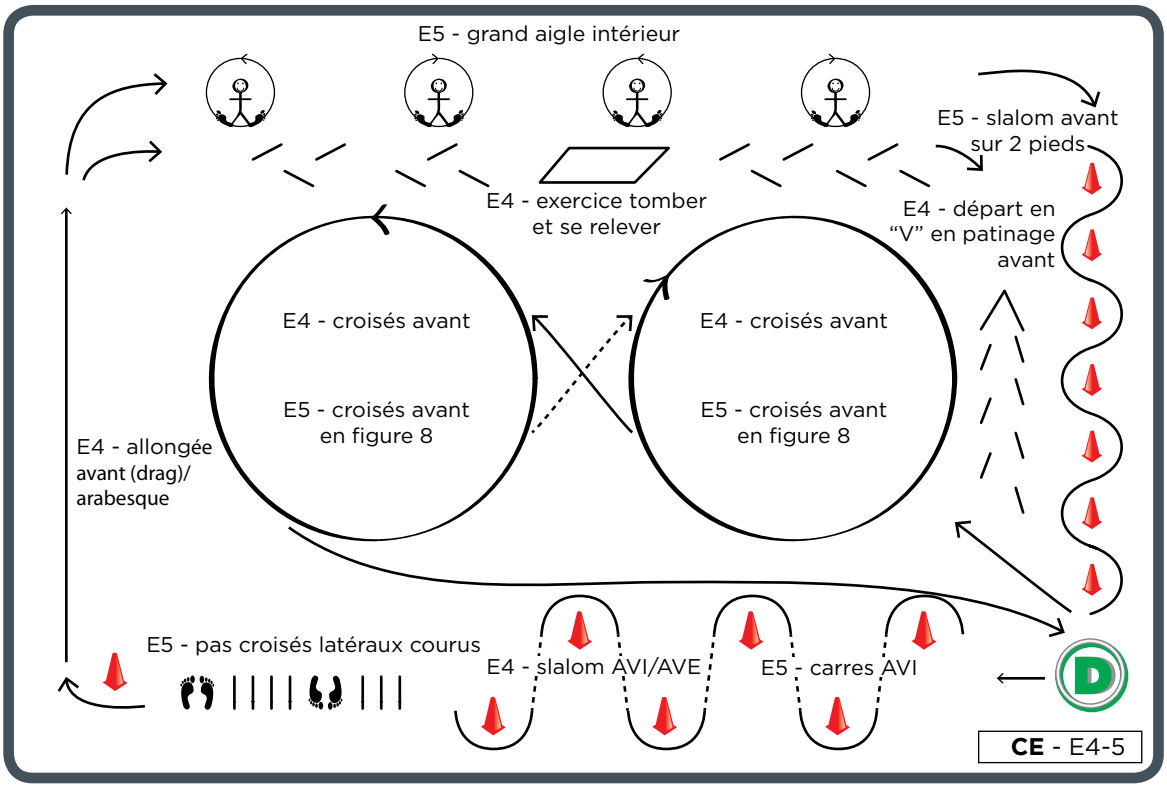
CIRCUIT D'ÉVALUATION : ÉQUILIBRE



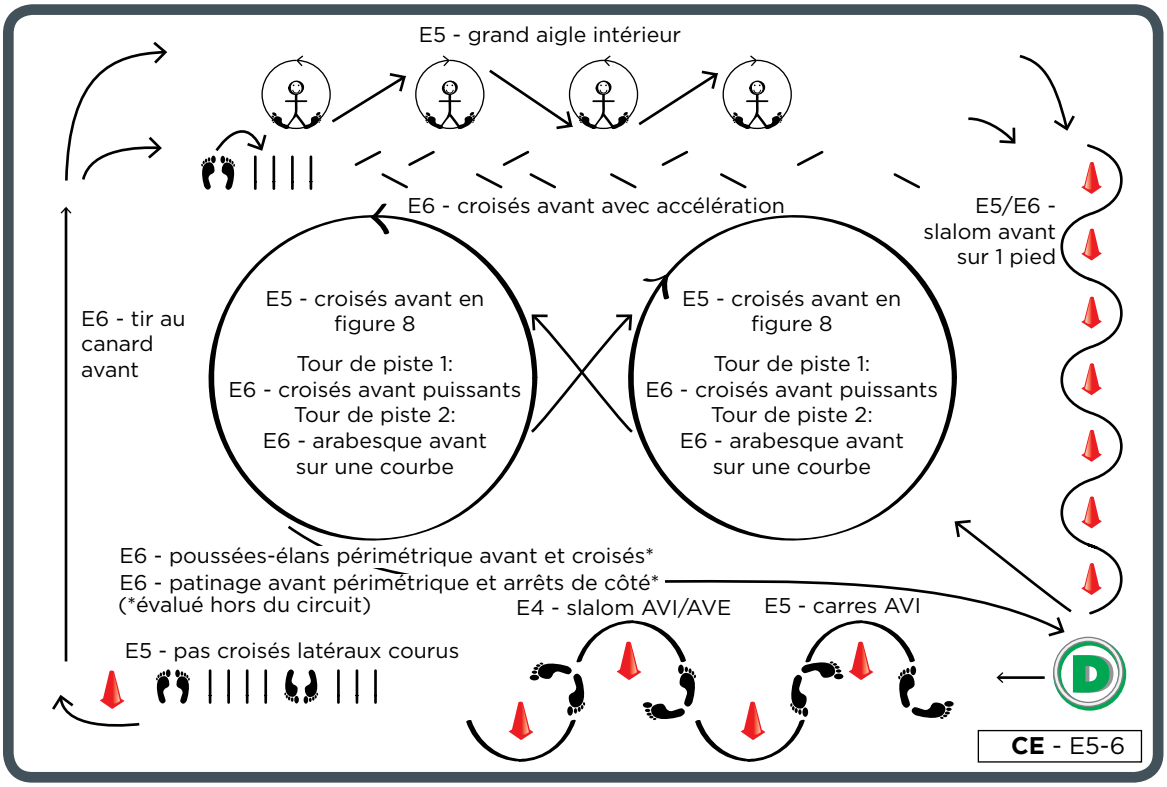


CIRCUIT D'ÉVALUATION : ÉQUILIBRE

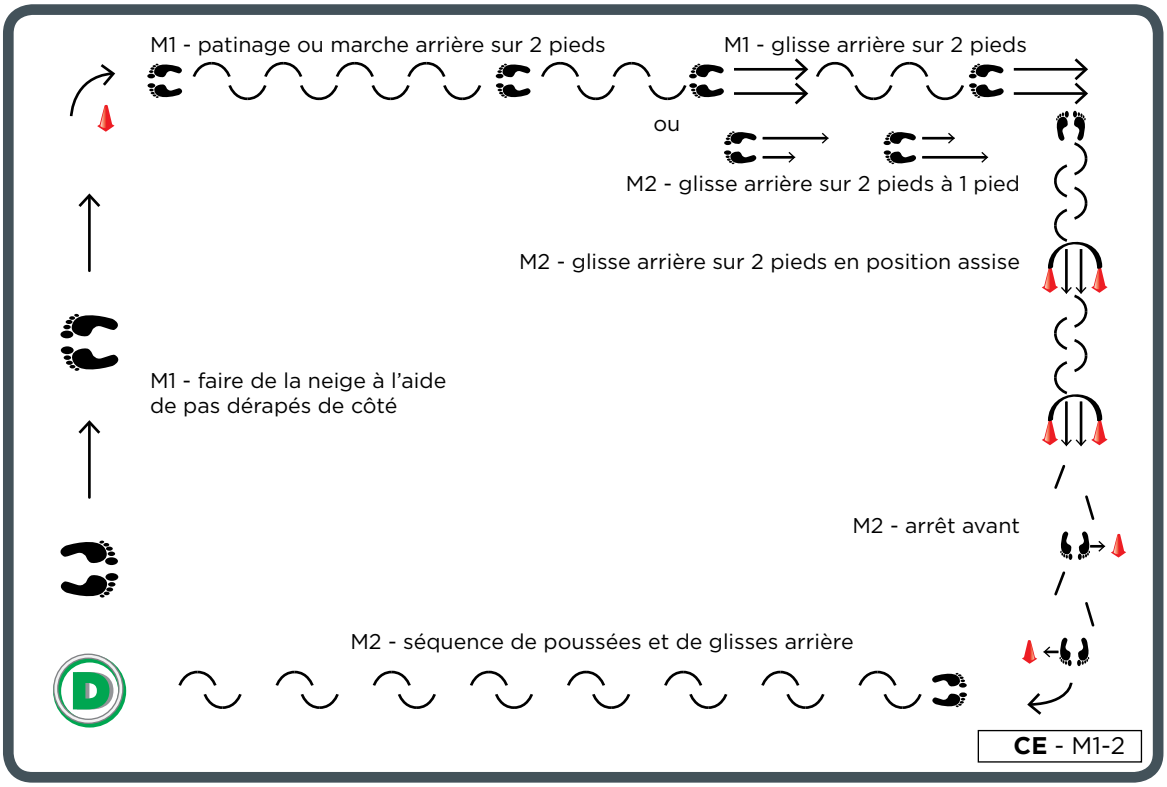


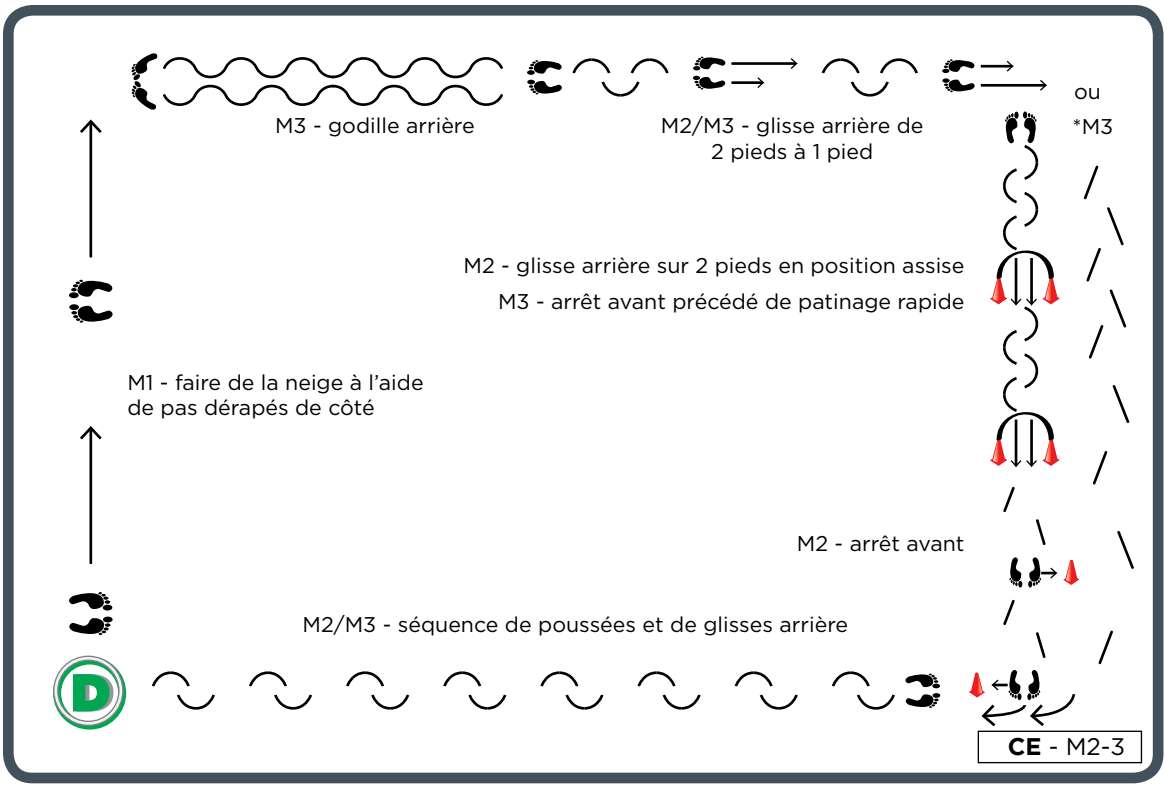


CIRCUIT D'ÉVALUATION : ÉQUILIBRE

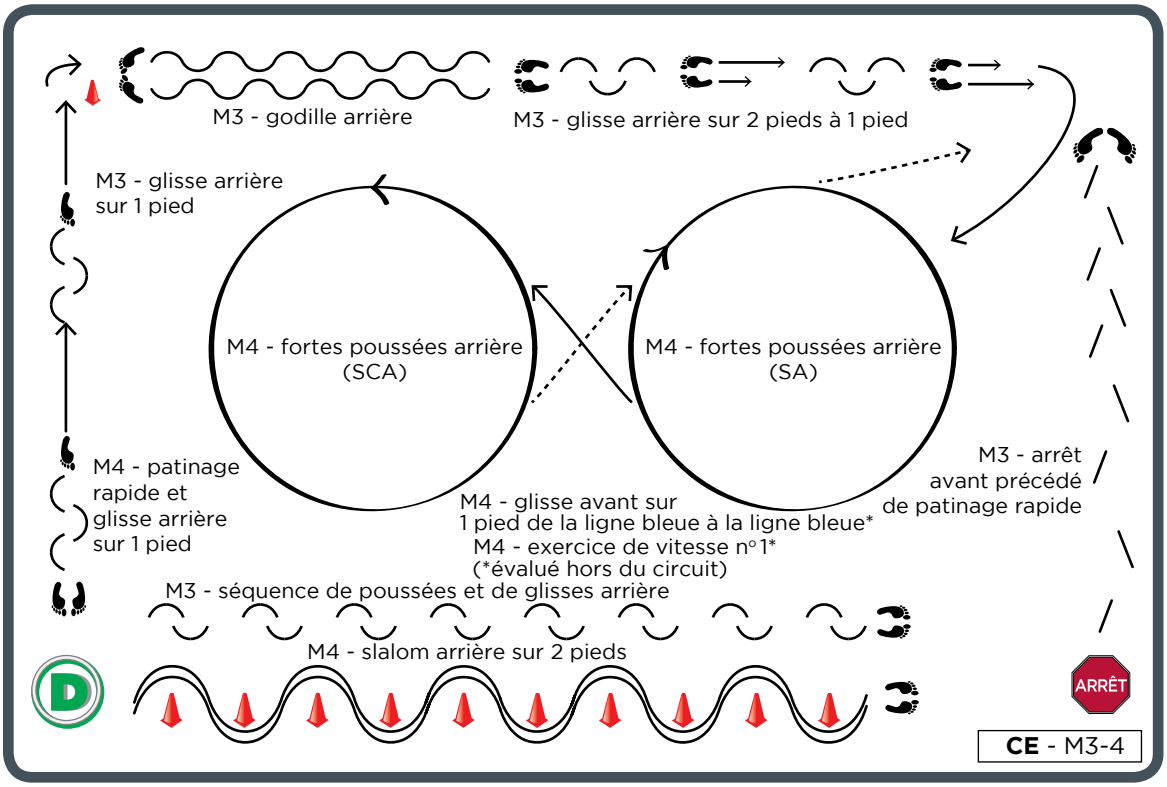


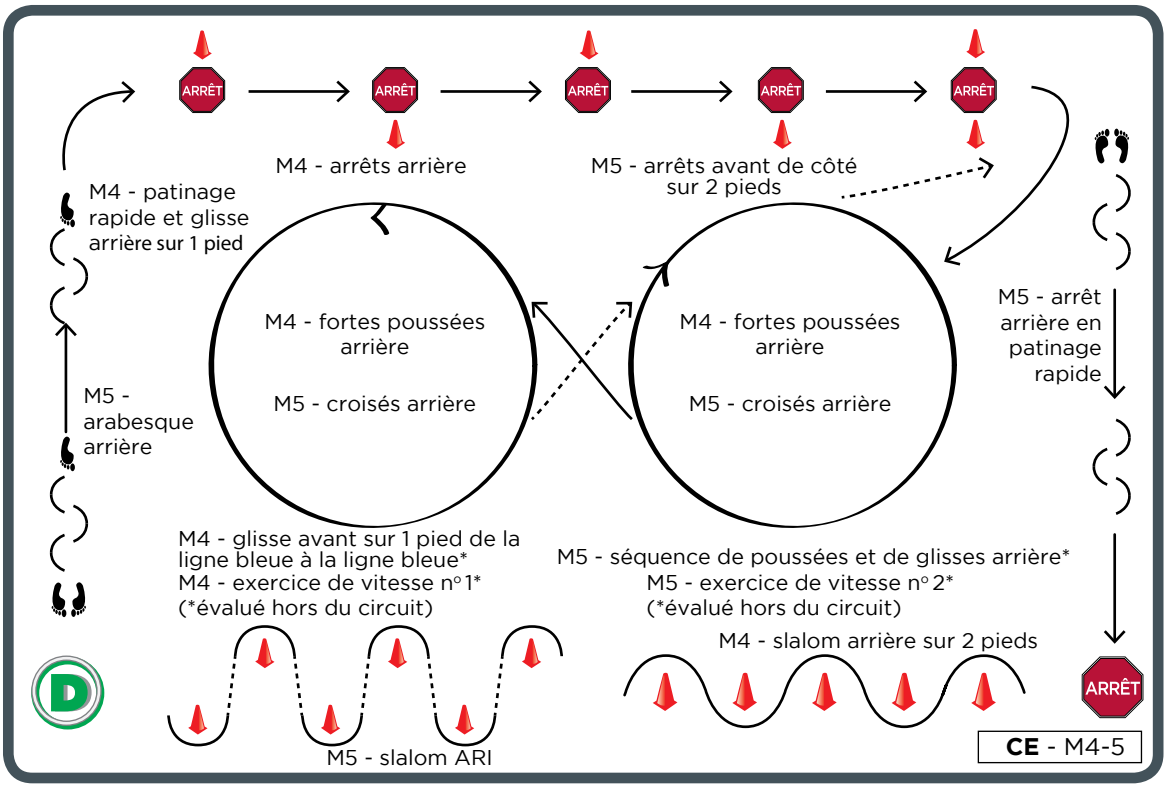
CIRCUIT D'ÉVALUATION : MAÎTRISE



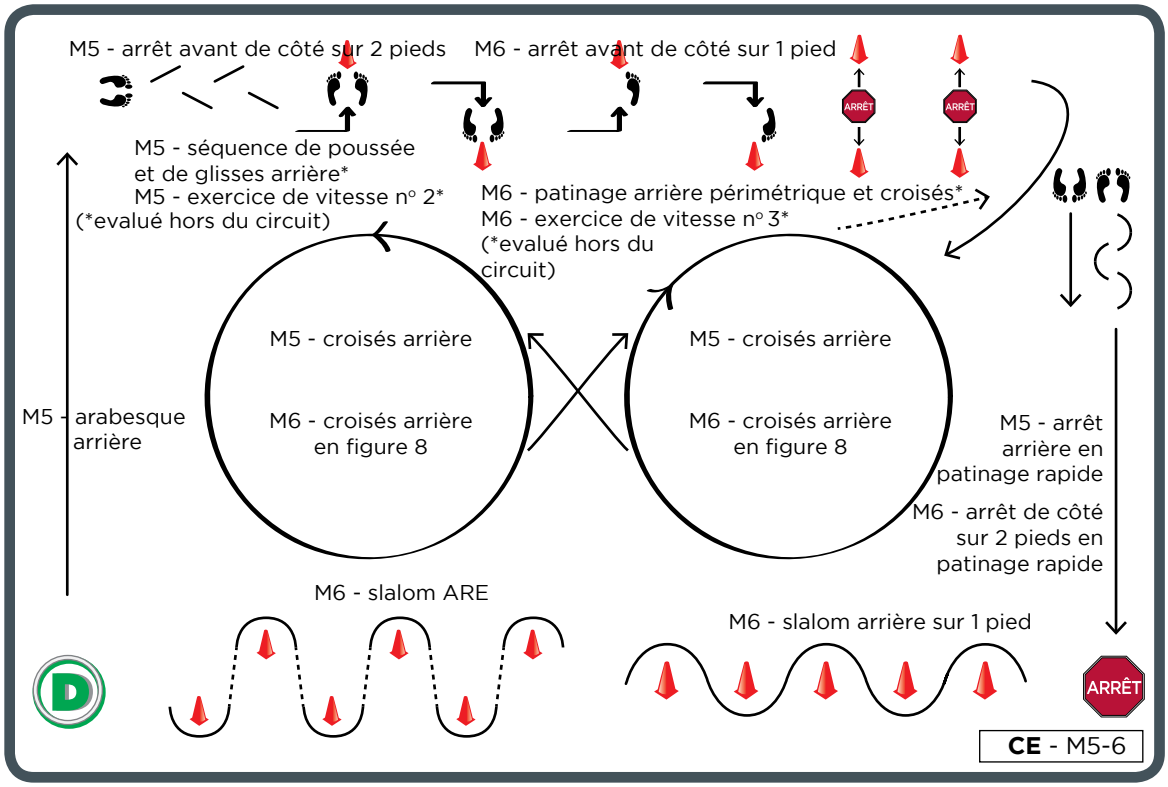


CIRCUIT D'ÉVALUATION : MAÎTRISE

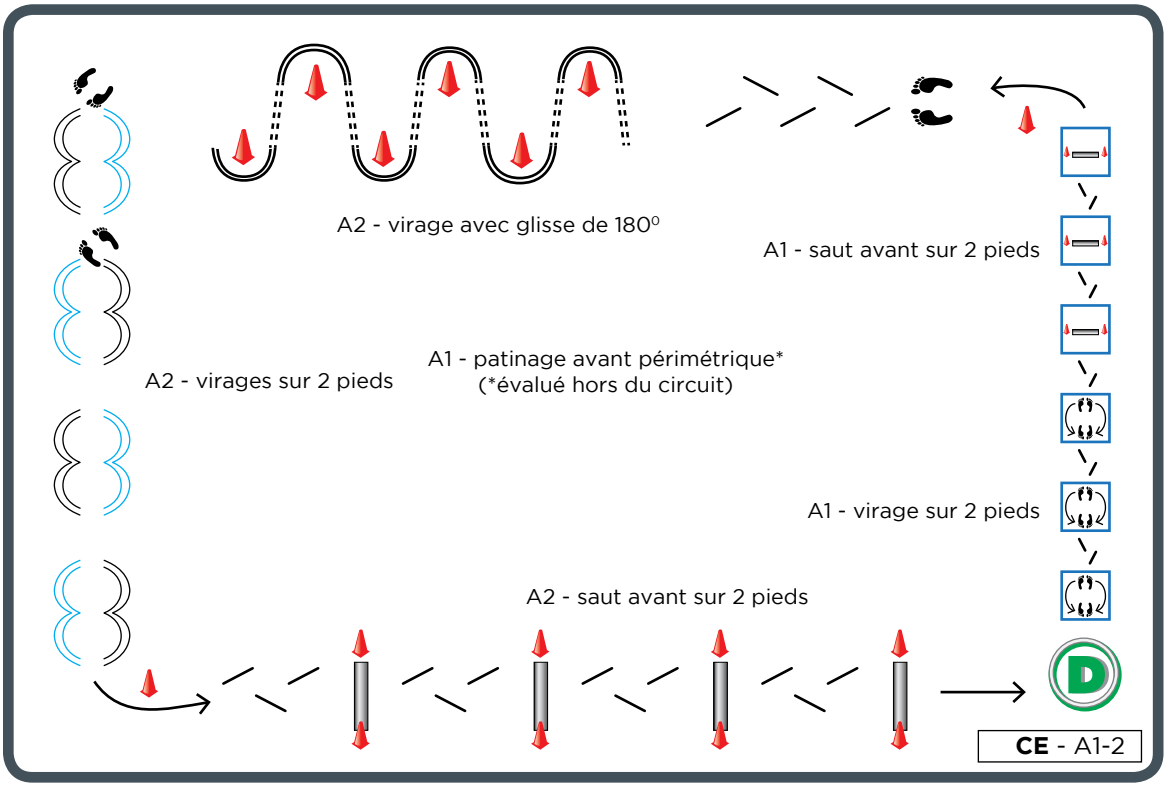


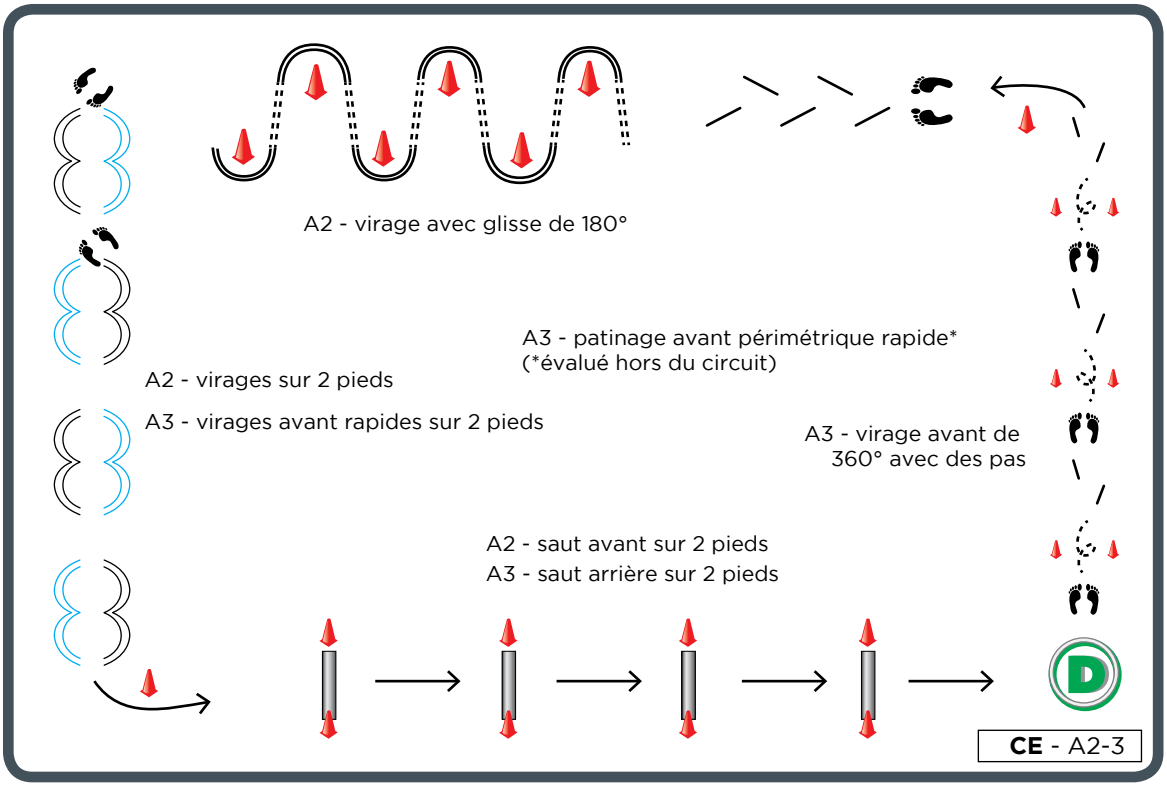


CIRCUIT D'ÉVALUATION : MAÎTRISE

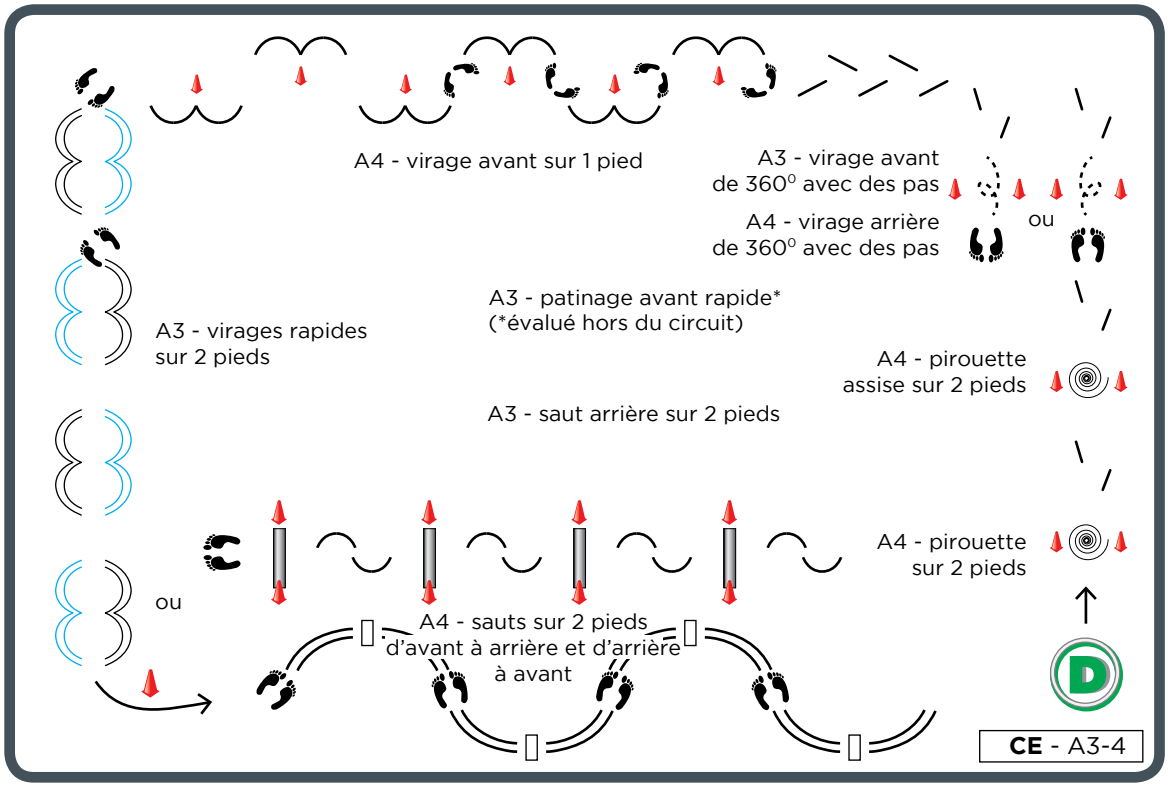


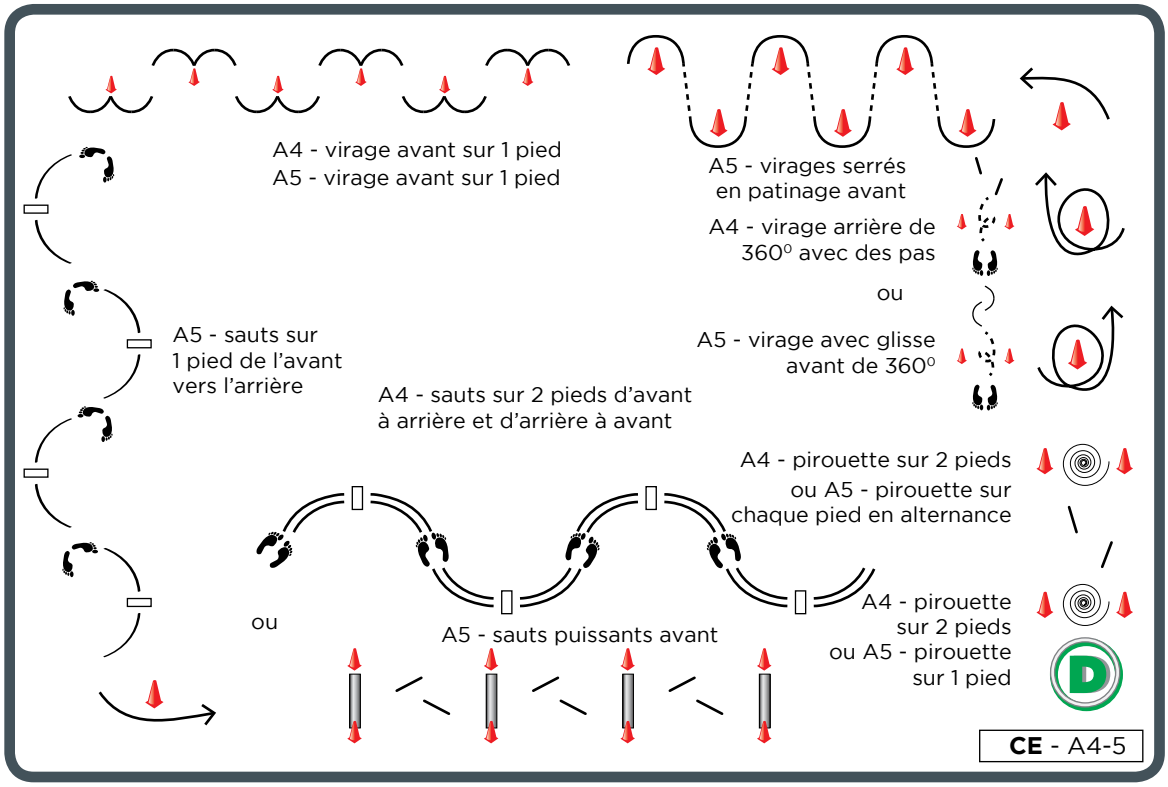
CIRCUIT D'ÉVALUATION : AGILITÉ



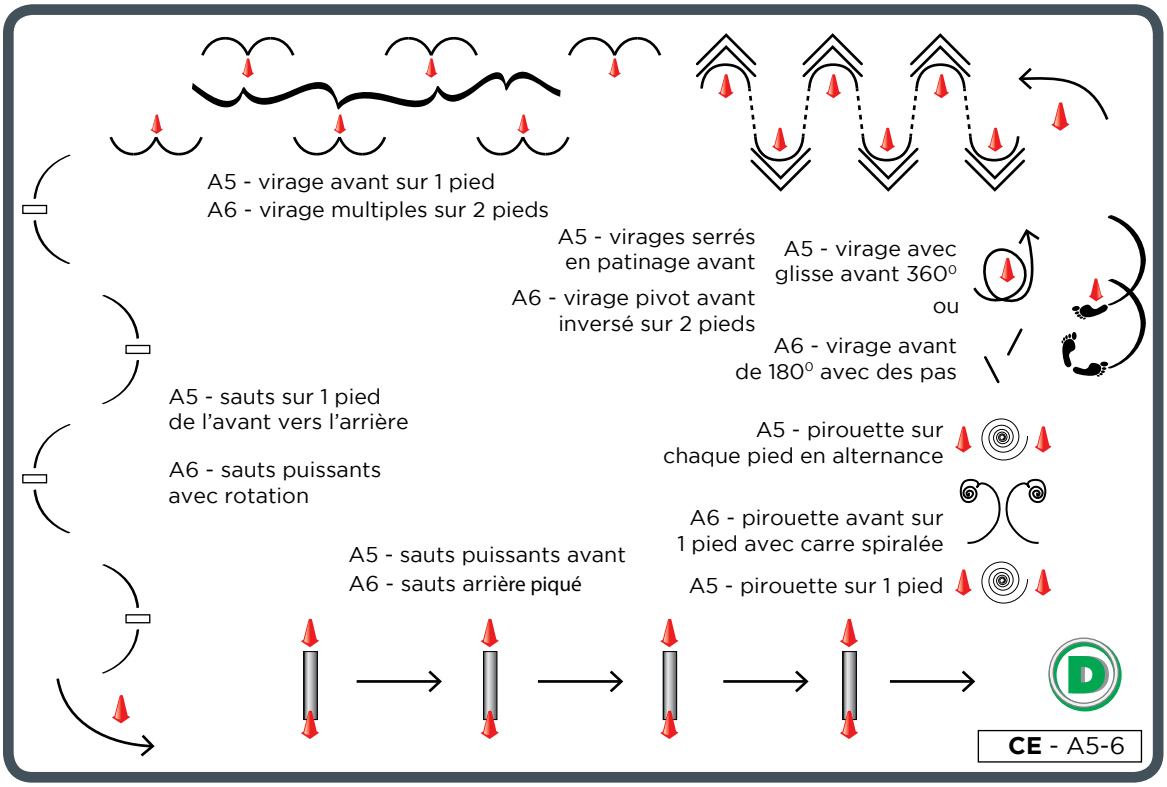


CIRCUIT D'ÉVALUATION : AGILITÉ

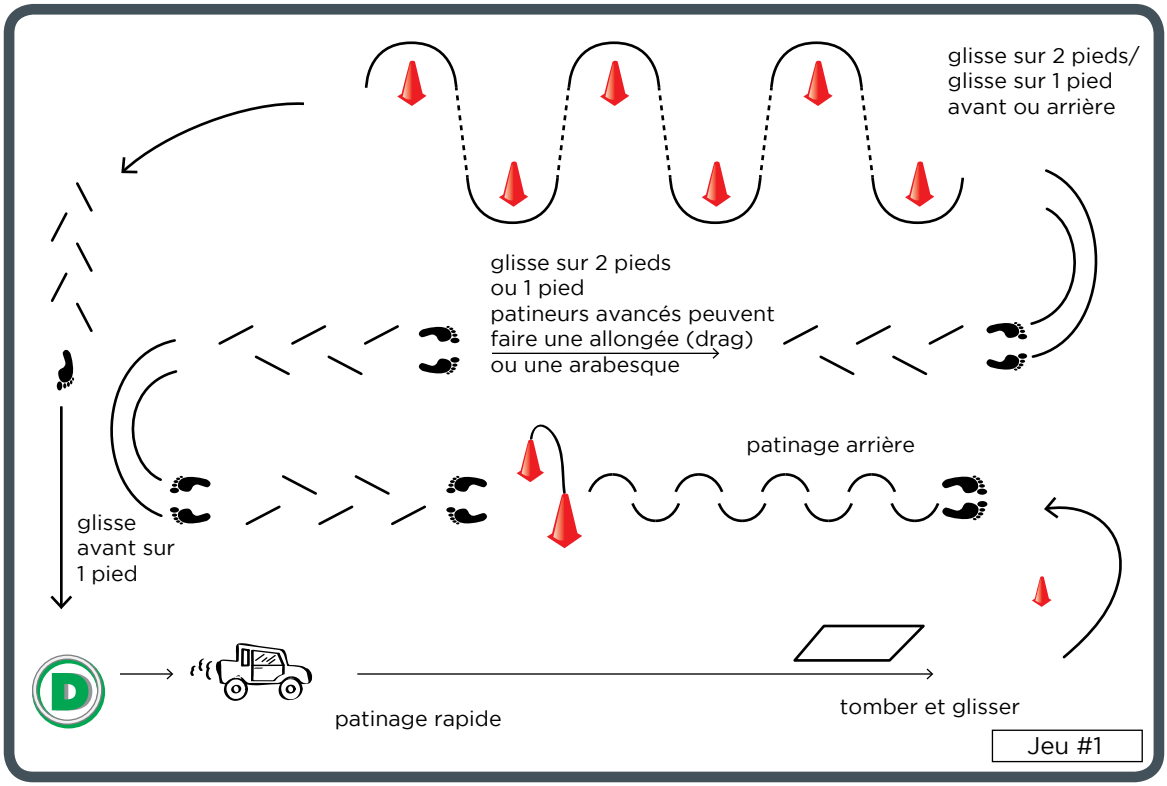




CIRCUIT D'ÉVALUATION : AGILITÉ



CIRCUIT DE JEU



MODÈLE DE PORTE-NOM

Devant

Club

Nom du patineur

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

Club

Nom du patineur

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

Club

Nom du patineur

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

Club

Nom du patineur

PATINAGEPLUS | Nous enseignons le patinage AUX CANADIENS depuis 1887 | PATINAGECANADA

Arrière

PATINAGEPLUS

Mes progrès dans Patinage Plus :

	Équilibre	Maîtrise	Agilité	Écusson d'étape
Étape 1				
Étape 2				
Étape 3				
Étape 4				
Étape 5				
Étape 6				

PATINAGEPLUS

Mes progrès dans Patinage Plus :

	Équilibre	Maîtrise	Agilité	Écusson d'étape
Étape 1				
Étape 2				
Étape 3				
Étape 4				
Étape 5				
Étape 6				

PATINAGEPLUS

Mes progrès dans Patinage Plus :

	Équilibre	Maîtrise	Agilité	Écusson d'étape
Étape 1				
Étape 2				
Étape 3				
Étape 4				
Étape 5				
Étape 6				

PATINAGEPLUS

Mes progrès dans Patinage Plus :

	Équilibre	Maîtrise	Agilité	Écusson d'étape
Étape 1				
Étape 2				
Étape 3				
Étape 4				
Étape 5				
Étape 6				

ANNEXES

SÉANCE DE PATINAGE PLUS – SUGGESTIONS DE CHANSONS

Période d'échauffement et activité en groupe (chants gestuels et chants stimulants) :

	Titre	Artiste
1	I Like To Move It	Reel 2 Real
2	Up	Shania Twain
3	Twist	Chubby Checker
4	Follow the Leader	Limbo Leaders
5	Hoe Down Throw Down	Miley Cirus
6	Feeling Hot, Hot, Hot	Buster Poindexter
7	Casper Slide (Cha Cha)	Various
8	Locomotion	Kylie Monogue
9	Freeze Frame	J. Giles
10	I'm All Shook Up	Elvis
11	At the Hop	Danny and the Juniors
12	YMCA	Village People
13	Shakeable You	Imagination Movers (younger skaters)
14	Mover Music	Imagination Movers (younger skaters)
15	Can You Do It	Imagination Movers (younger skaters)
16	Put Your Hands Up	Danzel
17	Splish Splash	Bobby Darin
18	Let's Get Loud	Jennifer Lopez
19	Let's Go	Suzie McNeil
20	Thunderstruck	AC/DC
21	L'élastique	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
22	Mélodie géniale	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
23	En enfilade	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
24	Tambours de la jungle	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
25	Zigzag	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
26	Le suçon	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
27	Tempo fou	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
28	Matelote	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
29	Oh Yeah!	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
30	Plénitude du succès	Patinage Canada (à télécharger du site Web)
31	Ces soirées-là	Yannick
32	Haut-les-mains	Ottawan
33	Musiques thèmes de Star Académie	Star Académie
34	Do You Saint-Tropez	Quentin Mosimann
35	Elle me dit	MIKA
36	La fille du Lido	Inna Modja
37	Course de char	Astérix et la surprise de César
38	Super Mario bros.	Inconnu
39	Fou de danse	Chanson Plus Bifluorée
40	Carmen campagne (tous les disques)	Carmen Campagne
41	Annie Brocoli (tous les disques)	Annie Brocoli
42	Chanson d'Hélène	Hélène
43	Mixmania	artistes variés
44	Mixmania 3	artistes variés

Période de leçon : Musique de fond douce, musique instrumentale, musique de danse pour enfants, pistes sonores thématiques (pour les journées spéciales, les vacances, la plage, western, etc.)

Toute compilation « Rétro » / « Génération »
Boomers » / « Hommage 45 tours »
Plusieurs chansons de Cœur de pirate/Céline Dion/ Génération Passe-partout
Compilations de Star Académie

Quelques exemples de titres :

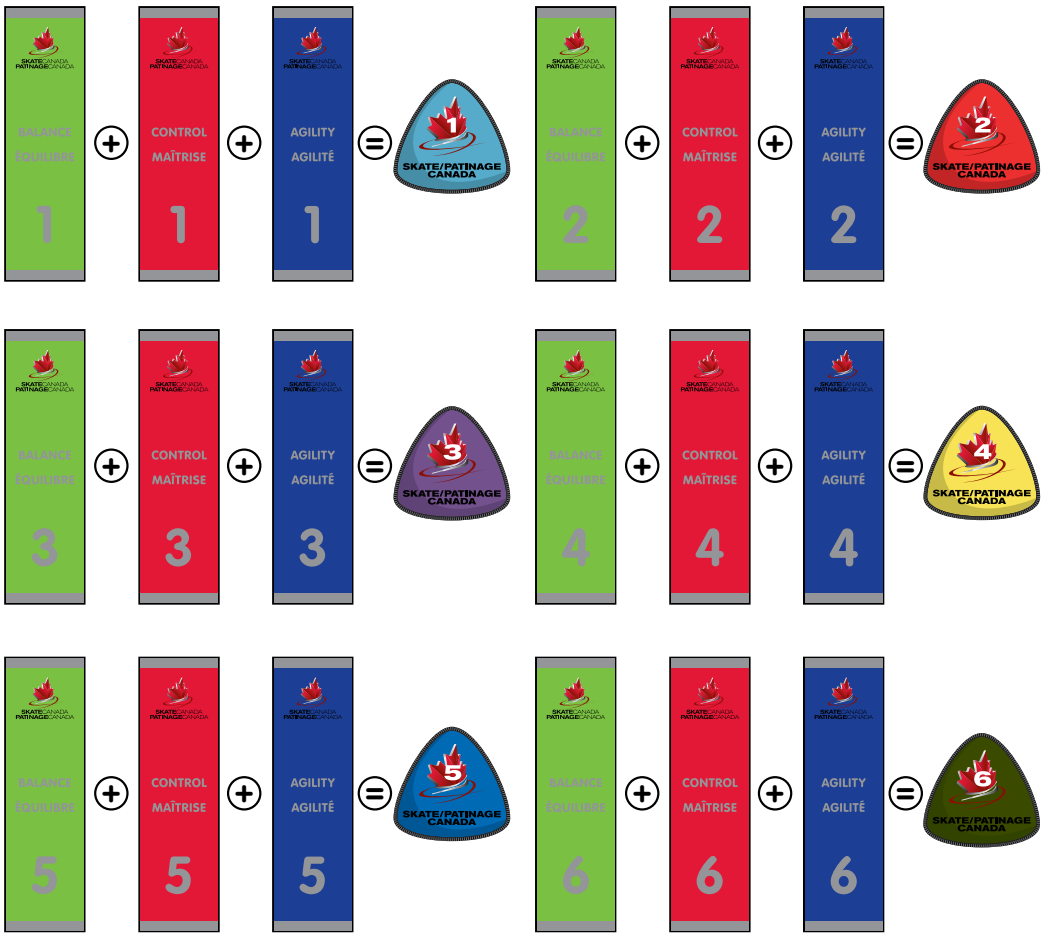
Title	Artiste
Le ciel, le soleil et la mer	Francois Deguelt
C'est le temps des vacances	Pierre Lalonde
Pour un flirt	Michel Delpech
Dans ma Camaro	Steve Fiset
Le feu sauvage de l'amour	RBO
Des maisons	Coeur de pirate
S'il suffisait d'aimer	Céline Dion
Drôle de vie	IMA
Une fleur	Stéphanie Lapointe
Si fragile	Stéphanie Lapointe
Mixmania 3	artistes variés

Période de récupération

	Title	Artiste
1	Ain't No Mountain High Enough	Diana Ross
2	The Lion Sleeps Tonight	The Tokens
3	The Climb	Miley Cirus
4	Time to Say Goodbye	Andrei Bocceli and Sarah Brightman
5	Waving Flag	Chani or K'Naan
6	Rainbow Connection	Sarah McLachlan or Kermit (younger skaters)
7	What a Wonderful World	Rod Stewart or Louis Armstrong
8	Bye Bye Bye	'N Sync
9	Goodnight Sweetheart (it's time to go)	The Platters
10	Believe	Suzie McNeil
11	J'imagine	Annie Villeneuve
12	Star Académie	artistes variés

PATINAGECANADA

PRIX PATINAGE PLUS



INFORMATION À PROPOS DU PROGRAMME DE PATINAGE PLUS

Patinage Plus, le programme principal de Patinage Canada, est l'un des programmes de patinage les plus prisés au Canada. Il a été conçu par des experts pour enseigner les mouvements fondamentaux du patinage de façon progressive. S'adressant aux débutants de tout âge, le programme fait une large place au plaisir, à la participation et au développement des habiletés de base. Les participants reçoivent des rubans et des écussons au fur et à mesure qu'ils maîtrisent les habiletés. Les leçons sont enseignées en groupe par des entraîneurs professionnels de Patinage Canada, épaulés par des assistants de programme qui ont reçu une formation. Patinage Plus, programme fondamental de Patinage Canada, alimente tous les autres programmes de sport de glace des clubs de Patinage Canada et des communautés.

Les activités amusantes, la musique, le matériel pédagogique et les accessoires colorés, de même que les encouragements et commentaires aux patineurs individuels et au groupe faits par les entraîneurs sont autant de moyens qui contribuent à enrichir l'environnement des patineurs de Patinage Plus. Ce cadre unique d'initiation à une activité sur la glace vise à susciter et à conserver l'intérêt et l'enthousiasme des patineurs et à leur permettre de développer avec compétence et confiance des habiletés physiques qui les stimuleront à mener une vie active!

OBJECTIFS DU PROGRAMME DE PATINAGE PLUS

- Faire vivre aux patineurs et à leurs familles une première expérience du patinage dans un contexte sécuritaire, chaleureux et inclusif.
- Développer les habiletés de patinage et motrices en tenant compte des phases naturelles de l'apprentissage (initiation, acquisition, mémorisation et maîtrise).
- Utiliser les **progressions des habiletés** et la répétition des habiletés dans toutes les étapes afin de favoriser le savoir-faire physique et d'assurer l'acquisition des éléments fondamentaux du patinage de qualité.
- Encourager la réalisation et la satisfaction personnelles par l'acquisition des habiletés, les prix et la reconnaissance.
- Susciter l'intérêt pour la pratique du patinage la vie durant.

STRUCTURE DU PROGRAMME ET RÉCOMPENSES

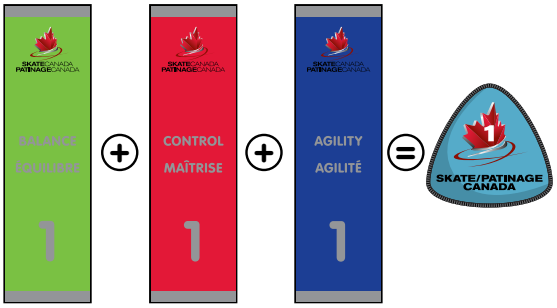
Le programme de Patinage Plus comprend six étapes progressives d'apprentissage et chaque étape est divisée en trois domaines fondamentaux.

- 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 un aspect de vitesse.
- L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et des sauts.

Les écussons comprennent :

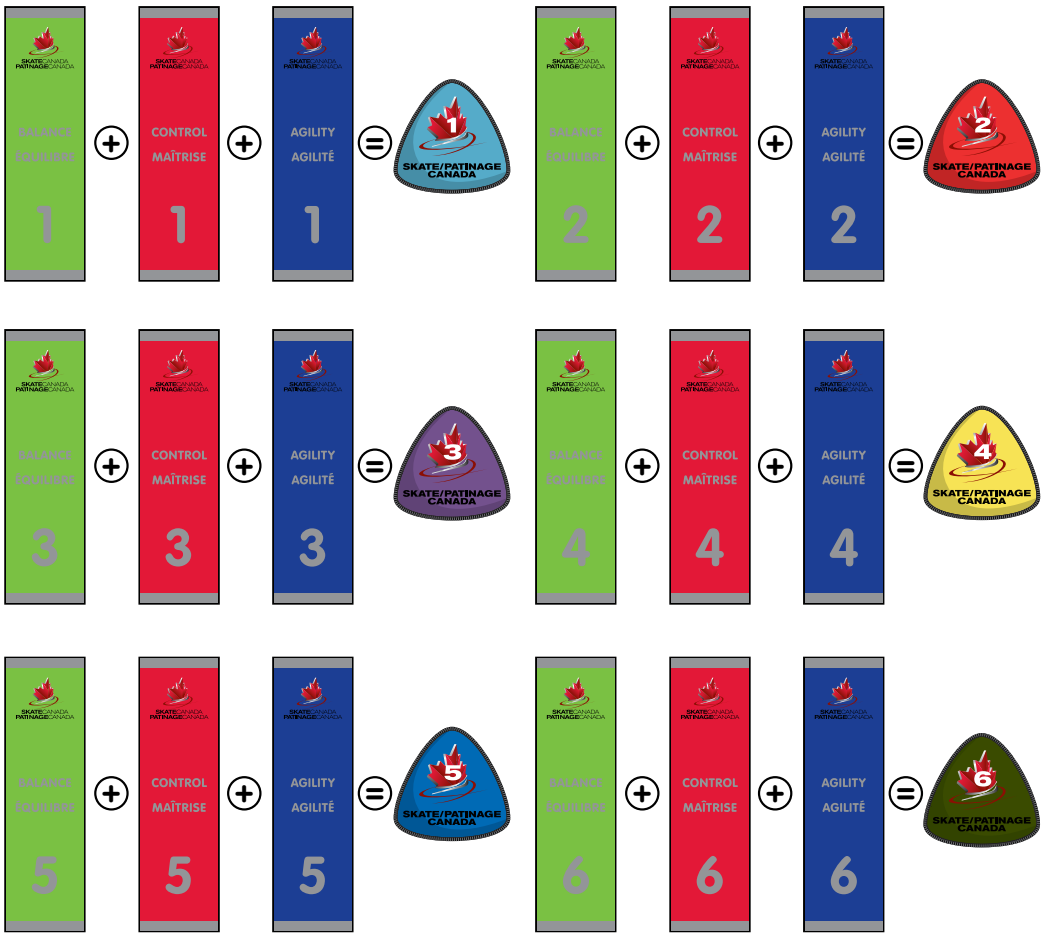
- Des rubans pour les trois domaines fondamentaux, pour chaque étape
- Six écussons d'étape

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 le fiche de rendement.



PATINAGECANADA

PRIX PATINAGE PLUS



SÉCURITÉ ET ÉQUIPEMENT

Les clubs et les écoles devraient remettre aux participants, avant la première séance de patinage, un feuillet d'information contenant quelques conseils pertinents sur la sécurité et l'équipement.

MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS

Les patineurs qui participent à nos séances de patinage s'amuseront plus et apprendront plus vite s'ils portent un équipement approprié et sécuritaire. Nous vous invitons à vérifier si :

- les patins sont confortables;
- il y a suffisamment de place pour que les orteils puissent remuer un peu;
- les talons ne se soulèvent pas dans le patin de plus de ¼ de pouce;
- le doigt d'un adulte peut être glissé dans le haut de la botte lacée;
- Les extrémités des lacets sont rentrées dans les patins ou nouées de sorte à ne pas pendre ou traîner sur la glace.

ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

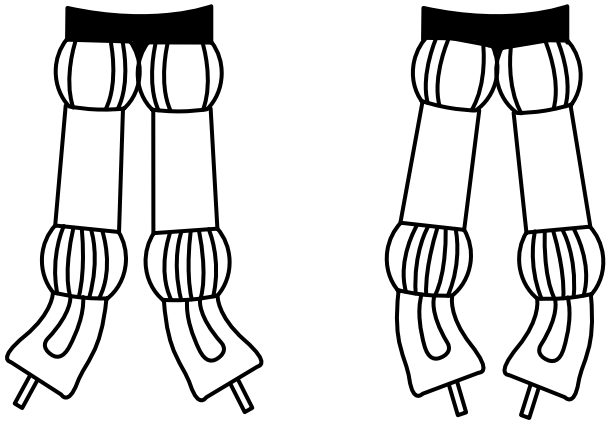
Les patineurs devraient porter des protège-lames dans tous les endroits qui ne sont pas couverts de tapis de caoutchouc pour protéger les lames de patins. Il faut aussi essuyer les lames avec un linge sec à la fin de la séance de patinage pour éviter qu'elles ne rouillent. Affûtez régulièrement les lames. Nous recommandons la boutique _____ (fournir le numéro de téléphone, le site Web, la carte professionnelle ou un dépliant de la boutique).

CASQUES PROTECTEURS

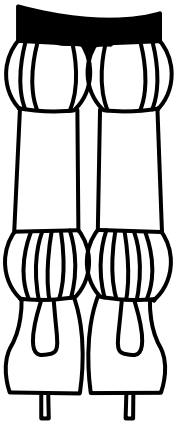
Tous les patineurs des étapes inférieures à l'étape 5 doivent porter un casque de hockey approuvé par l'ACNOR (veuillez lire la politique de Patinage Canada concernant le port des casques protecteurs pour de plus amples détails).

TENUE VESTIMENTAIRE

Les patineurs devraient porter des vêtements chauds pendant les séances de patinage. Toutefois, évitez le plus possible les articles tels des cordons et foulards longs, des ceintures de veste qui pendent, etc. qui peuvent être dangereux sur la glace. Nous recommandons le port de mitaines ou de gants pour garder les mains des patineurs au chaud.



Patineur mal équipé



Patineur bien équipé

ORDRE DU JOUR

Séance d'information sur Patinage Plus pour les parents
Première journée ou semaine de patinage
Date :
Heure :
Lieu :

1. Mot de bienvenue

Distribuez des copies papier des horaires, de la description du programme, de la politique sur le port du casque protecteur, de l'information sur l'équipement et la sécurité, etc. (Remarque : donnez l'adresse du site Web si l'information électronique est disponible.)

2. Présentation : L'équipe de Patinage Plus

- Entraîneurs – *insérez l'information ici : qui sont-ils et comment sont-ils reconnaissables sur la glace?*
- Assistants de programme (AP) – *insérez l'information ici : qui sont-ils et comment l sont-ils reconnaissables sur la glace?*
- Coordonnateurs de Patinage Plus – *insérez l'information ici : qui sont-ils et comment communiquer avec eux?*

3. Vue d'ensemble et déroulement du programme

- Objectif de Patinage Plus : enseigner les rudiments du patinage pour tous les sports de glace.
- L'accent est mis sur l'apprentissage de la bonne technique.
- Le programme est divisé en six étapes – *expliquez qu'à la fin de l'étape 6, les patineurs auront appris toutes les habiletés nécessaires à la pratique du sport de glace de leur choix.*
- Constitution des groupes de patineurs – *expliquez que les patineurs pourraient changer occasionnellement de groupe pour uniformiser le nombre de patineurs dans chaque groupe ou pour favoriser le développement des patineurs.*
- Déroulement des séances – *expliquez les parties d'une séance de patinage (échauffement, leçon, activité en groupe et récupération).*

4. Aperçu du rythme des progrès et de l'évaluation des patineurs

- L'évaluation se fait de façon continue.
- Les patineurs accumulent des rubans et des écussons.

5. Politique sur le port du casque protecteur, sécurité et équipement

Lire les documents dont vous disposez (politique sur le port du casque protecteur, équipement et sécurité).

6. Renseignements concernant la patinoire

- Vestiaires
- Patinoire et édifice
- Bureau du club et information pour les membres (boîte aux lettres, babillard, etc.)

7. Information sur le club

- Dates importantes, localisation de l'information, site Web, autres programmes du club, etc.

8. Questions

Prévoyez du temps pour répondre aux questions et discuter avec les parents.

9. Mot de remerciement

Ajouter des informations concernant la prochaine séance d'information et rappelez aux parents comment communiquer avec le club ou l'entraîneur pour toute autre question.

PATINAGECANADA

(INSÉRER LE NOM DU CLUB ICI)
SONDAGE SUR LA SATISFACTION DE LA CLIENTÈLE

(INSÉRER LA DATE ICI)

PATINAGEPLUS

Instructions : Veuillez répondre au sondage et le renvoyer à _____. ***(INDIQUEZ LE LIEU OU LE NOM DE LA PERSONNE.)***

Cochez le ou les programmes auxquels vous ou votre enfant êtes actuellement inscrits.

_____ Patinage Plus _____ Patinage Plus adulte _____ Patinage synchronisé

_____ Patinage intensif Plus _____ Patinage intensif Plus adulte _____ Patinage synchronisé adulte

_____ Patinage STAR _____ Patinage STAR adulte _____ Patinage de compétition

1. **Est-ce la première fois que vous ou votre enfant patinez à notre club?**
   _____Oui _____ Non
   Dans la négative, depuis combien d'années êtes-vous ou votre enfant est-il membre du club?
   _____ année(s)

2. **Est-ce que vous ou votre enfant avez aimé les leçons de patinage de cette saison?**
   _____Oui _____Non _____ Incertain

3. **Quels sont les aspects du programme que vous ou votre enfant avez plus particulièrement aimés?**

_____

_____

4. **Quels sont les aspects du programme (sur la glace ou hors glace) qui pourraient être améliorés, le cas échéant?**

_____

_____

5. **Est-ce que l'horaire du programme de cette saison vous a convenu, à vous ou à votre enfant?**
   _____Oui _____ Un peu _____ Non
   Dans la négative, quelles améliorations suggériez-vous?

6. **La qualité de l'enseignement a-t-elle été à la hauteur de vos attentes?**
   _____Oui _____ Un peu _____ Non
   Commentaires/suggestions : _____

_____

7. **Est-ce que les méthodes de communication du club (FAITES LA LISTE DES MÉTHODES ICI, par ex., séances d'information aux parents, bulletins d'information, babillard, etc.)** ont répondu à vos besoins d'information sur les actualités du club, les changements d'horaire, etc. ?
   _____ Oui _____Non
   Dans la négative, quelles améliorations suggériez-vous? _____

_____

8. **Autres commentaires ou suggestions :** _____

_____

Merci de nous avoir aidés à améliorer nos programmes et le service à la clientèle!

GLOSSAIRE

TERME	DÉFINITION
AP	Abréviation pour assistant de programme.
Circuit	Un parcours qui a un début, mais n'a pas de fin, car c'est un tracé continu des habiletés que les patineurs suivent pendant leur leçon donnée à une station.
Circuit dans un circuit	Deux circuits, un à l'intérieur de l'autre (circuit interne et circuit externe).
Circuit de progressions	Un circuit qui contient des progressions menant à l'exécution de l'habileté complète que l'entraîneur enseigne pendant la leçon. Le circuit de progressions permet à l'entraîneur de décomposer l'habileté en petites parties, ce qui encourage les patineurs à s'y entraîner et à faire des progrès, pas à pas. La répétition de l'habileté en différents endroits du circuit favorise son acquisition plus rapide et efficace. Le circuit de progressions doit être utilisé lors de l'enseignement d'une nouvelle habileté. Il commence par des progressions simples, évolue vers des progressions difficiles et se termine par l'exécution de l'habileté globale. Le circuit comprend de nombreuses aires d'entraînement.
Circuit d'évaluation	Des circuits qui renferment les habiletés qui sont évaluées au cours d'une séance donnée. Il n'est pas nécessaire d'inclure toutes les habiletés dans ce circuit, mais seulement celles qui sont évaluées.
Circuit des habiletés	Un circuit servant à exercer diverses habiletés au choix qui n'ont pas nécessairement de liens entre elles ni un ordre particulier. Le circuit des habiletés sert aussi à évaluer les habiletés enseignées. C'est un excellent moyen pour stimuler la mémorisation musculaire ou améliorer et perfectionner la qualité des habiletés.
Compétition des éléments	Cette compétition vise à offrir aux patineurs l'occasion de démontrer leurs habiletés dans un environnement amusant et interactif.
Coordonnateur de Patinage Plus	C'est un bénévole ou un employé rémunéré. Cette personne est responsable de l'administration de Patinage Plus dans ses détails.
Description des habiletés et normes de performance	Descriptions de toutes les habiletés du programme de Patinage Plus et des normes de performance et de réussite pour chaque stade.
DLTA	Ce terme signifie le développement à long terme de l'athlète. Le DLTA s'intéresse à l'entraînement et au développement des habiletés permettant à l'athlète d'atteindre ses objectifs, que ce soit de monter sur le podium à une compétition internationale ou de mener une vie active en participant au patinage.
Domaines fondamentaux	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 un aspect de vitesse. L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et de saut.
Échauffement	Période de temps consacrée à l'échauffement des muscles et des articulations et à l'augmentation du rythme cardiaque pour préparer les athlètes à une activité physique rigoureuse.

Entraîneur formé de Patinage Plus	L'entraîneur professionnel porte différents noms. L'entraîneur de Patinage Plus est une personne qui a le statut d'entraîneur formé (ou de niveau supérieur) pour Patinage Plus dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et qui a également satisfait aux exigences récentes de mise à jour de Patinage Canada. Peu importe le nom qu'il porte (entraîneur professionnel, entraîneur de Patinage Plus ou entraîneur), l'entraîneur doit satisfaire à ces exigences minimales.
Format de la séance	Le plan d'organisation d'une séance de Patinage Plus sur la glace.
Journées d'évaluation	Des journées occasionnelles au cours desquelles les entraîneurs peuvent départager leur rôle d'enseignant de celui d'évaluateur.
Jury d'évaluation	Un jury de trois évaluateurs à une compétition des éléments de Patinage Plus.
Moments propices à l'entraînement	Ce sont des périodes critiques, c'est-à-dire des périodes de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement particulier.
Mots clés	Mots servant à décrire les points d'enseignement ou la technique adéquate d'une habileté. À titre d'exemple, les mots clés suivants sont utilisés : - flexion - poussée - glissé - flexion/redressement/flexion - etc.
Normes de prestation du programme	Normes que les clubs de Patinage Canada doivent respecter pour donner des programmes de Patinage Plus de haute qualité.
Parcours rapide	Terme qui désigne le périmètre de la surface glacée. Le parcours rapide peut avoir divers usages. Les entraîneurs doivent l'utiliser pendant les périodes d'échauffement et de récupération, mais également en tout temps pendant la leçon pour entraîner les habiletés et la vitesse. Dans les séances bien rodées, le parcours rapide peut être relié à la zone de jeu pour améliorer la puissance, la vitesse et le rythme du patinage.
Patinage Plus	Ce programme principal d'apprentissage du patinage de Patinage Canada qui s'adresse aux débutants de tout âge enseigne les rudiments du patinage en leçons en groupe, inculqués par des entraîneurs professionnels de Patinage Canada qui sont aidés d'assistants de programme formés. Patinage Plus est le programme fondamental de qui alimente tous les autres programmes de Patinage Canada et les programmes de sport de glace des communautés.
PNCE	Programme national de certification des entraîneurs.
Progressions des habiletés	Parties d'une habileté divisée en étapes plus petites et plus faciles à exécuter.
Récupération	Une période de temps à la fin de l'activité physique servant à récupérer, à étirer les muscles et à ramener le rythme cardiaque à la normale.
Savoir-faire physique	Compétences à l'égard des habiletés de mouvement fondamentales (courir, sauter, lancer, nager) et des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination et vitesse) ainsi que des habiletés fondamentales du sport.

Stades du DLTA	Apprendre à patiner/Apprendre à s'entraîner/Apprendre à être compétitif/S'entraîner à la compétition/Apprendre à gagner et vivre pour gagner/Vie active.
Station	Un endroit sur la glace servant à un usage particulier. Une station peut être, par exemple, une station d'enseignement, une station de révision, une station Équilibre, une station Agilité, etc.
Zone de jeu	Ce terme décrit une station ou une zone de la patinoire qui sert à réviser ou à exercer les habiletés. La zone de jeu devrait contenir une plus grande quantité d'accessoires, de matériel pédagogique et d'articles visuels attrayants que les stations d'enseignement ou de révision des habiletés afin de conserver l'intérêt et la motivation des patineurs.

PATINAGECANADA.ca