

A horizontal red ribbon banner with folded ends on the left and right sides.

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 Cyrus
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

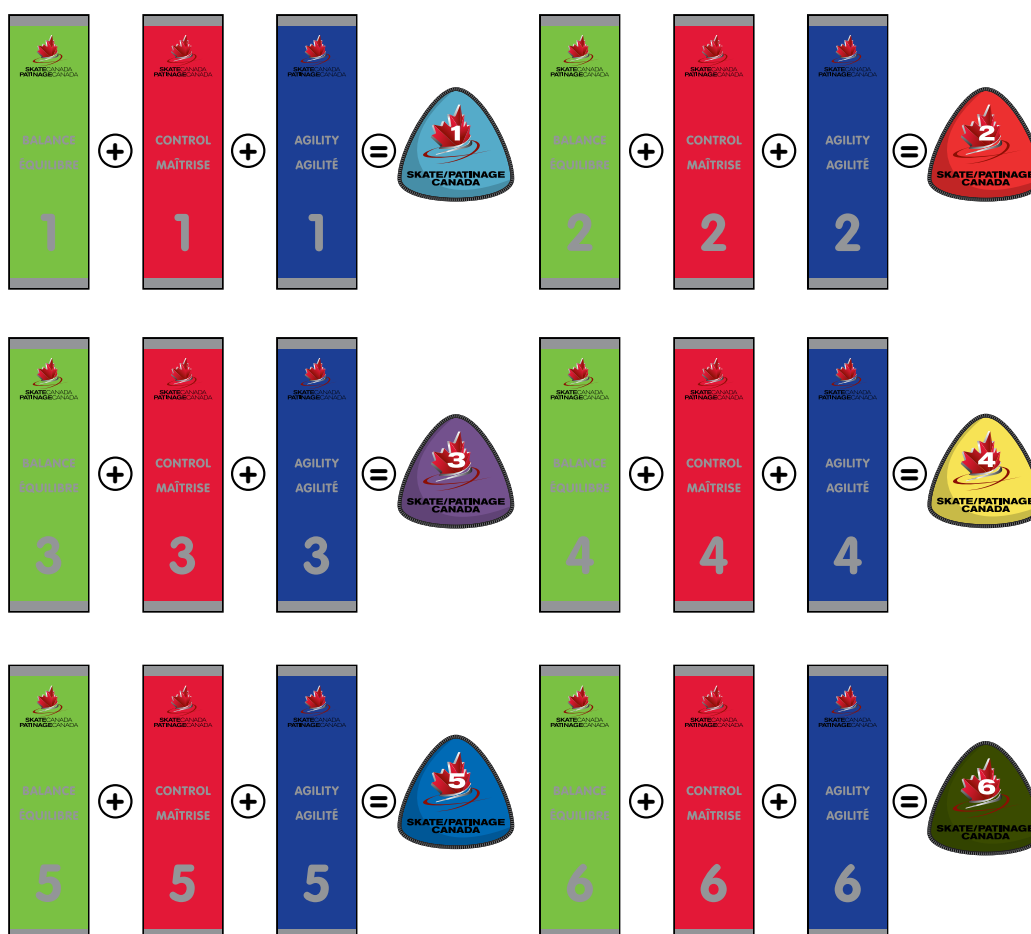
Compilations de Star Académie

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	Cœur 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 Cyrus
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



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

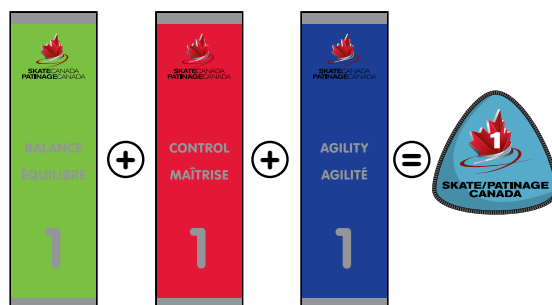
Le programme de Patinage Plus comprend six étapes progressives d'apprentissage et chaque étape est divisée en trois domaines fondamentaux.

- 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.

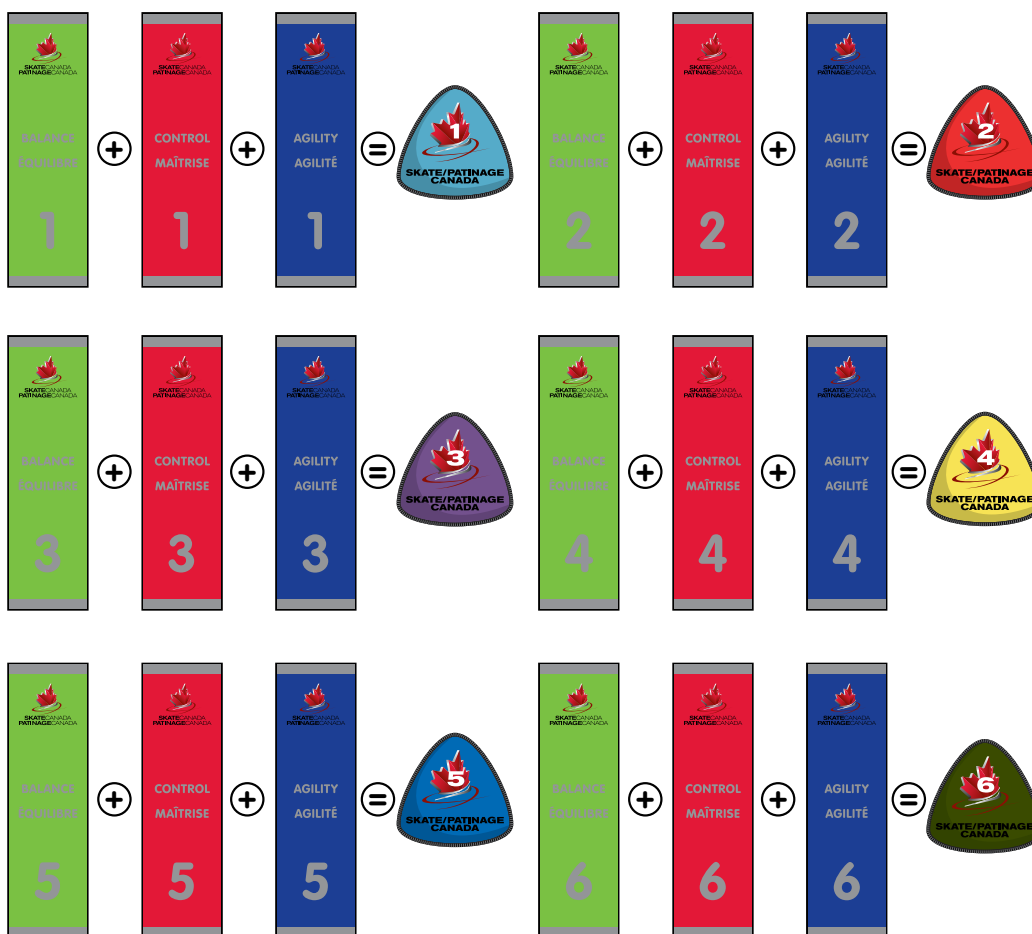




PATINAGE CANADA



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 $\frac{1}{4}$ 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

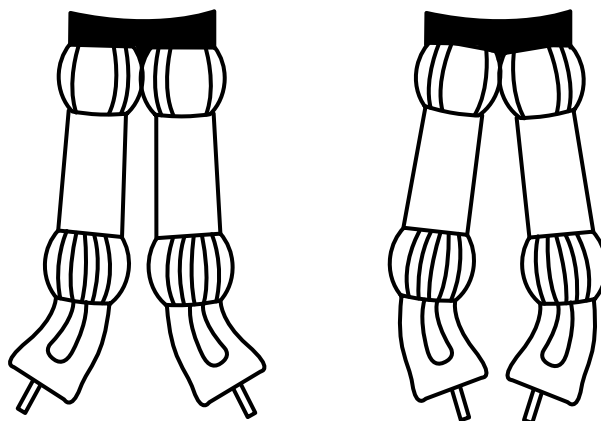
Les patineurs devraient porter des protège-lames dans tous les endroits qui ne sont pas couverts de tapis de caoutchouc pour protéger les lames de patins. Il faut aussi essuyer les lames avec un linge sec à la fin de la séance de patinage pour éviter qu'elles ne rouillent. Affûtez régulièrement les lames. Nous recommandons la boutique _____ (fournir le numéro de téléphone, le site Web, la carte professionnelle ou un dépliant de la boutique).

CASQUES PROTECTEURS

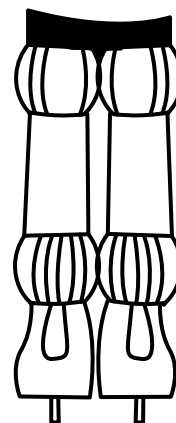
Tous les patineurs des étapes inférieures à l'étape 5 doivent porter un casque de hockey approuvé par l'ACNOR (veuillez lire la politique de Patinage Canada concernant le port des casques protecteurs pour de plus amples détails).

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



PATINAGECANADA

ORDRE DU JOUR

Séance d'information sur Patinage Plus pour les parents
Première journée ou semaine de patinage

Date :

Heure :

Lieu :



PATINAGEPLUS

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 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.





(INSÉRER LE NOM DU CLUB ICI)
SONDAGE SUR LA SATISFACTION DE LA CLIENTÈLE
 (INSÉRER LA DATE ICI)



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	<p>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.</p> <p>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.</p>
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	<p>L'équilibre : pour la plupart des habiletés en patinage avant, la technique des poussées et les courbes.</p> <p>La maîtrise : pour la plupart des habiletés en patinage arrière, les arrêts et les éléments qui comportent un aspect de vitesse.</p> <p>L'agilité : pour la plupart des habiletés de virage et de saut.</p>
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	<p>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.</p> <p>Peu importe le nom qu'il porte (entraîneur professionnel, entraîneur de Patinage Plus ou entraîneur), l'entraîneur doit satisfaire à ces exigences minimales.</p>
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	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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