

A horizontal red ribbon banner with folded ends on the left and right sides, serving as a background for the section header.

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'amuse. **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.



