

RENCONTRE DE PARENTS



**PATINAGE PLUS
AUTOMNE-HIVER**

CONSEIL D'ADMINISTRATION



**Karine
Barriault**

Présidente



**Nathalie
Lafrenière**

Vice-présidente et
responsable des tests



**Vickie
Dagenais**

Secrétaire



**Bruno
Pépin**

Trésorier



**Catherine
Ulloa**

Responsable des
inscriptions



**Nora
Triki-Yamani**

Responsable du
Patinage Plus



**Christine
Choquette**

Responsable des
communications



**Paryse
Marchand**

Responsable de
l'autofinancement



**Philippe
Faucher**

Responsable de la sécurité



**Marie-Lise
Labelle**

Responsable de la
logistique



**Maribel Vera
Cruz**

Responsable du local des
costumes



**Kelly-Ann
Palin**

Responsable des entraîneurs et
développement des patineurs

ÉQUIPE PATINAGE PLUS

Sonya Jean

Entraîneur responsable



Nora Triki-Yamani

Responsable du Patinage Plus



POUR NOUS JOINDRE

Site Internet

- <http://patinagesaint-eustache.com>
- Onglet « **Info Club** », Sélectionnez : **Conseil d'Administration**

Réseaux Sociaux

- Facebook / Messenger: [Patinage Saint-Eustache](#)
- Instagram: [patinage.saint_eustache](#)

Courriel

- info@patinagesaint-eustache.com

En personne

- À l'aréna, n'hésitez pas à nous parler en tout temps!

*Avant de nous écrire, assurez-vous de consulter l'information disponible sur notre site Internet. La réponse à votre question y est peut-être déjà!



DIFFUSION DE L'INFORMATION

Communications importantes ou directives

- Via votre adresse courriel : info@patinagesaint-eusatche.com



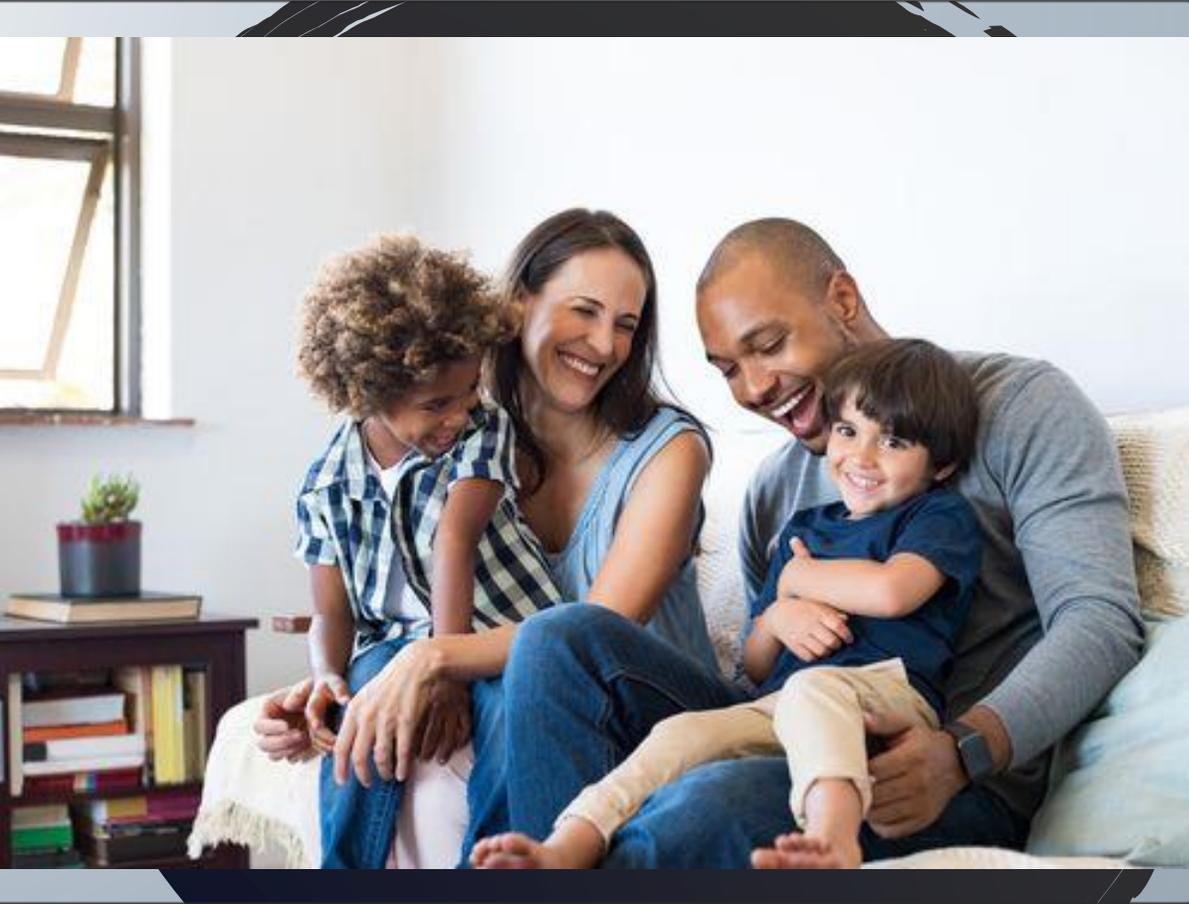
Communications informatives

- Via notre page Facebook : [Patinage Saint-Eustache](#)
- Via notre Page Instagram: [patinage.saint_eustache](#)



Veillez-vous assurer :

- D'avoir bien écrit le nom de votre enfant dans Uplifter;
- D'avoir bien indiquer que vous désirez recevoir les courriels;
- D'ajouter les deux parents.



RÔLE DES PARENTS

Présence :

- ✓ Arriver au moins 15 minutes d'avance afin de préparer votre enfant sans stress;
- ✓ Envoyer l'enfant aux toilettes avant le début du cours;
- ✓ Nous demandons qu'au moins un parent soit présent en tout temps durant le cours pour :
 - Envie d'aller aux toilettes
 - Blessure

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- Casque de HOCKEY ou de patinage, **homologué CSA**, avec sangle et correctement ajusté. (Grille optionnelle)



Casques approuvés CSA

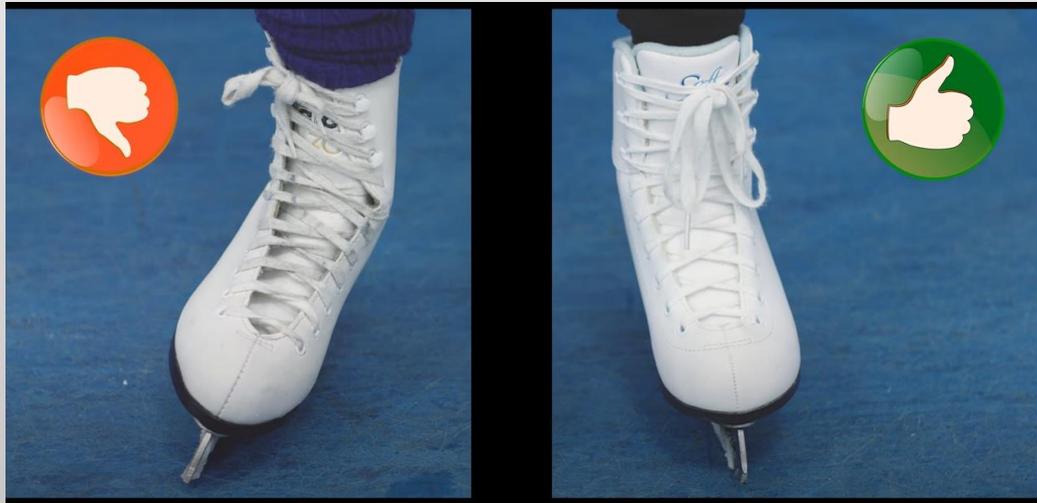


Les casques de vélo, de planche à roulette ou tout autre casque non approuvé CSA ne peuvent être utilisés



ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- Patins **avec lacets** :
 - De la bonne taille (6mm de plus que le pied);
 - Aiguisés (aux 10-15 heures);
 - Non cassés;
 - Attachés adéquatement.



Patins de bonne qualité



Patins dont la botte est rigide et lacée pour un support adéquat du pied et de la cheville.

Patins inadéquats



La botte est cassée à plusieurs endroits et ne soutiendra pas la cheville de l'enfant



Patins moulés ne pouvant pas être ajustés convenablement au pied et à la cheville de l'enfant

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- Protège-lames RIGIDES *IMPORTANT*;
- Serviette pour essuyer la lame après **CHAQUE** cours;
- Couvre-lames souples.



ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

Habillement de votre enfant

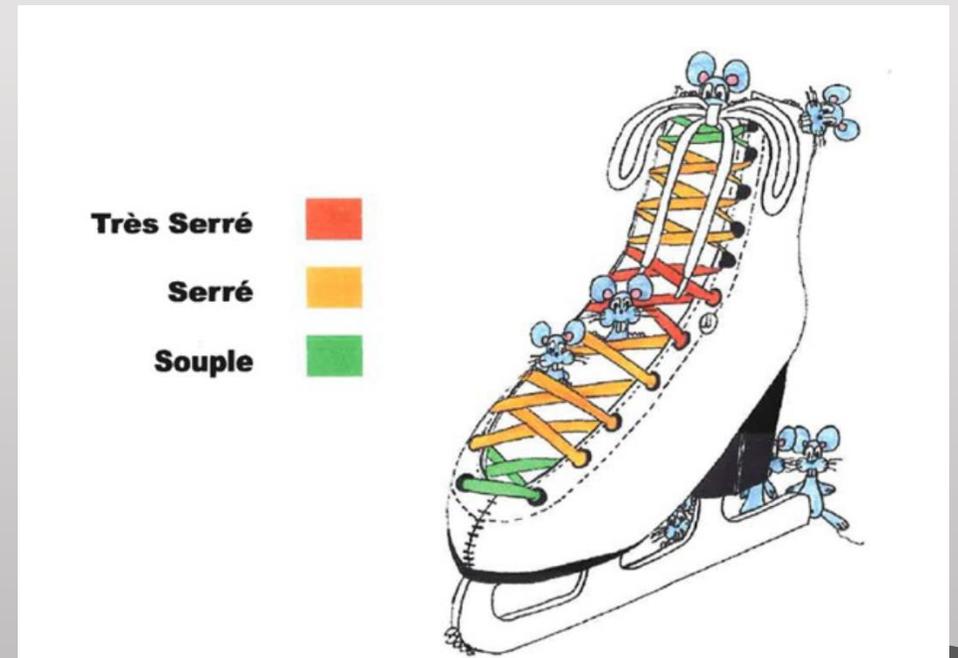
- Petits gants (paire de rechange si possible);
- Habillement assez chaud et confortable (manteau printemps avec pantalon de nylon);
- Les jeans sont interdits;
- Cheveux attachés en couette basse et toupet qui ne bloquent pas la vue.



DES PATINS BIEN ATTACHÉS

Voici quelques conseils:

- Dans les sections « Serré », le lacet doit être tendu.
- Dans les sections « Très Serré », vous devez serrer fort au niveau de la cheville.
- Vous ne devez jamais tourner les lacets trop longs autour du patin.
- N'hésitez pas à demander de l'aide à nos bénévoles!



CONSIGNES POUR LES PARENTS



- Ne pas ouvrir la porte de la glace;
- Si votre enfant se fait mal, les entraîneurs et les bénévoles de bord de bande s'occuperont de votre enfant. Si nous avons besoin de votre présence, nous
- allons vous faire signe. Tous les entraîneurs ont leur cours de RCR;
- Vous devez rester assis, seules les monitrices et les entraîneurs guideront les enfants;
- L'accès aux chambres est interdite, il faut mettre les patins dans les estrades.
- Si votre enfant doit s'absenter, vous n'avez pas besoin de nous aviser. Le cours est simplement perdu.

LE FONCTIONNEMENT

Format du cours

- Période de réchauffement à l'extérieur de la glace avant la pratique.
- 3 objets à atteindre pour obtenir un écusson :
 - Équilibre (Vert)
 - Agilité (Bleu)
 - Maîtrise (Rouge)

La glace est donc séparée en trois sections.

- 19 cours (fin vers la mi-février)



Absence de votre enfant

- Pas besoin d'avertir, mais les cours ne sont :
 - ni remplaçables,
 - ni déplaçables,
 - ni remboursables.

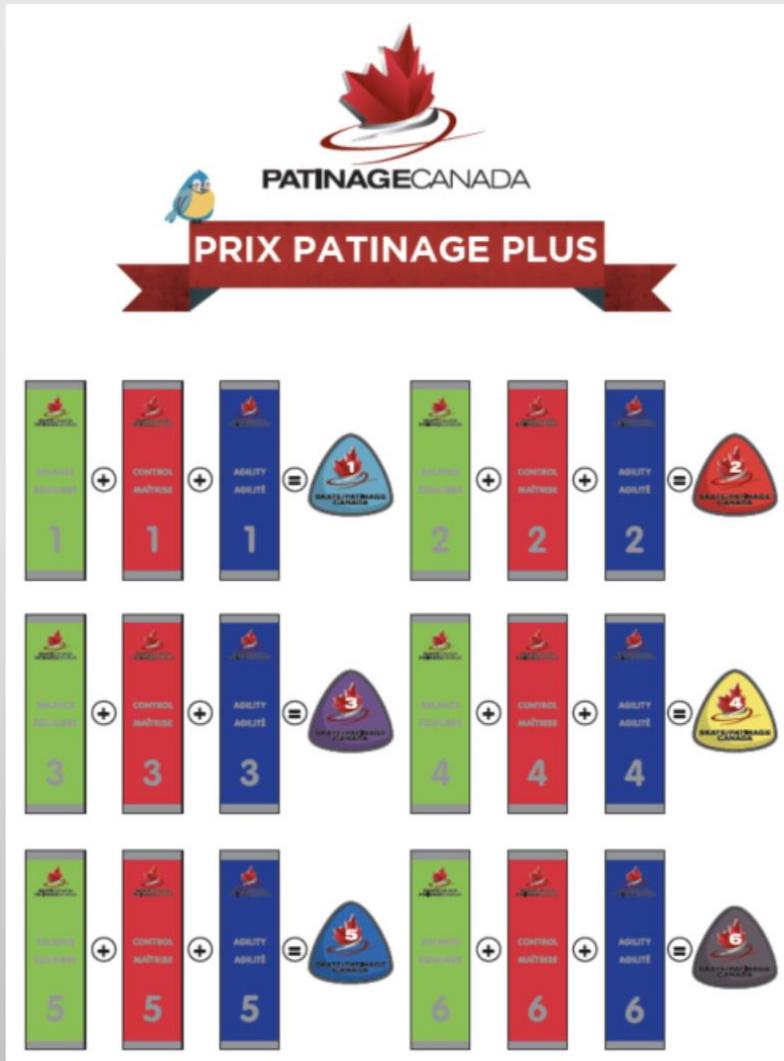
Le cours est simplement perdu et ne sera pas repris.



Évaluation

- Le patineur peut obtenir tout au long de son parcours :
 - 6 écussons contenant chacun 3 rubans**
- Évaluation cyclique :
 - Environ aux 3 semaines**
- Coût des écussons et rubans :
 - Gratuits**
- À l'obtention du cinquième écusson, le casque n'est plus obligatoire.
- Fiche d'évaluation disponible à la table d'accueil.

Rubans et Écussons



Félicitations! Dès que votre enfant obtient l'écusson 5, il peut enlever son casque!

Contenu de programme

APERÇU DU CONTENU DE PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	Tomber et se relever Séquences de poussées et glisses avant Glisse avant sur deux pieds Glisse avant sur deux pieds en position assise	Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté Patinage arrière Glisse arrière sur deux pieds	Virage 180 degrés stationnaire Saut sur deux pieds stationnaires Patinage avant périmétrique
ÉTAPE 2	Godille avant Glisse avant de deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses avant Patinage rapide et glisse avant sur un pied	Arrêt avant Glisse arrière sur deux pieds en position assise Glisse arrière de deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses arrière	Virage avant deux pieds Virage arrière deux pieds Virage avec glisse de 180 degrés Saut avant sur deux pieds
ÉTAPE 3	Poussée avant de la lame en position stationnaire Slalom avant sur deux pieds Fortes poussées avant sur un cercle Croisés marchés Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe	Arrêt avant précédé de patinage rapide Godille arrière Glisse arrière sur deux pieds à un pied Séquence de poussées et de glisses arrière Glisse arrière sur un pied rapide	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
ÉTAPE 4	Croisés Avant Slalom géant avant intérieur Slalom géant avant extérieur Allongée avant (drag) Arabesque avant Exercice tomber et se relever Départ en « V » en patinage avant	Arrêt arrière Fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle Slalom arrière sur deux pieds Glisse arrière sur un pied sur une courbe Glisse avant sur un pied, soutenu Exercice de vitesse #1	Virage avant sur un pied 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
ÉTAPE 5	Croisés avant sur un tracé de la figure 8 Courbes avant intérieures Séquence de poussées et glisses avant Grand aigle intérieur Slalom avant sur un pied Pas croisés latéraux cours Patinage avant périmétrique et sauts	Arrêt avant de côté sur deux pieds Arrêt arrière en patinage rapide Croisés arrière Slalom géant arrière intérieur Séquence de poussées et de glisses arrière Arabesque arrière Exercice de vitesse #2	Virage avant sur un pied Virage avec glisse avant de 360 degrés Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière Saut puissant avant Pirouette sur un pied Pirouette sur chaque pied, en alternance Virages serrés en patinage avant
ÉTAPE 6	Croisés avant avec puissance Courbes avant extérieures Slalom avant sur un pied Glisse avant sur un pied en position assise Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite Croisés avant avec accélération Patinage avant périmétrique avec les croisés Patinage avant périmétrique et arrêts	Arrêt avant de côté sur un pied Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide Slalom géant arrière extérieur Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 Patinage arrière périmétrique et croisés Slalom arrière sur un pied Pirouette arrière sur un pied Exercice de vitesse #3	Pas avant en « C » Pas arrière en « C » 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

PASSAGE AU PATINAGE STAR

- Dès que votre enfant obtient l'**écusson 6**, il doit s'inscrire au niveau du Patinage STAR pour poursuivre dans le merveilleux monde du patinage artistique;
- Votre enfant doit se trouver un entraîneur privé;
- La liste des entraîneurs se trouve sur notre site internet : [Entraîneurs](#)
Sous l'onglet «**Services**», Sélectionnez : **Les entraîneurs**
- Les salaires des entraîneurs varient selon leur année d'expérience, leur niveau atteint et ainsi que l'offre et la demande.
- Il existe aussi un cours de groupe pour les écussons 5-6 et les Star 1-2.

Consulter notre page [TRANSITION PATINAGE PLUS À STAR](#) pour plus d'information!

NOS ATTENTES



Respect mutuel

Même en cas de différends, nous serons respectueux envers vous, merci de l'être envers nous. Nous sommes tous bénévoles, nous aimons l'être et y mettons tout notre cœur. Ceci implique donc de faire notre travail dans la joie et le bonheur. S'il y a des désagréments, merci de nous les communiquer calmement.

Implication/Coup de main

Malgré notre bonne volonté, il nous arrive de ne pas suffire à la tâche. N'hésitez pas à nous offrir un coup de main si le cœur vous en dit. Vous verrez que l'essayez, c'est parfois l'adopter! Merci à l'avance pour votre aide et pour votre contribution!

AUTOFINANCEMENT

Tel que stipulé lors du choix de plage horaire dans Uplifter, l'autofinancement est obligatoire pour tous les patineurs.

1) Payer 70\$

OU

2) Vendre 1 boîte de 60 barres de chocolats au coût de 3 barres pour 5\$ (prépayer 100\$)

*** Offre de boîtes supplémentaires : au coût de 75\$ la boîte, vous faites un profit de 25\$.



AUTOFINANCEMENT

DATES IMPORTANTES

- Indiquer votre **choix** d'ici le **2 octobre 2024**;
- Remplir **un formulaire par famille**;
- Acquitter les frais selon votre choix à compter du **21 octobre jusqu'au plus tard le 31 octobre 2024**;
- La distribution des chocolats vers la fin du mois d'octobre (les frais doivent être acquittés avant);
- À compter du **1 novembre 2024**, tous les patineurs qui n'auront pas acquitté les frais d'autofinancement se verront refuser l'accès à la glace, et ce, tant que ceux-ci n'auront pas réglés lesdits frais.

Lien:

[Formulaire Autofinancement](#)



ACTIVITÉS

Compétition Invitation Saint-Eustache

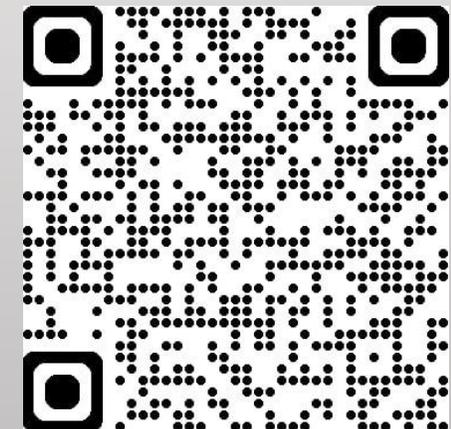
- Les 22, 23, 24 novembre 2024



Bénévoles recherchés!

Lien:

[Formulaire Bénévolat](#)



ACTIVITÉS

Revue sur glace (spectacle de fin d'année)

- Les 26 et 27 avril 2025 à l'aréna de Saint-Eustache;
- Un questionnaire vous sera envoyé en octobre pour savoir si votre enfant désire participer à la revue.

Bénévoles recherchés!



ACTIVITÉS

Mes premiers jeux

- 26 janvier 2025 à Mirabel
- Compétition individuelle offerte aux enfants progressant au niveau du programme Patinage Plus (patineurs rendus aux écussons 4 et 5).
- **Les patineurs auront 4 cours**
- Pour se préparer, en vue de cette compétition, les patineurs s'entraîneront 4 cours sous la supervision d'un entraîneur et seront animées par des assistants de programme.
- Ces cours permettront aux patineurs d'apprendre et de maîtriser des éléments de patinage, d'accroître leur puissance et d'améliorer leur technique.
- De plus, lors de la compétition Mes Premiers Jeux chaque patineur sera évalué individuellement et selon son niveau.
- Votre enfant sera accompagné par un assistant de programme en tout temps sur la glace.
- Il devra porter son casque certifié CSA pendant la compétition même si l'écusson 5 est déjà passée.

Plus d'informations à venir en novembre

ACTIVITÉS

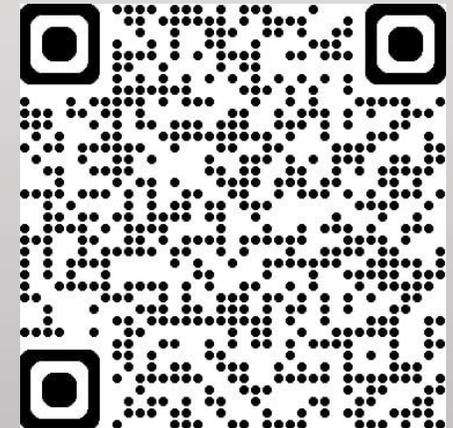
Journée thématique

- Halloween
- Noël en patin
- Journée pyjama

Bénévoles recherchés!

Lien:

[Formulaire Bénévolat](#)



INFORMATION SUR L'INSCRIPTION

- **3 saisons par année**

1) Automne-hiver

- Durée de 19 semaines de septembre à février
- Inscription vers juin à juillet après de votre municipalité
- Choix de plage horaire suite à l'inscription en août via Uplifter

2) Printemps

- Durée de 7 semaines de mai à juin
- Inscription vers mars-avril

3) Été

- Durée de 8 semaines de juin à août
- Inscription vers avril-mai



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

- Responsable du site web
- Recherche de commandites
- Aide couturière
- Coudre des paillettes
- Aide lors des tests du club (capitaine de chambre, annonceur et musique)
- Autres

Lien:

[Formulaire Bénévolat](#)





PATINAGE CANADA

PATINAGE PLUS

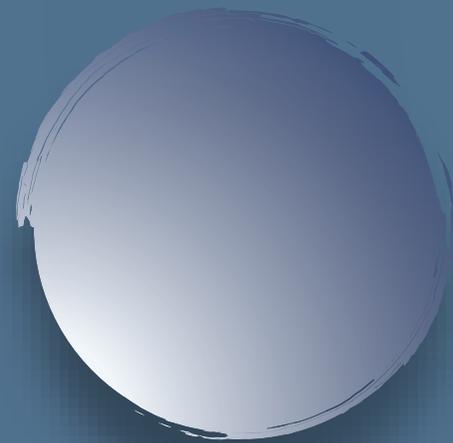
APPRENDRE
À PATINER POUR
TOUS LES SPORTS
DE GLACE

PATINAGE
SAINT-EUSTACHE

VISITEZ LE SITE DU CLUB ►



Patinage
SAINT-EUSTACHE



**MERCI ET BONNE
SAISON!**