



LES LIBELLULES

PATINAGE PLUS

SAISON 2022-2023

Règlement du CPA Magog (Les Libellules)

Patineurs :

- Garder les portes de la patinoire fermées en tout temps.
- Ne pas s'asseoir sur le bord de la bande.
- Habillement confortable (aucun jeans accepté ni pantalon large).
- Casque de hockey homologué CSA (étapes 1 à 5 inclusivement).
- Ne pas mâcher de la gomme ou de bonbon.
- Avoir les cheveux attachés en tout temps.
- Aviser votre entraîneur avant de vous absenter de la glace.

N.B. : Si un patineur ne respecte pas ce règlement, il pourra être dans l'obligation de quitter la patinoire.

Parents :

- Être présents durant la période de cours.
- Être discrets (pour ne pas nuire à la concentration des patineurs).
- Demeurer dans les estrades pour ne pas attirer les enfants sur le bord de la bande.
- S'informer auprès des membres du comité si questions.

Conseil d'administration 2022-2023

<i>Président</i>	Carl Perreault	819 868-5199
<i>Vice-présidente</i>	Karine Giguère	819 847-1853
<i>Trésorière et Test</i>	Audrey Hamel	819 580-6853
<i>Compétition</i>	Élaine Couture	819 868-2615
<i>Patinage Star A</i>	Ann St-James	819 868-9963
<i>Patinage Star B</i>	Claudia Lascelles	819 843-0976
<i>Directeur</i>	François Lachance	819 868-3019
<i>Directrice</i>	Patricia Grenier	819 868-2347
<i>Directrice</i>	Sophie Boisvert	819 868-6931
<i>Directeur</i>	Olivier Jacquot	819-769-8814
<i>Déléguée entraîneurs</i>	Line Garneau	819 843-2189

*Téléphone *Aréna* de Magog: **819 843-9866**

Site web: <http://www.cpamagog.ca/>

Courriel: cpamagog@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/cpamagog/>

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute information. Nous aurons également plaisir à vous accueillir au local des Libellules (en haut, à droite de l'aréna).

Patinage Plus

Chers parents, dans l'objectif de continuer à offrir un service de qualité à nos jeunes patineurs afin qu'ils progressent durant la saison et qu'ils s'amuse tout en se développant, le CPA Magog poursuit le nouveau programme de Patinage Plus. L'expérience des dernières années a été couronnée de succès.

Sous la supervision de nos entraîneurs professionnels, les assistants de programme sont à nouveau au rendez-vous pour aider vos jeunes à progresser. Je profite de l'occasion pour remercier nos assistants qui donnent de leur temps bénévolement pour soutenir notre organisme.

Si vous remarquez un problème au cours de la saison, n'hésitez pas à communiquer avec le président **Carl Perreault**.

Voici quelques dates des compétitions auxquelles vos enfants peuvent participer, ces événements pourraient ne pas avoir lieu selon les restrictions sanitaire en place cette année:

Démonstration Locale	Décembre	Magog	Gratuit
Patinage Plus	À déterminer	Sherbrooke	À déterminer
Patinage Plus (équipe)	À déterminer	Sherbrooke	Gratuit

Choisir un entraîneur privé

Au cours de l'année, vous songerez peut-être à choisir un entraîneur privé pour enseigner à votre enfant. Sachez que ce choix vous revient et que rien ne vous y oblige. En effet, certains parents décident d'accorder du temps de glace supplémentaire à leur enfant afin de perfectionner ou d'améliorer certains aspects des éléments enseignés en groupe. D'autres désirent offrir la possibilité de participer à des compétitions.

Pour l'enseignement privé, vous pouvez choisir d'opter pour un entraîneur professionnel ou bien un assistant de programme :

- **L'entraîneur professionnel** a suivi les formations requises pour l'enseignement du patin et détient des cartes de compétences à cet effet. Le tarif horaire varie de 24\$ à 40 \$ de l'heure et est établi en fonction des niveaux d'expérience et de formation de chacun.
- **L'assistant de programme** est un jeune patineur ayant plusieurs années d'expérience dans le patinage artistique. Il doit suivre un perfectionnement avant de pouvoir donner des leçons. Comme il n'a pas le titre de professionnel, il ne peut être rémunéré pour son temps d'enseignement.

Le choix de l'un ou de l'autre dépendra de vos objectifs personnels. Si vous désirez en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec **Carl Perreault**. Nous vous fournirons des détails pour vous permettre de faire votre choix.

Liste des entraîneurs

Line Garneau
Joelle Bergeron
Maude Jeanson
Nohemie Gilbert
Ann-Charlotte Tanguay
Samuel Chagnon

Un tableau à l'entrée permet de voir les photos et les noms de tous nos assistants de programme. Ces jeunes sont très précieux pour la réussite de l'apprentissage des enfants.

Nom de mon assistant ou entraîneur : _____

Horaire de la saison

<i>Lundi</i>		<i>Samedi</i>	
17h00	Groupes	10h00	Privé
17h50	Privé	10h30	Groupes
18h20	Fin	11h30	Fin

Veillez noter que certains changements pourraient survenir en fonction des mesures sanitaires en vigueur et des événements prévus à l'aréna. Des communiqués seront envoyés par courriel afin de vous en informer.

Activités de la saison



Spectacle de fin de saison : 22 avril 2023 à 19 h

Tous les patineurs qui participeront aux pratiques en mars et en avril seront du spectacle!

Après les étapes du Patinage Plus, deux choix s'offrent à vous :

1. Option **Compétition** (style libre simple ou couple, danse)
2. Option **Test** (style libre simple, danse, habileté)

Dans les deux cas, le patineur doit avoir un entraîneur professionnel. On peut passer d'une option à l'autre.

- Option **Compétition** :
 - participe à des compétitions et passe des tests de compétition dans le but de devenir un patineur élite.
 - Les étapes sont : sans limite, pré-juvénile, juvénile, pré-novice, novice, junior, senior.

- Option **Test** :
 - participe à des compétitions patineur de tests et passe des tests dans le but d'obtenir sa médaille d'or de Patinage Canada.
 - le patineur peut évoluer dans trois niveaux d'accomplissement : le style libre, les danses et les habiletés. Les étapes sont :
 - **STYLE LIBRE** : *Star 1 à 10, Or*
 - **HABILETÉS** : *Star 1 à 10, Or*
 - **DANSES** : *Star 1 à 10, Or*

Vous pouvez avoir plus d'informations sur les sites internet suivant :

www.cpamagog.ca,

www.patinagecanada.ca

www.patinage.qc.ca

Les parents pendant une compétition ou une journée de tests

Le rôle que vous jouez à une compétition peut représenter un élément important de la performance de votre enfant. Vous êtes un « système » d'appui important, reste à savoir comment et quand le lui donner.

Le niveau de stress de votre enfant peut être différent d'une fois à l'autre. Ses besoins peuvent être affectés par le niveau de la compétition ou de test, les exigences de l'entraîneur, le temps libre et sa propre confiance en ses capacités.

La chose la plus importante à faire d'avance, c'est d'établir une routine de pré-compétition. Il devrait pouvoir déterminer où il veut que vous soyez pendant qu'il s'habille, s'entraîne, fait ses exercices d'étirement, attend et exécute sa performance. Le mieux consiste à lui demander en arrivant au lieu de compétition : « Que veux-tu que je fasse à la patinoire? ». Le fait de suivre une routine donne au patineur un sentiment de sécurité et une structure pendant une période totalement imprévisible.

Un patineur aime bien savoir que vous n'êtes pas trop loin, au cas où il voudrait vous parler. Trop de recommandations ne font qu'accroître son stress. Ce qui compte avant tout, c'est qu'il se sente sûr de lui et qu'il puisse contrôler son niveau d'énerverment. Vous pouvez l'aider à y parvenir en ayant l'air calme, confiant et en le laissant faire ce qu'il a à faire. Il nous arrive souvent

d'exprimer ce que nous ressentons par notre façon d'agir plutôt que par nos paroles. Si nous sommes énervés, tendus ou anxieux avant une compétition, nos enfants le ressentiront.

Par-dessus tout, veillez à ce qu'ils se sentent aimés et respectés, indépendamment de la façon dont ils patinent.

La compétition ne dure qu'un moment

Même si elle requiert des années d'entraînement.

Mais il n'y a pas que la victoire qui valait le travail et les larmes.

*Les applaudissements seront oubliés, le prix sera mis de côté,
mais les longues heures d'entraînement ne seront jamais perdues.*

*En essayant de gagner, vous apprenez une habileté,
vous apprenez que pour gagner, il faut de la volonté.*

*On ne grandit pas en fonction de ce qu'on gagne,
mais en fonction de ce qu'on investit.*

*Aussi, dans tout nouveau défi que vous entreprendrez,
faites de votre mieux et vous aurez gagné.*

Choses à ne pas oublier lors d'une compétition

- Robe ou pantalons (garçons)
- Patins et protège-lames
- 1 ou 2 paires de bas, collant beige
- Maquillage et nécessaire pour coiffure
- Gants
- Petit chandail pour l'échauffement
- Espadrilles et corde à sauter
- Fil et aiguille à réparer les collants et la robe
- Bouteille d'eau et collation santé
- Carte d'assurance maladie
- N'oubliez pas de faire aiguiser les patins de votre enfant régulièrement.
- Si vous désirez offrir un cadeau à votre enfant (toutou), il est préférable de le magasiner avant la compétition, car vous aurez plus de choix et un meilleur prix.
- Vous devez vous présenter à l'aréna au moins une heure avant la compétition.

* Au retour de la compétition, il est important de transmettre les résultats de votre enfant au club par courriel, afin que son dossier soit le plus à jour possible.

Important : numéro du club : 1000932.



Bonne saison à tous!
De la part de tous
les membres du conseil
d'administration
du club de patinage
artistique de Magog.



Suivez-nous sur
facebook



Patinage Canada

Téléphone : 1 888 747-2372

Courriel : skatecanada@skatecanada.ca

Site Web : <https://skatecanada.ca/fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/skatecanada>



Téléphone : 514 252-3073

Courriel : patinage@patinage.qc.ca

Site Web : www.patinage.qc.ca

Facebook : <https://www.facebook.com/patinageqc/>