

Programme de Patinage Canada : PATINAGE PLUS

Patinage Plus est le programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada, pour les débutants de tout âge. Les participants à Patinage Plus sont inscrits à un programme axé sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les leçons sont données en groupe par des entraîneurs professionnels certifiés du PNCE. Ces entraîneurs professionnels sont aidés par des assistants de programme formés. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs rendent les séances actives au moyen de matériel didactique, de musique et de toute une gamme d'activités qui créent un environnement amusant et favorisent l'apprentissage. Patinage Plus est le programme qui alimente tous les programmes de patinage de Patinage Canada.

STRUCTURE DU PROGRAMME

Le programme Patinage Plus est axé sur l'exécution des six mouvements fondamentaux organisés en six étapes d'apprentissage, avec un septième niveau pour les patineurs qui souhaitent passer au patinage artistique. Les habiletés sont réparties selon la progression, des très simples aux plus complexes. Chaque phase met l'accent sur un point principal. Une fois que les habiletés de chaque phase sont maîtrisées, un écusson est décerné. La série d'écussons se compose d'écussons d'étapes et d'écussons de mouvements fondamentaux.

Les noms des écussons D'ÉTAPE sont les suivants :

- Étape 1 – Équilibre
- Étape 2 – Glissé avant
- Étape 3 – Glissé arrière
- Étape 4 – Courbes
- Étape 5 – Puissance
- Étape 6 – Vitesse
- Étape 7 (facultative) – Pré-préliminaire



Les noms des écussons de MOUVEMENTS FONDAMENTAUX sont les suivants :

- Déplacement avant
- Déplacement arrière
- Arrêt
- Virage
- Pirouette
- Saut

JEUNES ENFANTS

Il est normal qu'un jeune débutant ne soit pas attentif à 100% durant une heure complète, cette situation évolue avec le temps et les entraîneurs sont attentifs aux particularités de chacun des participants. Les parents doivent laisser les enfants sur la glace et les surveiller des estrades.

LES QUALITÉS D'UN BON PATIN

- Procure un ajustement ferme mais confortable
- Procure un soutien solide de la cheville
- La lame est bien droite et l'affûtage précis

Il y a deux types de patins, les patins en cuir et les patins moulés. Nous suggérons les patins en cuir car ceux-ci procurent un meilleur ajustement et une réponse plus directe lors de manœuvres telles virages et arrêts.

COMMENT SAVOIR SI LES PATINS SONT LA BONNE TAILLE ?

Le talon ne devrait pas se lever vers le haut, les orteils ne devraient pas être à l'étroit et les chevilles devraient être soutenues (pas penché dedans ou dehors) quand le patineur se tient debout. Nous ne recommandons pas d'acheter des patins trop grands parce que ceci peut causer des blessures, rendre l'acquisition des habiletés plus difficiles et causer la botte de décomposer plus rapidement.

AFFÛTAGE DES PATINS

Environ 10 à 20 heures sur une glace (intérieur), cela dépend du patineur.

Nous recommandons de faire affûter les patins ;
en début de la saison : **septembre**, après les fêtes : **janvier** et avant les pratiques de spectacle : **avril**.