

École de base de Patin

(1 fois par semaine, le samedi)

Le CPVS privilégie un mode d'apprentissage axé sur le plaisir. Ainsi, pour faire progresser le (la) patineur(euse), nous utilisons des jeux de toutes sortes, accompagnés d'un matériel des plus variés. De cette façon, nous conservons un niveau de motivation élevé qui nous permet d'introduire des éléments techniques plus facilement en utilisant des situations concrètes.

6 groupes dont voici un aperçu des principales habiletés à acquérir:

- 1^{er} groupe: Abeilles**
- tomber/se relever, s'équilibrer.
- 2^{ème} groupe: Coccinelles**
- pousser/glisser, tourner/contourner.
- 3^{ème} groupe: Papillons**
- patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer.
- 4^{ème} groupe: Oiseaux**
- maîtriser les habiletés de base;
- patiner en position basse;
- croiser.
- 5^{ème} et 6^{ème} groupes: Chats et Chiens**
- groupes de pré-patinage de vitesse;
- perfectionnement sur courtes lames;
- techniques de base de patinage de vitesse;
- apprivoiser la piste;
- se préparer pour des compétitions.

N.B. contrairement aux groupes précédents, les "Chiens et les Chats" sont regroupés selon l'âge des patineur(euse)s.

Patin « plus »

(1 fois par semaine, le samedi)

- ◇ Tu es un garçon ou une fille âgé(e) de 8 à 14 ans;
- ◇ Tu possèdes des patins de hockey;
- ◇ Tu as le goût de continuer de travailler ton coup de patin que tu sois ou non joueur(euse) de hockey;



Voici pour toi un cours où l'on travaille des techniques pour perfectionner ton patin :

- le transfert de poids;
- les pivots ;
- le patinage de puissance;
- la vitesse.

Un cours pris en charge par des entraîneurs expérimentés en différentes disciplines de patin dont le patinage de vitesse vous t'offrirons, à l'occasion, l'opportunité de vivre des compétitions.

Particularité: possibilité de s'inscrire un cours à la fois. (places limitées).

Viens apprendre à patiner en t'amusant!



Plaisir Extrême! Sensation Extrême!



Photo Gérald Sirois

Avec le C.P.V.S.
À l'ARÉNA
EUGÈNE LALONDE

Courtes lames
(patins réguliers)

Longues Lames
(patins de vitesse)

« De septembre à avril, le plaisir de patiner à l'abri des intempéries avec des programmes pour tous les goûts ! »

◇ **École de base**
(courtes lames)

- 3 à 6 ans;
- 6 à 12 ans.



◇ **Patin « plus »**
(courtes lames)
- 8 à 14 ans



◇ **Patinage de vitesse**
(longues lames)
- 6 ans et plus
* voir pré-requis



« Un suivi individualisé »

Au C.P.V.S. nous respectons autant l'âge que le niveau d'habileté acquis par le (la) patineur(euse). Le ratio (1/5 école de base), les tests et certificats « Moi, Je Patine », les reclassements tenant compte de la technique et/ou des temps, ainsi que l'écoute continue des commentaires/suggestions auprès des parents et des enfants, sont tous des éléments qui appuient notre démarche.

Patinage de vitesse

(2 à 4 fois par semaine, le samedi, dimanche, lundi, mardi ou mercredi)

***Pré-requis:**

- ◇ posséder une bonne technique de patinage;
- ◇ évaluation avant acceptation sur longues lames.

(Il est possible que l'on recommande de faire une session dans les groupes de perfectionnement de l'école de base ou patin « plus » avant de débiter en patinage de vitesse).

4 niveaux de performance et de compétition :

- Initiation : Local et régional;
- Développement : Interrégional;
- Espoir : Provincial;
- Élite : National et international.



Le patinage de vitesse c'est l'apprentissage de techniques avec un équipement spécialisé qui fait cheminer l'athlète vers des sommets personnels de performance. C'est finalement l'extrême sensation de patiner et de tourner vite, sur les traces d'Annie Perreault et de Mathieu Turcotte.



Pour information supplémentaire, réservation ou inscription : Voir site du Club de patinage de vitesse de Sherbrooke : www.cpv.org ou téléphoner au (819) 823-5194 (Réservez dès maintenant pour la session hiver débutant le 9 janvier 2010 à l'aréna Eugène Lalonde)

Sherbrooke
Plus que jamais!