

Équipement

École de base:



Pour les 4 premiers groupes de l'école de base :

- ◇ patins de hockey de préférence pour garçons et filles (*éviter les patins moulés*);
- ◇ gants ou mitaines (autre que laine);
- ◇ casque de hockey: grille ou visière fortement recommandée;
- ◇ protège-genoux et protège-coudes facultatifs.

Obligatoire pour les groupes 5 et 6 de l'école de base et patin « plus » :

- ◇ protège-col avec bavette (kevlar);
- ◇ casque, gants (autre que laine);
- ◇ protège-genoux et protège-tibias facultatifs.

Patinage de vitesse:



- ◇ Même que précédemment avec obligation de porter protège-genoux et protège-tibias;

+

- ◇ Patins à longues lames; possibilité de location au club;
- ◇ Pour les compétitions:
 - collant (skin) de patinage de vitesse;
 - gants de cuir.

Inscriptions Session hiver 2007

Samedis 13 et 20 janvier : à partir de 9h00

N.B. Les cours débutent lors de ces journées. Il est donc important pour les patineur(euse)s débutant(e)s de venir s'inscrire avant 10h45 afin de prendre part au cours des « abeilles et coccinelles » qui a lieu à 11h00 (voir intérieur du dépliant)

Endroit : Aréna Eugène Lalonde,
rue Terrill
local 112-113

Pour informations :

Site WEB du CPVS

www.cpvs.org

ou

Contacter

Isabelle Proteau : 819-823-5194

819-571- 9018

Bernard Beaupré : 819-562-0156

N.B. On peut aussi s'inscrire en tout temps les samedis suivants entre 10h00 et 13h30.

Local 202



*Viens apprendre
à patiner
en t'amusant !*

*Courtes lames
(patins réguliers)*



*Longues Lames
(patins de vitesse)*

*Plaisir Extrême!
Sensation Extrême!*

*Avec le C.P.V.S.
Club de Patinage de Vitesse
de Sherbrooke inc.*



« De septembre à avril, le plaisir de patiner à l'abri des intempéries »

« Apprendre à patiner en s'amusant »

Le C.P.V.S. 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.

« 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 continuelle des commentaires/suggestions auprès des parents et des enfants, sont tous des éléments qui appuient notre démarche.

« 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



École de base (1 fois par semaine, le samedi)

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

1^{er} groupe: Abeilles
- tomber/se relever, s'équilibrer.

2^{ième} groupe: Coccinelles
- pousser/glisser, tourner/contourner.

3^{ième} groupe: Papillons
- patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer.

4^{ième} groupe: Oiseaux
- maîtriser les habiletés de base;
- patiner en position basse;
- croiser.

5^{ième} et 6^{ième} 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;



Patin « plus », 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, et où nous t'offrons à l'occasion l'opportunité de vivre des compétitions.

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

Patinage de vitesse (2 à 3 fois par semaine, le samedi, dimanche, lundi 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 : Provincial;
- Espoir : National;
- Élite : National et international.

Le patinage de vitesse sur longues lames c'est l'apprentissage de techniques de patin avec un équipement spécialisé qui fait cheminer le(la) patineur(euse) vers des sommets personnels de performance et de vitesse. C'est finalement l'**extrême sensation** de patiner et de tourner vite, sur les traces de **Mathieu Turcotte**.