

## Principes moteurs

Vous constaterez que nous avons choisi le jeu comme principal moyen pour faire progresser votre enfant sur la glace. Par des jeux de toutes sortes, utilisant un matériel des plus varié, nous pouvons introduire les éléments techniques plus facilement en utilisant des situations concrètes.

## Habilités à acquérir dans chacun des groupes

**Abeilles :** - tomber/se relever, s'équilibrer

**Coccinelles :** - pousser/glisser, tourner/contourner

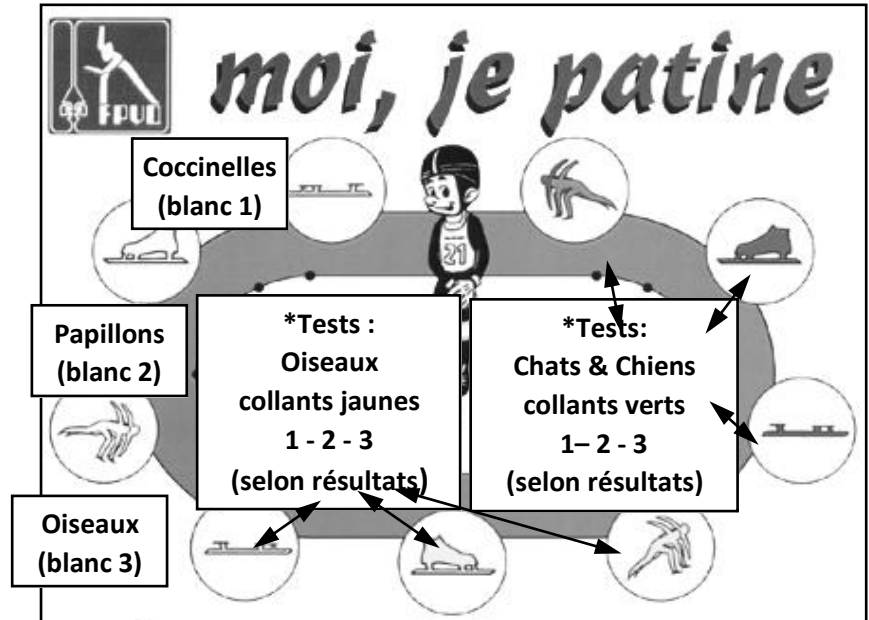
**Papillons :** - patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer

**Oiseaux :** - maîtriser les habiletés de base, patiner en position basse, croiser.

**Chats/Chiens :** - techniques de base de patinage de vitesse, apprivoiser la piste, se préparer pour des compétitions.

## Certificat « Moi je patine »

- Un autre élément de motivation important est le **certificat « Moi je patine »** (remis à l'inscription) auquel on **ajoute graduellement des collants** selon la progression de l'enfant.
- Suite à un changement de groupe ou à des tests, vous pouvez venir avec votre enfant chercher son ou ses collant(s) au local du CPVS (local 104).
- Une fois le certificat complété, deux choix sont offerts aux patineurs :
  1. Continuer leur perfectionnement à l'École de Base dans le groupe « chats-chats ».
  2. Passer aux longues-lames!



## Informations importantes

- **Présence dans l'aréna :** Pour plusieurs raisons: encouragements, réajuster les lacets, consoler suite à une chute, ou tout simplement pour sécuriser l'enfant, il est important qu'il y ait au moins une personne connue de l'enfant, en permanence dans l'aréna (parent, voisine, gardienne, grands-parents, etc.).
- **Laçage de patins :** Pas trop serré aux orteils; des orteils qui ne bougent pas gèlent facilement. Serré à la cheville; important pour le support. Pour finir, juste assez serré pour ne pas perdre ce que vous avez donné à la cheville, mais pas trop serré de façon à ne pas couper la circulation. Pour la même raison évitez d'entourer la cheville avec ce qui reste de lacet; coupez les lacets trop longs.
- **Affûtage des patins :** Vérifier régulièrement car des patins mal affûtés peuvent être une cause de découragement. En général un bon affûtage au début de la session et un autre à la mi-session est suffisant, surtout si votre enfant porte toujours ses protège-lames. Dans le cas contraire, il faudra un bon affûtage une fois par mois ou plus souvent. Patins avec griffes : ne pas oublier de faire enlever les 2 premières griffes.
- **Salles d'habillement :** Il est fortement recommandé d'utiliser les salles pour l'avant et l'après cours.
- **Remboursements :** Pendant les 2 premières semaines, si vous décidez de quitter le cours quelle que soit la raison, les frais d'inscription vous seront remboursés (sauf les frais d'affiliation à la FPVQ). Notez que si vous décidez de ne plus revenir, nous vous serions reconnaissants de nous en donner la raison, pour faire les réajustements nécessaires.

Pour de plus amples informations et/ou pour recueillir vos commentaires et suggestions notez que des personnes telles que : Isabelle Dubé (responsable de l'école de base), Denis Lemay (Président du CPVS) ou encore les entraîneurs co-responsables de l'école de base : Jean-Philippe Lemay et Guillaume Deslauriers sont tous à votre disposition.

En espérant que vous passerez une belle saison avec nous! **Bon patin!**