

## Principes moteurs

Le programme *Les Pingouins* utilise le jeu comme principal moyen de faire progresser les enfants dans l'acquisition des habilités sur la glace. Par des jeux de toutes sortes, utilisant du matériel varié, les éléments techniques (pousser, freiner, croiser, etc.) sont introduits de façon concrète tout en s'amusant.

## Habilités à acquérir dans chacun des groupes

- Pingouins :** - tomber/se relever, s'équilibrer  
**Harfangs :** - pousser/glisser, tourner/contourner  
**Renards arctiques :** - patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer, glisser sur une jambe  
**Caribous :** - générer de la vitesse, croiser à gauche, croiser à droite  
**Ours polaires:** - *Groupe de pré-patinage de vitesse* : position de base, transfert de poids, départs

## Collectionne les 5 cartes !

- Un autre élément de motivation important est le **la lanière *Les Pingouins*** (remise à l'inscription), auquel on **ajoute des cartes** selon la progression de l'enfant.
- Suite à un changement de groupe ou à des tests, vous pouvez venir avec votre enfant et sa lanière, chercher sa ou ses carte(s) au local du CPVS (local 104).
- Une fois que le patineur a les 5 cartes, deux choix lui sont offerts :
  1. Continuer son perfectionnement à l'École de Patin dans le groupe « Ours Polaires ».
  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!**