

CLUB DES PATINEURS TROIS CHENE

PRESENTATION DES COURS 2011-2012



Pédagogie appliquée au CP3Chene.....	3
Organisation des groupes 2011-2012.....	4
Explication de chaque groupe.....	5
Laçage et entretien des patins.....	9
Règles diverses.....	10
Passage des tests Etoiles.....	10
Passage des tests ARP/USP.....	10

Pédagogie appliquée au CP3Chene :

L'approche ludique des cours est primordial pour une bonne acquisition et compréhension des bases du patinage, cela a n'importe quel niveau. Une approche complète de ce sport est nécessaire pour répondre aux exigences du règlement ISU (International Skating Union) mais pas seulement car l'apprentissage de la technique (patinage, saut et pirouette) n'est qu'une partie de la discipline.

« L'art est un jeu d'enfant ». [Max Ernst]

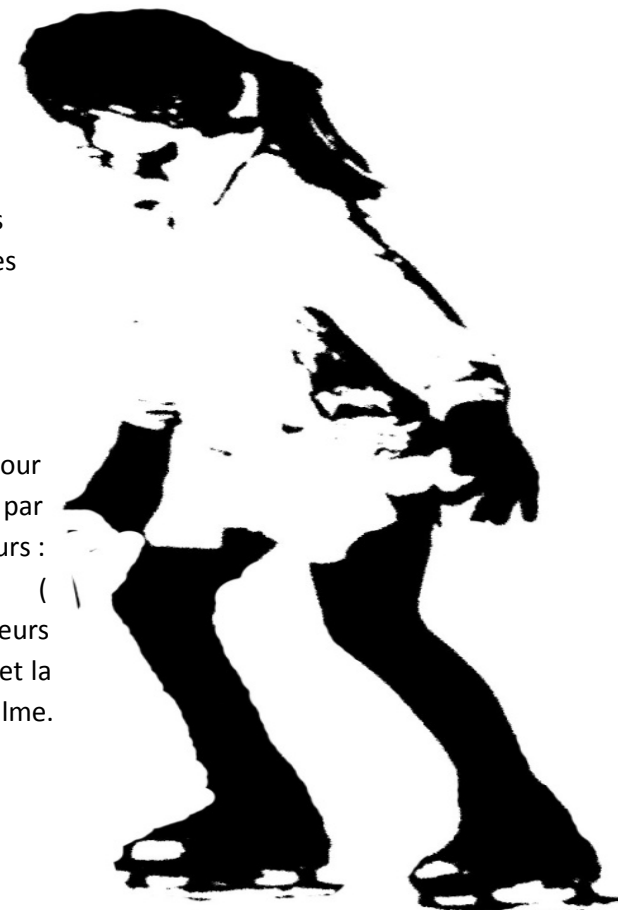
L'enrichissement de l'élève est une priorité, c'est pourquoi sur les cours et les stages proposés durant les vacances scolaires, nous fonctionnons suivant des microcycles (acquisition d'habilités motrices par pallier, consolidation de ces acquis et ensuite complexification).

Dans les cours collectifs, en plus de l'apprentissage du patinage, nous enseignons le respect, le fair play, l'autonomie, fondamentaux indispensables.

L'encadrement du CPC3 est composé de professeurs de patinage, véritable professionnel de l'enseignement qui sont assistés par des moniteurs et monitrices (formés par l'USP Union Suisse de Patinage ou par J+S Jeunesse+Sport). Un soin particulier est apporté à la qualité des cours, c'est-à-dire permettre à chaque élève d'évoluer à son rythme

Patinage ARTistique !! Il y a ART dans artistique, c'est pourquoi il est nécessaire de développer cette partie dite artistique avec un apprentissage des familles de mouvement, des différentes interprétations possibles sur des supports musicaux très variés.

Le déroulement des séances est identique pour chaque niveau avec une adaptation par rapport à l'âge et l'exigence du cours : échauffement, cœur de séance (développement & travail d'une ou plusieurs habilités motrices ainsi que l'apprentissage et la notion de chorégraphie), retour au calme.



et dans le meilleur cadre possible. Le nombre d'élève par encadrant peut varier . En règle générale, lors du cours loisir débutant, 7/8 patineurs pour un enseignant.

Pour le cours perfectionnement, 5/6 patineurs. Pour le cours pré compétition, 5/6 patineurs. Pour le groupe compétition, 4 patineurs.

Organisation des groupes 2011-2012:

Voici l'organisation et la finalité de chaque groupe avec les différentes possibilités de pratique (Loisir, Perfectionnement ou Compétition). Il est à noter que cette organisation permet une ouverture d'accès et une cohérence au sein des groupes permettant ainsi une progression constante.

Ecole de patinage		Loisirs				Perfectionnement		Compétition		Cours privés
		Débutants (L1)	Avancés (L2)	Ados (L3)	Adultes (L4)	Détection (P1)	Perfectionnement (P2)	Pré-Compétition (C2)	Compétition (C1)	
1ère session	2ème session	1h par semaine 5 ans - 12 ans	2h par semaine 6 ans - 18 ans	1h par semaine 12 ans - 18 ans	1h par semaine +18 ans	3h par semaine partir de 6 ans sur sélection	3h par semaine sur sélection	5h par semaine sur sélection 1h Préparation physique	5h par semaine sur sélection 1h Préparation physique	Du débutant au compétiteur (faire demande aux entraîneurs)
		2ème cours et gym si désirés	Gym si désirée	(Débutants, Intermédiaires)		Gym si désirée	Gym si désirée			

Ecole de patinage

Définition :

L'école de patinage est un premier apprentissage du patinage permettant l'accueil des plus jeunes. Ces patineurs marcheurs vont découvrir le monde de la glace et l'appréhender. Avec l'aide de support adapté et de matériels pédagogiques, ils vont pouvoir acquérir l'équilibre et l'autonomie suffisante pour accéder au cours loisir débutant.

Durée et nombre de cours par semaine :

La durée du cours est de 60 min sous forme d'un cursus court. 2 sessions sont proposées : 6/10 au 15/12/2010 et 05/01 au 30/03/2011

Loisir Débutants (L1)

Définition :

Ce cours est un apprentissage du patinage artistique. Suivant l'âge des patineurs, il est conseillé de débiter par l'école de patinage afin d'acquérir les pré requis (équilibre de base et autonomie). La finalité du cours est découvrir et d'acquérir les bases du patinage (déplacement multidirectionnel, retournements de base, principe des sauts et des pirouettes, notion d'expression corporelle...).

Durée et nombre de cours par semaine :

La durée du cours est de 60 min une, deux ou trois fois par semaine suivant la formule choisie. 1h de gymnastique par semaine est proposée pour développer diverses habilités psychomotrices ainsi qu'un renforcement musculaire global.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des étoiles, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue soit par le professeur responsable du groupe ou le professeur principal.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An et de Février.

Loisir avancé (L2)

Définition :

Ce cours est un renforcement des fondamentaux du patinage artistique. Après avoir acquis les bases du patinage dans le cours loisir débutant, le patineur va approfondir ses habilités motrices et son sens artistique (Acquisition de l'ensemble des pas de base, des sauts simples et des pirouettes de base).

Durée :

La durée du cours est de 60 min une ou deux fois par semaine suivant la formule choisie. 1h de gymnastique par semaine est proposée pour développer diverses habilités psychomotrices ainsi qu'un renforcement musculaire global.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des étoiles et autres tests, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue soit par le professeur responsable du groupe ou le professeur principal.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An et de Février.

Loisir Ados (L3)

Définition :

Ce cours est un apprentissage du patinage artistique pour les ados. La finalité du cours est découvrir et d'acquérir les bases du patinage (déplacement multidirectionnel, retournements de base, principe des sauts et des pirouettes, notion d'expression corporelle...). Accessible aux ados débutants comme à ceux ayant déjà pratiqués.

Durée et nombre de cours par semaine :

La durée du cours est de 60 min une fois par semaine.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des étoiles, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue soit par le professeur responsable du groupe ou le professeur principal.

Stage de perfectionnement :Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An et de Février.

Loisir Adultes (L4)

Définition :

Ce cours est un apprentissage du patinage artistique adaptés aux adultes. La finalité du cours est découvrir et d'acquérir les bases du patinage (déplacement multidirectionnel, retournements de base, principe des sauts et des pirouettes, notion d'expression corporelle...) Le plaisir de patiner à tout âge.

Durée et nombre de cours par semaine :

La durée du cours est de 60 min une fois par semaine suivant la formule choisie.



Détection (P1)

Définition :

Ce cours est un renforcement des fondamentaux du patinage artistique. Issu du cours loisir débutant et sélectionné suivant l'âge et le potentiel évalué par le professeur responsable ou l'entraîneur principal, le patineur va approfondir ses habilités motrices et son sens artistique (Acquisition de l'ensemble des pas de base, des sauts simples et des pirouettes de base).

Durée :

La durée du cours est de 60 min une ou deux fois par semaine suivant la formule choisie. 1h de gymnastique par semaine est proposée pour développer diverses habilités psychomotrices ainsi qu'un renforcement musculaire global.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des étoiles et autres tests, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue soit par le professeur responsable du groupe ou le professeur principal.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An et de Février.

Perfectionnement (P2)

Définition :

Ce cours est un renforcement des fondamentaux du patinage artistique. Après avoir acquis les bases du patinage dans le cours loisir avancé, le patineur va approfondir ses habilités motrices et son sens artistique (Acquisition de l'ensemble des pas de base, des sauts simples et des pirouettes de base) .Apprentissage et répétition d'un programme nécessaire pour l'obtention des tests.

Durée :

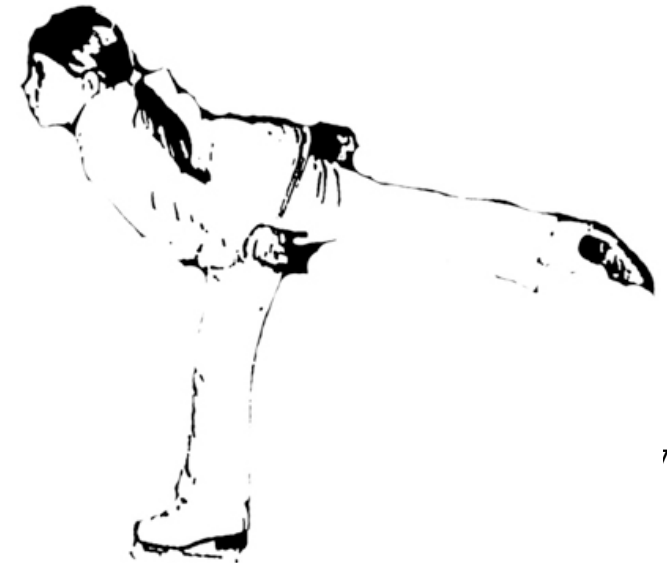
La durée du cours est de 60 min trois fois par semaine. 1h de gymnastique par semaine est proposée pour développer diverses habilités psychomotrices ainsi qu'un renforcement musculaire global.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des étoiles et autres tests ARP(Association Romande de Patinage), le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue soit par le professeur principal, validé par la Commission technique.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An et de Février.



Pré compétition (C2)

Définition :

Ce cours est une préparation à la compétition (niveau régional). Acquisition de l'ensemble des pas complexes , des doubles sauts et des pirouettes complexes. Présentation d'un programme de compétition avec un contenu imposé et adapté à l'élève. Accompagnement personnalisé et définition des objectifs de saison pour chaque patineurs. Présence d'intervenants extérieurs comme chorégraphe, professeur de danse, préparateur mental, analyse vidéo..... Sélection effectuée par l'entraîneur principal suivant les critères édités par lui-même et la Commission technique(Cf. Charte d'engagement du patineur Pré compétition)

Durée :

La durée du cours est de 60 min cinq fois par semaine. 1h de préparation physique (renforcement musculaire et développement psychomoteur spécifique au patinage) par semaine est proposée.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des tests USP et/ou ARP, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue par le professeur principal en accord avec la Commission technique du CP3C. Un bilan personnalisé est établi tous les 2 mois.

Compétition :

Présentation à une ou plusieurs compétitions suivant le calendrier des compétitions définis par le professeur principal et validé par la Commission technique.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An, de Février et d'été (en formule interne ou externe).

Compétition (C1)

Définition :

Ce cours est une préparation à la compétition (niveau national et international). Perfectionnement de l'ensemble des pas complexes , des doubles et triples sauts et des pirouettes complexes. Présentation de plusieurs programmes de compétition avec un contenu imposé et adapté à l'élève. Accompagnement personnalisé et définition des objectifs de saison pour chaque patineurs. Présence d'intervenants extérieurs comme chorégraphe, professeur de danse, préparateur mental, analyse vidéo..... Sélection effectuée par l'entraîneur principal suivant les critères édités par lui-même et la Commission technique(Cf. Charte d'engagement du patineur Compétition)

Durée :

La durée du cours est de 60 min cinq fois par semaine. 1h de préparation physique (renforcement musculaire et développement psychomoteur spécifique au patinage) par semaine est proposée.

Evaluation et test :

Suivant la progression et la qualité d'exécution du contenu des tests USP et/ou ARP, le patineur sera présenté à une ou deux sessions de test annuel. La sélection s'effectue par le professeur principal en accord avec la Commission technique du CP3C. Un bilan personnalisé est établi tous les 2 mois.

Compétition :

Présentation à plusieurs compétitions suivant le calendrier des compétitions définis par le professeur principal et validé par la Commission technique.

Stage de perfectionnement:

Des stages de patinage artistique sont organisés durant les vacances d'Automne, de Noël & du Nouvel An, de Février et d'été (en formule interne ou externe).

Laçage et entretien des patins

Le laçage des patins

Le laçage est le secret d'un confort, d'un contrôle et d'une stabilité absolus du pied. Les chaussures doivent être lacées graduellement, de manière moins serrée à la pointe, pour assurer une meilleure circulation du sang, plus fortement au cou-de-pied, et de nouveau de manière plus souple au niveau des crochets. Un laçage serré sur le cou-de-pied garantit le blocage du talon alors qu'une plus grande souplesse dans la partie supérieure de la chaussure la rend plus agréable à porter. Lors du laçage les lacets doivent être tirés horizontalement en passant par dessus les crochets (voir figure 1).

Pour faciliter le laçage, il est conseillé de tirer latéralement le lacet passant sous la vis, alors que pour délacé le patin, c'est celui passant au dessus qui doit être tiré (voir figure 2). Si vous avez du mal à serrer les lacets, utilisez le "tire-lacets" prévu à cet effet (figure 3 & 4).

Patinez pendant de brèves périodes et arrêtez-vous plusieurs fois pour lacer et délacer vos patins jusqu'à ce qu'ils soient adaptés à vos pieds.

Entretien des patins

Les patins ont besoin d'être correctement nettoyés et entretenus pour rester en bon état.

Afin d'éviter les dommages provoqués par l'humidité due à la glace et à la transpiration, ayez soin de sécher vos patins intérieurement et extérieurement, avec un chiffon souple ou une serviette, après chaque utilisation.

Desserrer également les lacets et sortez la languette intérieure pour ouvrir complètement les chaussures.

Ne les mettez pas sécher près d'une source de chaleur car la chaleur endommage le cuir et la structure interne du patin.



Règles diverses :

Ces règles sont basées sur :

RESPECT – CONVIVIALITE - SECURITE

- Le patinage est un sport. Je dois porter une tenue de sport chaude et une paire de gant.
- A mon arrivée sur la piste, je salue mes professeurs et les autres patineurs, c'est une marque de respect.
- Je prévois d'aller aux toilettes avant le cours et de prendre tous les accessoires (mouchoirs, bouteille d'eau, gant...) nécessaires pour que le cours ne soit pas interrompu.
- Je demande la permission aux professeurs uniquement si je dois sortir de piste même un court instant.
- Je fais attention lorsque je patine de ne pas gêner les autres patineurs. Si cela arrive, ne pas hésiter à s'en excuser.

Passage des tests Etoiles :

Une étoile est une succession d'éléments techniques qui doit être présentée devant un jury. La qualité d'exécution est primordiale pour la réussite du test. Ce contenu est travaillé tout au long de la saison, parfois incorporé dans la leçon ou parfois répété dans l'ordre.

Le passage des tests étoiles est soumis à une sélection de la part de la responsable du groupe G4 Débutants ou de l'entraîneur principal.

Une date prévisionnelle sera établie en début de saison. Deux sessions de tests seront programmées par saison. Cela laisse le temps suffisant à l'élève de progresser pour éventuellement être sélectionné à la session. La sélection définitive sera close 3 semaines avant la date prévisionnelle du test. Il ne sera accepté aucune candidature ou tout autre procédé de la part des parents.

Le travail d'organisation et la mise en place de ce type de test nécessitent la convocation de juges ainsi que l'annulation ou la réorganisation des cours du club.

Passage des tests ARP et USP :

Pour la session de test du mardi 5 avril à 19h00, c'est le niveau après les étoiles, c'est des tests ARP (Association Romande de Patinage) et USP (Union Suisse de Patinage). Les éléments demandés doivent être de qualité. Le saut, le pas ou la pirouette ont une base de point. Ensuite, on a une qualité d'exécution qui enlève ou bonifie la base de point. Pour un test, il faut un minimum de point en ayant aucune note avec un malus de -2.