

CP3C – FAQ – Questions fréquentes

1. Quels sont les cours donnés au CP3C ?

Groupes	Définition	Durée
E1 E2	<p>ECOLE de Patinage :</p> <p>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. C'est donc un apprentissage ludique</p>	<p>Les cours de l'Ecole de patinage sont organisés tous les mercredis uniquement de 13h à 14h) destinés aux enfants de 5 à 7 ans à raison de deux sessions par saison :</p> <p>1^{ère} Session d'octobre à décembre E1 : Ecole de Patinage 1) 2^{ème} Session de janvier à mars E1 : Ecole de Patinage 2)</p>
L1	<p>LOISIRS-DEBUTANTS</p> <p>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...).</p>	<p>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.</p>
L2	<p>LOISIRS-AVANCES</p> <p>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).</p>	<p>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.</p>
L3	<p>LOISIRS-ADOS</p> <p>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.</p>	<p>La durée du cours est de 60 min une fois par semaine.</p>
L4	<p>LOISIRS-ADULTES</p> <p>Ce cours est un apprentissage du patinage artistique pour les 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.</p>	<p>La durée du cours est de 60 min une fois par semaine suivant la formule choisie.</p>
P1	<p>PERFECTIONNEMENT-DETECTION</p> <p>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).</p>	<p>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.</p>
P2	<p>PERFECTIONNEMENT</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
C2	<p>PRE-COMPETITION</p> <p>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 patineur. Présence d'intervenants extérieurs comme chorégraphe, professeur de danse, préparateur mental, analyse vidéo..... Sélection effectué par l'entraîneur principal suivant les critères édités par lui-même et la Commission technique(Cf. Charte d'engagement du patineur Pré compétition)</p>	<p>La durée du cours est de 60 min quatre fois par semaine. 1h de préparation physique (renforcement musculaire et développement psychomoteur spécifique au patinage) par semaine est proposée.</p>
C1	<p>COMPETITION</p> <p>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 effectué par l'entraîneur principal suivant les critères édités par lui-même et la Commission technique(Cf. Charte d'engagement du patineur Compétition)</p>	<p>La durée du cours est de 60 min quatre fois par semaine. 1h de préparation physique (renforcement musculaire et développement psychomoteur spécifique au patinage) par semaine est proposée. Evaluation et test</p>

2. Quelles sont les dates de début des cours pour la nouvelle saison 2011-2012 ?

Groupe Compétition (C1) / Pré-Compétition (C2) / Perfectionnement (P1,P2):	du 27 août 2011 au 29 mars 2012
Groupe Loisir (L1, L2, L3):	du 06 sept. 2011 au 29 mars 2012
Groupe Loisir adultes (L4) :	du 10 sept. 2011 au 29 mars 2012
Ecole de patinage:	
○ 1 ^{ère} Session	du 05 oct. 2011 au 14 déc. 2011 (E1)
○ 2 ^{ème} Session	du 11 janv. 2012 au 21 mars. 2012 (E2)

Les cours de préparation physique commenceront à partir du 5 septembre 2011

Les cours de gymnastique commenceront à partir du 8 septembre 2011

3. Quelle différence entre cours Collectifs et cours Privés ?

Les cours **collectifs** de patinage ou cours Club sont des cours donnés à un groupe de patineuses/eurs du club. La cotisation annuelle couvre ces cours collectifs. Les cours **privés** de patinage concernent des cours individuels qui sont définis entre la/le patineuse/eur et le professeur. Ces cours sont réglés directement par le preneur du cours au professeur selon le tarif appliqué par ce dernier.

4. Combien de cours puis-je prendre par semaine et quelle est la cotisation?

Pour les groupes pré-compétition (C2) et Compétition (C1) :

- Cours collectifs pour les groupes pré compétition et compétition :CHF 700.-- la saison

Pour les groupes perfectionnement (P2) et détection (P1) :

- Cours collectifs pour les groupes perfectionnement et détection:CHF 700.-- la saison

Pour le groupe Loisirs (L1, L2, L3)

- 1 cours collectif par semaine :.....CHF 450.-- la saison
- ou
- 2 cours collectifs par semaine :.....CHF 650.-- la saison
- Cours collectif supplémentaireCHF 50.-- la saison

Pour les groupes Loisirs Adultes (L4)

- 1 cours collectif par semaine :.....CHF 250.-- la saison

Cours de Gymnastique pour l'ensemble des groupes (hors école de patinage (E1/E2)

- 1 cours par semaine :.....CHF 250.-- la saison

Plus d'informations : <http://www.cp3chene.ch/docs/informations/Informations%20G%C3%A9n%C3%A9rales%202011-2012.pdf>

5. Comment m'inscrire à la nouvelle saison ?

Chaque membre du club reçoit un courrier pour l'inscription à la nouvelle saison (le courrier a été envoyé le 19.07.2011).

Vous pouvez aussi obtenir le formulaire d'inscription sur notre site internet, en cliquant sur le lien suivant :

<http://www.cp3chene.ch/docs/informations/Formulaire%20Inscription%202011-2012.pdf>