

Club des Patineurs Trois-Chêne

Cadre 2010 du CP3C

Lieu : Centre Sportif Sous-Moulin

Date : du 25 au 30 Octobre 2010

Organisateur et Sponsor : Le Club des Patineurs Trois-Chêne, le Comité



Activités :

1) Exercices & recherche technique :

Travailler tout un ensemble de moyens techniques pour mieux comprendre les différents niveaux et améliorer les sauts, les pas et les pirouettes avec la vitesse adéquate.
Par Arnaud MUCCINI et Laurent ALVAREZ

2) Analyse vidéo des éléments techniques (pas, sauts, pirouettes) sur glace:

Visualiser et comprendre le mouvement afin de l'optimiser au maximum, 2h soit 2 séances d'1 heure par groupe avec retour en salle.
Par Arnaud MUCCINI

3) Travail & recherche chorégraphique :

Acquérir un ensemble dense de moyen chorégraphique et la compréhension de ceci.
3h soit 3 séances d'1h. Sur glace.
Par Catherine BRUNET & Arnaud MUCCINI

4) Analyse technique & artistique des programmes de compétition :

Identifier les points forts et les points faibles de chaque programme de compétition, retour vidéo en salle avec la présence d'un juge et de Véronique FLEURY, Technical Specialist ISU.

5) Expression corporelle et travail de la gestuelle :

Acquérir et comprendre une diversité d'expression corporelle, une maîtrise de l'ensemble de son corps.
Travail également sur la musicalité et la compréhension de celle-ci, 2h30 en salle
Par Maryline VINDEIRINHO.

6) Cultures & Connaissances du patinage moderne :

Acquérir et développer une somme de connaissance pour une meilleure compréhension de la pratique du patinage (visionnage de vidéos d'archive), 1h en salle
Par Arnaud MUCCINI.

7) Connaissances & initiation à la percussion :

Acquisition et compréhension de la notion de rythme utilisé aussi bien dans les sauts, pas que dans l'interprétation de la musique. 1h en salle
Par Dylan DROXLER

8) Cultures & connaissances de la musique:

Le travail chorégraphique et la gestuelle ne peuvent être optimisés sans connaissance du support musical. Une approche ludique des différents styles musicaux couramment utilisés sera effectuée, 1 h en salle
Par Laurent ALVAREZ

9) Sortie pédagogique :

Visite du Musée olympique à Lausanne

Intervenants :

Arnaud MUCCINI, entraîneur principal du CP3C et responsable de l'organisation du cadre

Catherine BRUNET, entraîneur chorégraphe indépendant

Laurent ALVAREZ, moniteur de patinage, athlète de haut niveau (Elite) et pianiste

Maryline VINDEIRINHO, professeur de danse classique, modern jazz et contemporain

Veronique FLEURY, Technical Specialist ISU

Dylan DROXLER, percussionniste.





Cadre CP3Chêne - Programme

Mise à jour: le 01.10.2010

Sur Glace			Hors Glace				Lieux
Groupe	Activité	Intervenant	Activité	Intervenant	Activité	Intervenant	
08:40 - 09:40	Cours Libres et Privés						Patinoire
09:15 - 09:30			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:40 - 10:40	G1&G2	Technique	Arnaud/ Laurent				Patinoire
10:50 - 11:20			Etirements	Arnaud			Salle
11:20 - 12:20			Histoire du patinage	Arnaud			Salle
12:30 - 13:30	REPAS						Restaurant

Lundi

Mardi

08:40 - 09:40	Cours Libres et Privés						Patinoire
09:15 - 09:30			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:40 - 10:40	G1&G2	Analyse vidéo	Arnaud/Laurent				Patinoire
10:50 - 11:50			Retour vidéo en salle	Arnaud			Salle
12:00 - 13:00			Histoire de la musique	Laurent			Salle
13:00 - 14:00	REPAS						Restaurant
14:00 - 15:00			Gym1	Arnaud	Percu2	Dylan	Salle
15:00 - 16:00			Percu1	Dylan	Gym2	Arnaud	Salle
16:00 - 16:30	GOUTER						Club house
16:30 - 16:50			Echauffement	Arnaud			Patinoire
17:00 - 18:00	G1&G2	Choré	Arnaud/ Cathy		Danse G3G4	Maryline	Salle danse
18:00 - 19:00	G3 & G4	Technique	Arnaud				Patinoire
19:00 - 20:00	Cours Libres et Privés						Patinoire

Mercredi

08:15 - 09:15	Cours Libres et Privés						Patinoire
08:50 - 09:05			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:15 - 10:15	G1&G2	Choré	Arnaud/Cathy		1/2 piste		Patinoire
10:30 - 11:00					Danse	Maryline	Salle danse
11:00 - 12:00							
12:30 - 13:30	REPAS						Restaurant

Jeudi

08:40 - 09:40	Cours Libres et Privés						Patinoire
09:15 - 09:30			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:40 - 10:45	G1&G2	Technique	Arnaud/Laurent				Patinoire
11:00 - 12:00					Danse	Maryline	Salle danse
12:30 - 13:30	REPAS						Restaurant
15:45 - 16:45					Gym G3G4	Arnaud	Patinoire
17:00 - 18:45	G3&G4	Technique	Arnaud		Kristel si besoin		Patinoire

Vendredi

08:40 - 09:40	Cours Libres et Privés						Patinoire
09:15 - 09:30			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:40 - 10:45	G1&G2	Analyse vidéo	Arnaud/ Laurent				Patinoire
11:00 - 11:45					Retour vidéo en salle	Arnaud	Salle
11:50 - 12:30					Gym G 1 & G2	Arnaud	Patinoire
12:30 - 13:10	REPAS						Restaurant
13:10 - 18:30	Sortie pédagogique						Lausanne
17:00 - 18:00	G3&G4	Technique	Arnaud		Kristel si besoin		Patinoire

Samedi

08:15 - 09:15	Cours Libres et Privés						Patinoire
09:00 - 09:15			Echauffement	Arnaud			Patinoire
09:20 - 10:45	G1&G2	Programme	Juge/Arnaud		Laurent si possible		Patinoire
11:00 - 12:00	Evaluation & Conseils avec retour vidéo Juges/ TS						Club House
12:00 - 13:00	Buffet canadien / Clôture du Cadre						Club House