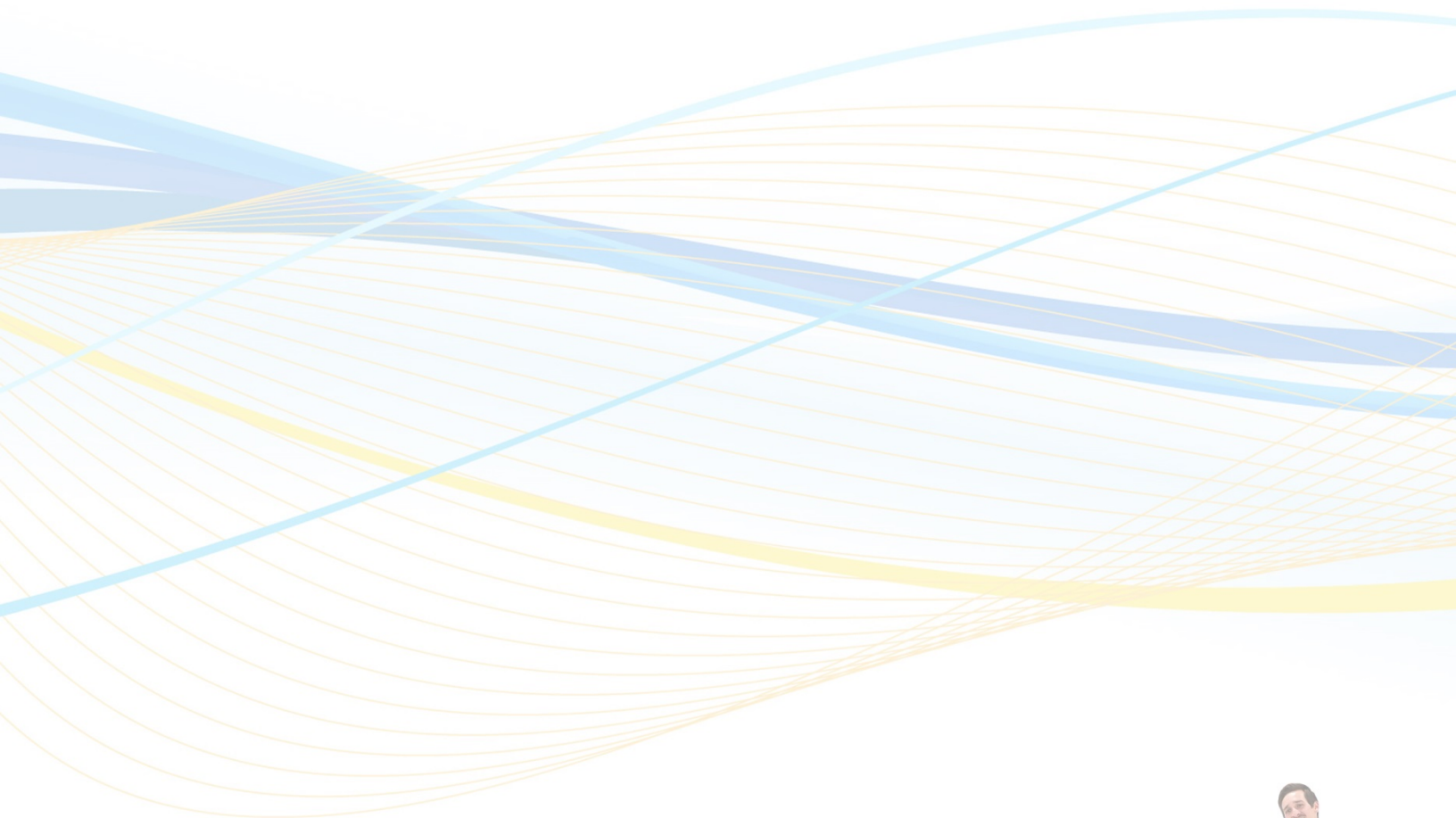


Patinage Québec



PATINAGEQUÉBEC



PATINAGECANADA



Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

**Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE)
2013 – 2017**

- Modèle de développement des athlètes -

Direction du sport et de l'activité physique

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE)
2013-2017

- *Modèle de développement des athlètes* -

Direction du sport et de l'activité physique
Gouvernement du Québec

Renseignements généraux (Écrire en majuscules)

Nom de l'organisme (nom officiel selon la charte) PATINAGE QUÉBEC	
Immatriculation 1142264325 Numéro d'immatriculation indiqué sur la déclaration annuelle 2012 « personne morale » délivrée par l'Inspecteur général des institutions financières du Québec	
Adresse de correspondance 4545, AVENUE PIERRE-DE COUBERTIN	
Ville MONTRÉAL (QUÉBEC)	
Code postal H1V 0B2	
Nom du président ou de la présidente	Téléphone bureau Ind. rég. ()
Nom PROULX	Autre téléphone Ind. rég. 514 318-0872
Prénom JOCELYN	Télécopieur Ind. rég. ()
	Courriel Jocelyn.proulx@patinage.qc.ca

Personne-ressource à joindre pour obtenir des renseignements supplémentaires

Nom DION	Téléphone bureau Ind. rég. (514) 252-3073 POSTE 3550
Prénom ANY-CLAUDE	Autre téléphone Ind. rég. ()
Fonction DIRECTRICE GÉNÉRALE	Télécopieur Ind. rég. (514) 252-3170
	Courriel acdion@patinage.qc.ca

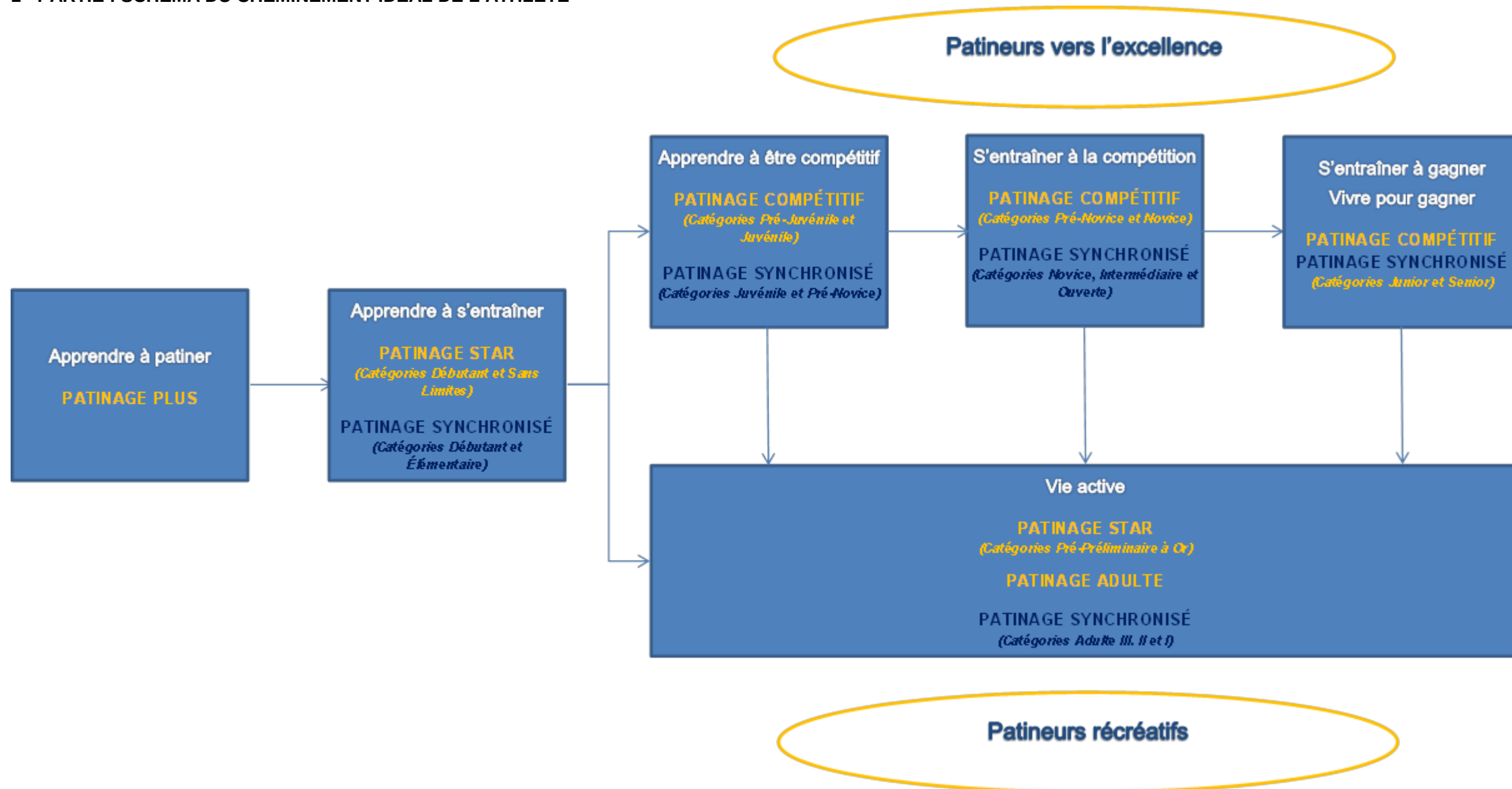
Version 3 – MAI 2016
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Direction du sport et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
a/s Martin Cléroutt
1035, rue de La Chevrotière, 19^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 646-6137

TABLE DES MATIÈRES

1 ^{re} PARTIE : SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE.....	9
2 ^e PARTIE : EXIGENCES DU PATINAGE ARTISTIQUE DE HAUT NIVEAU	13
2,1) Contexte de la performance sur le plan international	13
2,1,1) <i>Disciplines Simple, Couple et Danse</i>	13
2,1,2) <i>Discipline du patinage synchronisé</i>	18
2,2) Portrait de l'athlète de niveau international	22
2,2,1) <i>Zone d'âge optimal</i>	22
2,2,2) <i>Qualités physiques</i>	23
2,2,3) <i>Qualités techniques</i>	24
2,2,4) <i>Qualités artistiques</i>	27
2,4,5) <i>Qualités psychologiques</i>	28
3 ^e PARTIE : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation.....	31
3,1) Spécialisation hâtive.....	31
3,2) Croissance et développement en fonction des stades de développement.....	31
3,2,1) <i>Apprendre à patiner – enfant actif</i>	31
3,2,2) <i>Apprendre à patiner – s’amuser grâce au sport</i>	33
3,2,3) <i>Apprendre à s’entraîner</i>	34
3,2,4) <i>Apprendre à être compétitif</i>	36
3,2,5) <i>S’entraîner à la compétition</i>	37
3,2,6) <i>Apprendre à gagner</i>	39
3,2,7) <i>Vivre pour gagner</i>	40
4 ^e PARTIE : Cadre de référence	45
4,1) Apprendre à patiner (Enfant actif /s’amuser grâce au sport)	45
4,1,1) <i>Habiletés</i>	46
4,1,2) <i>Conditions idéales d’encadrement</i>	48
4,1,3) <i>Encadrement périphérique de soutien à la performance</i>	48
4,2) Apprendre à s’entraîner	49
4,2,1) <i>Habiletés</i>	49
4,2,2) <i>Conditions idéales d’encadrement</i>	51
4,2,3) <i>Encadrement périphérique de soutien à la performance</i>	51
4,3) Apprendre à être compétitif	52
4,3,1) <i>Habiletés</i>	52
4,3,2) <i>Conditions idéales d’encadrement</i>	59
4,3,3) <i>Encadrement périphérique de soutien à la performance</i>	59
4,4) S’entraîner à la compétition.....	60
4,4,1) <i>Habiletés</i>	60
4,4,2) <i>Conditions idéales d’encadrement</i>	66
4,4,3) <i>Encadrement périphérique de soutien à la performance</i>	66
4,5) Apprendre à gagner/vivre pour gagner.....	67
4,5,1) <i>Habiletés</i>	67
4,5,2) <i>Conditions idéales d’encadrement</i>	73
4,5,3) <i>Encadrement périphérique de soutien à la performance</i>	73
5 ^e PARTIE : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence	77
5,1) Identification des athlètes	77
5,1,1) <i>ATHLÈTE identifié au niveau « EXCELLENCE »</i>	77
5,1,2) <i>ATHLÈTE identifié des niveaux « ÉLITE » ou « RELÈVE »</i>	77
5,1,3) <i>ATHLÈTE identifié de niveau « ESPOIR »</i>	79
5,1,4) <i>PATINEUR identifié de niveau « APPRENTI »</i>	80
5,2) Programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs	80
5,2,1) <i>Nombre d’athlètes encadrés et leur niveau de performance, engagés dans une démarche pour atteindre le plus haut niveau</i>	80
5,2,2) <i>Certification des entraîneurs</i>	80
5,2,3) <i>Qualifications spécifiques à l’entraînement qui ont été acquises à l’école</i>	80
5,3) Programmes Sport-études au secondaire	80
5,3,1) <i>Vision et mission</i>	80
5,3,2) <i>Objectifs</i>	81
5,3,3) <i>Clientèle visée</i>	81
5,3,4) <i>Nécessité d’avoir accès au programme Sport-études reconnu au secondaire</i>	81
5,3,5) <i>Conditions d’encadrement sur le plan sportif</i>	82
Programme Apprenti-Athlète au primaire.....	84
5,4) Programme des Jeux du Québec.....	87
5,5) Jeux du Canada.....	88
ANNEXE A PRÉSENTATION DES PROJETS SOUMIS AUX FINS DE SOUTIEN FINANCIER	92
ANNEXE B – Programme de développement à long terme de Patinage Canada	95
ANNEXE C – LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AU PROGRAMME ET À L'ENTRAÎNEMENT	99
ANNEXE D – Programme de soutien d’engagement des entraîneurs	105
ANNEXE E –Adoption du Modèle de développement des athlètes	111

1^{re} PARTIE : Schéma du cheminement idéal de l'athlète

1^{re} PARTIE : SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

Les étapes du développement de l'athlète en patinage artistique (Le patinage artistique est un sport à spécialisation hâtive)

	Profil du cheminement de l'athlète en patinage artistique	Âge (à titre indicatif)	Structure d'accueil	Compétitions	Programme actuel	Objectifs à atteindre (Pat. synchro. : critère d'âge)
Patinage Compétitif	S'entraîner à gagner / Vivre pour gagner Athlète Relève, Élite et Excellence Athlète Espoir (synchro) Disciplines simple, couple, danse et patinage synchronisé JUNIOR & SENIOR	Filles : 13 et + Garçons : 14 et +	Club École de patinage Association régionale	Jeux olympiques Champ. du monde Trophée des nations Champ. des Quatre continents Assignations internationales Champ. Canadiens Défi Champ. provinciaux Comp. souv. Georges-Ethier Champ. Québécois d'été SYNCHRO : Championnats du monde Champ. Canadiens / Régionaux Assignations internationales	Sport-études Institut National du sport du Québec Équipe nationale Équipe du Québec Assignations internationales par Patinage Canada Dév. des patineurs – équipe A Bourses Soirée des lauréats	<u>Senior mondiaux / 4 continents / Prov.</u> Hommes : 98 pts 70 pts n/a Femmes : 74 pts 56 pts 27 pts Couple : 68 pts 56 pts n/a Danse : 68 pts 48 pts n/a <u>Junior mondiaux</u> Hommes : 62 pts n/a n/a Femmes : 55 pts n/a 22 pts Couple : 50 pts n/a n/a Danse : 46 pts n/a n/a pts : pointage technique combiné des deux programmes sauf pour le niveau provincial où c'est seulement le programme libre.
	S'entraîner à la compétition Athlète Espoir et Relève Disciplines simple, couple, danse PRÉ-NOVICE & NOVICE Disciplines patinage synchronisé NOVICE – INTERMÉDIAIRE - OUVERTE	Filles : 10 à 16 Garçons : 11 à 16	Club École de patinage Association régionale	Assignations internationales à des compétitions de développement Champ. nationaux juniors Défi Jeux du Canada Champ. Provinciaux Jeux du Québec Comp. souv. Georges-Ethier Champ. Québécois d'été SYNCHRO Champ. Canadiens / Régionaux Inter-Provinciale / inter-régions	Sport-études Centres régionaux d'entraînement multisports Camp national de développement Équipe du Québec Assignations internationales par Patinage Québec Dév. des patineurs – équipe B Bourses Soirée des lauréats	Novice dames : 17 points Pré-Novice dames : 15 points * pointage technique dans le programme libre <u>Hommes / Couple / Danse</u> Aucun pointage technique requis afin de favoriser l'adhésion à ces programmes
	Apprendre à être compétitif Athlète Espoir Disciplines simple, couple, danse PRÉ-JUVÉNILE & JUVÉNILE Disciplines patinage synchronisé JUVÉNILE & PRÉ-NOVICE	Filles : 9 à 13 Garçons : 10 à 13	Club École de patinage Association régionale	Champ. provinciaux Jeux du Québec Champ. Québécois d'été Comp. inter-régions SYNCHRO Champ. Régionaux Comp. Inter-provinciale Comp. Inter-régions	Sport-études Dév. des patineurs – équipe C Bourses Soirée des lauréats Programme apprenti-athlète de Patinage Québec (dès septembre 2014)	Juvenile dames : 11 points technique dans le programme libre <u>Hommes / Couple / Danse & Pré-juvenile toutes catégories</u> Aucun pointage technique requis afin de favoriser l'adhésion à ces programmes
Patinage STAR	Apprendre à s'entraîner PATINAGE STAR PATINAGE SYNCHRONISÉ Catégories Débutant et Élémentaire	Filles : 7 à 11 Garçons : 8 à 12	Club École de patinage	Comp. provinciaux STAR Comp. STAR / Michel-Proulx Comp. inter-régions SYNCHRO Compétition inter-régions	Dév. des patineurs – équipe D Détection de talent Bourses Soirée des lauréats	Réussite des épreuves de Patinage Canada STAR dans les différentes disciplines (simple, danse, habiletés de patinage)
Patinage Plus	Apprendre à patiner PATINAGE PLUS	Filles : 3 à 8 Garçons : 3 à 9	Club	Mes Premiers Jeux Comp. inter-clubs	Programme Patinage Plus Détection de talent Soirée des lauréats	Réussite des étapes du programme Patinage Plus

2^e PARTIE : Exigences du patinage artistique de haut niveau

2^e PARTIE : EXIGENCES DU PATINAGE ARTISTIQUE DE HAUT NIVEAU

Suite aux Championnats du monde qui se sont déroulés à London en mars 2013, le Canada est classé au premier rang lorsqu'on combine les résultats des trois principales disciplines (simple, couple et danse). L'épreuve par équipe a été présentée pour la première fois lors des Jeux Olympiques de 2014 et le Canada a terminé au 2^e rang. Le Canada a présenté la plus importante délégation de son histoire lors des Jeux Olympiques de Sotchi en 2014 avec trois entrées chez les Hommes, les Couple et les Danse (maximum d'entrée possible pour un pays) ainsi que deux entrées chez les Dames. Les patineurs québécois ont contribué au succès du pays au cours des dernières années.

Depuis 2004, le système « Calcul des points cumulatifs » a été intégré aux compétitions internationales de patinage artistique et il a révolutionné notre sport. Développé suite au scandale des Jeux Olympiques de Salt Lake city en 2002, ce système est fondé sur le principe que la performance peut être divisée en éléments et composantes de programme qui peuvent être évalués individuellement. La somme du pointage technique, des bonus, des déductions et des composantes de programme est le score de chaque patineur, couple ou équipe à une compétition. Depuis 2013, les patineurs doivent réussir un pointage technique minimum afin de participer aux compétitions internationales de l'Union Internationale de Patinage (UIP).

2,1) Contexte de la performance sur le plan international

2,1,1) Disciplines Simple, Couple et Danse

Calendrier annuel

Voici le calendrier de compétitions pour un athlète québécois en patinage artistique performant sur la scène internationale.

	Senior	Calibre	Objectif
Août	Championnats québécois d'été Compétition de développement	Provincial International	Monitoring pour préparer la saison Obtenir les pointages pour se qualifier aux compétitions internationales
Septembre	Camp de l'équipe nationale	National	Préparation
Octobre Novembre	Deux (2) Grand Prix Championnats québécois	International Provincial	Qualification pour la Finale du Grand Prix (Six (6) premiers au monde) Qualification pour les Défis
Décembre	Défi Finale Grand Prix	National International	Qualification pour les Nationaux
Janvier	Nationaux	National	Qualification pour l'équipe nationale
Février	Quatre Continents Jeux Olympiques	International	
Mars	Mondiaux	International	
Avril	Trophée mondial par équipe (Deux Hommes, Deux Femmes, Un Couple et Un couple en Danse qui sont habituellement les mieux classés au Canada)	International	

Les compétitions les plus prestigieuses pour les patineurs sont dans l'ordre :

- Jeux Olympiques (à tous les quatre ans)
- Championnats du monde (à toutes les années)
- Circuit UIP des Grands Prix (6 compétitions) et la Finale (à toutes les années)
- Quatre Continents (à toutes les années, mais l'année Olympique, ce sont des patineurs en développement qui s'y présentent)

Les patineurs doivent se qualifier sur l'équipe nationale chaque année afin de participer aux compétitions internationales. La qualification se fait lors des Championnats Nationaux en janvier. Depuis la saison 2013-2014, les patineurs doivent également réussir un pointage technique minimum afin de pouvoir participer aux compétitions internationales (*Règlement # 378 de l'UIP*). Les pointages sont présentés dans le schéma du Modèle de développement de l'athlète à la première partie.

Pour ce qui est du circuit des Grand Prix, l'assignation est déterminée par l'UIP. Le Canada peut sélectionner ses patineurs seulement pour le Grand-Prix qui est présenté au Canada.

Le classement des patineurs lors d'une compétition est déterminé avec l'addition des points obtenus lors de leur programme court et de leur programme libre. Chaque discipline a des exigences spécifiques pour les programmes. Certains éléments techniques varient d'une année à l'autre. Voici les contenus techniques de programmes :

	Programme court	Programme libre
Dames	Durée : maximum 2 min. 50 sec. - Double ou triple Axel; - Triple saut précédé immédiatement de pas de liaison ou d'autres mouvements comparables de style libre; - Une combinaison de sauts composée d'un saut double et d'un saut triple ou de deux sauts triples; - Pirouette sautée; - Pirouette dos cambré ou latérale; - Pirouette combinée, un (et un seul) changement de pied; - Séquence de pas. (Règlement ISU 511)	Durée : 4 min. +/- 10 sec. - maximum de 7 éléments de sauts (un des sauts doit avoir un appel de type Axel) - maximum de 3 pirouettes (une des pirouettes doit être combinée, Une des pirouettes doit être sautée ou avec une entrée sautée et une des pirouettes doit être dans une position) - Une séquence de pas au maximum - Une séquence chorégraphiée au maximum (Règlement ISU 512)
Hommes	Durée : maximum 2 min. 50 sec. - Double ou triple Axel; - Triple ou quadruple saut précédé immédiatement de pas de liaison ou d'autres mouvements comparables de style libre; - Une combinaison de sauts composée d'un saut double et d'un saut triple ou de deux sauts triples ou d'un saut quadruple et d'un saut double ou un saut triple; - Pirouette sautée; - Pirouette arabesque ou pirouette assise avec un seul changement de pied; - Pirouette combinée, un (et un seul) changement de pied; - Séquence de pas. (Règlement ISU 511)	Durée : 4 min. 30 sec. +/- 10 sec. - maximum de 8 éléments de sauts (un des sauts doit avoir un appel de type Axel) - maximum de 3 pirouettes (une des pirouettes doit être combinée, Une des pirouettes doit être sautée ou avec une entrée sautée et une des pirouettes doit être dans une position) - Une séquence de pas au maximum - Une séquence chorégraphiée au maximum (Règlement ISU 512)
Couple	Durée : maximum 2 min. 50 sec. - Une levée groupe 5; - Une levée vrillée (double ou triple); - Double ou triple saut lancé ; - Saut individuel (double ou triple); - Pirouette combinée individuelle qui contient un seul changement de pied; - Spirale de la mort arrière intérieure ; - Séquence de pas qui utilise la totalité de la surface glacée. (Règlement ISU 520)	Durée : 4 min. 30 sec. +/- 10 sec. - Trois levées différentes au maximum dont au moins une du groupe 3 ou 4 avec une extension complète des bras; - Une levée vrillée au maximum; - Deux sauts lancés différents au maximum; - Un saut individuel au maximum; - Une combinaison de sauts ou une séquence de sauts au maximum; - Une pirouette individuelle combinée au maximum; - Une pirouette en couple combinée au maximum; - Une spirale de la mort de n'importe quel type au maximum (doit être différente de celle du programme court); - Une séquence chorégraphiée au maximum. (Règlement ISU 521)

De plus, les éléments de sauts exécutés dans la deuxième partie des programmes courts ou libres chez les dames et les hommes sont bonifiés de 10%.

	Danse courte	Danse libre
Danse	Durée : maximum 2 min. 50 sec. - Une levée de danse - Une pirouette de danse - Une série de voltes synchronisées au maximum - Une séquence de pas - Un patron de danse sur tracé avec une séquence de pas partiel (Règlement ISU 609)	Durée : 4 min. +/- 10 sec. - Au maximum une levée courte et une levée longue (les types de levées doivent être différents pour la levée courte et longue); - Une pirouette de danse au maximum (simple ou combinée); - Une séquence de pas en ligne droite (sur la ligne médiane ou en diagonale); - Une séquence de pas sur une courbe (circulaire ou en serpent); - Une série de voltes synchronisées au maximum; - Un élément chorégraphié au maximum. (Règlement ISU 610)

En plus des éléments techniques énumérés ci-dessus, les patineurs doivent également inclure des composantes de programmes entre les éléments. Les patineurs sont évalués pour les éléments suivants :

- Habiletés de patinage
- Transition, jeu de pieds et mouvements de liaison
- Performance exécution
- Chorégraphie
- Interprétation

De façon générale et globale, voici quelques particularités pour les compétitions selon le calibre :

Pour ce qui est de la période d'échauffement sur la glace avant le programme, elle est de six minutes pour tous les programmes sauf lors de la danse courte où la période d'échauffement dure 5 minutes.

Cadre d'une compétition de calibre international

- Durée habituelle de 7 jours
- 12 participants
- Un (1) ou deux (2) entraînements sur glace par jour– 45 minutes avec musique
- Un (1) entraînement hors glace – une heure par jour
- Un programme court (4^e journée)
- Un programme libre (5^e journée)
- Ordre de départ déterminé par ordre mondial (*ranking*)

Cadre d'une compétition de calibre national

- Durée habituelle de 7 jours
- 18 participants
- Un (1) ou deux (2) entraînements sur glace par jour– 50 minutes avec musique
- Un (1) entraînement hors glace – une heure par jour
- Un programme court (3^e journée)
- Un programme libre (4^e journée)

Cadre d'une compétition de calibre provincial

- Durée habituelle de 3 jours
- ~12 participants
- Un (1) entraînement sur glace par jour– 20 minutes sans musique
- Un (1) entraînement hors glace – une heure par jour
- Un programme court (2^e journée)
- Un programme libre (3^e journée)

Afin de bien comprendre le déroulement des compétitions en patinage artistique, voici une présentation détaillée du déroulement des journées selon le calibre de compétitions.

	International	National	Provincial
Jour 1	Arrivée à la compétition Arrivée à destination Transport en autobus vers l'hôtel des participants Enregistrement au bureau de l'UIP Remplir les formulaires pour la compétition Remettre les musiques Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux Pas d'entraînement sur glace ou hors glace Aller à l'aréna pour voir le site de compétition Visite d'une attraction de la ville hôte à proximité Coucher	Arrivée à la compétition Arrivée à destination Transport en autobus vers l'hôtel des participants À l'hôtel, enregistrement au bureau de Patinage Canada Remplir les différents formulaires pour la compétition Remettre les musiques Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux Pas d'entraînement sur glace ou hors glace Aller à l'aréna pour voir le site de compétition Visite d'une attraction de la ville hôte à proximité Coucher	Arrivée à la compétition Arrivée dans la ville Défaire les bagages, s'installer, visiter les lieux Pas d'entraînement sur glace ou hors glace Aller à l'aréna pour voir le site de compétition Coucher
Jour 2	Entraînement Déjeuner à la cafétéria Échanger avec les participants des autres pays Départ en autobus pour l'aréna Arrivée à l'aréna, échauffement hors glace de 45 minutes Pratique sur glace de 45 minutes avec musique Étirement de 30 minutes après l'entraînement (<i>cool down</i>) Reprendre l'autobus pour l'hôtel Dîner Deuxième pratique sur glace avec échauffement et étirements Hors glace de 45 minutes au gymnase Banquet d'ouverture Avant de dormir, période de visualisation	Entraînement Déjeuner à la cafétéria Échanger avec les participants des autres pays Départ en autobus pour l'aréna Arrivée à l'aréna, échauffement hors glace de 45 minutes Pratique sur glace de 50 minutes avec musique Étirement de 30 minutes après l'entraînement (<i>cool down</i>) Reprendre l'autobus pour l'hôtel Dîner Hors glace de 45 minutes au gymnase Banquet d'ouverture Avant de dormir, période de visualisation	Journée du programme court Déjeuner Départ en auto pour le site d'entraînement Échauffement hors glace de 30 minutes Pratique sur glace de 20 minutes sans musique Étirement 30 minutes (<i>cool down</i>) Retour à l'hôtel Dîner Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation de la compétition Départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 45 minutes Compétition Étirement ou <i>Cool down</i> après la performance Conférence de presse ou média Retour à l'hôtel ou à la maison
Jour 3	Entraînement Même déroulement que pour le jour 2	Entraînement Même déroulement que pour le jour 2	Journée du programme long Même déroulement que pour le jour 2
Jour 4	Journée du programme court Déjeuner Départ en autobus pour le site d'entraînement Échauffement hors glace de 30 minutes Pratique sur glace de 45 minutes sur glace avec musique Étirement 30 minutes (<i>cool down</i>)	Journée du programme court Déjeuner Départ en autobus pour le site d'entraînement Échauffement hors glace de 30 minutes Pratique sur glace de 30 minutes sur glace avec musique Étirement 30 minutes (<i>cool down</i>)	

	Retour à l'hôtel Dîner Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation e la compétition Sieste ou repos Hors glace léger Souper Départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 45 minutes Compétition Étirement ou <i>Cool down</i> après la performance Conférence de presse ou média Test antidopage si nécessaire (Gagnant et un choisi au hasard) Retour à l'hôtel	Retour à l'hôtel Dîner Préparation à la compétition : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement et visualisation e la compétition Sieste ou repos Hors glace léger Souper Départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 45 minutes Compétition Étirement ou <i>Cool down</i> après la performance Conférence de presse ou média Test antidopage si nécessaire (Gagnant et un choisi au hasard) Retour à l'hôtel	
Jour 5	Journée du programme libre Même déroulement que pour le jour 4	Journée du programme libre Même déroulement que pour le jour 4	
Jour 6	Journée du gala (4 ou 5 premiers de chaque discipline) Déjeuner Départ pour le site d'entraînement Échauffement hors glace 1 heure sur glace (numéro de gala) Pause de 15 minutes 45 minutes sur glace pour numéros de groupe 30 minutes d'étirement Retour à l'hôtel et dîner En après-midi, préparation pour le gala : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement Souper avec les autres participants Gala en soirée Retour à l'hôtel Banquet de fermeture	Journée du gala (4 premiers de chaque discipline) Déjeuner Départ pour le site d'entraînement Échauffement hors glace 1 heure sur glace (numéro de gala) Pause de 15 minutes 45 minutes sur glace pour numéros de groupe 30 minutes d'étirement Retour à l'hôtel et dîner En après-midi, préparation pour le gala : coiffure, maquillage, préparation de l'équipement Souper avec les autres participants Gala en soirée Retour à l'hôtel Banquet de fermeture	
Jour 7	Retour à la maison Entraînement hors glace léger Faire ses bagages Autobus pour l'aéroport Retour à la maison	Retour à la maison Entraînement hors glace léger Faire ses bagages Autobus pour l'aéroport Retour à la maison	

2,1,2) Discipline du patinage synchronisé

Calendrier annuel

Voici le calendrier de compétitions pour une équipe québécoise de patinage synchronisé performant sur la scène internationale.

	Senior	Calibre	Objetif
Décembre	Compétition	Provincial	Préparation de la saison
Janvier	Winterfest	National	Préparation pour les Nationaux
Février	Invitation internationale Provinciaux	International Provincial	Préparation pour les Mondiaux Qualification pour les Nationaux
Mars	Nationaux	National	Qualification pour les Mondiaux
Avril	Mondiaux	International	

Le classement des équipes lors d'une compétition est déterminé avec l'addition des points obtenus lors du programme court et du programme libre. Les contenus techniques de programmes sont disponibles sur le site Internet de l'ISU le 15 août de chaque année. Voici globalement le contenu technique des programmes :

	Programme court	Programme libre
Synchro	Durée : maximum 2 min. 30 sec. Maximum de 6 éléments parmi: 1. Block Element 2. Block Step Sequence Element 3. Choreographic Element 4. Circle Element 5. Circle Step Sequence Element 6. Creative Element 7. Intersection Element 8. Line Element 9. Moves in the Field Element 10. No Hold Element 11. Pair Element 12. Spin Element 13. Moves Element 14. Wheel Element (Règlement ISU 905)	Durée : 4 min. 30 sec. +/- 10 sec. Maximum de 11 éléments parmi: 1. Block Element 2. Block Step Sequence Element 3. Choreographic Element 4. Circle Element 5. Circle Step Sequence Element 6. Creative Element 7. Group Lift Element 8. Intersection Element 9. Line Element 10. Moves Element 11. Moves in the Field Element 12. No Hold Element 13. Pair Element 14. Spin Element 15. Wheel Element (Règlement ISU 911)

En plus des éléments techniques énumérés ci-dessus, les patineurs doivent également inclure des composantes de programmes entre les éléments. Les patineurs sont évalués pour les éléments suivants :

- Habiletés de patinage
- Transition, jeu de pieds et mouvements de liaison
- Performance exécution
- Chorégraphie
- Interprétation

De façon générale et globale, voici quelques éléments particuliers pour les compétitions selon le calibre :

Cadre d'une compétition de calibre international

- 12 équipes
- Un (1) ou deux (2) entraînements sur glace par jour : durée de 20 minutes à deux (2) heures maximum - avec musique
- Un (1) ou deux (2) échauffements hors glace de 25 à 45 minutes préalable à l'entraînement sur glace
- Un (1) entraînement hors glace par jour : durée de 30 minutes
- Une (1) à deux (2) séances d'étirements et/ou relaxation par jour : durée moyenne de 30 minutes
- Ordre de départ déterminé par un tirage au sort (4^e journée)

- Un programme court de 2,5 minutes (5^e journée)
- Un (1) programme libre de 4,5 minutes (6^e journée)

Cadre d'une compétition de calibre national

- 5 équipes
- Un (1) entraînement sur glace: durée de 30 minutes à deux (2) heures maximum - avec musique
- Un (1) échauffement hors glace de 25 à 45 minutes préalable à l'entraînement sur glace
- Un (1) entraînement hors glace par jour : durée de 30 minutes
- Une (1) à deux (2) séances d'étirements et/ou relaxation par jour : durée moyenne de 30 minutes
- Deux (2) glaces d'entraînement
- Ordre de départ déterminé au sort par Patinage Canada
- Un programme court de 2,5 minutes
- Un (1) programme libre de 4,5 minutes

Cadre d'une compétition de calibre provincial

- 2 équipes
- Un (1) entraînement sur glace par jour : durée de 30 minutes à deux (2) heures maximum - avec musique
- Un (1) entraînement hors glace par jour : durée de 30 minutes
- Une (1) à deux (2) séances d'étirements et/ou relaxation par jour : durée moyenne de 30 minutes
- Ordre de départ déterminé au sort par Patinage Québec
- Un programme court de 2,5 minutes
- Un (1) programme libre de 4,5 minutes

Afin de bien comprendre le déroulement des compétitions en patinage synchronisé, voici une présentation détaillée du déroulement des journées selon le calibre de compétitions.

Compétition	International	National	Provincial
Jour 1	Arrivée à la compétition Arrivée à destination Transport en autobus vers l'hôtel À l'hôtel, enregistrement et répartition des chambres Pas d'entraînement sur glace Une (1) séance d'étirement (30 minutes) Visite de l'aréna, marcher et prendre l'air Visite des lieux (en ville ou à proximité) Réunion d'équipe	Arrivée à la compétition Arrivée à destination Transport en autobus vers l'hôtel À l'hôtel, enregistrement et répartition des chambres Pas d'entraînement sur glace Une (1) séance d'étirement (30 minutes) Visite de l'aréna, marcher et prendre l'air Visite des lieux (en ville ou à proximité) Réunion d'équipe	Arrivée à la compétition Transport en autobus vers l'hôtel À l'hôtel, répartition des chambres Pas d'entraînement sur glace Une (1) séance d'étirement (30 minutes) Visite de l'aréna Marcher et prendre l'air Visite des lieux (en ville ou à proximité) Réunion d'équipe
Jour 2	Entraînement Déjeuner à l'hôtel Échange avec les équipes des autres pays Enregistrement de l'équipe et remise des musiques à l'aréna avant la première pratique Échauffement hors glace de 25 à 45 minutes Pratique sur glace d'une (1) à deux (2) heures Étirements de 30 minutes après la pratique Retour à l'hôtel, dîner et repos Départ pour visites Souper et réunion d'équipe Relaxation et visualisation	Entraînement Déjeuner à l'hôtel Échange avec les équipes des autres provinces Enregistrement de l'équipe et remise des musiques à l'aréna avant la première pratique Échauffement hors glace de 25 à 45 minutes Pratique sur glace d'une (1) à deux (2) heures Étirements de 30 minutes après la pratique Retour à l'hôtel, dîner et repos Départ pour visites Souper et réunion d'équipe Relaxation et visualisation	Journée du programme court Déjeuner et préparation (coiffure et léger maquillage) Départ en autobus pour l'aréna Échauffement hors glace de 45 minutes avec musique Pratique officielle sur glace de 10 ou 12 minutes Étirements de 30 minutes après la pratique Retour à l'hôtel, dîner et repos Préparation: coiffure, maquillage Souper et départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 45 minutes Compétition Étirements durée 20 minutes Retour à l'hôtel
Jour 3	Entraînement Même déroulement que pour le jour 2	Entraînement Même déroulement que pour le jour 2	Journée du programme libre Même déroulement que pour le jour 2
Jour 4	Entraînement Même déroulement que pour le jour 3 Banquet pour le tirage au sort en soirée	Journée du programme court Déjeuner et préparation (coiffure et léger maquillage) Départ en autobus pour l'aréna Échauffement hors glace de 45 minutes avec musique Pratique officielle sur glace de 10 ou 12 minutes Étirements de 30 minutes après la pratique Retour à l'hôtel, dîner et repos Préparation: coiffure, maquillage Souper et départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 45 minutes Compétition Étirements durée 20 minutes et retour à l'hôtel	Retour à la maison Faire ses bagages Retour à la maison en autobus

Jour 5	Journée du programme court Déjeuner et préparation (coiffure et léger maquillage) Départ en autobus pour l'aréna Échauffement hors glace de 45 minutes avec musique Pratique officielle sur glace de 10 ou 12 minutes Étirements de 30 minutes après la pratique Retour à l'hôtel Dîner et repos Préparation: coiffure, maquillage Souper Départ pour la compétition Échauffement hors glace d'environ 60 minutes Compétition Étirements durée 20 minutes Test antidopage si nécessaire Retour à l'hôtel	Journée du programme libre Même déroulement que pour le jour 4 Réunion d'équipe et rétroaction après la compétition	
Jour 6	Journée du programme libre Même déroulement que pour le jour 5 Réunion d'équipe et rétroaction après la compétition	Retour à la maison Faire ses bagages Autobus pour l'aéroport Retour à la maison	
Jour 7	Retour à la maison Faire ses bagages Autobus pour l'aéroport Retour à la maison		

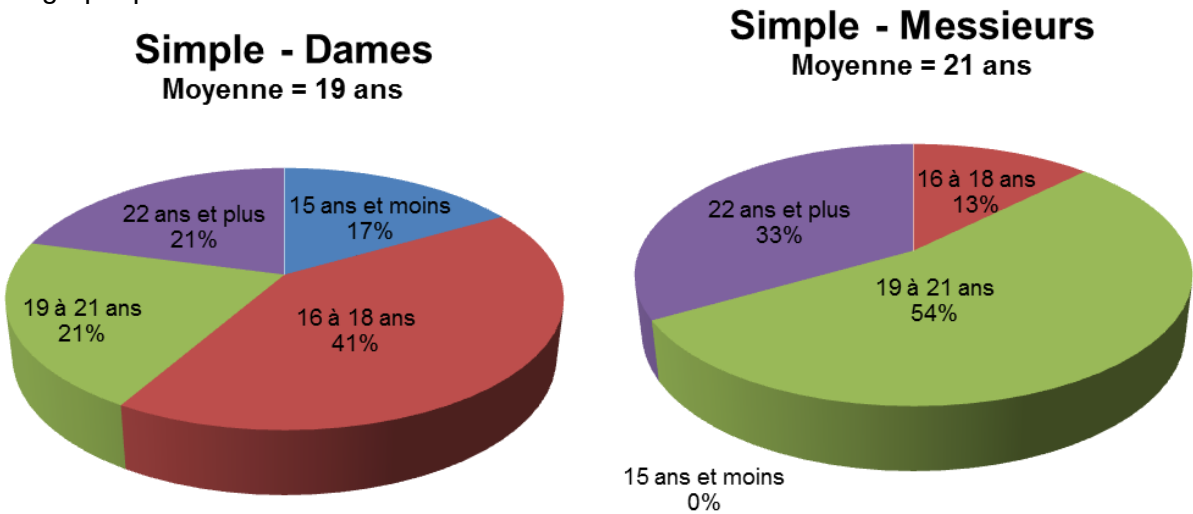
2,2) Portrait de l'athlète de niveau international

2,2,1) Zone d'âge optimal

L'Union Internationale de patinage (*Règlement #108*) exige un âge minimum pour les participants aux événements internationaux. Pour ce qui est des Jeux Olympiques et des Championnats du monde Senior, les concurrents doivent avoir 15 ans le 1^{er} juillet précédant la compétition. Pour ce qui est des autres compétitions internationales Senior ainsi que des Championnats du monde Senior de patinage synchronisé, les patineurs doivent être âgés de 14 ans et plus le 1^{er} juillet précédant la compétition. Cette réglementation en vigueur depuis quelques années sera modifiée le 1^{er} juillet 2014. Les patineurs devront être âgés de 15 ans le 1^{er} juillet précédant la compétition pour toutes les compétitions internationales Senior, pour les Championnats du monde Senior de patinage synchronisé, pour les Jeux Olympiques ainsi que pour Championnats du monde Senior.

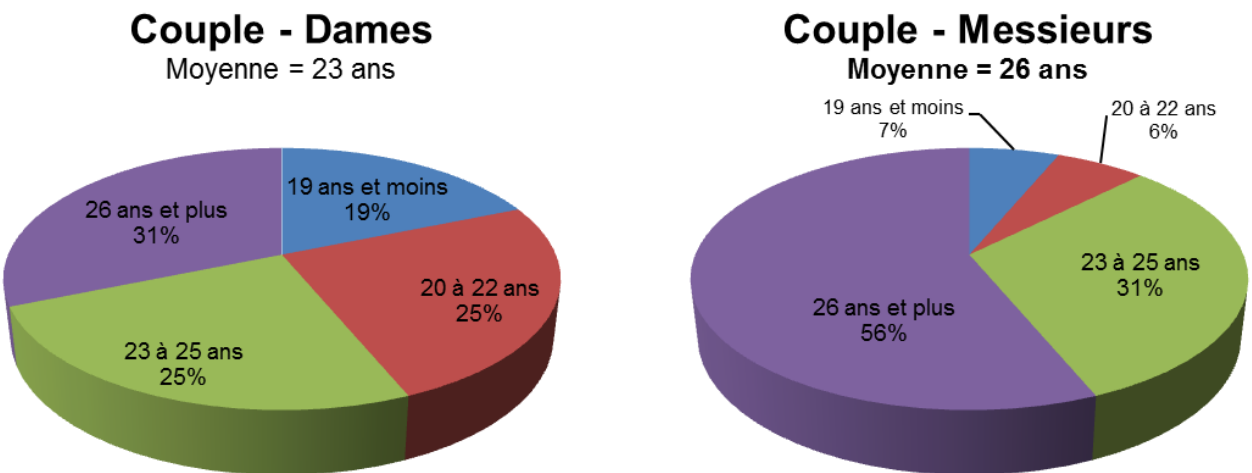
Afin de déterminer la zone d'âge optimal d'âge pour les performances des athlètes dans les différentes disciplines, le calcul de la moyenne d'âge des participants aux derniers Championnats du monde qui se sont déroulés à London en mars 2013. C'est donc à ces âges que les athlètes atteignent le sommet de leur performance et qu'ils sont les mieux préparés (physiquement, mentalement, techniquement et stratégiquement). Ils ont l'attitude et la confiance qu'ils peuvent gagner à de hauts niveaux internationaux.

L'âge en **Simple**, des 24 premiers qui ont exécuté les deux programmes, est présenté dans les graphiques suivants :



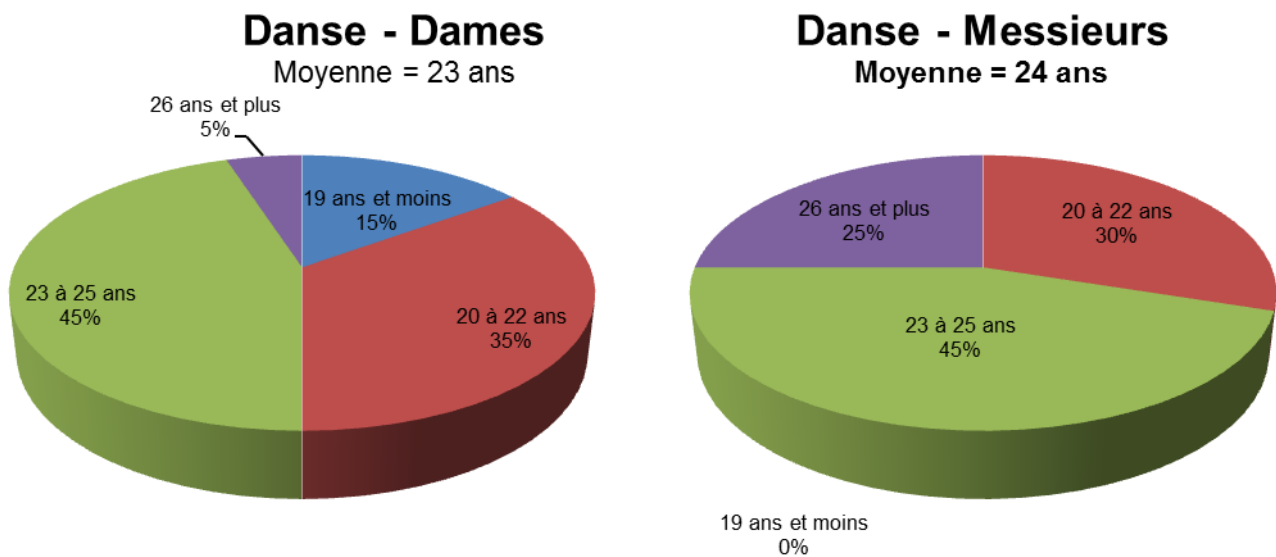
Les médaillées chez les **Dames** étaient âgées de 21, 25 et 21 ans tandis que les médaillés chez les **Messieurs** étaient âgés de 22, 19 et 21 ans. L'âge optimal se situe donc dans la fourchette d'âge présentant le début où les performances sont de niveau international et la fin où les athlètes gagnent. **Dames : entre 18 et 21 ans et Messieurs : entre 19 et 23 ans**

L'âge chez les **Couples**, des 16 premiers qui ont exécuté les deux programmes, est présenté dans les graphiques ci-dessous.



Les médaillés étaient âgés de 26, 28 et 26 pour les Dames et de 28, 32 et 27 pour les Hommes. L'âge optimal pour les patineurs en **Couple** se situe donc entre 25 ans (moment où les performances sont de niveau international) et 29 ans (moment où les athlètes gagnent).

L'âge chez les patineurs en **Danse**, des 20 premiers couples qui ont exécuté les deux programmes, est présenté dans les graphiques ci-dessous.



Les médaillées étaient âgées de 25, 23 et 22 ans pour les Dames et de 24, 24 et 22 pour les Hommes. L'âge optimal pour les patineurs en **Danse** se situe donc entre 20 (moment où les performances sont de niveau international) et 25 ans (moment où les athlètes gagnent).

2,2,2) Qualités physiques

Les habiletés fondamentales (vitesse, force, flexibilité et endurance) doivent être continuellement améliorées. Dans les routines, l'explosivité, la légèreté, la précision et l'équilibre sont essentiels. De plus, les athlètes doivent avoir un mode de vie saine.

Les données anthropométriques de référence recherchées chez un athlète selon sa discipline sont actuellement à l'étude auprès de Patinage Canada et de Patinage Québec. Patinage Québec s'est associé à l'Institut National du Sport pour la saison 2014-2015 et les équipes A et B du programme de développement participeront à cette collecte d'information. Un portrait sera établi avec les références concernant le VO2 Max, l'impulsion, la force vitesse et l'aéroanaérobie. Lorsque l'analyse des données sera complétée, les résultats seront disponibles pour les athlètes et les entraîneurs membres du programme de développement de Patinage Québec et de Patinage Canada.

En ce qui a trait à la morphologie, Le tableau suivant présente la moyenne de grandeurs chez les meilleurs patineurs au monde qui ont pris part aux Championnats du monde 2013 :

Taille des patineurs (en cm)
Championnats du Monde 2013

	Femme	Homme
Simple	162	174
Couple	156	182
Danse	163	181
Patinage synchronisé	non disponible	

Sans être un prérequis, cette tendance démontre que les hommes plus grands connaissent davantage de succès en Couple et en Danse, tandis que les Dames plus petites se dirigent vers le Couple.

L'analyse des patineurs présents aux Championnats du monde Senior en 2013 en Couple et en Danse a également permis d'évaluer la différence de grandeur qu'il doit y avoir entre les partenaires. L'écart moyen était de 27 cm chez les patineurs en Couple et de 18 cm en Danse. L'écart plus prononcé chez les couples est nécessaire, car l'homme doit porter la fille au-dessus de sa tête tandis qu'en danse, les bras de l'homme ne peuvent pas dépasser la hauteur de sa tête.

Pour ce qui est du patinage synchronisé, les membres de l'équipe doivent avoir un physique similaire (taille, poids, etc.) afin de créer un visuel harmonieux. Plus les patineurs sont similaires, plus il est facile d'être synchronisé.

2,2,3) Qualités techniques

L'acronyme PÉ signifie Pointage de l'exécution.

Patinage en simple

Pointage technique :

- o Les patineurs doivent réussir un pointage technique minimum durant la saison précédente afin de pouvoir participer aux Quatre-Continents et aux Championnats du monde. Voici les détails :

Compétitions		Programme court	Programme libre
Quatre-Continents	Dames	20	36
	Messieurs	25	45
Championnats du monde Senior	Dames	27	47
	Messieurs	34	64

Poussées-élans :

- o Perfectionner la posture et la maîtrise des carres.
- o Atteindre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force.

Sauts :

- o Les filles maîtrisent les triples sauts, une ou deux combinaisons de sauts triple/triple, et commencent à apprendre et à maîtriser le triple Axel.
- o Les garçons maîtrisent tous les triples sauts, dont le triple Axel, et diverses combinaisons de sauts triple/triple; apprentissage et consolidation des sauts quadruples.
- o Tous les sauts sont exécutés uniformément et sont de la plus haute qualité possible (obtention d'un PÉ positif).

Pirouettes :

- o À ce stade, les filles et les garçons doivent être capables d'exécuter les pirouettes les plus exigeantes et prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices.
- o La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres doivent mener à l'obtention d'un PÉ positif.

Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition :

- o Capacité d'exécuter diverses positions de grand aigle, d'Ina Bauer, d'arabesques et autres positions innovatrices sur les carres intérieures et extérieures, dans diverses directions, et ajout de transitions créatives dans le programme.
- o Exécution maîtrisée et du plus haut niveau possible des séquences de pas en position arabesque qui conduit à l'obtention d'un PÉ positif.

Séquences de pas :

- o Maîtrise de l'exécution des séquences de pas de haut niveau qui conduit à l'obtention d'un PÉ positif.
- o On doit accorder une attention particulière à l'exécution de transitions rapides des pas aux virages, et l'utilisation du haut du corps.

Patinage en couple

Pointage technique :

- o Les patineurs doivent réussir un pointage technique minimum durant la saison précédente afin de pouvoir participer aux Quatre-Continents et aux Championnats du monde. Voici les détails :

Compétitions	Programme court	Programme libre
Quatre-Continents	20	36
Championnats du monde Senior	25	43

Poussées-élans :

- o Force égale et correspondante des poussées-élans.
- o Les poussées-élans sont exécutées à très grande vitesse et avec une grande puissance.

Sauts :

- o Les deux partenaires maîtrisent les différents sauts triples et exécutent un triple saut combiné.

Pirouettes :

- o À ce niveau, les couples de patinage doivent exécuter des pirouettes de la plus haute qualité possible et prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices.
- o La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres devraient permettre l'obtention d'un PÉ positif.

Pirouettes en couple :

- o Les positions difficiles et innovatrices de pirouette en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et la rotation des pirouettes est rapide (en vue d'obtenir un PÉ positif).

Sauts lancés :

- o Maîtrise de deux sauts triples lancés différents.

Levées :

- o Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 de l'UIP.
- o Capacité d'exécuter systématiquement les levées des niveaux avancés et obtention d'un PÉ positif.

Vrilles :

- o Maîtrise d'une triple vrille ou, du moins, capacité d'exécuter systématiquement une double vrille du niveau 4.

Spirales de la mort :

- o Capacité d'exécuter des spirales de la mort de haut niveau, difficiles et innovatrices, et obtention d'un pointage de l'exécution positif.

Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition :

- o À ce stade, le couple de patinage doit être capable d'exécuter les séquences de pas en position arabesque du plus haut niveau possible, dont les qualités lui méritent un PÉ positif.
- o La flexibilité et l'originalité sont indispensables et doivent être de qualité supérieure, tant chez les garçons que chez les filles.
- o Des mouvements de transition innovateurs et difficiles sont inclus dans les deux programmes (par ex. : pour les entrées des sauts lancés et des levées) et sont accomplis avec maîtrise, vitesse et évolution.

Séquences de pas :

- o Le couple de patinage doit exécuter la séquence de pas du plus haut niveau possible et obtenir un PÉ positif.
- o À ce stade, l'athlète doit perfectionner les virages difficiles, et les effectuer avec maîtrise, vitesse et évolution.
- o Les deux partenaires doivent utiliser le haut du corps et faire des mouvements dans l'espace inférieur, moyen et supérieur.

Danse

Pointage technique :

- o Les patineurs doivent réussir un pointage technique minimum durant la saison précédente afin de pouvoir participer aux Quatre-Continents et aux Championnats du monde. Voici les détails :

Compétitions	Danse courte	Danse libre
Quatre-Continents	19	29
Championnats du monde Senior	29	39

Poussées-élans et courbes :

- o Les poussées-élans sont accomplies sans effort apparent, avec puissance et évolution. Les patineurs doivent également montrer une inclinaison d'une qualité supérieure et être capables de changer de direction à haute vitesse.
- o Les patineurs exécutent des poussées-élans discrètes et inaudibles pour accroître la puissance de patinage.
- o Il est essentiel que les poussées-élans des deux partenaires soient similaires.

Habilités de patinage :

- o Les athlètes doivent réussir tous les virages (dans les deux directions), avoir une excellente coordination, et présenter un répertoire équilibré de sauts, de pas, de sauts avec écart, etc. créatifs.
- o Les athlètes utilisent des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps.

- o Il est essentiel que les patineurs présentent une extension et des lignes du corps d'une qualité supérieure.
- o Les athlètes ont une puissance d'évolution qui semble sans effort et dont les poussées sont inaudibles.

Danses imposées :

- o Les deux partenaires sont capables d'exécuter toutes les danses imposées avec puissance, vitesse, évolution, synchronisme très précis, précision, tout en respectant le tracé.
- o Les deux athlètes ont une excellente interprétation, peu importe le rythme de la danse.

Pirouettes de danse :

- o Les pirouettes de danse doivent être exécutées au niveau le plus élevé possible et obtenir un PÉ positif.
- o Les deux partenaires exécutent des pirouettes dans les deux directions et maintiennent une vitesse de rotation élevée.
- o Les pirouettes comprennent des positions fermes et difficiles, ainsi que des entrées et sorties créatives.

Séquences de pas :

- o Les deux patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, côte à côte et en prise de danse.
- o Il est vital de porter une grande attention au phrasé musical pour la séquence de pas.

Voltes :

- o Les deux partenaires sont capables d'effectuer des voltes à grande vitesse, sur chaque pied et dans les deux directions.
- o Les voltes sont exécutées sans interruption, totalement à l'unisson, et contiennent des mouvements des bras et des jambes.
- o Mise en relief des voltes dans le programme (elles doivent donner l'impression qu'elles font partie du programme et non pas avoir l'air d'éléments exécutés isolément).

Mouvements de transition :

- o Bien que les mouvements de transition ne soient pas obligatoires, le couple devrait les incorporer à la chorégraphie du programme et aux transitions entre deux éléments.
- o Les deux athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides.

Levées :

- o Le synchronisme des levées est exact et la flexibilité, la force, la vitesse et l'évolution des deux partenaires sont de qualité supérieure.
- o Les athlètes sont capables d'incorporer aux levées des entrées et des sorties difficiles et innovatrices qui permettent d'utiliser tous les choix possibles de positions permises par les règlements.
- o Les levées doivent se fondre dans la chorégraphie du programme et présenter une qualité d'exécution qui mérite un PÉ positif.

Patinage synchronisé

Poussées-élans et courbes :

- o Les poussées-élans sont accomplies sans effort apparent, avec puissance et évolution. Les patineurs doivent également montrer une inclinaison d'une qualité supérieure et être capables de changer de direction à haute vitesse.
- o Les patineurs exécutent des poussées-élans discrètes et inaudibles pour accroître la puissance de patinage.
- o Il est essentiel que les poussées-élans de tous les patineurs soient similaires.
- o Tous les exercices se font individuellement et en groupe pour des principes d'enseignement et d'unisson.

Habiletés de patinage :

- o Les athlètes doivent réussir tous les virages (dans les deux directions) et avoir une

excellente coordination.

- o Les athlètes utilisent des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps.
- o Il est essentiel que les patineurs présentent une extension et des lignes du corps d'une qualité supérieure.
- o Les athlètes ont une puissance d'évolution qui semble sans effort et dont les poussées sont inaudibles.
- o On doit accorder une attention particulière à l'exécution de transitions rapides et l'utilisation du haut du corps.

Séquences de pas :

- o Les patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse (en ligne et /ou individuellement).

Séquence de mouvements de transition :

- o Capacité d'exécuter diverses positions de grand aigle, d'Ina Bauer, d'arabesques et autres positions innovatrices sur les carres intérieures et extérieures, dans diverses directions, et ajout de transitions créatives dans le programme.
- o Exécution maîtrisée et du plus haut niveau possible des séquences de mouvements de transition qui conduisent à l'obtention d'un PÉ positif

Levées :

- o Maîtrise des levées en paire et en groupe pour niveau 3 ;
- o Capacité d'exécuter systématiquement les levées des niveaux avancés et obtention d'un PÉ positif.

Élément créatif :

- o Ces mouvements peuvent être des sauts, pirouettes (ou autres) individuelles ou en paire.

Éléments « synchro » :

- o Maîtrise des éléments de base tels les roues, cercles, blocs, intersections et lignes.
- o Maîtrise des variations telles les changements de directions, de pivots et de déplacements de formations.

2,2,4) Qualités artistiques

Peu importe la discipline, les athlètes doivent :

- o Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés.
- o Comprendre le sens profond de la musique et du thème de mouvement choisi.
- o Avoir une chorégraphie de qualité telle, qu'elle leur permet de se démarquer.
- o Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance.
- o Faire des mouvements expressifs des bras.
- o Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui impressionne chaque fois les juges et les spectateurs.

En patinage en couple et en danse sur glace, les couples doivent :

- o Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs.
- o Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.

En patinage synchronisé, les patineurs doivent :

- o Avoir une chorégraphie de qualité afin de se démarquer des autres équipes ;
- o Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance ;
- o Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs ;
- o Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc ;
- o Développer l'unisson, devant des miroirs et par le visionnement de bandes vidéo et de photos ;
- o Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui impressionne chaque fois les juges et les spectateurs.

2,4,5) Qualités psychologiques

- o Maîtrise relative des habiletés psychologiques fondamentales ;
- o Démontrer l'implantation d'un plan menant à l'optimum psychologique de performance (OPP).

REMARQUE : Les habiletés énumérées ci-dessus représentent les habiletés que les athlètes auront besoin d'acquérir pendant ce stade particulier de développement et qu'ils auront maîtrisées au point de sortie du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner ».

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner », il faut :

- o Encourager les athlètes à se prendre en main, à se motiver et à se responsabiliser. Les athlètes doivent être convaincus qu'ils sont les meilleurs.
- o Adopter la philosophie selon laquelle « aucune excuse n'est acceptable », développer et insuffler une attitude gagnante, exiger l'excellence et faire preuve d'intransigeance lorsque nécessaire (en faisant la distinction entre l'athlète et la personne).
- o Offrir des occasions de concourir avec les meilleurs athlètes du monde.
- o Encourager les athlètes à se perfectionner dans toutes les dimensions du sport (par ex.: pour monter sur le podium à une compétition internationale, tous les aspects de la performance de l'athlète doivent être de qualité supérieure).

De plus, en patinage synchronisé, les athlètes doivent :

- o Développer la capacité de travailler en équipe, donc avoir une capacité d'adaptation aux différences ;
- o Comprendre que l'intérêt de l'équipe passe avant les intérêts personnels ;
- o Développer un sentiment d'appartenance ;
- o Développer un sentiment d'interdépendance ;
- o Apprendre à gérer la pression individuellement, mais en groupe ;
- o Apprendre à gérer leur niveau d'énergie individuellement et en groupe.

L'information présentée a été discutée avec les entraîneurs suivants ::

- ◆ Douglas Leigh
- ◆ Lee Barkell
- ◆ Richard Gauthier
- ◆ Manon Perron
- ◆ Lyne Forget
- ◆ Marilyn Langlois
- ◆ Frank Carroll (USA)
- ◆ Alexeï Mishin (Russie)
- ◆ Patricia Chafe (Jump Beyond)

3^e PARTIE : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

3^e PARTIE : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

3,1) Spécialisation hâtive

Le patinage artistique est un des quelques sports qui sont à spécialisation hâtive. Le défi pour ces sports est de jumeler les étapes où apprendre à patiner se fait dans un environnement amusant, mais permettra également d'atteindre le niveau de l'excellence dans un délai relativement court. De fait, l'apprentissage d'habiletés très complexes doit se faire avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation terminé. Autrement dit, pour maximiser leurs progrès, les athlètes doivent apprendre et assimiler relativement tôt les habiletés fondamentales du mouvement, les habiletés motrices et les habiletés de base du sport comme l'agilité, la vitesse de rotation, la glisse et la coordination. Ces habiletés doivent être maîtrisées avant la maturité du corps afin que le patineur soit capable d'acquérir les habiletés très complexes du sport. Par exemple, les sauts triples doivent être réussis avant la puberté afin d'être complètement maîtrisés. À l'âge adulte, il est difficile, surtout pour les filles d'acquérir ses nouvelles habiletés. De fait, la rotation peut être plus lente suite à l'élargissement des hanches et le centre d'équilibre peut changer suite au développement de la poitrine pour certaines patineuses, il est ainsi plus difficile d'acquérir une stabilité technique. Par contre, il est possible de rétablir l'équilibre du patineur et retrouver la sensation s'il a déjà exécuté les sauts triples auparavant.

D'un autre côté, les patineurs doivent maintenant participer au circuit international à un jeune âge afin de réussir les pointages techniques minimum qui sont maintenant exigés pour participer aux Championnats du monde Junior et Senior ainsi qu'à la compétition des Quatre Continents. Dès 15 ans, les meilleurs patineurs représentent le Canada sur le circuit international des Grands Prix Junior afin de cumuler les points qui leur permettront de participer aux Championnats du monde Junior avant leurs 19 ans. Lors de la saison 2014-2015, le Canada exigera également des pointages techniques minimum pour la compétition de Défi qui est la qualification des Championnats Canadiens.

Le patinage synchronisé est une discipline distincte qui est considérée comme un sport de spécialisation tardive. Les participants peuvent prendre part à des compétitions de haut calibre une fois qu'ils ont appris des habiletés de patinage synchronisé très complexes qu'ils n'ont peut-être pas encore exécutées avant la maturation. Ils peuvent continuer à se développer et à améliorer les habiletés en devenant adultes à condition d'avoir acquis de solides habiletés sportives aux stades « Apprendre à s'entraîner » et « Apprendre à être compétitif », voire commencer à se spécialiser en patinage synchronisé après avoir fait une carrière de patinage en simple, de danse sur glace ou de patinage en couple.

3,2) Croissance et développement en fonction des stades de développement

L'entraîneur doit être conscient que l'enfant n'est pas un adulte en miniature et doit planifier l'entraînement en fonction de l'âge ainsi que du développement physique, mental, cognitif et émotionnel des athlètes qu'il encadre. L'entraîneur doit également être conscient que les enfants évoluent à leur rythme. Les qualités physiques et motrices sont entraînables en tout temps, mais certaines périodes de développement favorisent l'obtention d'un gain significatif.

3,2,1) Apprendre à patiner – enfant actif

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés entre 3 et 5 ans et qui participent au programme Patinage Plus.

Généralités

- Difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui est irréel.
- Vit dans un monde où l'imaginaire et l'imitation prédominent.
- Démonstre une très grande dépendance envers les parents.
- A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.

Psycho-social

- Est très individualiste et même égocentrique.
- Craint les personnes inconnues.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème.
- Se compare constamment aux autres.
- Recherche la reconnaissance et l'appréciation de tout ce qu'il fait par ses parents ou ses proches.

Apprentissage

- Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage.
- Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.
- A une très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes (faible capacité de raisonnement).
- Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.

Physique

- A une croissance à un rythme régulier et connaît un léger ralentissement comparativement aux deux premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.
- Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75% à 3 ans, et à environ 90% vers 6 ans.
- La coordination oeil-main s'améliore, de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements, mais ceux-ci demeurent saccadés.
- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisées et peuvent être intégrées dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec environ à la course.

Préférences

- Préfère les activités qui excitent les différents sens et l'imagination.
- Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre.
- Démonstre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu.

Contre-indications

- Tout ce qui est structuré ou demande de l'attention.
- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Efforts à haute intensité.
- Activités répétitives.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Comparer les enfants les uns aux autres.

Suggestions

- Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique (ex.: connaissance du corps et de ses parties, leur emplacement dans l'espace).
- Encourager l'enfant à utiliser les deux côtés de son corps lors de l'exécution de nouveaux mouvements.
- Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant lors de l'exécution du mouvement.
- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux, et être courtes et variées.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair.
- On peut constituer des petits groupes où l'accent est mis sur des activités jouées favorisant l'acquisition des habiletés motrices de base nécessaires au développement psychomoteur (ex. : équilibre, coordination, déplacements dans toutes les directions et de diverses formes). Encourager la participation des parents afin de créer une occasion propice à l'établissement de relations étroites entre eux et

leur(s) enfant(s).

- Encourager et complimenter généreusement les efforts de l'enfant.

3,2,2) Apprendre à patiner – s'amuser grâce au sport

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés de 6 et 7 ans et qui participent au programme Patinage Plus.

Généralités

- À cet âge, l'enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. Il a besoin de beaucoup d'attention et doit être en compagnie d'un(e) adulte et/ou en petit groupe.
- Grande dépendance envers les parents.
- Reconnaît l'animateur/trice ou l'entraîneur(e) comme chef.
- A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Vécu athlétique inexistant.
- L'intérêt pour le sport peut commencer à se manifester.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe.
- Parfois gêné et timide.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit.
- Peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités.

Apprentissage

- Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite.
- Attention relativement courte (quelques minutes).
- Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable.
- A peur de l'inconnu.
- Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir.
- Peut tenir compte de certains stimuli de l'environnement.
- Le côté dominant est établi pour ce qui est de la dextérité manuelle.

Physique

- Le développement du système nerveux est presque terminé.
- La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. Il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.
- Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.
- Période idéale pour développer la flexibilité

Préférences

- Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe (ex.: tag et la traverse). Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper, etc.
- Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte.
- Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (ex.: sauter, courir).

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles.

- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications; critiques négatives.

Suggestions

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants, et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier le développement des habiletés motrices de base par des activités jouées; présenter les techniques en faisant appel à l'imaginaire afin de faciliter la mémorisation. (p. ex. référer à une image du vécu de l'enfant telle qu'une situation cocasse de la vie ou une relation avec un personnage de bande dessinée ou d'une émission de télévision).
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

3,2,3) Apprendre à s'entraîner

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés de 8 et 9 ans et qui participent au programme Patinage STAR.

Généralités

- Grande imagination ; l'activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser.
- A encore besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Veut agir de sa propre initiative; déteste le conformisme, mais les instructions de l'animateur sont néanmoins acceptées si l'enfant sent qu'il ou elle participe à l'établissement des règlements et des modalités.
- Vécu athlétique très faible ou inexistant.
- L'intérêt pour le sport se précise à cet âge.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Toujours individualiste, mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté(e) par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe.
- A besoin de renforcement positif et d'encouragements.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit.
- Peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- Cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités.

Apprentissage

- Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre et réagit favorablement aux félicitations. A une assez bonne capacité d'attention. Peut faire certaines généralisations.
- On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans

plusieurs sports.

- L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux sont possibles.
- Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (ex. balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.
- Raisonnement limité à ce qui est évident et observable.

Physique

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l'enfant de 6-7 ans, mais la coordination et l'endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet une plus grande indépendance motrice. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lent. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires (i.e. jambes) sont plus développées que les plus petites (i.e. mains).
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Période idéale pour développer la flexibilité, car même si elle est entraînable plus tard, elle régresse avec l'âge.
- Premier moment opportun pour développer la vitesse surtout pour les composantes d'agilité, de temps de réaction et de changement de direction.

Préférences

- Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.).
- Aime prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.
- Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Longues explications.
- Critiques négatives.

Suggestions

- En tant que responsable, établir clairement les limites; agir de façon constante et prévisible. Accepter l'enfant de façon inconditionnelle.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectifs de favoriser la coordination,

l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects. Encourager la participation à plusieurs sports/activités. Favoriser le développement de l'ambidextérité dans les mouvements des mains et des pieds afin de favoriser un meilleur répertoire moteur et d'améliorer la coordination. Âge propice à l'inclusion de jeux de vitesse.

- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Favoriser les jeux d'opposition, les simulations de compétition et les démonstrations d'habileté qui ont de grandes possibilités de se conclure sur une note positive et où le niveau des participant(e)s est semblable.
- Donner l'occasion de prendre certaines responsabilités et d'évaluer le résultat de ses activités. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant bon goût.

3,2,4) Apprendre à être compétitif

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés de 10 et 11 ans et qui participent au programme Compétitif dans les catégories Pré-Juvenile et Juvenile.

Généralités

- L'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeur (bien et mal).
- L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il ou elle veut améliorer son style et avoir l'air compétent(e).
- Des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âges.
- Cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie.
- Le vécu athlétique peut être très variable selon les participant(e)s. La pratique sportive se fait souvent sur une base saisonnière et dans des programmes sportifs souvent de courtes durées, ex. quelques semaines.
- Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée de même qu'à la participation à des compétitions.

Psycho-social

- S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades
- Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance et cherche à se rendre utile.
- Est très loyal(e) au groupe.
- Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.
- Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.)
- Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités.

Apprentissage

- Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (concepts), mais préfère les exemples concrets.
- On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- La fine motricité se développe.
- On peut amorcer l'apprentissage des techniques plus spécifiques ainsi que de certaines notions tactiques fondamentales; les règles du jeu devraient être bien comprises à cet âge.
- La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes).

Physique

- L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance.
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains en force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. Les temps de réaction sont relativement lents.
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles lancer ou attraper.

- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud, car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement et ne supporte pas bien le froid.
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ 3 ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines filles. Lors de la poussée de croissance rapide et soudaine, la croissance est en moyenne de 6 cm la première année d'accélération brusque; 8 cm la deuxième; 6 cm la troisième année. En moyenne, le développement des seins pour atteindre le stage 3 est une année et pour atteindre le stage adulte, 4 ans. Dans le processus de maturation précoce, une fille peut franchir les 5 stades en 1 an et demi et à l'opposé, dans le processus de maturation progressive et tardive, une fille peut prendre jusqu'à 5 ans pour franchir les 5 stades. Ses hanches ont un développement plus ample (largeur).
- Période idéale pour développer l'endurance chez les filles.

Préférences

- Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer; comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.

Suggestions

- Participation à plusieurs sports/activités.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participant(e)s et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

3,2,5) S'entraîner à la compétition

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés entre 12 et 15 ans et qui participent au programme Compétitif dans les catégories Pré-Novice et Novice.

Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de maturation physique.
- L'enfant acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent de s'intégrer et de fonctionner en société.

- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur(e); l'enfant désire toujours avoir l'air compétent(e).
- Pour l'enfant, c'est une période de bouleversements, ce qui l'amène à tout remettre en question, à être plus critique et à demander beaucoup de justifications. Il est important qu'il y ait des modèles positifs à qui l'enfant puisse s'identifier.
- Durant cette période, il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles, celles-ci l'étant davantage.
- La compétition devient plus importante chez certains individus, de même que le résultat. Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée, de même qu'à la compétition.

Psycho-social

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

Physique

- Filles: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5-12 ans, et premières menstruations vers 12,5 ans en moyenne. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une hausse progressive de la masse adipeuse et l'élargissement du bassin survient.
- Garçons: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une croissance moyenne de 7 cm survient la première année d'accélération brusques et soudaines; 9 cm la deuxième; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante; et environ 2 cm par après. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période, occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débiter vers la fin de cette période.

Préférences

- Apprécie avoir l'opportunité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Réalisation d'actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Les activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d'équipe et la compétition.

Contre-indications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts d'endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulations (p. ex. course sur l'asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entraînement.
- Pression de performer.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l'adolescent(e) en public.
- Donner la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent)

Suggestions

- Temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible.
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes;
- Musculation avec charges sous-maximales et poids du corps; mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements.
- La supervision des activités d'entraînement est importante afin d'éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent(e).
- Jeux d'habileté et de dextérité.
- Opportunités de rencontrer ou d'interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel technique ou d'arbitre, ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.).
- Adapter la charge de travail à chaque participant(e).

3,2,6) Apprendre à gagner

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés de 16 et 17 ans et qui participent au programme Compétitif dans les catégories Junior et Senior.

Généralités

- Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui parfois engendre une crise d'identité.
- L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l'autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entraînement sur une base annuelle, mais il demeure tout à fait acceptable d'aborder la pratique sportive de façon saisonnière, surtout au début de cette période.
- Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre, et peut représenter jusqu'à 15 heures par semaines, ou plus, à la fin de cette période.
- Chez les participant(e)s sérieux, le temps consacré à l'entraînement général et celui qui est consacré à une préparation spécialisée ainsi qu'à la participation à des compétitions est à peu près le même.

Psycho-social

- À cet âge, l'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.

- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.
- L'individu désire être traité(e) en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e), et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

Apprentissage

- L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. Une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons, est observée. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

Préférences

- Pratiquer l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la « version adulte ».
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence, ou à donner un statut particulier face aux individus du même âge, ou aux autres en général (ex. sport, art...).
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse).

Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant les charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires.
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

3,2,7) Vivre pour gagner

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux 18 ans et plus et qui participent au programme Compétitif dans la catégorie Senior.

Généralités

- Avec la confiance en soi, il est facile de choisir sa propre voie de façon autonome.
- On résiste à s'impliquer dans des situations qui pourraient remettre en question son image (la ternir).
- Le besoin de réussir peut conduire l'athlète à faire tous les efforts nécessaires à une amélioration de la performance.
- Le temps d'entraînement général peut diminuer alors que l'athlète se concentre sur la spécialisation et la préparation à la compétition.

Psycho-social

- Les obligations professionnelles et familiales diminuent les temps libres.
- Les relations personnelles sont très importantes.
- L'indépendance financière procure de plus grandes opportunités de choix.
- Peut devenir un membre d'un cercle d'amis.

Apprentissage

- Les adultes âgés de plus de 25 ans ont souvent une expérience dans une vaste gamme d'activités (ex.: sport, travail, éducation), ce qui peut améliorer grandement l'apprentissage et le transfert de connaissances et de l'expérience d'une sphère d'activité à une autre.

Physique

- La croissance des jeunes hommes se complète quand ils atteignent l'âge de 20 ans.
- L'individu peut dépenser une somme considérable de temps et d'énergie à l'éducation des enfants et au travail.
- La force, la vitesse et la puissance sont à leur plus haut au début de la vingtaine et peuvent demeurer à ce niveau jusqu'au début de la trentaine.
- L'endurance atteint son plus haut niveau à la fin de la vingtaine et les capacités physiques commencent à décliner progressivement.

Préférences

- Activités qui aident à soulager le stress.
- Toutes les habiletés peuvent être entraînées.

Suggestions

- L'Interaction avec les autres est importante et peut être sous forme de participation à des séminaires, ateliers ou encore camps d'entraînement sportif.
- Les individus peuvent chercher des rôles et des responsabilités dans l'administration, l'organisation ou la promotion d'activités et événements.
- Devenir un entraîneur ou un officiel est une façon de conserver ce groupe engagé et offre une opportunité d'interaction sociale.
- S'engager dans des activités de compétition.

Pour renseignements additionnels, vous trouverez, en **Annexe B**, le tableau du Programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) conçu par Patinage Canada et mis en application par Patinage Québec.

Pour une vue d'ensemble des caractéristiques du développement mental, cognitif et émotionnel ainsi que des facteurs dont les entraîneurs doivent tenir compte dans leurs relations avec des participants de maturation précoce, moyenne et tardive, les documents mentionnés plus bas sont des outils de référence et d'enseignement utilisés dans la formation de nos entraîneurs et qui ont été utilisés dans cette section.

- ◇ Richard Chouinard : présentation *sur* « Les exigences du sport de haut niveau »
- ◇ INFE module # 16, Michel Portman
- ◇ ACE : Introduction à la compétition Partie B « Qualités athlétiques et considérations liées à la croissance et au développement »
- ◇ « DLTA - Au Canada le sport c'est pour la vie », Centres canadiens multisports, 2010
- ◇ « À la poursuite de l'excellence personnelle – Développement à long terme de l'athlète », Patinage Canada, 2010.
- ◇ « Engagement actif des femmes et des filles », Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, 2012.
- ◇ « A sport psychology self-instruction manual for figure skaters », G. Martin et K. Thomson, 2010.

4^e PARTIE : Cadre de référence

4^e PARTIE : Cadre de référence

En consultant la présente partie, il faut conserver en mémoire que le cadre de référence du Modèle de développement des athlètes décrit la trajectoire idéale en patinage artistique. Les athlètes ne suivent pas nécessairement tous les stades du Modèle de développement de l'athlète, ce qui n'est pas un problème. Les objectifs personnels de l'athlète dans le sport détermineront son stade de sortie. La responsabilité des intervenants est de s'assurer que, peu importe leur stade de sortie, nos patineurs auront acquis toutes les habiletés que notre sport peut leur enseigner. Bien entendu, il est souhaitable que nos athlètes continuent à pratiquer notre sport le plus longtemps possible, et en fait, leur vie durant! Pour que les enfants réussissent en sport, que ce soit dans le cadre d'une activité récréative saine ou en compétition, il est important qu'ils maîtrisent les habiletés de mouvement fondamental avant d'apprendre les habiletés de base du sport et qu'ils apprennent les habiletés de base du sport avant d'être initiés aux techniques particulières.

Les âges pour les différents stades du Modèle de développement de l'athlète sont présentés dans le tableau ci-dessous :

Stade		Filles	Garçons	Catégories
1	Enfant actif	3 à 5 ans	3 à 5 ans	Patinage Plus
	S'amuser grâce au sport	5 à 8 ans	5 à 9 ans	
2	Apprendre à s'entraîner	7 à 11 ans	8 à 12 ans	Patinage STAR
3	Apprendre à être compétitif	9 à 13 ans	10 à 14 ans	Pré-Juvenile Juvenile
4	S'entraîner à la compétition	10 à 16 ans	11 à 17 ans	Pré-Novice Novice
5	Apprendre à gagner	13 à 19 ans	14 à 21 ans	Junior Senior
	Vivre pour gagner	15 ans et plus	15 ans et plus	

4,1) Apprendre à patiner (Enfant actif /s'amuser grâce au sport)

Le premier stade du Modèle de développement de l'athlète, « Apprendre à patiner », est composé de deux stades de développement, soit « Enfant actif » et « S'amuser grâce au sport ». Ce premier stade enseigne aux participants les habiletés de base du sport qui leur permettront d'apprendre des habiletés beaucoup plus complexes dans la pratique du patinage artistique ou d'autres sports de glace. Les enfants de ce stade participent au programme **Patinage Plus**.

Comme il s'agit d'un sport à spécialisation précoce, les participants qui se présentent au club de patinage ne possèdent aucune connaissance du patinage ou qu'un savoir-faire physique minimal. À ce stade, il faut enseigner de nombreuses habiletés de mouvements fondamentaux en plus d'encourager les participants à s'amuser à exécuter les mouvements sur la glace.

Lorsque les athlètes atteignent la limite d'âge supérieure, ils sont généralement prêts à passer au stade suivant de développement. Les athlètes qui sont inscrits au stade « Apprendre à patiner » dans le but d'apprendre des habiletés qui les aideront à pratiquer d'autres sports de glace sont généralement plus âgés.

Philosophie

La philosophie de « Apprendre à patiner » est d'offrir à tous l'occasion de s'initier au patinage dans un environnement amusant, sécuritaire et chaleureux, et de stimuler suffisamment leur intérêt pour qu'ils continuent à patiner toute leur vie.

Objectifs généraux :

1. Faire vivre aux patineurs et à leurs familles une première expérience du patinage dans un contexte sécuritaire, chaleureux et inclusif ;
2. Développer les habiletés motrices et les habiletés de patinage en tenant compte des phases naturelles d'apprentissage (initiation, acquisition, mémorisation et maîtrise) ;
3. Utiliser les progressions des habiletés et la répétition des habiletés dans toutes les étapes afin de favoriser l'acquisition d'un savoir-faire physique et des éléments fondamentaux du patinage de qualité ;
4. Exploiter les périodes critiques d'entraînement (périodes de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement précis) par les différentes composantes du programme ;
5. Encourager la réalisation et la satisfaction personnelles par l'acquisition des habiletés, les prix et la reconnaissance ;
6. Susciter l'intérêt pour la pratique du patinage toute la vie.

4,1,1) Habiletés

Les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser, selon le volume d'entraînement, les habiletés présentées au point de sortie de « Apprendre à patiner ».

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	20 %	70 %	5 %	5 %
Initiation	Introduction à l'équilibre Introduction à l'agilité Introduction à la coordination	Virages Présentation et apprentissage des virages trois, mohawks et choctaws Sauts Compréhension élémentaire de la notion de rotation (un demi et un tour complet) Capacité élémentaire de prendre la position de réception Pirouettes Compréhension élémentaire de la vitesse de rotation Présenter la notion de carre spiralée pour contribuer à la rotation (la technique de torsion ne devrait pas être enseignée) Mouvements de transition Une certaine capacité de faire des variantes avec la jambe libre (ex.: à l'extérieur, à l'intérieur, en haut et en bas) avec maîtrise	Compréhension du rythme	Compréhension des rudiments de la terminologie et des règles du sport
Acquisition	Développement de la vitesse Développement de la flexibilité	Carres Patiner des carres soutenues de longues et courtes durées, sur les deux carres de chaque pied, avec vitesse et évolution Capacité de maîtriser ou de modifier volontairement les courbes (par ex. : changement d'une carre extérieure à une carre intérieure, etc.) Virages Capacité d'exécuter des virages sur une courbe Notion de transfert du poids comprise (soit le transfert du poids d'un pied à l'autre) Poussées-élans Poussées égales sur chaque pied, de la lame et non pas de la pointe du patin, avec une bonne flexion des genoux et une bonne accélération Bonne tenue du haut du corps Bonne technique de croisés Changement de direction sans perte importante d'élan ou de vitesse Sauts Équilibre et puissance lors de l'envol des sauts de base (puissance d'élévation – saut en ligne droite) avec réception sur les 2 pieds et progressivement, sur 1 pied Pirouettes Acquisition de la notion de rotation sur deux pieds, puis sur un pied, avec alternance des pieds, les jambes droites, les genoux fléchis (par ex.: la position assise de base) Utiliser divers mouvements des bras (en extension, rapprochés du tronc, en haut et en bas) pour aider à comprendre l'équilibre et l'axe de rotation Mouvements de transition Être capable de glisser dans une position soutenue, sur chaque pied et dans chaque direction Degré de souplesse (flexibilité) approprié, compte tenu de l'âge et du sexe	Capacité de patiner au son de la musique, sur des tempos de base	Capacité de suivre les instructions Développement de la confiance et de l'estime de soi par les réalisations personnelles, dans un contexte axé sur le jeu et le plaisir

4,1,2) Conditions idéales d'encadrement

	Enfant actif Filles et Garçons (3 à 5 ans)	S'amuser grâce au sport Filles (5 à 8 ans) / Garçons (5 à 9 ans)
Entraînement sur la glace		
Durée de la séance	30 à 45 min. sur la glace et 15 min. d'échauffement préalable hors glace Une séance par jour au maximum	45 à 60 min. sur la glace et 15 min. d'échauffement préalable hors glace Une séance par jour au maximum
Jours par semaine	1 à 2 jours par semaine	2 à 4 jours par semaine
Semaines par année	10 à 20 semaines par année	Au moins 20 semaines par année Idéalement, 30 à 40 semaines par année
Entraînement hors glace		
Type	Autres sports ou activités physiques variées	
Durée	Une ou deux heures par semaine, 20 à 40 semaines par année	
Compétition		
Nombre	Non adéquat	1 à 2 fois/année
Niveau		Compétitions locales Présentation d'un circuit d'éléments
Catégories		Patinage Plus étapes 2 à 6 Patinage Plus Étoiles étapes 4 et 5
Ratio		10 % compétition / 90 % entraînement
Qualification		
Patineurs	Patinage Plus	
Entraîneurs	Entraîneur débutant de Patinage Plus	
Officiels	En formation ou de niveau primaire	

4,1,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents ou des tuteurs

Au stade « Apprendre à patiner », le rôle principal des parents ou des tuteurs est d'être des modèles positifs. Ils veillent à ce que l'enfant ait un régime alimentaire équilibré et sain, ainsi qu'un mode de vie active et saine. Toute la famille pourrait, par exemple, choisir de pratiquer le patinage. Il serait bien que les patineurs de ce stade essaient diverses activités de patinage (ex.: le patinage à roues alignées) et pratiquent d'autres sports et activités physiques, comme souligné plus haut. La transposition des habiletés d'une activité à l'autre est importante à ce stade de développement.

Direction

Les entraîneurs assument le rôle de chef à ce stade particulier du développement des patineurs. Il est de leur responsabilité d'entraîner adéquatement les patineurs en se fondant sur le Modèle de développement de l'athlète. Les entraîneurs ont également la responsabilité de tenir les parents informés au cours de la session. Par exemple, ils peuvent remettre un rapport des progrès du patineur, de l'information sur le programme de patinage et sur les possibilités de performance (pour les athlètes âgés de 5 à 8/9 ans).

Les membres du conseil d'administration du club jouent également un rôle important à ce stade de développement, particulièrement en ce qui a trait à l'éducation des parents. En collaboration avec les entraîneurs du club, les membres du conseil d'administration ont la responsabilité de prodiguer les meilleurs programmes possible aux athlètes de ce niveau, compte tenu du cadre décrit ci-dessus. L'association régionale peut également soutenir les clubs dans leurs actions et est responsable du volet 1 du programme de développement.

Installations et environnement d'entraînement

Bien que chaque installation soit unique, les clubs travaillent en collaboration avec les gestionnaires des installations et les municipalités afin de créer le meilleur environnement d'entraînement possible. Peu importe la situation, la sécurité doit être la priorité de tout le monde. Tous les clubs doivent se doter d'un Plan d'action d'urgence. Le programme de Patinage Plus encourage l'utilisation de matériel pédagogique varié (par ex.: des ballons, des marqueurs, etc.). Toutefois, il est essentiel de vérifier si les installations ou la municipalité autorisent l'utilisation de ce matériel.

On devrait idéalement avoir accès à une salle hors glace, ou du moins à un hall ou vestiaire, de même qu'à des services de soutien (par ex.: de physiothérapie). Les clubs devraient disposer d'un espace sur les lieux, pour afficher, afin de faire la promotion de leurs divers programmes et activités auprès de la collectivité. De plus, il est essentiel d'avoir accès à un équipement musical convenable.

4,2) Apprendre à s'entraîner

Le deuxième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à s'entraîner ». C'est à compter de ce stade qu'on voit une plus grande différence entre les filles et les garçons, pour ce qui est de leur croissance, développement et maturation. Il est donc essentiel d'adapter l'entraînement et l'enseignement en fonction de l'âge biologique et du sexe, de poursuivre le développement des mouvements fondamentaux et des habiletés fondamentales, de même que d'introduire des habiletés de patinage artistique plus complexes. C'est à ce stade que les enfants apprennent les techniques spécifiques au patinage artistique) Les enfants de ce stade participent au programme **Patinage STAR** ou au programme **Patinage synchronisé** (catégories Débutant et Élémentaire).

Philosophie

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les patineurs sont encouragés à acquérir un ensemble d'habiletés qui les aideront à atteindre le plus haut niveau de compétence que leur permet leur talent et leur niveau d'engagement dans le sport. À ce stade, le style libre est avantagé parce que les habiletés apprises dans cette discipline sont facilement applicables aux autres disciplines. Le développement technique, plutôt que l'âge chronologique, est la caractéristique principale de ce stade. Le développement d'autres aspects servant à faciliter l'acquisition des habiletés techniques est également favorisé. Le patineur devrait s'initier à la préparation physique et mentale. Le volume d'entraînement au stade « Apprendre à s'entraîner » n'est pas nécessairement plus élevé qu'aux autres stades, mais les patineurs apprennent un grand répertoire d'habiletés et vivent une période de croissance importante.

Objectifs généraux

1. Augmenter le niveau d'engagement des athlètes qui pratiquent notre sport par l'accroissement de temps efficace d'entraînement et la diversification des méthodes d'entraînement (par ex.: les leçons particulières et les leçons en groupe, de même que l'entraînement autonome);
2. S'assurer que les patineurs continuent à assimiler la terminologie propre au patinage artistique de même que les règles qui régissent le sport;
3. Développer et renforcer les habiletés de base propres au sport, continuer à développer les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation spatiale et temporelle, vitesse, dextérité) et débiter l'initiation aux autres disciplines de patinage;
4. Apprendre et comprendre la mécanique des sauts et des pirouettes;
5. Développer une compréhension générale des aspects artistiques dans le cadre de l'entraînement technique. La connaissance artistique dépend de la maîtrise technique et de l'âge des patineurs;
6. Initier les patineurs à l'entraînement de la condition physique et aux techniques des habiletés de sauts hors glace, de même qu'aux habiletés de préparation mentale de base comme la concentration, la motivation, la visualisation, la relaxation, la pensée positive et la fixation des objectifs;
7. Informer les patineurs du stade « Apprendre à s'entraîner » des différentes possibilités de tests et de compétitions qui leur sont offertes et susciter leur intérêt pour ces activités;
8. Initier les patineurs aux activités auxiliaires (échauffement; hydratation; récupération; étirements; etc.).

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes concernant ce stade.

4,2,1) Habiletés

Le tableau suivant contient les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser, selon le volume de l'entraînement au point de sortie de « Apprendre à s'entraîner ». Pour la plupart des athlètes, comme la poussée de croissance va se produire durant ce stade de développement, il est important de maintenir les habiletés déjà apprises. N'enseignez pas de nouvelles habiletés au cours de la poussée de croissance et diminuez le nombre de compétitions afin d'éviter les résultats négatifs dus aux changements physiques rapides.

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	20 %	65 %	10 %	5 %
Initiation	Travailler l'endurance (au début du pic de croissance rapide-soudaine) Introduction au conditionnement physique, exercices avec poids corporel, ballons suisses, etc.	Virages Apprentissage et développement de virages multiples, accolades, contre-trois et boucles, Les patineurs devraient commencer à apprendre la technique de la contre-accolade Sauts Apprentissage de combinaisons avec deux doubles sauts Compréhension rudimentaire de la mécanique permettant de passer du double au triple saut Pirouettes Capacité de faire des variations sans perte importante de la vitesse ou de la maîtrise Mouvements de transition Exécution de positions arabesques, avec et sans soutien, et d'autres mouvements de transition (ex.: grand aigle, Ina Bauer, pivots, etc.)	Faire découvrir l'utilisation des différentes parties du corps et des niveaux d'espace (supérieur, moyen, inférieur) Suivre des cours de ballet et d'autres danses, en plus des autres cours en salle.	Apprendre les connaissances élémentaires relatives aux habiletés mentales de base: -Stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété -Fixation des objectifs -Préparation mentale pour les séances d'entraînement, les tests et les compétitions -Conscience et image de soi positives
Acquisition	Développer les habiletés motrices de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination	Virages Virages multiples exécutés avec évolution dans les deux directions et sur chaque pied Poussées-élans Variation aisée du synchronisme des croisés dans les deux directions, en patinage avant et arrière Sauts Exécution de l'Axel simple et d'au moins deux doubles sauts Bonne position systématique dans les airs et à la réception des sauts Pirouettes Exécution de pirouettes combinées qui comprennent les trois positions de base Mouvements de transition Exécution de mouvements de transition simples	Dans son exécution, l'athlète démontre qu'il comprend les notions de temps, de tempo, de dynamique et de tracés rythmiques simples	Compréhension de la terminologie et des règles du sport
Mémorisation	Améliorer la vitesse Améliorer la flexibilité	Carres Carres solides et rapides, bien maîtrisées, dont le changement de carre arrière Inclinaison, profondeur des courbes et maîtrise sur chaque pied pour toutes les carres Poussées-élans Très bonne technique des croisés, avec des poussées de la lame, démontrant une accélération, un maintien de la vitesse et de l'évolution, et la tenue du corps Virages Exécuter une séquence de pas composée de carres et de virages simples, mais précis Sauts Exécution de sauts simples, avec vitesse de déplacement et maîtrise Pirouettes Toutes les positions de base avant et arrière ainsi que les changements de positions bien exécutés Mouvements de transition Maintien de la vitesse et de l'évolution dans les mouvements de transition de base		

4,2,2) Conditions idéales d'encadrement

	Apprendre à s'entraîner	
	Filles (7 à 11 ans) / Garçons (8 à 12 ans)	
	Point d'entrée	Point de sortie
Entraînement		
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements Une séance par jour au maximum	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements Une séance par jour au maximum
Jours par semaine	2 à 4 jours par semaine	4 à 5 jours par semaine
Semaines par année	Minimum : 20 semaines par année Idéal : 30 à 40 semaines par année	Minimum : 40 semaines par année Idéal : 44 semaines par année
Entraînement hors glace		
Type	Activités hors glace propres au sport Autre sport	Activités structurées hors glace Autre sport
Durée	1 ou 2 heures par semaine de 20 à 40 semaines par année	trois heures par semaine et 44 semaines par année
Compétition		
Nombre	3 à 5 compétitions/année	
Niveau	Compétitions locales et régionales Présentation d'éléments et/ou chorégraphie personnelle	
Catégories	Patinage STAR (Débutant et Sans Limites) Patinage synchronisé - Débutant et Élémentaire	
Ratio	15 % compétition / 85 % entraînement	
Qualification		
Patineurs	Patinage STAR Patinage synchronisé - Débutant et Élémentaire	
Entraîneurs	Entraîneur primaire de Patinage STAR	
Officiels	Niveau intermédiaire/juvenile	

4,2,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents ou des tuteurs

Comme pour le stade « Apprendre à patiner », au stade « Apprendre à s'entraîner », les parents ou les tuteurs doivent veiller à ce que leur enfant s'alimente de façon équilibrée et saine et qu'il ait un mode de vie active et saine. Il est important que les parents s'intéressent aux activités de leurs enfants tout en respectant leurs préférences. À ce stade, les patineurs sont encouragés à participer à des activités autres que le patinage. Il est important que les parents assurent le transport aller et retour aux activités et qu'ils gèrent l'horaire des activités (ex.: l'école, le patinage, les autres activités, la vie sociale, etc.).

Direction

Les entraîneurs demeurent au centre du développement de l'athlète à ce stade, travaillant étroitement avec les administrateurs du club pour offrir le meilleur programme possible à chaque membre. Les associations régionales épaulent le club dans l'organisation des activités et sont responsables des compétitions régionales. D'autres membres (tels les évaluateurs, les juges, les spécialistes techniques et les experts en programmes de patinage de Patinage Québec et de Patinage Canada) commencent à jouer un rôle dans les phases plus avancées du stade « Apprendre à s'entraîner », alors que les athlètes font leurs premiers pas dans le programme de Patinage STAR. Patinage Québec en collaboration avec les associations régionales met en place les activités du volet 2 du programme de développement des patineurs.

Installations

Les exigences à ce chapitre sont les mêmes que pour le stade « Apprendre à patiner », bien que les patineurs qui sont au point de sortie de ce stade puissent commencer à s'entraîner de façon plus officielle dans d'autres centres d'entraînement (ex.: studio de danse, écoles d'arts martiaux, etc.). Les entraîneurs et les parents devraient s'informer de l'état de ces installations d'entraînement et de la certification et des qualifications des personnes qui enseignent ces programmes.

4,3) Apprendre à être compétitif

Le troisième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à être compétitif ». Dans les programmes et l'entraînement, les différences entre les filles et les garçons qui demeurent marquées à ce stade doivent être considérées. Des habiletés plus complexes du patinage artistique sont enseignées et les mouvements fondamentaux sont consolidés. C'est à ce stade que la majorité des patineurs se choisissent de concentrer leurs efforts dans le patinage artistique. C'est également dans cette période qu'ils pratiquent plus d'une discipline du patinage artistique. Les patineurs entreprennent le programme **patinage Compétitif** (catégories Pré-Juvenile et Juvenile) ou dans le programme **Patinage synchronisé** (catégories Juvenile et Pré-Novice).

Philosophie

Au stade « Apprendre à être compétitif », les athlètes ont plus d'occasions d'offrir des performances et de participer à des compétitions. Les expériences de compétition au cours de cette phase devraient être positives et mettre en valeur la performance plutôt que d'accorder seulement de l'importance aux résultats. Les plans d'entraînement sont davantage adaptés aux besoins et aux aptitudes de l'athlète que dans le stade précédent « Apprendre à s'entraîner ». Il est de la plus haute importance que les athlètes améliorent leur état physique général, notamment la vitesse, la force, l'endurance et la flexibilité. Pour les sports à spécialisation précoce, c'est à ce stade que le participant devient réellement un athlète. Ces choix ainsi que ceux de son entourage feront en sorte qu'il réussira ou qu'il échouera.

Objectifs généraux

1. Consolider et perfectionner les habiletés de base, ajouter des variations des habiletés et acquérir de nouvelles habiletés pertinentes pour ce stade de développement;
2. Continuer à développer et à consolider la connaissance et l'expression artistique;
3. Initier à de nouvelles disciplines du patinage artistique (la danse, le patinage en couple et le patinage synchronisé);
4. Élaborer et consolider un programme chorégraphié expressément pour l'athlète;
5. Entraîner la condition physique de base en profondeur (vitesse, force, endurance et flexibilité);
6. Continuer à développer les habiletés mentales auxquelles l'athlète a été initié dans les stades précédents et présenter la notion de « performance optimale psychologique »;
7. Affirmer l'engagement de l'athlète à l'égard du patinage artistique. L'athlète devrait se limiter à deux sports (le patinage artistique et un autre sport moins exigeant);
8. Insister sur l'apprentissage et l'emploi de la terminologie du patinage artistique, pour ce stade de développement;
9. Continuer à développer les activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.).

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes qui portent sur ce stade.

4,3,1) Habiletés

Les athlètes devraient assez bien maîtriser les habiletés ci-dessous, compte tenu du volume d'entraînement, au point de sortie du stade « Apprendre à être compétitif ».

C'est à ce stade que les patineurs commencent à pratiquer les différentes disciplines du patinage artistique. Les tableaux des pages suivantes seront donc séparés par discipline.

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses	Sauts Tentative d'exécution des sauts triples avec assurance; bonne technique Pirouettes Initiation aux pirouettes <i>death drop</i> (échappé de la mort), sautée assise et sautée assise avec changement de pied Séquence de pas Ajout des voltes, contre-accolades, contre-trois et boucles aux séquences de pas	Capacité de participer à l'élaboration des programmes et à leur présentation artistique Capacité de discerner en quoi les qualités artistiques particulières d'un patineur sont attrayantes; capacité d'expliquer, à l'aide de la terminologie propre au patinage, pourquoi un patineur a reçu des notes plus élevées qu'un autre patineur pour les composantes de son programme	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	Courbes et virages À compter de ce stade, les courbes et les virages sont intégrés aux séquences de pas, aux séquences de pas en position arabesque et aux mouvements de transition (voir ci-dessous) Sauts Consolidation des doubles sauts combinés Capacité de faire la rotation maximale des sauts, tant sur la glace que lors des exercices en salle Pirouettes Acquisition des variations difficiles hors glace et sur la glace Mouvements de transition Apprentissage hors glace des variations plus difficiles comme la position Biellmann, la prise du pied et la position du corps face vers le haut Séquence de pas Les patineurs comprennent et articulent les virages qu'ils exécutent Capacité d'exécuter les virages, les pas et les courbes à l'aide de la technique adéquate Augmentation de la vitesse et du niveau de difficulté au fur et à mesure que l'athlète maîtrise les pas et les virages	Capacité, à l'extérieur du programme, de faire des mouvements faisant appel à toutes les parties du corps Comprendre les patrons rythmiques, les arrangements musicaux et les tempos plus complexes, et les ressentir Capacité de varier la vitesse de patinage en fonction de la musique (accélération, mouvements dans un petit espace, etc.) Capacité de rendre une histoire, un thème ou le caractère de la musique durant la plus grande partie du programme L'athlète commence à montrer une certaine aisance à ajouter ces mouvements à son programme	Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique performance

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons	Poussées-élans Exécution de la bonne technique de poussées-élans, avec équilibre, bonne posture, puissance et force, dans les deux directions, en patinage avant et arrière Courbes et virages Réussite des courbes et des virages et exécution avec vitesse, évolution et maîtrise, sur chaque pied et dans les deux directions Sauts Capacité d'exécuter tous les sauts doubles, y compris le double Axel, en utilisant la bonne technique Pirouettes Exécution de huit révolutions dans les positions de base, sur chaque pied, avec maîtrise Maîtrise de l'entrée arrière de toutes les positions de base Contrôle obligatoire de la pirouette combinée avec changement de pied et avec les trois positions de base sur chaque pied Mouvements de transition Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solides, sur chaque pied, dans les deux directions et sur toutes les carres, avec une vitesse et une évolution adéquates Capacité de changer de carre lors une position soutenue Séquence de pas Les patineurs comprennent et articulent les virages qu'ils exécutent	Participation régulière à des cours de danse et de mouvements en salle Participation à des spectacles de théâtre sur glace et de mouvement créatif	Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

PATINAGE EN COUPLE

En plus de développer les habiletés présentées dans le patinage simple, les couples doivent travailler les habiletés spécifiques suivantes :

	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Initiation	Pirouettes en couple Introduction aux positions de base de la pirouette en couple en préparation aux pirouettes combinées Spirale de la mort Introduction et apprentissage de la spirale de la mort de base, l'entraînement portant surtout sur la position de la femme et le pivot de l'homme Ajout progressif de <i>feature</i> pour augmenter le niveau de difficulté Vrille À la sortie de ce stade, l'athlète commence à exécuter la double vrille Sauts lancés Introduction et apprentissage de deux sauts lancés doubles différents Levées L'accent est mis sur la technique correcte de la levée et sur la sécurité À ce stade, les niveaux ou les changements de positions ne devraient pas être pratiqués	Mettre l'accent sur l'unisson des partenaires Introduction et développement de la notion d'engagement réciproque face au choix des éléments du programme et de la musique Les deux athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle Voir aussi les points ci-dessus pour le patinage en simple	Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage
Acquisition	Poussées-élans Développement des poussées-élans de base en couple. L'accent est mis sur le parcours en position ouverte, fermée et de patinage à l'unisson Pirouettes Développement des pirouettes côte à côte, dans toutes les positions de base Le couple devrait être capable de conserver une position de base de qualité durant au moins six révolutions Levées Maîtrise du jeu de pied pour les partenaires masculins Apprentissage et développement des positions de base dans les levées pour les partenaires féminines		

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses	Poussées-élans Introduire et développer les notions de base du <i>tracking</i> ;(relation spatiale entre les deux partenaires) Levées Introduction aux levées hors glace. Apprentissage de positions difficiles pour la fille et des mouvements adéquats de levée pour le garçon Voltes Ajouter différents <i>features</i> qui conviennent au niveau du patineur Au point de sortie du stade, les patineurs devraient avoir acquis la technique leur permettant d'exécuter les voltes de haut calibre Pirouettes Enseigner séparément les variations difficiles et les combiner par la suite Apprendre à l'athlète à compter les révolutions Carres, virages et séquences de pas Approfondir les notions propres à chaque virage. Au point de sortie du stade, les athlètes devraient être capables d'exécuter tous les virages individuellement et avec un partenaire, dans différentes prises Ajouter des exercices de carres et de virages, exécutés au son de la musique	Participation obligatoire à des cours de ballet et introduction à la danse sociale Initiation à d'autres formes de danse (par ex.: danse moderne, hip-hop, jazz, danse africaine, etc.) si ces cours sont offerts dans la collectivité Acquisition et consolidation des notions sur les mesures de musique (par ex.: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8) et leur application aux danses imposées et aux programmes libres Comprendre ce qu'est le phrasé musical S'initier aux différentes formes d'art (selon le contexte social de l'athlète)	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	Poussées-élans Au début de ce stade, développer la bonne technique de poussées-élans avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Développer et exécuter les poussées-élans avant et arrière en utilisant toutes les positions de danse (mettre l'accent sur les prises correctes) en utilisant une variété de patrons Levées Apprentissage, par le garçon, du jeu de pieds adéquat pour les levées avec rotation Le couple devrait réussir à exécuter des levées de difficulté moyenne. Au point de sortie du stade, le couple devrait avoir acquis, minimalement, la technique lui permettant d'exécuter une variété de levées difficiles Développer des variations du grand aigle pour les garçons, au point d'entrée du stade Voltes Virage trois continu, particulièrement le début de la rotation, le blocage et le point d'équilibre Initiation aux voltes, sur toutes les carres et dans les deux directions. Développement de l'habileté Carres, virages et séquences de pas Toutes les carres dans toutes les positions, l'accent mis sur l'équilibre, les prises, le parcours et la production de la puissance d'un cercle à l'autre. Exercices à faire également individuellement		Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique performance
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons	Pirouettes Mémoriser toutes les positions de base dont la position arabesque pour le garçon		Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété. L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses Développer l'amplitude articulo-musculaire	Mouvements de transition Apprentissage hors glace des variations plus difficiles comme la position Biellmann, la prise du pied et la position du corps face vers le haut Apprentissage des arabesques avec changement de carre, de l'ina bauer et du grand aigle Élément créatif : Apprentissage des sauts, pirouettes (ou autres) individuelles ou en paire (en vue d'obtenir le plus haut niveau et un PÉ positif) Éléments « synchro » Apprentissage des variations comme les changements de directions, de pivots et de déplacements de formations	Mettre l'accent sur l'unisson des partenaires Introduction et développement de la notion d'engagement réciproque face au choix des éléments du programme et de la musique Les athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle Voir aussi les points ci-dessus pour le patinage en simple	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage Apprendre à travailler en équipe et avoir une capacité d'adaptation aux différences Développer un sentiment d'appartenance et d'interdépendance Comprendre que l'intérêt de l'équipe passe avant les intérêts personnels
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	Mouvements de transition Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solides, sur chaque pied, dans les deux directions et sur toutes les carres Séquence de pas Les patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, en ligne ou individuellement Poussées-élans Au début de ce stade, développer la bonne technique de poussées-élans avant et arrière avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Introduire et développer les notions de base du tracking (relation spatiale entre les partenaires). Éléments « synchro » Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes)		Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique Développer sa capacité à gérer la pression et son niveau d'énergie en groupe Comprendre les notions de respect, de discipline et de la collaboration
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons)	Poussées-élans Maîtriser la bonne technique de poussées-élans avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Exécuter les poussées-élans avant et arrière en utilisant toutes les prises en utilisant une variété de patrons Très bonne technique de croisés, avec des poussées de la lame, démontrant une accélération, un maintien de la vitesse et de l'évolution et la tenue du corps Note : Tous les exercices se font individuellement et en groupe pour des principes d'enlignement et d'unisson		Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété. L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

4,3,2) Conditions idéales d'encadrement

Apprendre à être compétitif	
Filles (9 à 13 ans) / Garçons (10 à 14 ans)	
Entraînement sur la glace	
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements 1 à 2 séances par jour
Jours par semaine	4 à 5 jours par semaine
Semaines par année	44 à 46 semaines par année
Entraînement hors glace	
Type	Cours de danse et de mouvement Entraînement de la force et développement de l'endurance Entraînement cardiovasculaire
Durée	Séance d'une heure, 3 à 5 jours par semaine pendant 46 à 48 semaines
Compétition	
Nombre	1/été, 2/ automne, 2/ hiver
Niveau	Compétitions régionales et provinciales
Catégories	Patinage Compétitif - Pré-Juvenile et Juvenile Patinage synchronisé - Juvenile et Pré-Novice
Ratio	15 % compétition / 85 % entraînement
Qualification	
Patineurs	Patinage Compétitif - Pré-Juvenile et Juvenile Patinage synchronisé - Juvenile et Pré-Novice
Entraîneurs	Entraîneur intermédiaire patinage STAR – Entraîneur Provincial
Officiels	Novice provincial

4,3,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Les parents ont un rôle clé à jouer dans le développement du jeune patineur. Ce sont eux qui apprennent à leur enfant à se discipliner en continuant à gérer son horaire de l'école, du patinage et des activités sociales. Les parents sont également les premiers responsables de la nutrition de l'athlète. Dans la plupart des cas, les parents continuent à assurer le transport de leur enfant aux activités. Il est important que les parents soutiennent et encouragent leur enfant, tant sur le plan financier qu'émotif. Cela est d'autant plus vrai à ce stade de développement, compte tenu de la plus grande place que prennent la performance et la compétition dans le plan d'entraînement annuel de l'athlète. Les parents soutiennent l'athlète dans l'atteinte de ses objectifs de réalisations personnelles aux compétitions (c'est-à-dire sa « meilleure performance personnelle »). La performance a plus d'importance que les résultats. Les parents devraient communiquer régulièrement avec l'entraîneur, particulièrement si certaines questions affectent l'athlète et son entraînement (ex.: des problèmes à la maison ou à l'école, etc.). Par ailleurs, à ce stade, les parents doivent laisser à l'entraîneur le soin de décider des activités sur la glace et hors glace de développement de l'athlète.

À ce stade de développement, de nouvelles personnes peuvent se joindre à l'équipe de soutien de l'athlète, par exemple, des chorégraphes, des spécialistes de l'entraînement hors glace, des stylistes, des psychologues du sport ou un préparateur mental. Il est de la plus haute importance que les parents comprennent le rôle de ces personnes afin de favoriser le développement harmonieux du patineur, en accord avec les plans de l'équipe d'entraînement.

Direction

Les décideurs des clubs, de l'association régionale, de Patinage Québec et de Patinage Canada doivent satisfaire aux besoins des patineurs âgés de 9 à 14 ans. En effet, les jeunes adolescents ont des besoins particuliers pour ce qui est de l'attention à leur donner et de la structure à mettre en place. L'horaire d'entraînement est très important à ce stade, car c'est à cet âge que les patineurs sont souvent tentés de pratiquer un autre sport ou une autre activité. Il est de notre devoir de faire en sorte que le patinage soit un sport amusant et stimulant pour les patineurs de tous les niveaux.

À ce stade, l'athlète devient parfois un modèle au club. Avoir du succès à cet âge est une source d'inspiration pour les plus jeunes patineurs du club qui veulent lui ressembler. L'athlète qui a une bonne attitude et de bonnes habitudes d'entraînement, sur la glace et hors glace, peut avoir une influence déterminante sur les jeunes patineurs du club. C'est

aussi à ce stade que les athlètes commencent à participer aux activités organisées Patinage Québec par exemple, en prenant part aux compétitions, aux camps d'entraînement pour les jeunes, aux ateliers, aux séminaires et aux autres activités organisés par Patinage Québec. C'est le premier volet du programme de développement volets 3, 4 et 5 qui est séparé par discipline. Ils pourraient aussi faire partie de « l'équipe » qui participe à une compétition internationale choisie par Patinage Québec. À ce stade, les athlètes sont également surveillés et repérés par le groupe d'expert pour le développement des patineurs de Patinage Québec, selon leur âge, leurs aptitudes et leur calibre de compétition. Il se peut aussi que l'athlète soit invité à participer aux compétitions et séminaires provinciaux de même qu'aux camps nationaux de développement. Les patineurs développent une plus grande responsabilité face aux règlements qui régissent leurs programmes de patinage et apprennent à comprendre le fonctionnement du système de jugement. Ce faisant, ils sont en mesure d'évaluer leurs performances avec leur équipe d'entraînement et d'en corriger les aspects plus faibles.

Installations et environnement d'entraînement

Les clubs et les centres d'entraînement doivent être conscients des ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Bien que la plupart des patineurs de cet âge s'entraînent surtout sur la glace, les clubs et les centres d'entraînement ont toutefois l'obligation d'établir un horaire de séances d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations dont la qualité va d'adéquate à excellente. C'est une option qui vaut la peine d'être prise en considération.

4,4) S'entraîner à la compétition

Le quatrième stade du Modèle de développement de l'athlète est « S'entraîner à la compétition ». À ce stade de développement, les athlètes se concentrent exclusivement sur le patinage artistique. C'est également durant cette période qu'ils se spécialisent dans une discipline du patinage artistique afin de poursuivre l'excellence. Les patineurs sont dans le programme de **patinage Compétitif** (catégories Pré-Novice et Novice) ou de **Patinage synchronisé** (catégories Novice, Intermédiaire et Ouverte).

Philosophie

Au stade « S'entraîner à la compétition », l'accent est mis sur la poursuite de l'excellence au niveau national et la participation aux compétitions de calibre international par les athlètes qui ont les qualités nécessaires.

Objectifs généraux

1. Rendre la série des habiletés de base propres au sport conforme au niveau d'intensité et de volume qu'exige la compétition;
2. Enrichir le répertoire des habiletés de l'athlète en séance d'entraînement et améliorer le taux de succès des habiletés exécutées en compétition;
3. Favoriser la croissance des athlètes dans les disciplines spécifiques en préparation aux compétitions nationales et internationales (le cas échéant). À ce stade, les entraîneurs, les patineurs et les parents examinent toutes les possibilités et veillent à ce que l'athlète évolue dans la discipline qui lui permettra de se développer le mieux possible et de réussir dans le sport;
4. Développer et consolider les habiletés artistiques à l'aide de programmes et de chorégraphies taillés pour l'athlète, d'activités sur la glace et hors glace;
5. Améliorer la condition physique générale et spécifique pour le sport en faisant subir à l'athlète des tests de la condition physique et en optimisant les activités auxiliaires (par ex.: l'échauffement, la récupération, les étirements, l'alimentation, l'hydratation, le repos, la récupération, etc.);
6. Continuer à développer les habiletés mentales de base par l'information, la prise de conscience et la mise en pratique des différentes techniques. L'optimum psychologique de performance est développé et amélioré;
7. Augmenter le nombre de compétitions auxquelles l'athlète participe et donner aux athlètes talentueux l'occasion de prendre part à des compétitions nationales et/ou internationales;
8. Développer la capacité de performance de l'athlète ou du couple et intégrer les dix facteurs de performance de manière à ce que l'athlète puisse atteindre le sommet de sa performance à des périodes prédéterminées de l'année.

4,4,1) Habiletés

Les athlètes devraient montrer une maîtrise relative des habiletés suivantes au point de sortie du stade « S'entraîner à la compétition ».

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Initiation		Sauts Les combinaisons de sauts triple/triple sont introduites et entraînées pour les filles Les garçons sont initiés au triple Axel		
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	Poussées-élans Plus grande qualité de la posture et de la maîtrise des carres Plus grande puissance, force et vitesse Sauts Les filles s'entraînent à tous les sauts triples Les garçons développent une combinaison triple/triple Pirouettes Exécution de certaines positions difficiles et innovatrices Séquences de pas Début d'utilisation créative des virages, des pas et des carres Plus grande utilisation des mouvements du corps et des différents niveaux	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	
Mémorisation		Pirouettes L'athlète exécute des positions de base solides, avec vitesse et aisance de transition Sauts Les filles maîtrisent trois sauts triples Les garçons maîtrisent cinq sauts triples Séquences de pas Exécution de tous les virages et pas difficiles avec maîtrise et assurance Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition Répertoire varié de variantes difficiles des positions arabesques sur chaque pied, sur toutes les carres et dans les deux directions Évidence du développement de mouvements de transition créatifs	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE EN COUPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Initiation		Vrilles Initiation aux vrilles, développement et exécution (vers la fin du stade) de la double vrille		
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	Sauts Les filles et les garçons travaillent les sauts triples Pirouettes Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices Pirouettes en couple Les positions de base des pirouettes en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et les rotations sont rapides (en vue d'obtenir un Point d'Évaluation positif) Levées Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 Garçons : capables de maîtriser le jeu de pieds correct Sauts lancés Capacité d'exécuter tous les sauts lancés, de l'Axel au Lutz Spirales de la mort Augmentation évidente du degré de difficulté des spirales de la mort qui présentent une position de base ferme Séquences de pas Début de l'utilisation créative des virages, des carres et des pas Meilleure utilisation des mouvements du corps et des niveaux d'espace Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition Développement évident de mouvements de transition créatifs Unisson Pour toutes les habiletés techniques précédentes, les patineurs en couple doivent faire preuve d'unisson dans : les mouvements et l'alignement du corps; les virages et les pas; le rythme du corps et la conscience musicale.	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Mémorisation		Poussées-élans Plus grande qualité de la posture, la maîtrise des carres, la puissance, la vitesse et la force Capacité d'exécuter à l'unisson des poussées-élans de base dans les deux directions Sauts Les filles et les garçons maîtrisent le double Axel et un saut triple. Ces sauts sont exécutés avec vitesse et maîtrise, et à l'unisson Pirouettes Capable de prendre des positions de base solides, avec vitesse et aisance de transition Pirouettes en couple Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices Sauts lancés Capacité d'exécuter tous les sauts lancés, de l'Axel au Lutz Spirales de la mort Filles : capacité d'exécuter toutes les positions de base Garçons : capacité de prendre la position de pivot avec vitesse, puissance et maîtrise Exécution de toutes les spirales de la mort de base et obtention d'un Point d'Évaluation positif Séquences de pas Exécution de tous les virages et pas difficiles, avec maîtrise et assurance Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition Grand répertoire de variations difficiles sur chaque pied, sur toutes les carres et dans toutes les directions	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	Pirouettes Développement de pirouettes simples et combinées Séquences de pas Apprendre tous les virages considérés comme difficiles Positions assurées durant les virages	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	
Mémorisation		Pirouettes Exécution de tous les types de positions Exécution systématique du nombre voulu de rotations, avec vitesse Séquences de pas Ajout et perfectionnement de divers virages Exécution systématique des virages Positions assurées durant les virages	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	Mouvements de transition Apprendre à maintenir les positions de base sur une carre bien définie de façon individuelle et attachée Séquence de pas Apprendre à enchaîner les virages de base de façon individuelle et attachée Éléments « synchro » Apprentissage des variations comme les changements de directions, de pivots et de déplacements de formations	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique Parfaire l'unisson des partenaires; S'engager réciproquement face au choix des éléments du programme et de la musique Les athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle	Améliorer la capacité de travailler en équipe
Mémorisation		Poussées-élans : Plus grande qualité de la posture, la maîtrise des carres, la puissance, la vitesse et la force Capacité d'exécuter à l'unisson des carres, des croisées et des pas de liaisons dans les deux directions Séquence de pas : Ajout et perfectionnement de divers virages Exécution systématique des virages Élément créatif : Maîtrise des sauts, pirouettes (ou autres) individuelles ou en paire (en vue d'obtenir le plus haut niveau et un PÉ positif) Éléments « synchro » Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes) ainsi que des variations (changements de direction et de configuration, pivots et déplacement des formations) sur la musique et selon la stratégie de la chorégraphie	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'équipe. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

4,4,2) Conditions idéales d'encadrement

S'entraîner à la compétition	
Filles (10 à 16 ans) / Garçons (11 à 17 ans)	
Entraînement sur la glace	
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements 2 à 3 séances par jour
Jours par semaine	5 jours par semaine 1 à 2 séances techniques par jour 1 à 2 séances de poussées-élans, virages, chorégraphie par jour
Semaines par année	44 à 48 semaines par année
Entraînement hors glace	
Type	Cours hors glace qui visent à améliorer la performance sur la glace Ex : Cours de sauts hors glace, de danse, de mouvement, de théâtre, d'entraînement de la force centrale du corps, d'amélioration cardiovasculaire et d'entraînement de la force globale.
Durée	4 heures (pour les plus jeunes) à 13 heures (pour les athlètes plus âgés) par semaine de 46 à 50 semaines par année
Compétition	
Nombre	Éléments techniques : - Printemps-été : 3 à 5 - Automne : 1 - Hiver : 1 Programme complet : - Été : 1 à 2 - Automne : 2 à 3 - Hiver : selon la sélection
Niveau	Compétitions régionales, provinciales et nationales
Catégories	Patinage Compétitif - Pré-Novice et Novice Patinage synchronisé - Novice, Intermédiaire et Ouverte
Ratio	35 % compétition / 65 % entraînement
Qualification	
Patineurs	Patinage Compétitif - Pré-Novice et Novice Patinage synchronisé - Novice, Intermédiaire et Ouverte
Entraîneurs	Niveau 3
Officiels	Novice provincial et national

4,4,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

À ce stade de développement de l'athlète, les parents continuent à jouer un rôle clé. Ce sont eux qui veillent à la discipline en gérant l'horaire de l'école, du patinage et des activités sociales de l'athlète, bien que ce dernier ait de plus en plus de responsabilités à cet égard. Les parents demeurent également les principaux responsables de la nutrition des patineurs. Ils doivent soutenir et encourager leur enfant, de même que lui fournir le soutien financier et émotionnel nécessaire. Il est également important qu'ils connaissent les coûts financiers du patinage à ce stade et qu'ils soient conscients que l'objectif n'est plus la seule réalisation personnelle, mais également l'atteinte de résultats. Les parents devraient discuter régulièrement avec l'entraîneur des problèmes qui pourraient affecter l'athlète et son entraînement (par ex.: des problèmes familiaux, scolaires, etc.).

À ce stade de développement, l'équipe de soutien de l'athlète devrait s'élargir et être composée de différentes personnes telles que chorégraphe, instructeur spécialisé en entraînement hors glace, styliste, psychologue du sport ou préparateur mental, en plus de l'entraîneur principal. La participation de ces personnes est également recommandée au stade précédent de développement, sans toutefois être obligatoire. À ce stade, l'athlète doit être entouré d'une équipe solide au sein de laquelle chaque membre a un rôle particulier à jouer et connaît les besoins de développement global de l'athlète. L'entraîneur principal demeure le directeur du développement de l'athlète.

Direction

Les conseils d'administration des clubs, de l'association régionale, de Patinage Québec et de Patinage Canada travaillent en concertation afin d'optimiser le développement de l'athlète. Ils devraient entre autres se tenir au courant des possibilités de compétitions nationales et internationales et relayer cette information aux entraîneurs. Ils devraient offrir des séminaires et des camps d'entraînement qui tiennent compte de la stratégie du développement à long terme de l'athlète et travailler en collaboration avec le personnel des programmes au niveau national. Les patineurs de ce stade continuent de participer aux activités de développement des patineurs volets 3, 4 et 5 qui est séparé par discipline. Le suivi de l'entraîneur expert et du comité Haute-Performance de Patinage Québec s'intensifie à ce niveau.

Installations et environnement d'entraînement

Comme pour le stade « Apprendre à être compétitif », les clubs et les centres d'entraînement doivent savoir quelles sont les ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Les clubs et les centres d'entraînement doivent obligatoirement établir un horaire d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations de qualité allant d'adéquate à excellente. Certains patineurs pourraient également être admissibles à s'entraîner dans des centres nationaux de sport. Ce sont diverses options que l'équipe de soutien devrait étudier. Les athlètes devront peut-être considérer la possibilité de s'entraîner dans des centres régionaux ou nationaux, ce qui renforce la nécessité d'établir, à ce stade de développement, un système d'équipe de soutien intégré.

4,5) Apprendre à gagner/vivre pour gagner

Le cinquième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner ». C'est à ce stade que les athlètes vivent pleinement l'excellence. Les patineurs sont dans le programme de **patinage Compétitif** ou de **Patinage synchronisé** (catégories Junior et Senior).

Philosophie

Tout simplement, au stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » les athlètes sont pleinement préparés (sur les plans physique, mental, technique et tactique) et arborent une assurance et une attitude qui traduisent leur confiance qu'ils peuvent remporter des victoires aux plus hauts niveaux de la compétition internationale.

Objectifs généraux

1. Créer et fournir des programmes, axés sur l'athlète et dirigés par l'entraîneur, qui optimisent et intègrent tous les facteurs de performance (les cinq éléments) par rapport au calendrier de compétitions internationales;
2. Insuffler l'attitude du « à tout prix » et encourager l'athlète à se motiver, à être autonome et à prendre la responsabilité de continuer à exceller sur la scène internationale;
3. Optimiser la préparation de la condition physique, la préparation mentale et la préparation à la performance;
4. Perfectionner et entretenir toutes les habiletés spécifiques au sport;
5. Gérer efficacement et continuellement toutes les demandes ayant trait à la carrière de l'athlète (personnel de soutien, médias, commanditaires, etc.) de manière à ce que l'athlète puisse se consacrer totalement au développement des habiletés propres au sport et à sa performance;
6. Commencer à examiner la transition de l'athlète après sa carrière de patinage.

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes qui portent sur ce stade.

4,5,1) Habiletés

Les habiletés de ce stade sont présentées dans les pages suivantes.

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Acquisition		Sauts Les filles commencent à apprendre le triple Axel Les garçons apprennent et consolident des sauts quadruples		
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	Poussées-élans Atteindre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force Sauts Les filles réussissent une ou deux combinaisons de sauts triple/triple Les garçons réussissent diverses combinaisons de sauts triple/triple Apprentissage et consolidation des sauts quadruples Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition Exécution maîtrisée et du plus haut niveau possible des séquences de pas en position arabesque qui conduit à l'obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif Séquences de pas On doit accorder une attention particulière à l'exécution de transitions rapides des pas aux virages, et l'utilisation du haut du corps	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance; Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	Poussées-élans Perfectionner la posture et la maîtrise des carres Sauts Les filles maîtrisent les triples sauts Les garçons maîtrisent tous les triples sauts, dont le triple Axel Tous les sauts triples sont exécutés avec constance et sont de la plus haute qualité possible (obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif) Pirouettes À ce stade, les filles et les garçons doivent être capables d'exécuter des pirouettes ayant le niveau le plus élevé et prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres doivent mener à l'obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition Capacité d'exécuter diverses positions de grand aigle, d'Ina Bauer, d'arabesques et autres positions innovatrices sur les carres intérieures et extérieures, dans diverses directions, et ajout de transitions créatives dans le programme Séquences de pas Maîtrise de l'exécution des séquences de pas d'un niveau élevé qui conduit à l'obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif	Être expressif, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisé Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer; Faire des mouvements expressifs des bras	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE EN COUPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	Sauts : Les deux partenaires maîtrisent 2 sauts triples différents et exécutent un triple saut combiné Pirouettes en couple Les positions difficiles et innovatrices de pirouette en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance et la rotation des pirouettes est rapide (pour obtenir un <i>Point d'Évaluation</i> positif) Levées : Capacité d'exécuter systématiquement les levées des niveaux avancés et obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif Vrilles : Maîtrise d'une triple vrille Spirales de la mort Capacité d'exécuter des spirales de la mort de haut niveau, difficiles et innovatrices, et obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition Des mouvements de transition innovateurs et difficiles font partie des programmes (pour les entrées des sauts lancés et des levées) et sont accomplis avec maîtrise, vitesse et évolution Séquences de pas Les deux partenaires doivent utiliser le haut du corps et faire des mouvements dans l'espace de niveaux inférieur, intermédiaire et supérieur	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance; Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugué autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	Poussées-élans Force égale et correspondante des poussées-élans Les poussées-élans sont exécutées à très grande vitesse et avec une grande puissance Sauts : Les deux partenaires maîtrisent 2 sauts triples différents Sauts lancés : Maîtrise de deux sauts triples lancés différents Pirouettes Les couples doivent exécuter des pirouettes du plus haut niveau possible avec des positions de base fermes, difficiles et innovatrices La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres devraient permettre l'obtention d'un <i>Point d'Évaluation</i> positif Levées : Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 de l'UIP Vrilles : Capacité d'exécuter une double vrille du niveau 4 Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition Le couple doit être capable d'exécuter les séquences de pas en position arabesque du plus haut niveau possible, dont les qualités lui méritent un <i>Point d'Évaluation</i> positif La flexibilité et l'originalité sont indispensables et doivent être de qualité supérieure, tant chez les garçons que chez les filles Séquences de pas Le couple de patinage doit exécuter la séquence de pas du plus haut niveau possible et obtenir un <i>Point d'Évaluation</i> positif Perfectionner les virages difficiles et les effectuer avec maîtrise, vitesse et évolution	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer; Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	Pirouettes de danse Les pirouettes de danse doivent être exécutées au niveau le plus élevé possible et obtenir un <i>Point d'Évaluation</i> positif Les pirouettes ont des positions fermes et difficiles ainsi que des entrées et sorties créatives Séquences de pas Il est vital de porter une grande attention au phrasé musical pour la séquence de pas Voltes Mise en relief des voltes dans le programme (elles doivent donner l'impression qu'elles font partie du programme et non pas avoir l'air d'éléments exécutés isolément) Levées Les athlètes sont capables d'incorporer aux levées des entrées et des sorties difficiles et innovatrices qui permettent d'utiliser toutes les positions permises par les règlements; Les levées doivent se fondre dans la chorégraphie du programme et présenter une qualité d'exécution qui mérite un <i>Point d'Évaluation</i> positif	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	Poussées-élans et courbes Les poussées-élans sont accomplies sans effort apparent, avec puissance et évolution. Les patineurs doivent également montrer une inclinaison d'une qualité supérieure et être capables de changer de direction à haute vitesse Les patineurs exécutent des poussées-élans puissantes, faites sans effort et inaudibles Il est essentiel que les poussées-élans des deux partenaires soient similaires Habiletés de patinage Les athlètes doivent exécuter tous les virages (dans les deux directions), avoir une excellente coordination et présenter un répertoire équilibré de sauts, de pas, de sauts avec écart, de mouvements créatifs Les athlètes doivent utiliser des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps Les patineurs démontrent une extension et des lignes du corps d'une qualité supérieure Les athlètes ont une puissance d'évolution qui semble sans effort et les poussées sont inaudibles Pirouettes de danse Les deux partenaires exécutent des pirouettes dans les deux directions et maintiennent une vitesse de rotation élevée Séquences de pas Les deux patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, côte à côte et en prise de danse Voltes Les deux partenaires sont capables d'effectuer des voltes à grande vitesse, sur chaque pied et dans les deux directions Les voltes sont exécutées sans interruption, totalement à l'unisson, et contiennent des mouvements des bras et des jambes Mouvements de transition Bien que les mouvements de transition ne soient pas obligatoires, le couple devrait en incorporer à la chorégraphie et aux transitions entre les éléments Les deux athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides Levées Les levées démontrent une flexibilité, de la force, de la vitesse et une évolution de qualité supérieure par les 2 patineurs. Le synchronisme est d'une grande précision	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	Habiletés de patinage Utiliser des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps Séquence de pas Apprendre tous les virages considérés comme difficiles Mouvements de transition Incorporer à la chorégraphie dans l'élément mouvement, l'élément créatif et aux transitions entre les éléments Levées Capacité d'exécuter systématiquement les levées ou voltes des niveaux permis	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	Poussées-élans Démontre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force Mouvements de transition Les athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides Levées Maîtrise des levées de groupe pour le plus haut niveau permis Éléments synchro Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes) ainsi que des variations (changements de direction et de configuration, pivots et déplacement des formations) sur la musique et selon la stratégie de la chorégraphie	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

4,5,2) Conditions idéales d'encadrement

Apprendre à gagner/Vivre pour gagner				
Filles (13 à 19 ans) - Garçons (14 à 21 ans) / Filles et Garçons (15 ans et plus)				
	Simple	Couple	Danse	Synchro
Entraînement				
Durée de la séance (45 à 60 minutes par séance)	3 par jour -2 techniques (qui comprennent les répétitions du programme pendant la phase de compétition) -1 pour les poussées-élans, les carres et virages, les pirouettes, la chorégraphie, etc.	3 ou 4 par jour -2 en couple -1 de sauts et de pirouettes -1 pour les poussées-élans, les carres et virages, les pirouettes, la chorégraphie, etc.	3 par jour -2 en Danse -1 séance pour les poussées-élans, les carres, les virages	3 par jour -2 en équipe -1 individuel afin de développer les habiletés
Jours par semaine	5 jours par semaine			
Semaines par année	48 semaines par année			
Entraînement hors glace				
Type	Cours de Hors glace qui visent à améliorer la performance sur la glace Ex : sauts hors glace, danse, ballet, mouvements, théâtre, entraînement de la force centrale du corps, amélioration cardiovasculaire et entraînement de la force globale.			
Durée	10 à 14 heures par semaine de 48 à 50 semaines par année.			
Compétition				
Voir la section 2 du Modèle de développement de l'athlète pour tous les détails				
Ratio	50% de compétition – 50% d'entraînement			
Qualification				
Patineurs	Patinage Compétitif et Patinage synchronisé (Junior et Senior)			
Entraîneurs	Niveaux 4 et 5			
Officiels	National, International et UIP			

4,5,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Les écarts d'âge à ce stade de développement sont très grands. Les entraîneurs des patineurs plus jeunes continuent à diriger le programme d'entraînement et l'équipe de soutien. Les parents continuent à donner à leur enfant un exemple de vie saine et du soutien. Les athlètes plus âgés de ce stade commencent à participer davantage à leur plan d'entraînement et prennent la responsabilité de leur engagement envers l'excellence. Il est important que les parents et l'équipe de soutien offrent aux athlètes un environnement qui favorise leur autonomie tout en leur procurant du soutien et en leur évitant le stress associé à la participation au patinage artistique d'élite.

Direction

L'entraîneur principal est le directeur, mais il travaille en étroite collaboration avec le personnel du programme de haute performance de Patinage Québec et de Patinage Canada. Il est nécessaire que toutes les personnes qui participent au développement de l'athlète travaillent avec cohésion, en ayant à l'esprit les besoins de l'athlète dans toutes leurs décisions. Plus l'athlète pourra se dédier exclusivement à son entraînement et aux choses sur lesquelles il peut exercer un contrôle, plus les résultats seront positifs. Les patineurs de ce stade continuent de participer aux activités de développement des patineurs volets 3, 4 et 5 selon sa discipline.

Installations et environnement d'entraînement

À ce stade, l'environnement doit motiver les athlètes d'élite. Il faut donc créer un environnement d'entraînement idéal, ce qui veut dire offrir les meilleures conditions possible à l'athlète, tant sur le plan de l'horaire d'entraînement, de la température, de l'état de la glace et de l'horaire global d'entraînement. L'entraînement hors glace devrait se dérouler aux mêmes installations qui abritent la patinoire de manière à utiliser de façon optimale le temps de l'athlète. Les athlètes de ce stade ont également besoin de s'entraîner avec d'autres athlètes de leur calibre lors de camps d'entraînement, de séances de *Monitoring*, de tests de la condition physique, etc. Les athlètes pourraient également tirer profit de séances d'entraînement avec des athlètes d'autres sports.

Vous trouverez, en **Annexe C**, des renseignements complémentaires au sujet des lignes directrices relatives au programme et à l'entraînement.

5^e PARTIE : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

5e PARTIE : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

5,1) Identification des athlètes

Patinage Québec se fonde sur les règles suivantes pour la sélection des athlètes devant être identifiés par le Ministère :

Voici une description des différentes catégories de reconnaissance :

1. L'athlète peut être identifié par Patinage Québec s'il est inscrit dans un club membre de Patinage Québec seulement.
2. L'athlète peut concourir dans plusieurs disciplines et répondre aux critères d'identification dans chacune des disciplines pratiquées. Toutefois, l'identification attribuée à l'athlète correspond au plus haut niveau d'identification attribué.
3. L'athlète conserve son identification jusqu'au 30 juin suivant s'il continue à s'entraîner dans la discipline où il est identifié.
4. Dans le cas d'un couple de patineurs, l'identification est conservée si l'athlète est en recherche active d'un ou d'une nouvel(le) partenaire tout en poursuivant l'entraînement de haut niveau.
5. Dans le cas d'un athlète en recherche de partenaire depuis plus de 3 mois ou dans le cas d'une blessure, l'athlète conserve son identification sous approbation de Patinage Québec seulement.
6. Dans le cas d'une retraite, l'athlète perd son identification.

L'identification des athlètes s'effectue le 1^{er} juillet de chaque année. Dans le cas où un athlète perd son identification, il est automatiquement remplacé par l'athlète suivant répondant aux critères mentionnés ci-après, et ce, jusqu'au 30 juin suivant.

Note : L'identification des athlètes s'effectue selon le sexe. Il est donc possible qu'à l'intérieur d'un même couple, les partenaires aient des identifications différentes.

5,1,1) ATHLÈTE identifié au niveau « EXCELLENCE »

*Nombre déterminé par Patinage Canada toutes disciplines confondues

1. L'athlète résidant au Québec (exemple de preuve de résidence : carte d'assurance maladie, déclaration d'impôt au Québec, carte d'étudiant temps plein, permis de conduire).
2. L'athlète membre de l'Équipe nationale Senior identifié et breveté de niveau senior ou développement par Sport Canada. L'athlète ou le couple représentant le Québec sur la scène nationale.

5,1,2) ATHLÈTE identifié des niveaux « ÉLITE » ou « RELÈVE »

* « ÉLITE » : 6 hommes et 7 femmes (si possible) identifiés par Patinage Québec.

* « RELÈVE » : 8 hommes et 9 femmes (si possible) identifiés par Patinage Québec.

1. L'athlète doit être âgé de 11 ans et plus.
2. L'athlète résidant au Québec (exemple de preuve de résidence : carte d'assurance maladie, carte d'étudiant temps plein, permis de conduire, déclaration d'impôt au Québec).
3. L'athlète ou le couple représentant le Québec sur la scène nationale.
4. L'athlète membre de l'Équipe nationale Senior identifié par Patinage Canada pour l'année en cours OU membre de l'Équipe nationale Senior identifié par Patinage Canada au cours de la saison précédente et ayant eu une ou des assignation(s) internationale(s) dans la saison en cours.
5. L'athlète ayant eu une ou des assignation(s) internationale(s) au cours de la saison précédente;

- L'athlète ayant obtenu le plus de points (selon le tableau suivant) au cours de la saison précédente est sélectionné le premier et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les athlètes ayant eu une ou des assignations internationales soient sélectionnés.

	Participation	Or (x4)	Argent (x3)	Bronze (x2)
International Junior B 2015 ou International Qc 2015	6	24	18	12
International Senior B 2015	7	28	21	14
Grand Prix Junior 2015	8	32	24	16
Grand Prix Senior 2015	9	36	27	18
4 Continents 2016	9	36	27	18
Mondiaux Junior 2016	10	40	30	20
Mondiaux 2016	10	40	30	20
Youth Olympiques 2016	12	48	36	24

En cas d'égalité dans le nombre de points, le critère 6 s'applique.

6. L'athlète médaillé aux Championnats canadiens dans les catégories Junior ou Senior selon l'ordre suivant :
- Le patineur médaillé en simple Senior;
 - Le patineur médaillé en couple et danse Senior;
 - Le patineur médaillé en simple Junior;
 - Le patineur médaillé en couple et danse Junior;
 - En cas d'égalité entre le patineur en danse et en couple, le positionnement provincial du patineur fait le départage (voir critère 7). Par exemple, deux patineurs sont médaillés d'or, un en danse, l'autre en couple, le patineur ayant le meilleur positionnement provincial a priorité.
7. L'athlète doit avoir un positionnement provincial à Patinage Québec. Le positionnement provincial est déterminé à partir de la moyenne des cinq (5) meilleurs pointages totaux obtenus aux derniers Championnats canadiens dans chacune des disciplines. L'athlète ayant obtenu le pointage¹ s'approchant le plus de la dite moyenne en date du 1er juillet a priorité et est sélectionné, peu importe la discipline jusqu'à ce que toutes les places « ÉLITE » soient comblées. Ensuite, six (6) places masculines et sept (7) places féminines « RELÈVE » sont comblées. De plus, les athlètes choisis selon ce critère doivent répondre aux critères d'âge afin de participer à une compétition internationale junior de l'UIP. En cas d'égalité dans les pointages, les critères suivants s'appliquent, dans l'ordre:
- L'athlète ayant eu les meilleurs résultats aux derniers Championnats canadiens;
 - L'athlète ayant eu les meilleurs résultats aux derniers Championnats Défi.
8. L'athlète de catégorie Novice ou Pré-Novice ayant le meilleur positionnement provincial (selon le point 7) en date du 1er juillet a priorité et est sélectionnée jusqu'à ce que les deux (2) places féminines et la place masculine « RELÈVE » soient comblées. L'athlète doit également répondre aux critères suivants :
- Athlète masculin de patinage en simple – Réussir un double axel et deux triples sauts différents en compétition dans le même programme;
 - Athlète féminine de patinage en simple – Réussir un double axel et un deux (2) triples sauts en compétition dans le même programme;

Dans le cas où aucun athlète Novice ou Pré-novice ne répond aux critères, les places « RELÈVE » restantes sont comblées selon le point 7 de cette rubrique. Dans le cas où tous les patineurs répondant aux critères du point 7 sont choisis, les places restantes sont accordées aux patineurs Novice ou Pré-Novice ayant le meilleur positionnement provincial.

1 On entend par pointage, la moyenne des pointages totaux obtenus par l'athlète lors des compétitions internationales, nationales et de qualification nationale de la saison précédente.

5,1,3) ATHLÈTE identifié de niveau « ESPOIR »

* Nombre indéterminé

1. L'athlète doit être âgé de 11 ans et plus.
2. L'athlète membre de l'Équipe du Québec en simple, couple ou danse;
3. L'athlète assigné à une compétition internationale des circuits Grand Prix de l'UIP au cours de la saison précédente ou en cours;
4. L'athlète fréquentant un établissement d'enseignement post secondaire ou ayant 17 ans ou plus au 1er juillet, membre d'une équipe de patinage synchronisé des catégories Junior ou Senior, qualifiée sur l'Équipe du Québec.
5. L'athlète de 16 ans ou moins au 1er juillet ayant participé aux derniers Championnats de Section A ou B dans une des catégories suivantes :
 - Finales Pré-Juvenile couple;
 - Finales Pré-Juvenile danse A ou B;
 - Finales Juvenile;
 - Pré-novice;
 - Novice;
 - Junior;
 - Senior.
6. L'athlète en couple ou danse ayant participé aux derniers Championnats de Section A dans les catégories Junior ou Senior fréquentant un établissement d'enseignement post secondaire ou ayant 17 ans et plus au 1er juillet.
7. Les athlètes suivants peuvent faire une demande à Patinage Québec pour être identifié de niveau « ESPOIR » :
 - L'athlète féminine de patinage en simple ayant atteint les pointages techniques suivants dans n'importe quelle catégorie lors d'une compétition tenue au Québec au cours des saisons précédente ou en cours :
 - o 12 points pour les athlètes de 1re et 2e secondaires (moins de 14 ans au 1er juillet).
 - o 15 points pour les athlètes de 3e secondaire (moins de 15 ans au 1er juillet);
 - o 18 points pour les athlètes de 4e et 5e secondaires (moins de 17 ans au 1er juillet).
 - o 22 points pour les athlètes collégiaux, universitaires ou non aux études (moins de 19 ans au 1er juillet);
 - o 27 points pour les athlètes collégiaux, universitaires ou non aux études (19 ans et plus au 1er juillet).
 - L'athlète de patinage en danse, en couple ou en simple masculin de 16 ans et moins au 1er juillet concourant dans les catégories du programme de compétition de Patinage Canada et de Patinage Québec.

Note : Pour conserver leur identification, les athlètes doivent concourir dans les catégories du programme de compétition de Patinage Canada et de Patinage Québec de la saison en cours. Aucune participation à une compétition dans une catégorie STAR ne sera permise dans la discipline où l'athlète a été identifiée. De plus, les athlètes fréquentant un établissement d'enseignement post secondaire ou n'étant plus aux études de plus de 16 ans se qualifiant par pointage doivent avoir obligatoirement participé à au moins une des compétitions suivantes :

- Championnats québécois d'été précédent;
- Compétition Souvenir Georges-Éthier précédent;
- Championnats de Section A précédent;
- Finale provinciale des Jeux du Québec précédent.

Les athlètes n'ayant pas participé à une de ces compétitions peuvent obtenir leur identification ESPOIR seulement s'ils montrent la preuve de leur participation à l'une de ces compétitions de l'édition en cours.

Les athlètes qualifiés par pointage doivent suivre un entraînement de haut niveau répondant aux critères du programme Sport-études ou Alliance Sport-études.

5,1,4) PATINEUR identifié de niveau « APPRENTI »

* Nombre indéterminé

1. L'athlète doit être âgé de 9 ans et plus.
2. Le patineur répondant aux critères Espoir de moins de 11 ans sont identifiés Apprenti.
3. Le patineur ayant participé aux derniers Championnats de Section B dans une des catégories suivantes :
 - Finales Pré-juvénile;
 - Finales Pré-Juvénile danse A ou B;
 - Sans Limites.
4. Les patineurs suivants peuvent faire une demande à Patinage Québec pour devenir patineurs « APPRENTI » :
 - La patineuse de patinage en simple ayant atteint les pointages techniques suivants dans n'importe quelle catégorie lors d'une compétition tenue au Québec au cours des saisons précédente ou en cours :
 - o 10 points pour les patineuses de moins de 11 ans;
 - o 8 points pour les patineuses de moins de 10 ans.
 - L'athlète de patinage en danse, en couple ou en simple masculin de 9 ou 10 ans concourant dans les catégories du programme de compétition de Patinage Canada et de Patinage Québec.

Note : Pour conserver leur identification, les patineurs doivent concourir dans les catégories du programme de compétition de Patinage Canada et de Patinage Québec de la saison en cours. Aucune participation à une compétition dans une catégorie STAR ne sera permise dans la discipline où le patineur a été identifié.

5,2) Programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs

Vous trouverez, en **Annexe D**, le document officiel de Patinage Québec, incluant la grille de pointage utilisée.

5,2,1) Nombre d'athlètes encadrés et leur niveau de performance, engagés dans une démarche pour atteindre le plus haut niveau

Patinage Québec a établi ses règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs en établissant une grille de classement favorisant les entraîneurs ayant des athlètes des niveaux les plus élevés possible, soit national et international. Une fois aux quatre ans, des points seront aussi attribués pour la participation et le classement aux Jeux du Canada. Des points sont aussi accordés pour le nombre d'athlètes identifiés et/ou qui font partie de l'équipe du Québec et/ou qui font partie du programme de développement de l'excellence.

5,2,2) Certification des entraîneurs

Patinage Québec a établi ses règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs en établissant une grille de classement favorisant les entraîneurs ayant la plus haute certification.

5,2,3) Qualifications spécifiques à l'entraînement qui ont été acquises à l'école

Non applicable

5,3) Programmes Sport-études au secondaire**5,3,1) Vision et mission**

La vision de Patinage Québec est de favoriser le développement optimal du patineur grâce à des clubs et régions dynamiques, des entraîneurs et officiels compétents et dévoués et la disponibilité de tout ce qui est requis pour soutenir ces aspirations. De plus, Patinage Québec a pour mandat de mettre l'accent sur la haute performance et le volet technique. En fait, dans sa poursuite de l'excellence, Patinage Québec demeure un *leader*

national grâce à ses programmes de développement dont le programme Sport-études. Elle s'assure que le talent sportif soit développé au maximum, que la formation et les compétences des entraîneurs et des officiels aient un rayonnement international. Patinage Québec vise le développement des athlètes de haut niveau qui évoluent ou évolueront bientôt sur les scènes nationale et internationale.

5,3,2) Objectifs

Depuis plusieurs années, Patinage Québec accorde de l'importance au programme Sport-études dans le cheminement des athlètes en patinage artistique. En effet, ce programme leur permet de prendre une longueur d'avance sur les athlètes des autres provinces où ce programme n'existe pas. Les athlètes ont le privilège de s'entraîner à des heures normales tout en faisant leurs études.

Le programme Sport-études n'est pas obligatoire pour les athlètes en patinage artistique. Par contre, il facilite grandement la conciliation sport et études. En effet, les athlètes doivent participer à de nombreuses compétitions et s'absenter de l'école pour plusieurs jours consécutifs. Par conséquent, ils ont besoin de soutien afin de reprendre la matière non vue, les travaux et les examens non faits. Les écoles traditionnelles ne peuvent pas offrir des services adaptés à leurs besoins, en raison du grand nombre d'étudiants dans les établissements d'enseignement.

De plus, le réseau de compétitions internationales, dans lequel plusieurs de nos athlètes évoluent, demande une très grande disponibilité de la part de ces jeunes. Ils doivent s'absenter souvent plus d'une semaine de l'école. Ils manquent également de deux (2) à trois (3) jours de classes pour les Championnats de qualifications et cinq (5) jours pour les Championnats canadiens. Toutes ces journées d'absence seraient difficilement récupérables sans l'appui du programme Sport-études.

Patinage Québec désire permettre, aux élèves-athlètes reconnus, la meilleure conciliation possible de leurs objectifs sportifs et scolaires en favorisant leur entrée dans un programme Sport-études de qualité. Elle désire par-dessus tout, maximiser les chances des élèves-athlètes d'atteindre leurs objectifs tout en leur assurant une vie équilibrée.

5,3,3) Clientèle visée

Les athlètes acceptés dans le Sport-études :

« La notion d'élèves-athlètes visant l'excellence sportive implique que ces jeunes ont dépassé le stade de l'initiation à un sport ou qu'ils souhaitent uniquement pratiquer leur sport préféré. La notion d'excellence sportive signifie que le nombre de compétitions ainsi que le niveau de celles-ci et le niveau de performance de l'élève-athlète correspondent aux attentes inscrites dans le plan de développement de l'excellence de la fédération. L'effectif visé est donc constitué d'élèves dont le talent a véritablement été confirmé selon les paramètres fixés par chaque fédération québécoise concernée. » (Site Internet, MELS, avril 2009).

Bref, tous les athlètes dont le nom figure sur la liste des athlètes identifiés de la fédération et qui rencontrent les exigences de l'établissement d'enseignement sont appelés élèves-athlètes et peuvent s'inscrire au programme Sport-études. Les établissements d'enseignement accueillent les athlètes identifiés par la fédération et inscrits par sa commission scolaire, sous réserve que la commission scolaire s'assure de leur capacité à réussir leurs études dans un cheminement scolaire adapté (site Internet, MELS, avril 2009).

Un suivi des bulletins sportifs de chacun des athlètes est assuré par Patinage Québec et ce, trois fois par année scolaire.

5,3,4) Nécessité d'avoir accès au programme Sport-études reconnu au secondaire

Problématique de conciliation des exigences d'un développement sportif optimal pour la clientèle visée, à ce stade de développement du sport, avec un cheminement régulier à l'école et au regard de :

- a. Volume d'entraînement requis ;
- b. Fréquence des séances d'entraînement ;
- c. Horaire d'entraînement ;

- d. Objectifs à atteindre selon le Modèle de développement des athlètes ;
- e. Nombre et fréquence des compétitions pendant l'année scolaire.

Tous les éléments mentionnés plus haut sont inclus au texte qui suit.

Selon le Modèle de développement à long terme en patinage artistique, les patineurs au secondaire se retrouvent au stade de développement *S'entraîner à la compétition* (10 à 16 ans). L'entraînement idéal sur glace durant ce stade est détaillé dans la section 4,4,2 du Modèle de Développement de l'athlète. Le volume et la fréquence des entraînements justifient la mise en place du programme Sport-études en patinage artistique dans l'atteinte de l'excellence pour les athlètes fréquentant l'école secondaire.

De plus, pour les compétitions au stade « S'entraîner à la compétition », l'accent est mis sur la poursuite de l'excellence au niveau national et la participation aux compétitions de calibre international par les athlètes qui ont les qualités nécessaires. Il est à noter que la participation des athlètes à ces compétitions occasionne des déplacements et des absences scolaires sur plusieurs jours, delà l'importance pour eux de bénéficier du programme Sport-études. Le nombre et le moment des compétitions qui favoriseront le développement optimal de l'athlète sont également indiqués dans la section 4,4,2 du Modèle de développement de l'athlète.

5,3,5) Conditions d'encadrement sur le plan sportif

1) Qui gère le programme sur le plan local ?

Les mandataires sportifs identifiés.

Le rôle des mandataires sportifs identifiés est d'offrir un programme d'entraînement et un encadrement sportif qui suivent le Modèle de développement de l'athlète élaboré par Patinage Québec sur le plan local. Par leur encadrement, les mandataires en patinage artistique offrent des services aux élèves-athlètes rendant leur environnement propice au développement de l'excellence.

2) Comment la fédération supervise-t-elle l'intervention sur le plan local et s'assure-t-elle ainsi de la qualité du programme offert sur le plan sportif ?

Les responsabilités octroyées par le Ministère à Patinage Québec sont de s'assurer de la performance du programme Sport-études à travers la province et d'améliorer constamment la structure du programme notamment, en fournissant des outils utiles à ses mandataires.

Voici donc la liste de ses responsabilités :

- a. Patinage Québec s'assure d'un encadrement sportif approprié pour chaque élève-athlète dans un cadre respectant un développement physique et psychologique harmonieux. Pour ce faire, Patinage Québec demande à l'élève-athlète de signer une entente avec le mandataire sportif établissant les règles à suivre pour faciliter son cheminement à l'intérieur du programme.
- b. Patinage Québec s'assure que l'encadrement sportif représente un minimum de 15 heures par semaine et qu'il s'inscrit dans l'horaire quotidien des élèves-athlètes pendant la période de trois (3) heures consécutives prévue par l'établissement d'enseignement entre 7 h 30 et 16 h 30. Il faut noter que cette disposition ne soustrait pas l'établissement scolaire d'assurer l'encadrement durant l'horaire régulier (site Internet, MELS, avril 2009).
- c. Patinage Québec fournit aux élèves-athlètes des plateaux sportifs adéquats, sécuritaires et accessibles. En fait, Patinage Québec s'engage à vérifier que tous les mandataires sportifs sont enregistrés annuellement à Patinage Canada (cotisation payée et preuve d'assurance).
- d. Depuis le mois de juillet 2009, Patinage Québec affiche sur son site Internet la liste des mandataires sportifs en patinage artistique au Québec, c'est-à-dire les clubs, les écoles ou les associations régionales identifiés Sport-études. Patinage Québec supervise ses mandataires afin qu'il respecte les critères du programme.
- e. Patinage Québec soumet à l'approbation de leur Commission scolaire respective, les noms des mandataires sportifs identifiés.

- f. Patinage Québec fournit aux Commissions scolaires tous les renseignements qu'elle juge nécessaires à l'approbation des plateaux sportifs, dont les déclarations portant sur les antécédents judiciaires des mandataires sportifs élaborées suivant l'article 261.0.2 de la *Loi sur l'instruction publique*.
- g. Patinage Québec vérifie la planification d'entraînement des mandataires sportifs. Ces derniers doivent la soumettre annuellement.
- h. Patinage Québec vérifie le calendrier de compétitions des élèves-athlètes proposé par les mandataires sportifs.
- i. Patinage Québec remet à l'établissement d'enseignement, avant le 15 octobre de chaque année scolaire, les documents mentionnés aux points g et h précédemment cités.
- j. Patinage Québec prend entente avec l'établissement d'enseignement pour toute annulation de période d'encadrement sportif. Dans ce sens, Patinage Québec s'assure qu'une procédure claire soit établie entre l'établissement d'enseignement et le mandataire sportif pour la vérification quotidienne des présences des élèves-athlètes à l'entraînement et pour leur prise en charge les jours où, pour des raisons exceptionnelles, il n'y a pas d'entraînement. En effet, pour des raisons particulières et déterminées d'avance, l'établissement d'enseignement est tenu d'encadrer l'élève-athlète sur le plan pédagogique, soit en lui accordant des périodes d'études, des cours de soutien, du rattrapage ou des reprises d'examen (site Internet, MELS, avril 2009).
- k. Patinage Québec informe l'établissement d'enseignement et les parents, au moins trois (3) fois par année scolaire, soit en novembre, en février et en juin, de l'évolution et de la progression de l'élève-athlète relativement au Modèle de développement de l'athlète qu'elle prévoit. Elle met à la disposition de ses mandataires un bulletin sportif uniformisé à travers la province pour l'évaluation de l'entraînement des élèves-athlètes.

3) Quel est le profil des entraîneurs ? / Qu'est-ce qui est prévu pour leur formation continue et leur perfectionnement ?

Les entraîneurs qui travaillent sur les plateaux rattachés au programme Sport-études sont certifiés au niveau 3. Ils sont également les entraîneurs de nos athlètes sur l'Équipe du Québec. Afin qu'ils puissent être à la fine pointe, nous organisons régulièrement des formations du niveau 4 pour les entraîneurs qui aspirent à participer avec leurs athlètes aux Grands Jeux.

Pour tous nos entraîneurs, nous organisons des stages de formation de tous les niveaux (1 à 4) dans plusieurs régions du Québec afin de favoriser leur perfectionnement. Lors de l'Assemblée annuelle de Patinage Québec, des ateliers spécifiques à l'entraînement sont offerts aux participants.

Patinage Québec s'assure que les mandataires des programmes Sport-études offrent des activités de perfectionnement et/ou de formation à leurs entraîneurs, activités prévues dans le cadre du programme de formation continue de Patinage Canada.

Patinage Québec offre aussi plusieurs activités de formation pour les entraîneurs et les patineurs au Centre national de Patinage Québec à Montréal.

4) Quels sont les moyens de communication existants ou à mettre en place entre la fédération, le mandataire sur le plan local et l'école pour le suivi des programmes ?

- a. Patinage Québec s'assure d'effectuer:
 - Vérification du cheminement des athlètes via le bulletin sportif, trois (3) fois par année scolaire ;
 - Vérification de la procédure établie entre l'établissement d'enseignement et le mandataire pour la prise des présences et pour les jours où il n'y a pas d'entraînement. Les mandataires qui ne respectent pas leur entente seront retirés de la liste ;
 - Communications téléphoniques, postales, courriels et site Internet ;
 - Visites occasionnelles des plateaux d'entraînement Sport-études.
- b. Les mandataires :

- S'assurent d'un encadrement sportif approprié pour chaque élève-athlète dans un cadre respectant un développement physique et psychologique harmonieux. Pour ce faire, le mandataire demande à l'élève-athlète de signer une entente avec le mandataire sportif établissant les règles à suivre pour faciliter son cheminement à l'intérieur du programme.
- S'assurent que l'encadrement sportif représente un minimum de 15 heures par semaine et qu'il s'inscrit dans l'horaire quotidien des élèves-athlètes pendant la période de trois (3) heures consécutives prévue par l'établissement d'enseignement entre 7 h 30 et 16 h 30.
- Fournissent aux élèves-athlètes des plateaux sportifs adéquats, sécuritaires et accessibles.
- Fournissent à Patinage Québec la procédure établie avec l'établissement d'enseignement pour la vérification quotidienne des présences à l'entraînement et pour la prise en charge des élèves-athlètes les jours où, pour des raisons exceptionnelles, il n'y a pas d'entraînement. Le document doit être signé par le mandataire et la personne responsable de l'établissement d'enseignement ;
- Fournissent à l'établissement d'enseignement une copie de la planification annuelle et du calendrier de compétition préalablement vérifiés par Patinage Québec ;
- Fournissent tout autre document demandé par la Commission scolaire ou l'établissement d'enseignement dans les délais prévus ;
- Remettent aux parents, à l'établissement d'enseignement et à Patinage Québec le bulletin sportif élaboré par Patinage Québec, pour l'évaluation de l'entraînement des élèves-athlètes. Le bulletin sportif doit être complété et remis trois (3) fois par année scolaire, soit [en novembre](#), [en février](#) et [en juin](#) ;
- S'assurent que les élèves-athlètes respectent l'entente qu'ils auront préalablement signée avec lui. Le protocole de cette entente est fourni par Patinage Québec ;
- Prennent entente avec l'établissement d'enseignement pour toute annulation de période d'encadrement sportif. Dans ce sens, en collaboration avec l'établissement d'enseignement, le mandataire établit une procédure claire pour la vérification quotidienne des présences des élèves-athlètes à l'entraînement et pour leur prise en charge les jours où, pour des raisons exceptionnelles, il n'y a pas d'entraînement.
- Organisent les rencontres de parents dont une en début d'année scolaire pour établir les modalités de fonctionnement.
- Doivent fournir les documents suivants au cours de la saison estivale :
 - o Une planification annuelle complète ;
 - o Un calendrier annuel de compétition ;
 - o Une description des activités sur glace et hors glace (horaire et détails) ;
 - o Une description des activités prévues pour la formation continue des entraîneurs ;
 - o Une liste des élèves-athlètes (leur nom, leur catégorie de compétition, le nom de leur établissement d'enseignement et le nom de leur entraîneur doivent figurer sur cette liste) ;
 - o Une liste des entraîneurs qui travaillent sur le plateau sportif (leur niveau de certification doit figurer sur cette liste) ;
 - o Une copie de la procédure établie avec l'établissement d'enseignement pour la prise quotidienne des présences ;
 - o Une copie de l'entente prise avec l'établissement d'enseignement pour les périodes où il n'y a pas d'entraînement ;
 - o Une copie des droits d'inscription du mandataire à Patinage Canada.

Programme Apprenti-Athlète au primaire

Depuis plusieurs années, les mandataires sportifs du programme Sport-études ont des ententes avec différentes écoles primaires afin de permettre aux jeunes patineurs de s'entraîner pendant les heures scolaires. Toutefois, ces ententes n'ont jamais été sanctionnées par Patinage Québec et par conséquent, laissent place à des « projets maisons » non liés aux activités de développement de Patinage Québec.

Dans ce contexte, Patinage Québec a mis en place le programme Apprenti-Athlète pour les patineurs de 4^e, 5^e et 6^e années du primaire voulant concilier le sport de compétition et les études. Ce programme est une initiative de Patinage Québec prise à la suite d'une rencontre positive avec les représentants du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). Le programme, basé sur le programme de développement des athlètes de Patinage Québec, permet aux jeunes apprentis de patiner dans un environnement plus structuré et directement lié aux objectifs de Patinage Québec. Le programme favorise l'augmentation du nombre de jeunes patineurs au programme de compétition et ainsi, permet une intervention plus ciblée dans la détection du talent et une meilleure préparation des patineurs en bas âge nécessaire à la performance dans notre sport. De plus, ce programme prépare plus adéquatement nos jeunes patineurs à intégrer le programme Sport-études afin de poursuivre leurs études secondaires tout en continuant de patiner dans le programme de compétition. Nous croyons que les jeunes patineurs peuvent se développer plus avantageusement par la suite à l'intérieur dudit programme.

Un tel programme se doit d'être structuré. Ainsi, afin de rendre le programme concret et suivant la structure des programmes Sport-études actuellement en vigueur, nous avons besoin de créer une première entente avec les mandataires sportifs, c'est-à-dire les clubs, les écoles de patinage ou les associations régionales (gestion du volet sportif) ainsi qu'une deuxième entente avec les commissions scolaires et/ou les établissements d'enseignement (gestion du volet académique). Bien entendu, il y a l'entente entre le mandataire sportif et l'apprenti-athlète.

ENTENTE VOLET SPORTIF

Dans le cadre de ce programme, le jeune patineur, ici appelé apprenti-athlète, évolue dans un encadrement sportif de compétition défini à l'intérieur des différentes ententes. Cet encadrement nécessite différents intervenants dont le mandataire sportif (un club, une école de patinage ou une association régionale) qui s'occupe de la gestion du programme volet sportif et de ses activités tout en facilitant la conciliation études et entraînement pour l'apprenti-athlète. En règle avec Patinage Canada, ce mandataire veille (1) à la sécurité et à la qualité des plateaux d'entraînement; (2) à la prise de présence quotidienne des apprentis-athlètes; (3) à concevoir une planification annuelle répondant aux attentes du programme; (4) à s'assurer que tous les entraîneurs procèdent à l'évaluation et au suivi des apprentis-athlètes auprès des parents. Le rôle complet du mandataire est défini dans l'entente entre le mandataire et Patinage Québec.

ENTENTE VOLET SCOLAIRE

La commission scolaire et l'établissement d'enseignement sont également des intervenants clés dans la mise en place du programme Apprenti-Athlète. Leur rôle est important, car bien que Patinage Québec veuille promouvoir le programme de compétition en patinage artistique en bas âge, l'apprentissage scolaire est primordial et bien sûr obligatoire. Ainsi, la commission scolaire et l'établissement d'enseignement ont la responsabilité d'accepter les élèves ciblés par Patinage Québec répondant aux critères scolaires. Ils veillent à offrir un soutien pédagogique approprié et à mettre à la disposition des mandataires sportifs des salles et des équipements d'entraînement adéquats si possible et nécessaire. Ils s'assurent de l'assiduité des apprentis-athlètes à leurs cours et collaborent avec les mandataires sportifs de Patinage Québec avec lesquels ils se sont au préalable entendus. En fait, les rôles complets de la commission scolaire et de l'établissement d'enseignement sont définis dans l'entente entre la commission scolaire et Patinage Québec.

ENTENTE AVEC L'APPRENTI-ATHLÈTE

Un autre intervenant important est l'apprenti-athlète. À l'intérieur du programme, ce dernier est en relation professionnelle avec son mandataire sportif. Il doit s'engager à respecter les règles applicables et à s'entraîner de façon sérieuse dans un objectif de performance. Le rôle complet de l'apprenti-athlète est défini dans l'entente entre l'apprenti-athlète et son mandataire.

À l'intérieur des deux (2) ententes, volets scolaire et sportif, le rôle de Patinage Québec est aussi défini. Pour votre information, ce rôle est similaire à celui porté par Patinage Québec dans le cadre du programme Sport Études.

Ajoutons également que les protocoles d'entente ont été construits suivant les ententes déjà existantes pour le programme Sport-études. Ils sont libellés en énumérant les conditions suivantes :

1. Le programme vise un minimum de 8 heures d'entraînement (sur glace et hors glace inclus) par semaine réparties sur quatre (4) ou cinq (5) jours du lundi au vendredi;
2. Les heures d'entraînement doivent être entre 7 h 30 et 16 h 30 pour un minimum d'une heure consécutive;
3. Les patineurs doivent être reconnus par Patinage Québec (Apprenti ou Espoir) pour pouvoir s'inscrire au programme;
4. Les entraîneurs ayant des patineurs inscrits doivent avoir un minimum d'un niveau 2 (Entraîneur provincial) du programme de certification des entraîneurs;
5. Les mandataires sanctionnés doivent fournir les documents requis par Patinage Québec :
 - a. Planification annuelle;
 - b. Description des séances sur glace et hors glace;
 - c. Calendrier des compétitions;
 - d. Liste des entraîneurs;
 - e. Liste des patineurs;
 - f. Description des moyens utilisés pour la formation continue des entraîneurs;
 - g. Copie de la procédure établie avec l'établissement d'enseignement pour la prise de présence;
 - h. Copie de la procédure établie avec l'établissement d'enseignement pour les périodes où il n'y a pas d'entraînement;
 - i. Copie de la carte de membre de Patinage Canada du mandataire.

Patinage Québec croît en l'importance d'un programme plus structuré pour encadrer les jeunes patineurs du Québec. Ce programme est d'autant plus nécessaire que le stade *S'entraîner à la compétition* du Modèle de développement à long terme en patinage artistique débute à l'âge de 10 ans correspondant à la 5^e année du primaire. De plus, comme nous l'avons précédemment mentionné au 3.1 du présent document, le patinage artistique est un sport à développement hâtif nécessitant l'exécution de triples sauts avant la puberté. Les exigences de l'entraînement à ce stade nécessitent un programme permettant la conciliation étude et sport dans les dernières années du primaire de la même façon qu'elle est nécessaire à l'école secondaire. Si Patinage Québec veut atteindre ses objectifs d'excellence, il se doit d'être proactif afin de permettre à ses patineurs d'atteindre les plus hauts niveaux dans une vision à long terme réaliste. Nous espérons obtenir l'appui du ministère face à cette initiative dont nous pourrions mesurer les effets dans l'avenir.

5,4) Programme des Jeux du Québec

Dans cette section, la fédération doit démontrer comment le fait d'être inscrit au programme de la Finale des Jeux du Québec est essentiel pour la discipline, selon la catégorie d'âge ou de performance retenue, dans le Modèle de développement des athlètes.

La Finale des Jeux du Québec est une première étape de reconnaissance des athlètes en développement. Les catégories retenues lors des Jeux du Québec sont :

- Juvénile Dames & Messieurs (moins de 14 ans)
- Pré-Novice Dames & Messieurs (moins de 16 ans)
- Novice Dames & Messieurs (moins de 17 ans)
- Juvénile Couple ([moins de 16 ans](#))
- Juvénile Danse ([moins de 16 ans](#))

Ce sont les catégories visées par le programme de développement des patineurs. Elles sont ajustées chaque année selon les changements effectués par Patinage Canada. La particularité de cette compétition est qu'elle sert de préparation pour la saison suivante pour les patineurs. C'est pourquoi les patineurs membres de l'équipe du Québec doivent se surclasser pour participer à la Finale des Jeux du Québec. En effet, la sélection de l'Équipe du Québec qui participera aux Défis et aux Championnats nationaux se fait lors des Championnats « A » de Section au début novembre. Suite à cette compétition, les patineurs qui ne se sont pas qualifiés préparent la saison suivante. Leur participation à la Finale des Jeux du Québec est un excellent moyen de mesurer les progrès réalisés. Les patineurs et leurs entraîneurs s'en servent comme un tremplin en vue de participer à l'Équipe du Québec la saison suivante. Les médaillés des Jeux du Québec se retrouvent régulièrement dans l'Équipe du Québec.

De plus, toutes les régions participent à la Finale des Jeux du Québec. **Les Jeux du Québec** sont uniques puisque cette compétition demande une sélection régionale qui s'organise simultanément dans les 19 régions du Québec. Chaque organisme régional, avec la collaboration des URLS, prépare cet événement afin de qualifier les athlètes dans les différentes catégories. Ces patineurs vivent pour une première fois ce système de sélection pour une Finale et, de plus, multisports.

Seuls les premiers de chaque catégorie se qualifient pour la Finale. Si le nombre d'athlètes maximum n'est pas atteint, la région sélectionnera le deuxième athlète dans l'ordre préétabli dans les règlements des Jeux du Québec afin de compléter l'équipe régionale. De plus, pour plusieurs jeunes qui se qualifient pour la Finale, c'est une première expérience loin de la maison et sans les parents et/ou leur entraîneur. Cet état de fait demande aux entraîneurs de préparer les athlètes en vue de ce stress supplémentaire.

Lors de la Finale des Jeux du Québec, les athlètes connaîtront également l'importance de l'équipe puisque la performance de chacun d'eux est comptabilisée pour reconnaître la région par excellence des Jeux. Le système de pointage sera révisé pour le prochain cycle. Les régions qui présentent des délégations dans toutes les épreuves continueront d'être privilégiées, mais le système sera ajusté afin de mieux refléter la participation réelle lors de la Finale.

Il est très important pour Patinage Québec d'offrir cette expérience à ses athlètes du programme de développement de l'excellence. Il est primordial de pouvoir observer le comportement et les performances des athlètes dans cette forme de compétition qui est unique pour ce niveau. Nos jeunes seront ensuite confrontés à ce genre de compétition lors des sélections pour les championnats canadiens à tous les ans et les **Jeux du Canada** une fois aux quatre ans.

Les catégories des Jeux du Canada sont également parmi celles de la Finale des Jeux du Québec. Il est ainsi possible de bâtir notre équipe avec des athlètes qui auront l'expérience d'un tel événement. Les Jeux du Québec deviennent un tremplin essentiel à la progression de nos athlètes vers l'excellence.

L'expérience qu'ils auront acquise lors des Jeux du Québec leur sera bénéfique. Ils pourront ainsi évaluer s'ils désirent poursuivre leurs buts vers les hautes sphères du patinage artistique ou tout simplement faire des compétitions pour le loisir et le plaisir du sport. Pour ceux qui choisiront des objectifs plus compétitifs, cette expérience les aidera à atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés à long terme. Les Jeux du Québec sont une phase importante dans le développement des athlètes vers l'excellence.

Lors des dernières Finales, des dépisteurs (entraîneur expert, entraîneurs consultants, membre du comité de développement ou officiels de haut-niveau) ont assisté à la compétition. La date de cet événement étant à la fin de la saison, il est ainsi possible d'identifier les athlètes qui ont fait du progrès et augmenter leurs qualités techniques et artistiques. Les dépisteurs ont fait des recommandations au comité de soutien au développement afin de compléter l'équipe « B » de développement en simple ainsi que le développement en couple. Ces patineurs pourront faire partie du programme de développement des patineurs.

De plus, l'année où la Finale des Jeux du Québec n'est pas présentée, Patinage Québec organise les Jeux de la Participation. Cette compétition se déroule aux dates similaires à la Finale des Jeux du Québec et regroupe les patineurs qui sont sélectionnés sous la même forme que lors des Jeux du Québec. Par contre, les frais pour les déplacements, les repas, l'hébergement et les frais d'inscriptions sont assumés par les concurrents.

Finales régionales des Jeux du Québec

Lors des finales régionales, les régions tiennent deux volets de compétitions. Le premier regroupe exclusivement les catégories officielles du programme des Jeux du Québec. Le deuxième concerne les athlètes des programmes récréatifs et sert de sélection pour les catégories STAR qui sont présentées à la Finale provinciale STAR Michel-Proulx. Plusieurs associations en profitent également pour participer au programme « Mes premiers Jeux ».

Mes premiers jeux

Patinage Québec appuie les régions qui offrent des activités dans le cadre du programme « Mes premiers Jeux ». Cette initiative ouvre les portes à de nouveaux adeptes du patinage artistique dans nos régions. Cette compétition d'initiation dessert les patineurs du programme Patinage Plus et les régions peuvent demander une sanction par année. Ces patineurs se retrouveront ensuite dans les finales régionales des Jeux du Québec et STAR Michel-Proulx.

5,5) Jeux du Canada

Composition de l'équipe de patinage artistique

La composition de l'équipe en patinage artistique sera similaire aux dernières éditions des Jeux du Canada à l'exception du retrait du volet des olympiques spéciaux à la programmation pour 2019. Si le conseil des Jeux du Canada décide de réintégrer ces patineurs, Patinage Québec présentera un plan pour ce volet afin de s'assurer des combler toutes les places de cette discipline.

L'équipe de patinage artistique sera composée de douze patineurs répartis de la façon suivante :

- 1 patineuse et 1 patineur dans la catégorie Pré-Novice qui seront âgés de moins de 16 ans au 1er juillet 2018.
- 1 patineuse et 1 patineur de la catégorie Pré-Novice Couple qui seront âgés de moins de 18 ans au 1er juillet 2018
- 1 patineuse et 1 patineur de la catégorie Pré-Novice Danse qui seront âgés de moins de 18 ans au 1er juillet 2018
- 1 patineuse et 1 patineur dans la catégorie Novice qui seront âgés de moins de 17 ans au 1er juillet 2018.
- 1 patineuse et 1 patineur de la catégorie Novice Couple (aucune limite d'âge)
- 1 patineuse et 1 patineur de la catégorie Novice Danse qui seront âgés de moins de 19 ans pour la fille et de 21 ans pour le garçon au 1er juillet 2018

Ces patineurs seront accompagnés par deux entraîneurs et un gérant d'équipe.

Sélection de l'équipe

La sélection des athlètes se fera lors des championnats « A » de la section Québec 2019 qui se dérouleront au début du mois de novembre 2018. La sélection des patineurs se fait selon le processus de sélection fixé par Patinage Canada dans son devis technique :

Les médaillés d'or des catégories Pré-Novice et Novice, simple dames, simple messieurs, couple et danse sur glace seront ceux qui représenteront le Québec lors de ces Jeux du Canada.

Advenant le cas où il y aurait qu'un seul participant dans une catégorie, le ou les patineurs seront évalués et un comité décidera de leur participation aux Jeux.

Dans le cas où il y aurait une catégorie sans participant, la place libre sera comblée par une patineuse Novice ou Pré-Novice selon la décision du comité de sélection.

Les entraîneurs seront certifiés niveau 3 ou équivalent du PNCE.

Préparation de l'équipe

Afin de préparer l'équipe pour participer aux Jeux du Canada, trois projets distincts également soutenus par le PSDE pour la mise en œuvre du modèle de développement des athlètes serviront pour suivre le développement des patineurs susceptibles de participer à cette compétition. Il s'agit des projets 3, 6 et 9 qui sont présentés à l'annexe A.

Participation de l'équipe

Lors de la saison 2018-2019, des activités supplémentaires seront ajoutées afin d'assurer la qualification, la préparation et la participation des patineurs sélectionnés. Voici en détail les activités qui se dérouleront entre le mois de novembre 2018 et mars 2019.

Tout d'abord, la sélection des patineurs se fera lors des championnats de section A comme indiqué dans le paragraphe portant sur la sélection de l'équipe.

En décembre, un camp d'entraînement de deux jours avec les entraîneurs de l'équipe ainsi que les entraîneurs personnels des patineurs sera organisé. Lors de cette activité, ils assisteront également à des formations hors glace afin de les préparer à la compétition et apprendre à former une équipe.

Finalement, une journée d'entraînement avec les patineurs sélectionnés ainsi que les entraîneurs de l'équipe qui se déroulera dans la semaine avant le départ de la délégation à Red Deer.

ANNEXE A - Présentation des projets soumis aux fins de soutien financier

ANNEXE A PRÉSENTATION DES PROJETS SOUMIS AUX FINS DE SOUTIEN FINANCIER

Patinage Québec croit que pour développer des athlètes de haut niveau, il est primordial de développer également les acteurs qui contribuent à leur avancement et d'offrir un encadrement de premier plan à nos athlètes, à nos entraîneurs ainsi qu'à nos officiels.

Lors de l'année financière 2013-2014, le comité Haute-Performance a travaillé à redéfinir le développement du patinage artistique au Québec afin d'être les leaders lors des prochains Olympiques en 2018. Tout sera mis en œuvre pour que le Québec soit représenté dans les quatre disciplines (Dames simple, Hommes simple, couple et danse) lors des Jeux olympiques de Pyeongchang en Corée du Sud. Pour ce faire, Patinage Québec veut développer une base solide de patineurs talentueux afin d'amener ces patineurs à l'équipe nationale en plus bas âge possible; veut créer un accompagnement stratégique de la base jusqu'en haut de la pyramide; veut créer les meilleures équipes de travail pour accompagner les athlètes et leurs entraîneurs; et veut donner une aide significative aux athlètes à fort potentiel. La nouvelle structure de développement est présentée sur le site Internet de Patinage Québec.

Les projets présentés ne sont qu'une partie de toutes les activités de développement faites à chaque année à Patinage Québec. Ils ont été choisis selon les priorités de Patinage Québec établies pour le prochain cycle olympique. Pour ce qui est des activités de développement des patineurs de l'équipe D qui s'adressent à la base des patineurs ; du développement du patinage synchronisé ainsi que du développement des entraîneurs, les projets sont financés par les participants et par Patinage Québec.

Voici la priorisation des projets présentés au MEES pour soutien financier.

1. Développement des patineurs – soutien aux activités d'entraînement
 - 1.1. Entraînement spécialisé (Chorégraphie, entraînement hors-glace, montages musicaux) pour les athlètes ayant participé à des compétitions internationales dans toutes les disciplines (Simple, Couple, Danse et Patinage synchronisé)
 - 1.2. Permettre aux athlètes de s'entraîner localement avec des spécialistes de leur milieu afin d'atteindre un niveau supérieur.
2. Développement des patineurs – Équipe A
 - 2.1. Suivi des pointages techniques (baromètre) ;
 - 2.2. Séminaires de perfectionnement sur les techniques avec des entraîneurs de renommées internationales ;
 - 2.3. Évaluation physique tout au long de la saison ;
 - 2.4. Rétroaction après les programmes court et libre lors des Championnats québécois d'été par des officiels l'UIP ;
 - 2.5. Rétroaction mensuelle par une équipe d'intervenants spécialisés sur les lieux d'entraînement du patineur ;
 - 2.6. Séminaire de perfectionnement des programmes court et libre par des officiels internationaux canadiens ;
 - 2.7. Encadrement spécialisé au besoin ;
 - 2.8. Profiter de ces événements pour offrir de la formation continue aux entraîneurs des patineurs en simple, en couple et en danse.
3. Développement des patineurs – Équipe B
 - 3.1. Camp d'entraînement sur les techniques de virages : permet aux athlètes du programme de travailler avec des spécialistes et officiels de niveau international dans le domaine;
 - 3.2. Rétroaction après le programme libre lors des Championnats québécois d'été par des officiels UIP ;
 - 3.3. Suivi des pointages techniques (baromètre) ;
 - 3.4. Évaluation physique tout au long de la saison ;
 - 3.5. Séminaire de perfectionnement des programmes court et libre par des officiels internationaux canadiens ;
 - 3.6. Profiter de ces événements pour offrir de la formation continue aux entraîneurs des patineurs en simple, en couple et en danse.
4. Développement des officiels – Formation et séminaires de perfectionnement
 - 4.1. Offrir des stages de formation à nos officiels;
 - 4.2. Cibler un nombre d'officiels qui pourraient gravir les échelons afin d'être mieux représentés sur la scène nationale ;
 - 4.3. Offrir des stages de perfectionnement des habiletés techniques ;
 - 4.4. Envoyer les officiels à des compétitions Hors-Québec afin qu'ils développent leurs réseaux de contacts et leurs habiletés ;
 - 4.5. Programme de mentorat.

5. Équipe du Québec - Championnats canadiens
 - 5.1. Permettre aux athlètes de participer aux Championnats canadiens sans avoir à déboursier pour le transport et l'hébergement;
 - 5.2. Offrir un encadrement efficace aux athlètes par des accompagnateurs qualifiés et des spécialistes de la santé.
6. Équipe du Québec - Jeux du Canada
 - 6.1. Dépistage de talents en région avec l'embauche d'un entraîneur mentor dans chacune des régions du Québec;
 - 6.2. Offrir une compétition de sélection des patineurs (à l'automne précédant les Jeux du Canada);
 - 6.3. Organiser un camp d'entraînement pour les jeunes sélectionnés (à l'automne précédant les Jeux du Canada) ;
 - 6.4. Offrir une journée d'entraînement de groupe avant le départ de la délégation pour les Jeux du Canada.
7. Équipe du Québec - Championnats Défi
 - 7.1. Permettre aux athlètes de participer aux Championnats canadiens sans avoir à déboursier pour le transport et l'hébergement;
 - 7.2. Offrir un encadrement efficace aux athlètes par des accompagnateurs qualifiés.
8. Équipe du Québec - Compétitions internationales
 - 8.1. Obtenir une reconnaissance de l'UIP afin que les Championnats québécois d'été soient une compétition internationale permettant de réaliser des pointages techniques pour se qualifier aux événements internationaux de l'UIP.
 - 8.2. Promouvoir le développement de nos patineurs et entraîneurs en participant à une compétition de niveau international ;
 - 8.3. Permettre à ces athlètes d'être sensibilisés aux défis que représente une participation à une telle compétition avant leur première assignation par Patinage Canada où ils devront réussir des pointages techniques minimum afin d'obtenir d'autres assignations ;
 - 8.4. Donner la possibilité à nos patineurs d'avoir une expérience enrichissante tant sur le plan culturel, social que sportif aux États-Unis (Détroit).
9. Développement des patineurs – Équipe C
 - 9.1. Camp d'entraînement sur les techniques de sauts et de pirouettes, sur la nutrition, sur la psychologie et rencontre avec les parents;
 - 9.2. Rétroaction du programme lors de deux compétitions ;
 - 9.3. Monitoring sur le plateau d'entraînement avec un officiel de niveau section ;
 - 9.4. Profiter de ces événements pour offrir de la formation continue aux entraîneurs des patineurs en simple, en couple et en danse.

ANNEXE B – Programme de développement à long terme de Patinage Canada

VUE D'ENSEMBLE DES STADES DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTS ET DES ATHLÈTES

Le tableau suivant présente ce que les experts en développement des athlètes ont défini comme l'équilibre optimal de performance et de compétition pour les divers stades de développement. Ce document constituera le fondement de l'examen de la structure de compétition, deuxième phase du processus de développement à long terme de l'athlète élaboré par Patinage Canada.

	Apprendre à patiner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à être compétitif	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner / Vivre pour gagner	Vie active
Profil des patineurs	Filles : 3-8 ans Garçons : 3-9 ans	Filles : 7-11 ans Garçons : 8-12 ans	Filles : 9-13 ans Garçons : 10-14 ans	Filles : 10-16 ans Garçons : 11-17 ans	Filles : 13-19 ans Garçons : 14-21 ans Vivre pour gagner : 15 ans et plus	Tous les âges
Système actuel	Patinage Plus	Patinage STAR Débutant – élémentaire	Juvenile – pré-novice	Novice – senior	International Jr. / Sr. Grand Prix de l'UIP Championnats du monde et Jeux olympiques	Patinage pour adultes
Temps d'entraînement (toutes les séances comprennent au moins 15 min hors glace)	1 séance de 30 à 60 min 1 à 4 jours par semaine 10 à 40 semaines par année	1 à 2 : séances de 45 à 60 min 2 à 5 jours par semaine 20 à 44 semaines par année	2 séances de 45 à 60 min 4 à 5 jours par semaine 44 à 46 semaines par année	2 à 3 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	3 à 4 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	1 à 3 séances de 45 à 60 min 1 à 6 jours par semaine 25 à 40 semaines par année
Périodes critiques d'entraînement (vitesse, endurance, force, habiletés sportives, flexibilité). Voir ci-dessous.	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans, F – 6 à 8 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans F – 6 à 8 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans	Il est toujours possible de s'entraîner pour les 5 éléments
Compétitions des éléments et habiletés	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Oui	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme
Performance ciblée	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles et établies de réussite	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Selon le niveau de l'athlète
Programme (en solo)	Non	Oui, mais vers la fin du stade	Oui (libre seulement)	Oui (court ou libre ou les deux)	Oui (court et libre)	Oui, selon le niveau et les habiletés
Évaluation	Entraîneur	Entraîneur Officiels	Entraîneur Officiels	Officiels	Officiels	Entraîneur Officiels
Niveau de compétition	Épreuves en équipe au niveau du club	Club, interclubs, invitation	Régional et provincial	Régional, provincial et national	Régional, provincial national et international	Du club au niveau international
Participation aux compétitions	1 par session	2 à 3 par année à la fin du stage	6 compétitions au maximum par année	3 à 5 compétitions des habiletés 2 à 3 compétitions de composantes de programme 3 à 7 compétitions (en solo)	5 à 7 compétitions (Apprendre à gagner) 5 à 10 compétitions (Vivre pour gagner)	Selon le niveau de l'athlète
Changements suggérés aux programmes	Légers changements aux habiletés à chaque stade, ajouter les cinq éléments au programme, changements à la prestation des programmes du club	Nouveau programme d'habiletés qui remplacera les habiletés de patinage, changements aux tests de style libre Danse sur glace – légers changements	Changements à l'inscription aux compétitions (tests/ norme) et au niveau de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Pas de changement important Catégories de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Déterminés par le calendrier et les critères de l'UIP	Changements à adapter après les révisions de Patinage Plus, de Patinage STAR et de la structure des compétitions

- ENDURANCE : commence au début de la poussée de croissance, à l'âge de 10 – 11 ans pour les filles et de 12 - 13 ans pour les garçons pic de croissance rapide-soudaine (poussée de croissance)
- FORCE : filles : première période – immédiatement après la poussée de croissance, deuxième période au début des menstruations, de 12 à 18 mois après la poussée de croissance des garçons
- FLEXIBILITÉ (souplesse)

ANNEXE C – LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AU PROGRAMME ET À L'ENTRAÎNEMENT

STADE 1 - Apprendre à patiner (Enfant actif /s'amuser grâce au sport)

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à patiner », il faut :

- Que l'entraîneur dirige le patineur, assisté d'assistants de programme compétents et formés;
- Privilégier l'enseignement en groupe (on peut donner des leçons particulières de perfectionnement);
- Offrir un programme attrayant sur les plans visuel, auditif et tactile, de manière à stimuler les patineurs et à conserver leur attention et leur enthousiasme;
- Mettre l'accent sur le plaisir, la sécurité et la participation active;
- Privilégier les démonstrations, le mouvement et les répétitions;
- Récompenser tous les patineurs de leurs réalisations afin de leur inculquer un sentiment d'accomplissement et de les encourager à poursuivre;
- Insister sur l'enseignement et la réussite des habiletés de base de même que sur l'introduction d'habiletés plus complexes, pour consolider les habiletés de base en vue de la pratique d'autres sports de glace;
- Utiliser des installations et de l'équipement modifiés et adaptés sur mesure pour l'âge des participants, par ex.: la dimension de la surface glacée sur laquelle le programme se déroule;
- Utiliser une terminologie claire et précise, appropriée à l'âge des participants;
- Éviter la périodisation, mais offrir un programme et des séances d'entraînement bien structurés;
- Former d'une façon adéquate les assistants de programme.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur prépare et donne des leçons qui favorisent la participation active de tous les participants, en mettant l'accent sur les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés motrices. Les participants doivent faire des activités qui vont développer leur répertoire moteur afin d'aider l'acquisition d'habiletés propres au sport. L'apprentissage se déroule dans une ambiance axée sur le jeu.

STADE 2 - Apprendre à s'entraîner

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à s'entraîner », il faut :

- Insister sur l'entraînement technique. La chorégraphie fait partie de l'entraînement technique, mais l'entraînement artistique se fait séparément et est intégré aux stades plus avancés;
- Tenir compte des besoins d'entraînement et du talent individuels. La fréquence de l'entraînement et le nombre de répétitions doivent être suffisamment élevés pour que l'apprentissage se fasse. Toutefois, il faut les adapter à chaque patineur et à chaque habileté. Il est impossible de donner un chiffre idéal pour tous les patineurs;
- Respecter le principe du taux de succès de 70 % pour que l'apprentissage se réalise;
- Respecter le principe que l'athlète devrait consacrer plus de temps à s'entraîner qu'à participer à des compétitions;
- Surveiller (l'entraîneur) l'arrivée du pic de croissance rapide-soudaine et les périodes critiques d'entraînement : flexibilité, vitesse, endurance et force et ce, compte tenu de l'âge biologique et du sexe;
- Que les entraîneurs aient des connaissances sur les mécanismes de croissance, de développement et de maturation;
- Commencer à utiliser la périodisation simple (planification saisonnière et pluriannuelle);
- Tenir compte du développement social de chaque patineur dans la prestation des programmes par les clubs et les entraîneurs;
- Tenir les parents informés, car ces derniers devraient participer au développement de l'athlète, à ce stade;
- Que l'entraîneur fasse régulièrement des évaluations accompagnées de commentaires constructifs et clairs à l'athlète et à ses parents.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur enseigne à l'athlète les habiletés de base propres au sport et les qualités de

base de l'expression artistique, essentielles à sa participation à l'activité choisie. Il doit aussi l'initier à l'entraînement de la condition physique et à la préparation mentale. Le développement des habiletés propres au sport va de pair avec le développement des habiletés motrices. Les entraîneurs doivent continuer à encourager les enfants à participer à plusieurs sports au début de ce stade.

Il est important que les entraîneurs des athlètes du stade « Apprendre à s'entraîner » possèdent d'excellentes connaissances du patinage artistique, nettement supérieures à celles de leurs patineurs, de manière à pouvoir leur prodiguer l'entraînement nécessaire au moment propice, en préparation de leur développement ultérieur. Tous les entraîneurs peuvent un jour ou l'autre se trouver en situation d'entraîner des athlètes de calibre mondial, mais qui n'ont pas atteint ce stade de développement. Les entraîneurs doivent être en mesure d'expliquer pourquoi ils enseignent une habileté en particulier et comment ils utilisent le temps d'entraînement du patineur.

STADE 3 - Apprendre à être compétitif

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à être compétitif », il faut :

- Que les entraîneurs surveillent le pic de croissance rapide-soudaine et les périodes critiques d'entraînement de la vitesse, de l'endurance et de la force, des filles et des garçons;
- Tenir compte des modèles de croissance, de développement et de maturation des filles et des garçons;
- Favoriser un taux de succès d'exécution des éléments du programme de 75 %;
- Permettre aux patineurs en danse et en couple de participer à des compétitions;
- Favoriser le développement de la force intérieure et la capacité de concentration personnelle de l'athlète afin de l'amener à exploiter régulièrement et systématiquement ses pleines capacités de performance;
- Enchaîner les habiletés techniques avec des transitions, afin de préparer les athlètes aux programmes de compétition et de tests plus avancés de Patinage STAR;
- Élaborer un plan d'entraînement qui augmente graduellement la charge d'entraînement (volume et intensité) afin que l'athlète puisse répondre aux exigences de la compétition et des tests;
- Encourager l'exécution d'habiletés et de mouvements dans un état de fatigue légère à modérée afin de préparer adéquatement l'athlète aux exigences de la compétition;
- Rappeler à l'athlète l'importance de se concentrer sur la tâche à accomplir par rapport à une compétition en particulier, plutôt que sur le résultat (les notes) ;
- Fournir des opportunités, pour les patineurs en équipe (danse sur glace, patinage en couple et patinage synchronisé), de développer un esprit de coopération, la synchronisation et des stratégies de résolution des conflits;
- Appliquer le principe de périodisation simple ou double dans le plan annuel de l'athlète;
- Expliquer le rôle et la formation des officiels de Patinage Canada lors du jugement des programmes, afin de faciliter, pour les athlètes, la transition de l'évaluation faite par l'entraîneur à l'évaluation faite par des officiels.

Mandat de l'entraîneur

Le mandat de l'entraîneur est d'améliorer la performance athlétique des athlètes en utilisant au mieux les périodes critiques d'entraînement (soit l'entraînement des cinq qualités) des filles et des garçons à ce stade particulier de leur développement. En outre, l'entraîneur prépare l'athlète à donner à certaines compétitions une performance selon des normes personnelles de qualité prédéterminées et à atteindre un sommet de performance à la compétition décisive de l'année.

Les entraîneurs qui entraînent des patineurs de ce niveau devraient consulter fréquemment les sites Internet de Patinage Québec, de Patinage Canada et de l'UIP afin d'avoir des informations à jour sur les exigences techniques et les programmes équilibrés. Ils doivent également continuer à procurer aux athlètes des « bases solides » et à développer les habiletés générales et propres au sport, afin de produire des patineurs artistiques accomplis et des adolescents en bonne santé et autonomes. La performance et la compétition nécessitent des bases solides. Toutefois, à ce stade, les entraîneurs se concentrent sur l'acquisition des habiletés et le développement de l'athlète plutôt que sur les résultats de la performance. Dans la mesure du possible, les entraîneurs d'athlètes du

stade « Apprendre à être compétitif » devraient commencer à travailler en équipe, aidés d'entraîneurs expérimentés, de manière à favoriser leur propre développement et celui de leur athlète. Enfin, les entraîneurs doivent souscrire au principe de « professionnalisme » des entraîneurs professionnels de Patinage Canada et le promouvoir.

STADE 4 - S'entraîner à la compétition

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « S'entraîner à la compétition », il faut :

- S'assurer que l'intensité de l'entraînement est toujours élevée à optimale. Un niveau d'intensité inférieur au niveau maximal aura une incidence sur la coordination motrice de l'athlète;
- Simuler les exigences de compétition/l'environnement – consacrer plus de temps à imiter les conditions de compétition qu'à essayer de maîtriser les conditions (bloquer des répétitions de la même habileté ou série d'habiletés);
- Tenir compte de la croissance, du développement et de la maturation des athlètes, pour les deux sexes;
- Surveiller de près les signes d'épuisement et les phases de récupération;
- Favoriser le développement optimal de l'athlète dans le choix des compétitions (le moment de l'année, le lieu, l'objet, le suivi, etc.);
- S'entourer d'une équipe de soutien intégré (ÉSI) dirigée par l'entraîneur principal;
- Appliquer la périodisation simple, double ou triple (au besoin) qui tient parfaitement compte des besoins de l'athlète et du calendrier des compétitions;
- Encourager l'athlète à se concentrer sur un seul sport ou l'exiger.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur a pour mandat d'intégrer les facteurs de performance dans un tout complexe et harmonieux afin que l'athlète puisse donner une performance constante aux compétitions majeures prédéterminées, sur les scènes nationale et internationale. Le développement personnel est critique à ce stade.

STADE 5 - Apprendre à gagner/vivre pour gagner

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner », il faut :

- Encourager les athlètes à se prendre en main, à se motiver et à se responsabiliser. Les athlètes doivent être convaincus qu'ils sont les meilleurs;
- Adopter la philosophie selon laquelle « aucune excuse n'est acceptable », développer et insuffler une attitude gagnante, exiger l'excellence et faire preuve d'intransigeance lorsque nécessaire (en faisant la distinction entre l'athlète et la personne);
- Offrir des occasions de se mesurer avec les meilleurs athlètes du monde;
- Encourager les athlètes à se perfectionner dans toutes les dimensions du sport (par ex.: pour monter sur le podium à une compétition internationale, tous les aspects de la performance de l'athlète doivent être de qualité supérieure);
- Se centrer sur la performance optimale en compétition. En phase de compétition, l'entraînement simule l'environnement de la compétition. Le patineur doit exécuter tout ce qu'il est capable de faire de façon systématique en séance d'entraînement, sur demande, et lorsque c'est essentiel de le faire;
- Utiliser la périodisation simple, double et triple (au besoin) qui tient parfaitement compte du calendrier des compétitions internationales et des réalités contextuelles de l'athlète;
- Faire en sorte que l'entraînement intègre les facteurs de performance (les dix) afin de répondre aux exigences particulières de compétition (périodisation);
- Simuler les exigences de compétition/d'environnement – consacrer plus de temps à imiter les conditions de compétition qu'à essayer de maîtriser les conditions (bloquer des répétitions de la même habileté ou série d'habiletés);
- Surveiller de près les signes d'épuisement et les périodes de récupération. Il pourrait être nécessaire de prévoir des pauses fréquentes (selon les besoins de l'athlète) de manière à éviter les blessures;
- Avoir recours au savoir-faire de divers membres du personnel;
- Prévoir des pauses préventives fréquentes pour éviter le surentraînement et les risques de blessures.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur simule tous les aspects de l'entraînement et de la performance afin d'aider l'athlète à gagner une place sur le podium aux compétitions internationales importantes. La structure de l'entraînement des athlètes de haute performance reproduit la méthode de coordination et d'adaptation des buts. Compte tenu du calendrier international de compétitions, l'entraînement est ponctuel et porte temporairement sur la préparation spéciale en vue d'une compétition importante. L'entraîneur principal dirige et coordonne l'équipe de soutien. Les athlètes de ce stade de développement ont besoin d'être entourés de spécialistes qui contribuent à leur performance globale.

En général, à ce stade de développement, les entraîneurs doivent bien comprendre les aspects suivants du sport :

- Les commanditaires;
- Les agents;
- Les relations avec les médias;
- La gestion de l'équipe de soutien;
- L'importance de leur rôle de modèle;
- Les rôles et les mandats de l'UIP, de Patinage Canada, des consultants nationaux en entraînement, des sections de Patinage Canada et des entraîneurs mentors.

ANNEXE D – Programme de soutien d'engagement des entraîneurs



Montréal, le _____

À TOUS LES CLUBS, ÉCOLES ET ASSOCIATIONS RÉGIONALES,
À TOUS LES MANDATAIRES SPORT-ÉTUDES, APPRENTI-ATHLÈTE, ALLIANCE SPORT-ÉTUDES

Objet : Programmes de soutien à l'engagement d'entraîneurs, Apprenti-Athlète, Sport-études, Alliance Sport-études

Comme l'an passé, les demandes de soutien à l'engagement des entraîneurs et le renouvellement des programmes Apprenti-Athlète, Sport-études et Alliance Sport-études se feront sur le même formulaire.

Vous trouverez donc, ci-joint, le formulaire. Avant de le remplir, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

Pour effectuer une demande pour le programme de soutien à l'engagement des entraîneurs et de renouvellement pour les programmes Apprenti-Athlète, Sport-études et Alliance Sport-études, l'organisme doit obligatoirement compléter les sections suivantes :

- Section 1 – Lieu d'entraînement;
- Section 2 – Entraîneurs;
- Section 3 – Athlètes;
- Section 4A – Compétitions;
- Section 4B – Compétitions;
- Section 5 – Activités;
- Section 6 – Horaire;
- Section 7 – Intervenants.

Veuillez nous retourner votre formulaire et les pièces jointes requises concernant les programmes avant le _____.

Programme de soutien à l'engagement des entraîneurs

Nous tenons à préciser que vous devez qualifier votre organisme chaque année et que le montant reçu par Patinage Québec du gouvernement sera distribué jusqu'à ce que la somme globale soit épuisée.

Je vous remercie de votre collaboration et vous souhaite une excellente saison de patinage,

Anne Desjardins, coordonnatrice Clubs et Régions



Programme d'engagement d'entraîneurs

Comme chaque année, Patinage Québec doit présenter au Gouvernement du Québec les demandes pour le soutien financier du programme d'engagement des entraîneurs. Ce soutien financier qui était disponible autrefois dans le volet provincial du programme de soutien aux clubs sportifs pour l'engagement d'entraîneurs fait maintenant partie intégrante du Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE).

Le programme d'engagement des entraîneurs a pour but de permettre à des athlètes visant l'excellence de participer à des activités de perfectionnement à coûts moindres. La sélection des organismes subventionnés est faite par le bureau de Patinage Québec selon les critères établis et le tout est approuvé par la suite par les membres du Conseil d'administration de Patinage Québec.

À noter que sont priorisés les dossiers qui répondent le mieux aux plus grand nombre de critères mentionnés au point 7 des « Règles et exigences liées à la demande de subvention ».

Règles et exigences liées à la demande de subvention

1. Patinage Québec accorde un soutien financier pour l'engagement d'entraîneurs à des clubs, des écoles de patinage ou des associations régionales en règle avec Patinage Canada pour la saison en cours. Plus spécifiquement, le soutien est apporté :
 - a) à un organisme offrant les programmes Apprenti-Athlète, Sport-études ou Alliance Sport-études approuvé par Patinage Québec, pour l'engagement d'entraîneurs experts ou d'un entraîneur-chef.
2. Pour chaque entraîneur à temps plein d'un club, d'une école ou d'une association régionale, des montants maximums de 15 000 \$ et minimums de 5 000 \$ sont accordés. Pour les volets « Bon Départ » ou « Région éloignée », le montant prévu est de 5 000 \$.
3. Tous les entraîneurs visés dans la demande doivent posséder une certification de niveau 3 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
4. Tous les entraîneurs visés doivent être actifs en entraînement sportif au moins 1 800 heures par année pour le temps plein et au moins 900 heures pour le temps partiel. Un entraîneur qui occupe un emploi à temps plein en dehors de l'entraînement sportif ne peut pas être considéré comme un entraîneur à temps plein.
5. Le soutien financier reçu par le biais du programme d'engagement des entraîneurs par un organisme est conditionnel au versement d'un montant au moins équivalent par l'organisme concerné (montant ne provenant pas d'une subvention du Ministère) pour l'engagement d'entraîneurs experts ou d'un entraîneur-chef. Les montants versés par les athlètes pour défrayer les coûts relatifs à l'engagement d'un ou de plusieurs entraîneurs peuvent être considérés pour couvrir le montant équivalent défrayé par l'organisme. Dans ce cas, le ou les entraîneurs doivent fournir des reçus équivalant aux montants qui leur ont été versés.
6. Le montant défrayé par la structure d'encadrement inclut les montants défrayés par l'organisme (club, école ou centre d'entraînement) pour toutes activités liées à l'entraînement comme, par exemple, les séances de poussées élans ou les entraînements hors glace. Ce montant peut aussi comprendre les sommes défrayées pour l'enseignement en leçons privées aux patineurs.
7. L'attribution par Patinage Québec des montants visant le soutien à l'engagement d'entraîneurs se fait en tenant compte des critères suivants :
 - a) L'organisme offre les programmes Apprenti-Athlète, Sport-Études, Alliance Sport-études;
 - b) Le nombre d'athlète ou de couples faisant partie de l'Équipe nationale de Patinage Canada inscrits dans l'organisme. Note : L'identité des athlètes ou des couples est vérifiée et le tout doit être conforme à la liste de Patinage Canada en date du mois d'août de la saison en cours;
 - c) Le nombre d'athlètes ou de couples s'étant classés parmi les cinq (5) premiers de la catégorie junior (simple, danse, couple) lors des derniers Championnats nationaux de patinage de Patinage Canada. Seront aussi considérés les patineurs ou les couples qui auront participé pour la première fois aux derniers Championnats nationaux de patinage de Patinage Canada dans la catégorie senior (simple, danse, couple), non qualifiés sur l'Équipe nationale de Patinage Canada, mais qui satisfont les critères d'éligibilité d'âge pour la saison en cours pour les catégories juniors internationales;
 - d) Le nombre d'athlètes ou de couples faisant partie de l'Équipe du Québec;
 - e) La participation de l'organisme au plan de développement de l'excellence de Patinage Québec (programme de développement des patineurs). Les points sont accordés par athlète participant ou par couple;
 - f) Le nombre d'athlètes identifiés Excellence, Élite, Relève, Espoir ou Apprenti inscrits dans l'organisme. Note : L'identification des athlètes est vérifiée et le tout doit être conforme au programme de reconnaissance des athlètes de Patinage Québec en date du mois d'août de la saison en cours;

- g) La participation et les résultats des athlètes ou des couples aux compétitions énumérées au tableau de la Section 4A-Compétitions du formulaire. Note : Des points seront accordés pour les compétitions internationales assignées par Patinage Québec (voir la Section Pointage du formulaire).

Notez que pour les critères c), d), e) et h), les points sont accordés au couple et non à chacun des athlètes formant le couple.

Volets « Bon départ » et « Région éloignée »

Dans le but d'encourager les nouveaux organismes (clubs, écoles de patinage) ou les organismes situés en région éloignée à poursuivre leurs efforts dans le développement des athlètes, il a été décidé d'offrir deux (2) subventions de 5 000 \$ prises sur l'enveloppe budgétaire totale allouée au programme de soutien à l'engagement des entraîneurs. En fait, une subvention est allouée à un organisme dans le volet « Bon départ » et une autre dans le volet « Région éloignée ». Voici les critères qui doivent être satisfaits par les organismes récipiendaires.

Précisions sur le volet « Bon départ »

L'organisme étant dans les cinq (5) premières années de fonctionnement peut se qualifier pour une subvention selon les « Règles et exigences liées à la demande de subvention » sauf pour les précisions suivantes :

- a) L'organisme qui a atteint les pointages les plus hauts, et ce, entre 100 et 150 points, se mérite une subvention de 5 000 \$;
- b) Les sommes non attribuées pour ce volet sont retournées dans l'enveloppe budgétaire totale du programme de soutien à l'engagement des entraîneurs;
- c) Les organismes peuvent obtenir une subvention à deux (2) reprises seulement à l'intérieur de leurs cinq (5) premières années de fonctionnement. Après, l'organisme doit obligatoirement, pour obtenir d'autres subventions, se qualifier selon les « Règles et exigences liées à la subvention ».
- d) **IMPORTANT** : Dans le cadre du volet « Bon départ », un organisme qui a obtenu une subvention doit, pour se qualifier une deuxième fois, avoir amélioré son pointage de 10 % par rapport au pointage obtenu pour la première année de qualification.

Précisions sur le volet « Région éloignée »

L'organisme en région éloignée peut se qualifier pour une subvention selon les « Règles et exigences liées à la demande de subvention » sauf pour les précisions suivantes :

- a) L'organisme doit être situé dans une des régions suivantes : Abitibi-Témiscamingue, Côte-Nord, Est du Québec ou Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau;
- b) L'organisme qui a atteint les pointages les plus hauts, et ce, entre 100 et 150 points, se mérite une subvention de 5 000 \$;
- c) Les sommes non attribuées pour ce volet sont retournées dans l'enveloppe budgétaire totale du programme de soutien à l'engagement des entraîneurs.

Autres exigences

Il est important de noter que les instances se méritant une subvention du programme de soutien à l'engagement des entraîneurs devront s'assurer de présenter les pièces justificatives tout en respectant les délais mentionnés lors de l'envoi du versement initial. L'instance qui ne se conformera pas à ce critère ne recevra pas le versement final de 20 % et se verra refuser le droit de présenter une demande d'aide pour le programme de soutien à l'engagement des entraîneurs pour les deux (2) années suivantes. Cette mesure s'applique aussi pour les volets « Bon départ » ou « Région éloignée ».

Nous vous demandons d'être vigilants et de bien remplir le formulaire Excel ci-joint tout en vous assurant que tous les renseignements qui y figurent soient corrects et conformes aux critères. Une fois complété, le formulaire Excel doit nous être retourné par courriel. Notez que vos athlètes doivent également compléter la fiche de l'athlète. Ces derniers doivent nous la retourner signée par la poste ou par courriel en format PDF. Notez que le document doit être signé pour être accepté.

Tous les documents doivent être reçus avant le _____.

Envoyer le formulaire en version électronique et les fiches d'athlète signées en format PDF à :

annedesjardins@patinage.qc.ca.

Vous pouvez aussi envoyer les fiches d'athlète par la poste à :

Patinage Québec
A/S Anne Desjardins
4545, Ave. Pierre-de-Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Précisions sur le système d'attribution des points

- Les pointages sont présentés dans le formulaire Excel à la page Pointage.
- Le cumul de points de compétition se fait du 1er avril au 31 mars, incluant les championnats mondiaux terminant la saison en cours, et ce, même dans l'éventualité où ils seraient tenus en avril.

- Un athlète ou un couple cumule des points pour toutes les équipes desquelles il fait partie (par exemple, si un athlète fait partie de l'Équipe du Québec et aussi de l'Équipe nationale, il cumule des points pour ces deux équipes).
- Un athlète ou un couple cumule des points pour toutes les compétitions auxquelles il a participé selon le tableau pour la saison visée (1 avril au 31 mars de la saison précédente) et ces points sont cumulés pour l'organisme où il s'entraîne la saison suivante.
- Les athlètes ou le couple allant aux Jeux du Canada, aux Jeux olympiques ou aux Jeux Olympiques Jeunesses ne cumulent des points que la saison de la tenue des Jeux.
- Les points cumulés pour un athlète ou un couple sont attribués à un seul organisme, par discipline.
- Les points attribués pour les programmes Apprenti-Athlète, Sport-études, Alliance Sport-études ne sont cumulés qu'une fois par organisme.
- Pour le calcul des sommes attribuées, chaque point cumulé (vérifié et conforme) est converti en dollars (\$) selon les modalités suivantes : argent à distribuer divisé par le nombre de points, multiplié par les points cumulés. Les organismes doivent obtenir 150 points pour être considérés dans ce programme (voir plus de précisions pour les volets « Bon départ » ou « Région éloignée » aux pages précédentes).
- Un athlète identifié Excellence au programme de reconnaissance de Patinage Québec qui prend sa retraite cumule 50 % des points seulement et ceux-ci sont attribués à l'instance qu'il représentait pour la saison précédente.
- Toute somme versée ne peut pas être retirée sauf pour cause de malhonnêteté.

Fiche de l'athlète

(à compléter par chacun des athlètes considérés au dossier du programme d'engagement des entraîneurs)

L'athlète doit compléter une seule fiche par discipline.
L'athlète doit compléter la fiche pour un seul Centre d'entraînement par discipline.

Voici les renseignements de l'athlète pour la saison en cours pour la discipline indiquée :

Nom

DisciplineDate de naissance

Club d'appartenance

Centre principal d'entraînement (sport-études)

Nom de l'entraîneur principal

Adresse

Ville

Code postalTéléphone

Adresse courriel

Veuillez cocher (si cela s'applique) et/ou indiquez les activités offertes et incluses dans votre inscription annuelle pour la saison en cours à votre club d'appartenance ou à votre centre d'entraînement :

Activités	Club d'appartenance	Centre d'entraînement
☐ Hors-glace	☐	☐
☐ Psychologue sportif	☐	☐
☐ Nutritionniste	☐	☐
☐ Frais de compétition	☐	☐
☐ Autre :	☐	☐
☐ Autre :	☐	☐

J'atteste que tous ces renseignements sont vrais et qu'aucune autre fiche n'a été remplie pour cet(te) athlète, pour la discipline dont il est ici question.

Signature de l'athlète (ou du parent si l'athlète est mineur)

Date :

ANNEXE E –Adoption du Modèle de développement des athlètes

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Programme de soutien au développement de l'excellence
Cycle 2013-2017

Adoption du Modèle de développement des athlètes

Conformément à une résolution

proposée par

Hélène Gagnon

appuyée par

Michèle Godbout

et acceptée

majoritairement

(unanimentement)

(majoritairement)

au cours d'une assemblée du conseil d'administration de notre organisme, dûment convoquée et tenue en date du

Il a été résolu d'adopter le Modèle de développement des athlètes 2013-2017 et de le transmettre au ministère et d'autoriser celui-ci à le diffuser sur son site internet.

Montréal

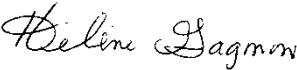
Rédigé et signé à

19 avril 2013

Le

HÉLÈNE GAGNON

Président ou présidente (en majuscules)



Signature

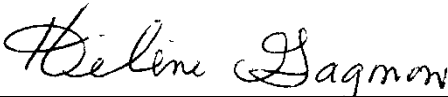
PIERRETTE BOISSONNEAULT

Secrétaire (en majuscules)



Signature

Président ou présidente



Secrétaire



Téléphone bureau

Ind. rég. (514) 942-3866

Téléphone domicile

Ind. rég. (450) 622-6339