



WWW.PATINAGE.QC.CA

---

## Entraîneurs et officiels mentors

4 mai 2018 | Hôtel Plaza Québec



# Rencontre entraîneurs mentors, officiels mentors, régions et clubs

Préparé et présenté par : Nathalie Martin, Directrice Haute performance et  
Marlène Picard consultante conseil de Patinage Québec

## Objectifs du programme - Saison 2017-2018 et 2018-2019

- Augmenter le développement des patineurs dans chacun des clubs de la région.
  - ✓ Continuer le suivi des patineurs qui faisaient partie du développement la saison dernière.
- Assurer la mise sur pied d'un séminaire régional pour toutes les régions du Québec.
  - ✓ Introduire des séminaires ou des ateliers de perfectionnement dans les clubs.
- Assurer la bonne compréhension de l'importance des patrons moteurs en bas âge et en assurer l'implantation.
  - ✓ Augmenter la difficulté et la fréquence des patrons moteurs.
- Assurer un suivi avec le CA de la région et le tenir informé de toute activité qui se fera tout au long de l'année.
  - ✓ Le CA de la région partage avec le CA des clubs, leur façon de faire fonctionner le programme

## Rôle des entraîneurs mentors de régions

- Sélectionner un entraîneur par club et faire le suivi avec eux sur l'évolution du développement dans leur club.
  - ✓ Faire parvenir la liste de tous les entraîneurs sélectionnés à Patinage Québec.
- Organiser un séminaire régional.
  - ✓ Planifier, organiser, diriger, contrôler.
  - ✓ Dans le contrat des entraîneurs mentors, ils ont à planifier et organiser seulement.

## Organigramme du programme entraîneurs et officiels mentors



## Rôle des entraîneurs mentors de régions

- Échange mensuel avec la personne ressource de Patinage Québec qui est Marlène Picard.
- Participer à l'atelier de formation (à venir).
- Valider la liste des patineurs sélectionnés de chacun des clubs et la transmettre à Marlène Picard [mpicard@patinage.qc.ca](mailto:mpicard@patinage.qc.ca).

## Rôle des entraîneurs mentors de club

- Sélectionner les patineurs de leur club et remettre la liste à l'entraîneur mentor de la région.
- Organiser des activités de développement dans son club.
- **Faire le programme de patrons moteurs.**

## Rôle des officiels mentors de régions

- Travailler en collaboration avec l'entraîneur mentor et la région.
- Organiser une évaluation lors d'une compétition de la région pour les athlètes qui ont été sélectionnés.
- Participer au séminaire de la région en donnant une séance d'information parents-athlètes.
- Aider pour la sélection des patineurs selon la demande des entraîneurs mentors et les régions.
- **Sélectionner une équipe d'officiels pour faire les évaluations dans les clubs. Les officiels sélectionnés doivent être invités aux compétitions provinciales si possible.**

## Rôle de la région

- Travailler en collaboration avec les entraîneurs mentors.
- Assurer un support à l'entraîneur mentor.
  - ✓ Rencontre
  - ✓ Plan annuel
- Assurer le financement pour le ou les séminaires.
- Assurer le suivi au niveau du développement des clubs et soutenir ceux-ci.
- Assurer de fournir le matériel nécessaire au bon fonctionnement du projet (photocopies, installation, etc.)
- Fournir à l'entraîneur la liste des entraîneurs et des patineurs de chacun des clubs de sa région avec leur niveau.
- Faire un compte-rendu à Patinage Québec mensuellement.

## Rôle de Patinage Québec

- Travailler en collaboration avec les entraîneurs mentors et les régions.
- Assurer un support à l'entraîneur mentor et les régions.
- Assurer les frais de 1 200 \$ par entraîneur ainsi que les dépenses reliées aux activités, frais de déplacement, per diem et hébergement au besoin.
- Assurer de fournir le matériel nécessaire au bon fonctionnement du projet (Modèle de feuilles d'évaluation, contrat en bonne et due forme, formation des patrons moteurs, etc.)
- Assurer un suivi avec les entraîneurs, par courriel, par téléphone ou en personne.

## Retour sur la saison 2017-2018

- Échange de bons coups
  - ✓ 50 garçons dans le même séminaire
  - ✓ Beaucoup d'athlètes de l'équipe du Québec se sont impliqués lors des séminaires, pour aider, donner des conférences, faire des ateliers, etc.
  - ✓ Jusqu'à 5 activités pour la même région
  - ✓ Dépliant de promotion pour les patrons moteurs
  - ✓ Lien avec les régions, les clubs et les entraîneurs et officiels de mieux en mieux
  - ✓ Le projet est parti beaucoup plus tôt cette saison pour la majorité des régions



Programme approuvé par



ASSOCIATION DES CLUBS DE PATINAGE ARTISTIQUE  
DES RÉGIONS DE LA CAPITALE NATIONALE  
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES



Entraîneurs responsables:  
Carolyn Savard  
Stacey Lambert-Bond



Club de Patinage Artistique de la Capitale  
C.P. 81203, Succ. Loretteville  
Québec QC G2B 3W7

Téléphone : (418) 842-0007

Courriel : [cpadelacapitale@gmail.com](mailto:cpadelacapitale@gmail.com)



# LES PATRONS MOTEURS

## L'apprentissage du corps par le mouvement



Prêt à s'entraîner avec un corps en santé!

Patinage Québec a mis en place un programme de développement l'an passé pour les catégories **Étapes, STAR 1 et 2, Sans Limites, STAR 3 et plus**. Les entraîneurs mentors, officiels mentors et les représentants de l'ACPARNCA souhaitent nous aider et nous guider dans ce virage pour mettre en place le programme dans nos clubs.

Les objectifs visés cette année par Patinage Québec et l'ACPARNCA sont :

- que tous les clubs aient un entraîneur responsable du développement et / ou un entraîneur formé à enseigner les patrons moteurs, qui ont été élaborés par des spécialistes expressément mandatés pour créer un programme visant à augmenter la performance de nos patineurs; Ce programme a été conçu spécialement pour notre sport.
- que tous les clubs aillent de l'avant avec ce programme simple et novateur!

### Qu'est-ce que c'est?

Ce sont des exercices de posture, motricité, d'équilibre qui peuvent se faire de différentes façons : au sol, debout, combinée (sol et debout), avec élastique, il y a aussi les exercices de course et d'agilité.

Méthodes:



### À qui s'adressent les patrons moteurs?

Les enfants du Patinage Plus (groupe E) avant tout, car il est important de les préparer en bas âge. Toutefois, il n'est jamais trop tard pour l'implanter à la relève déjà inscrite au privé.

### En quoi cela peut être bénéfique?

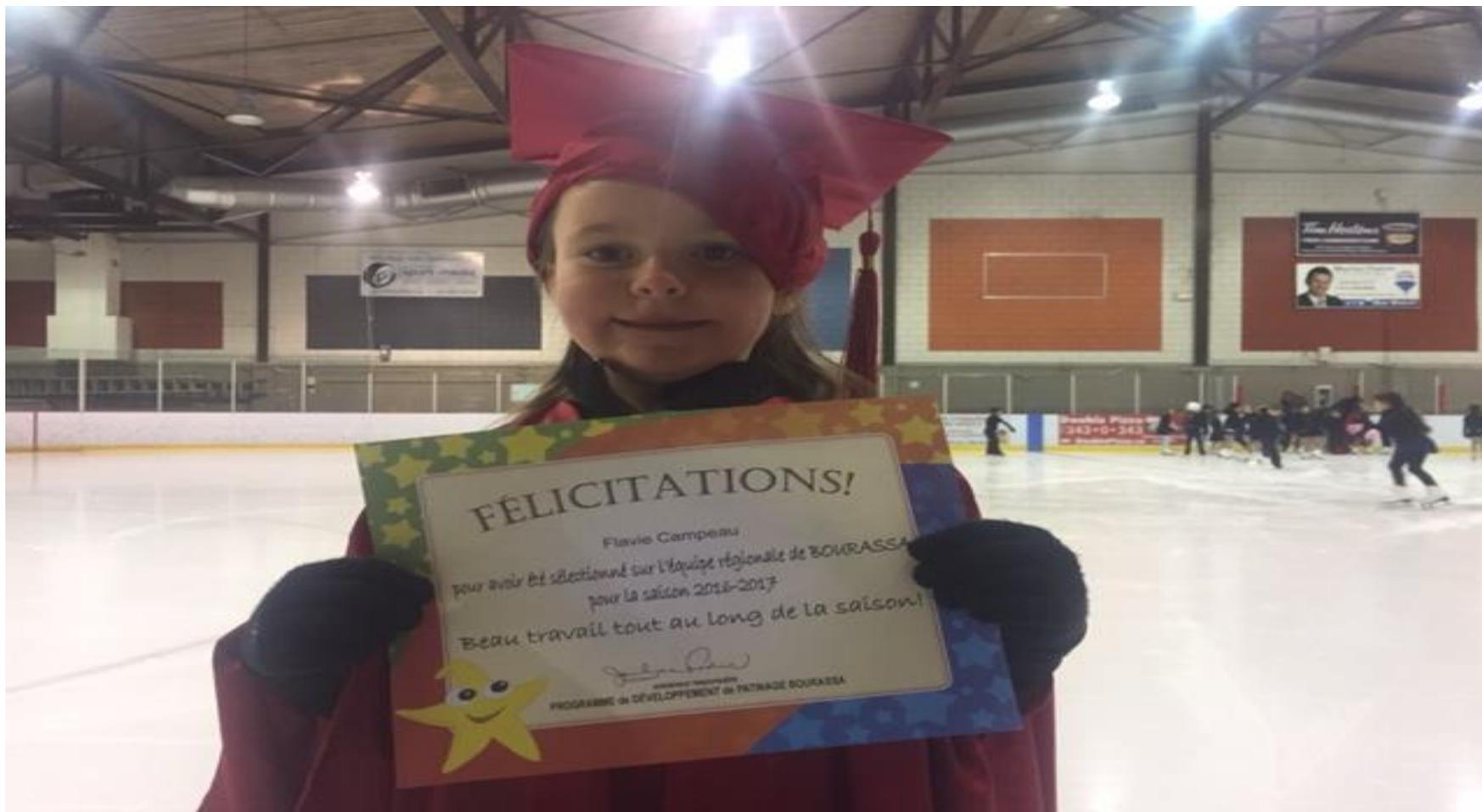
- Former une base solide.
- Éviter les blessures en renforçant notre corps, augmenter notre force musculaire, travailler l'enlignement du corps, le gainage, améliorer son équilibre et éveiller le système nerveux.
- Maximiser l'entraînement.
- Se calmer avant d'embarquer sur la glace
- Apprendre à connaître son corps
- Être capable de s'auto-corriger

### À quels moments les séances peuvent avoir lieu et la durée?

Après ou avant une séance de Patinage Plus pour éviter de faire déplacer les parents une seconde fois. La durée des séances peut varier entre 15 min et 1h00 selon l'âge des participants et selon le nombre de séances par semaine. Un minimum de 30 minutes est recommandé.

### Qui peut enseigner les patrons moteurs?

Seuls les entraîneurs qui ont reçu la formation des Patrons Moteurs, (1) le 1 septembre 2016 par Virginie Doyon Barbant Kinésiologue de chez Actiforme ou (2) ceux ayant reçu la formation par les entraîneurs mentors.

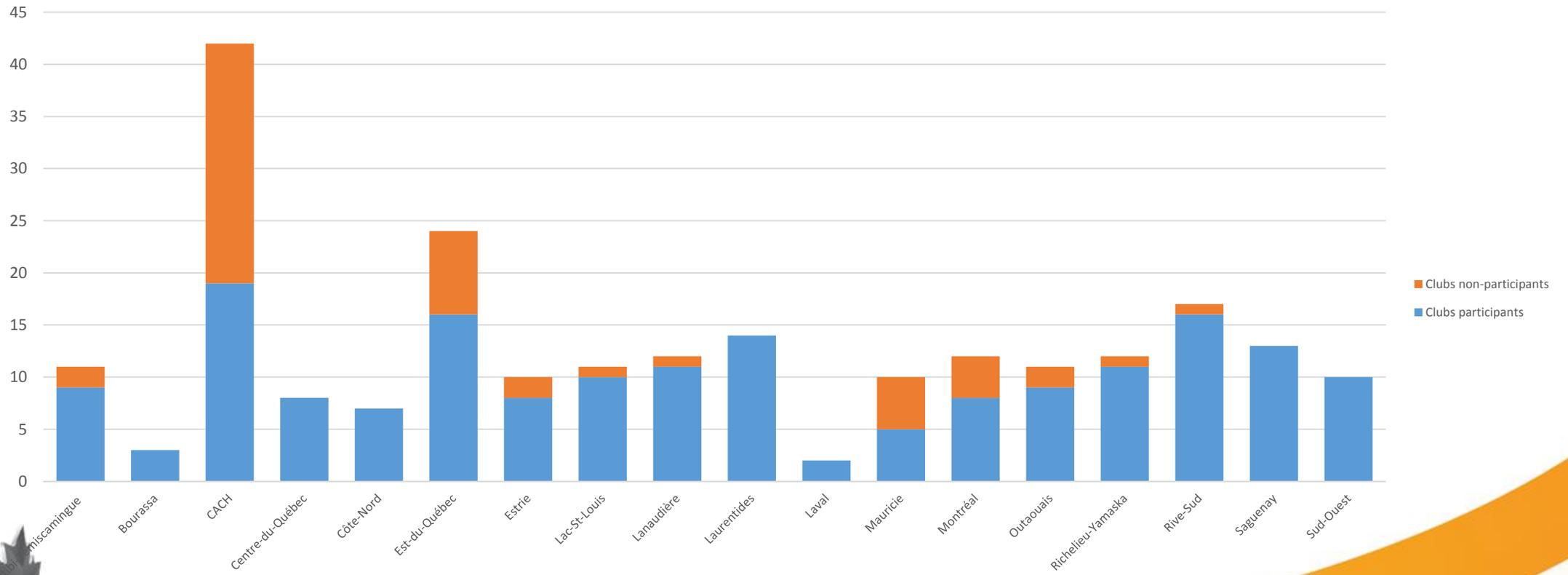


## Retour sur la saison 2017-2018

- Activités réalisées par les régions, séminaires, patrons moteurs, etc.
  - ✓ Nombre de clubs impliqués cette saison versus l'an passé
  - ✓ Nombre de séminaires qui se sont tenus à travers le Québec en lien avec le programme

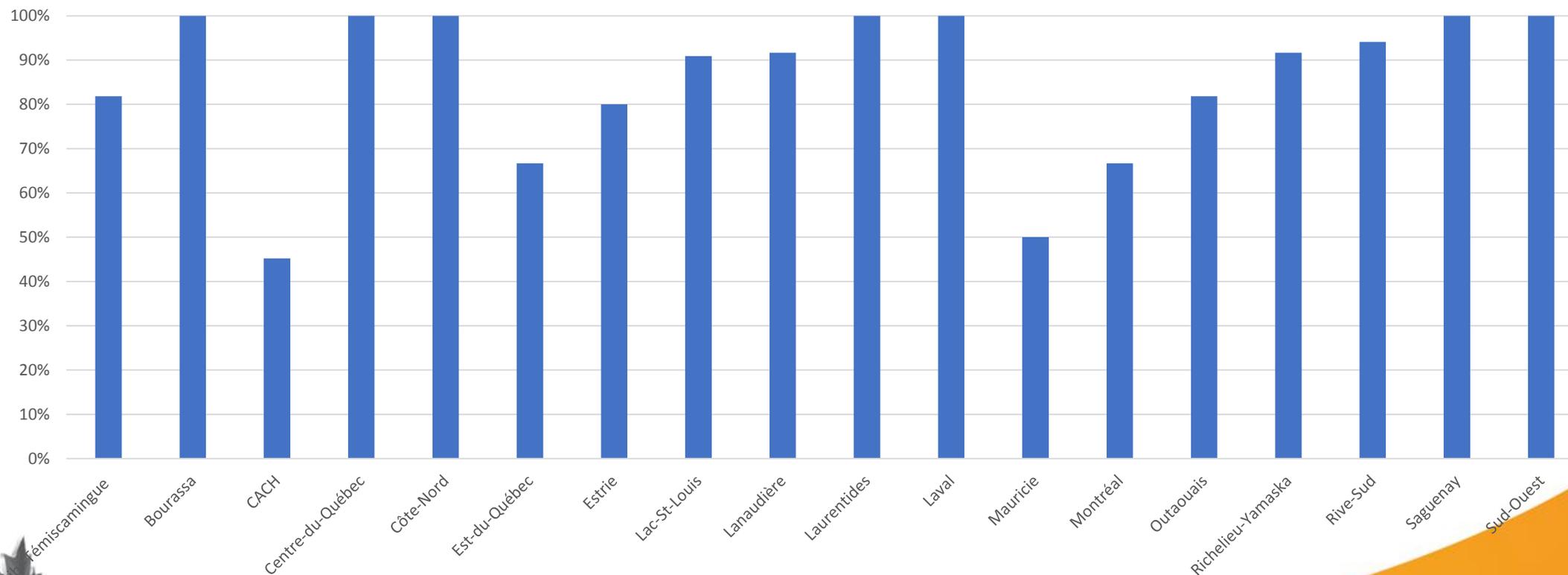
# Participation des clubs

Programme entraîneurs-mentors dans les clubs



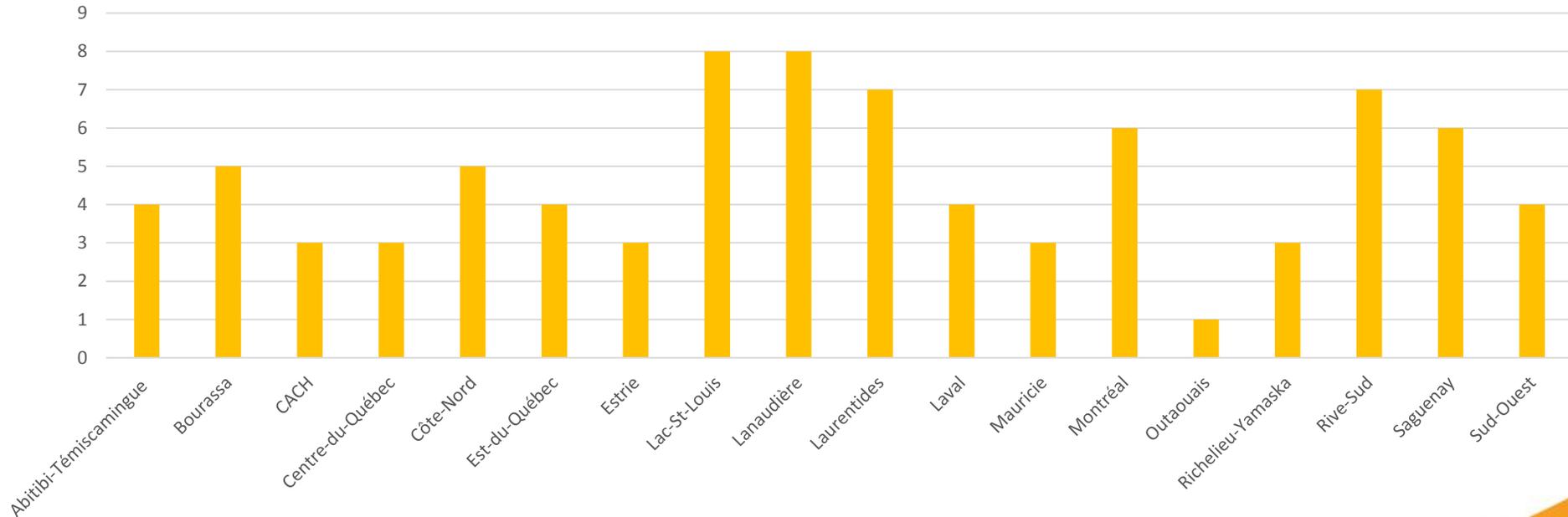
# Participation des clubs

% des clubs participants



# Nombres d'activités par région

Nombre d'activités organisées



## Objectifs de la saison 2018-2019

- Utilisation des officiels et des entraîneurs mentors dans chacune des régions.
  - ✓ Encore quelques régions n'ont pas utilisé leur officiel mentor mais seulement une minorité
- Patrons moteurs
  - ✓ Augmentation du nombre de clubs qui adhèrent aux modèles de développement des patrons moteurs
- Chaque entraîneur doit faire son suivi avec Patinage Québec sans rappel.

## Dates importantes à retenir

- Contrat entraîneurs mentors du 1<sup>er</sup> juillet 2017 au 30 juin 2018.
  - ✓ Fermeture des mises en candidatures le 1<sup>er</sup> juin 2018, 16h
  - ✓ Les CV doivent être envoyés à Patinage Québec et la mise en candidature sera publiée sur notre site web
- Mises en candidatures des officiels mentors de régions.
  - ✓ Fermeture des mises en candidatures le 1<sup>er</sup> juin 2018, 16h
  - ✓ Les CV doivent être envoyés à Patinage Québec et la mise en candidature sera publiée sur notre site web

# Questions ?

