

PRÉSENTATION TECHNIQUE PROGRAMMES DE PATINAGE

Webinaire

présenté par

Any-Claude Dion, Directrice générale Manon Chartier, Directrice des opérations Joanne Godin, entraîneure consultante à Patinage Québec Diane Choquet, Coordonnatrice aux entraîneurs Geneviève Dudemaine, Coordonnatrice aux compétitions



13 août 2020



Mot de bienvenue

Any-Claude Dion, Directrice générale de Patinage Québec





PLAN DE LA RENCONTRE

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

- 1. Mot de bienvenue
- 2. Retour sur le plan de relance de Patinage Québec
- 3. Clarifications sur des points spécifiques de la relance
- 4. Rôles des intervenants
- 5. Présentation des programmes de Patinage COVID
- 6. Bonnes habitudes
- 7. Questions
- 8. Conclusion





2- RETOUR SUR LE PLAN DE RELANCE DE PATINAGE QUÉBEC





PLAN DE RELANCE

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

www.patinage.qc.ca/covid-19









PLAN DE RETOUR AU PATINAGE ARTISTIQUE

Institut national de santé publique

Québec 🏅 🕏

SOUS LES DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE

PHASE 1



Préparation / Formation

- 1.1 Entraînement en ligne pour les membres
- 1. 2 Formation en ligne pour les entraîneurs et les officiels
- 1. 3 Préparation de la reprise des activités de patinage

PHASE 2

Entraînement individuel supervisé

- 2.1 Entraînement de haut niveau
- 2. 2 Entraînement des athlètes identifiés
- 2. 3 Entraînement d'habiletés individuelles des patineurs



Entraînement en groupes restreints













- 3.1 Couple et Danse
- 3.2 Patinage synchronisé
- 3.3 STAR de groupe
- 3.4 Patinage Plus
- 3.5 Patinage Intensif Plus

PHASE 4

Compétitions



Retour à l'entraînement régulier

Les phases du plan de retour au Patinage artistique sont d'une durée variable. Le plan sera réévalué et ajusté selon l'évolution des connaissances au fil du temps. Les directives de la Santé publique (règles de distanciation sociale et sanitaires/d'hygiène) génèrent une nouvelle réalité qui nécessite une adaptation temporaire de notre sport, visant à contrôler la probagation de la COVID-19. Le respect de ces directives est indispensable et Patinage Québec, avec toutes ses ressources, est en mesure de s'ajuster à ces dernières.



DOCUMENTS ET OUTILS DISPONIBLES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

Plan de relance des activités - Patinage artistique et Patinage synchronisé . Dernière mise à jour: 17 juillet 2020

Informations importantes à recueillir auprès des gestionnaires d'arénas/centres. Disponible depuis le 4 juin 2020

Aide-mémoire Relance des activités pour les clubs, écoles et régions. Disponible le 25 juin 2020

Webinaire présenté à l'intention des Clubs et Régions (8 juillet)





PROTOCOLE DE FONCTIONNEMENT

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

Le protocole de fonctionnement et les mesures de prévention qui s'y rattachent seront déployés avant, pendant et après la période d'entraînement.

L'application rigoureuse de ce protocole peut être déployée à tout autre lieu d'entraînement.





AIDE-MÉMOIRE

POUR LES ATHLÈTES/ENTRAÎNEURS/PARTICIPANTS

PROTECTION DES INTERVENANTS

- **Exclusion des personnes symptomatiques** sur les lieux d'entraînement;
- Distanciation physique;
- Lavage des mains;
- Étiquette respiratoire :
 - ✓ Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié;
 - ✓ Utiliser des mouchoirs de façon unique;
 - ✓ Jeter les mouchoirs utilisés immédiatement à la poubelle;
 - ✓ Se laver les mains fréquemment;
 - √ Ne pas toucher la bouche ou les yeux avec les mains, gantées ou non;
 - ✓ Notre règlement de sécurité permet de porter un masque ou une visière pour les patineurs;
 - ✓ Le port du masque est recommandé pour les entraîneurs et les bénévoles;
 - ✓ Le port de gants est obligatoire.
 - Mesures d'hygiènes pour matériel/équipements et surfaces touchées.



3- CLARIFICATIONS SUR DES POINTS SPÉCIFIQUES DE LA RELANCE





CLARIFICATIONS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

Masques:

Le port du masque en tout temps sur la glace sera obligatoire pour les entraîneurs. Le port du masque et des lunettes protectrice (ou visière) sera obligatoire en tout temps pour les entraineurs et les Assistants de Programmes pour le Patinage Plus.

Distanciation:

2 mètres en tout temps pour toutes les personnes sur et hors glace. (même si l'aréna dit autrement)

Bulles:

PRÉSENCE DANS PLUS DE UNE BULLES

=

AUGMENTATION DU RISQUE

Aucune modification des ratios du nombre de patineurs, entraîneurs et personnes par session.

Exemple de sous groupe: STAR 2= 49 patineurs inscrits

4 sous groupes (12 +12+12+13)

Règle de deux

Vous ne devez jamais être seul(e) avec un jeune de moins de 18 ans.

Présence des spectateurs et / ou parents

CIRCULATION = DÉSINFECTION



CHANGEMENT À VENIR PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

L'utilisation du harnais

• La Déclaration de santé quotidienne



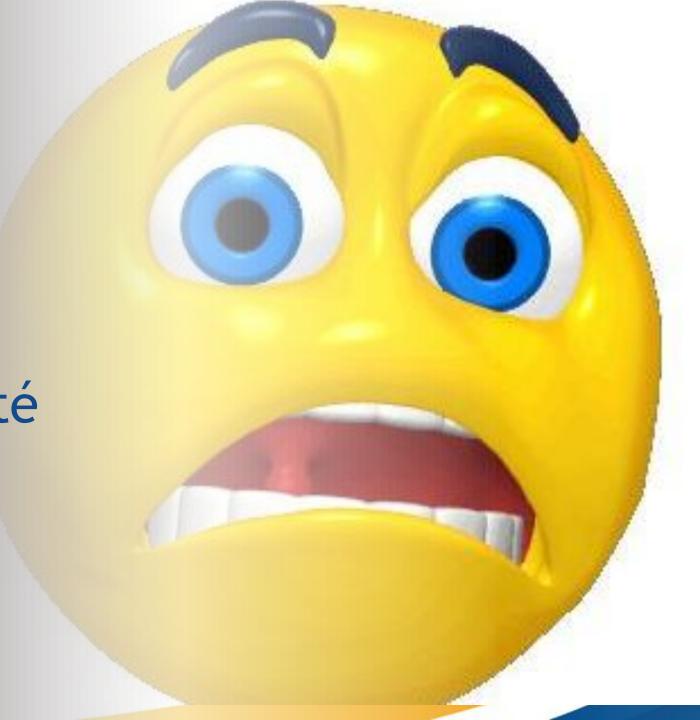


4- RÔLES DES INTERVENANTS





Septembre 2020 : Une nouvelle réalité





RÔLES DES ENTRAÎNEURS ET BÉNÉVOLES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

- Promouvoir les programmes et les mesures de sécurité établis par la Santé Publique, Patinage Canada et Patinage Québec en respectant les décisions prises pour continuer de nous permettre d'enseigner.
- > Assurer le développement et l'apprentissage de nos jeunes en TOUT temps.
- Ètre un modèle, une source technique, un support aux clubs, une ressource importante dans un club et un ambassadeur de notre sport.

CRÉATIVITÉ - IMAGINATION - SOUPLESSE - TRAVAIL D'ÉQUIPE







RÔLES, RESPONSABILITÉS ET TÂCHES DES ASSISTANTS DE PROGRAMME

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE



Font partie de l'équipe!

- Les assistants de programmes auront un rôle vitaL dans le déroulement du programme Patinage Plus.
- > Ils devront soutenir techniquement l'entraîneur pour faire bouger le circuit. Font partie de l'équipe !
- > La formation des AP's au début de la saison est primordiale.
- > Prendre un temps sur glace et hors glace pour se familiariser avec les nouveaux circuits et modes de fonctionnement.

AP COVID

sécurité -nettoyage - aide au besoin celle qui touchera aux enfants en cas de besoin.

Le club doit assurer le plus possible la sécurité de ses assistants de programme. Plusieurs parents voudront possiblement que leurs jeunes soient absents comme AP cette année. Gants lavés par le club après chaque session - lunettes oculaires - masque ''spécial', salle sécuritaire juste pour eux, nettoyage des outils pédagogiques etc.



5- PRÉSENTATION PROGRAMMES DE PATINAGE - COVID-19

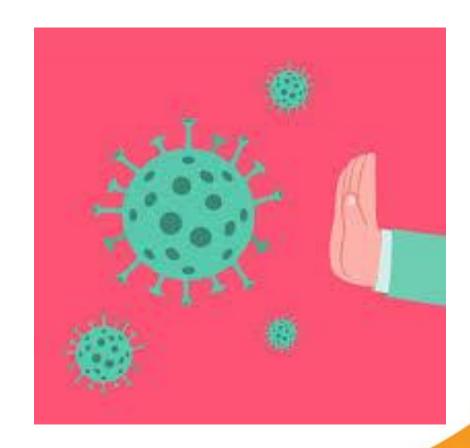




RENCONTRES VIRTUELLES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

- ➤ Il faut prendre le temps de BIEN expliquer aux parents: LE COMMENT, LE POURQUOI et <u>L'OBLIGATION du respect</u> <u>des consignes</u> de sécurité;
- Faire un agenda avec vos consignes logistiques : où mettre les patins, restaurant oui/non, masque, parents dans la chambre, etc;
- > Ajouter les détails spécifiques au programme des enfants;
- > Patinage Plus- attacher les patins, salles de bains, rubans etc;
- > STAR : règles pour les entraîneurs, harnais, échauffements, logistique des chambres etc.







EXEMPLE RENCONTRE DE PARENT PPLUS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE



1 groupe de PPlus séparé en 3 (14 par zone fondamentale) Groupe A,B,C

10h00-10h20 : rencontre 1 parent et le jeune en salle (2 mètres) groupe A

10h20-10h45 : rencontre jeune avec un circuit dessiné sur le sol (dehors ou salle) groupe A

: rencontre 1 parent et le jeune en salle (2 mètres) groupe B

10h50- 11h10: rencontre jeune avec un circuit dessiné sur sol (dehors ou salle) **groupe B**

: rencontre 1 parent et le jeune en salle (2 mètres) groupe C

11h00-11h20 : en patin, jeune sur la glace qui fait le circuit qui était au sol groupe A

etc....





RAPPEL DES CHIFFRES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

- Patinage Plus
- 42 patineurs maximum y compris Pré Pat Plus
 - 55 personnes (patineurs, AP'S, entraîneur et AP COVID)
 - chaque groupe de PPP doit avoir ratio 1/2 donc 4 patineurs, et 2 AP'S (dont 1 AP Covid)
- > Pré Patinage Plus 36 patineurs en bulles de 4 patineurs et 2 AP's.
 - max de 55 personnes (patineurs, AP'S et entraîneurs)
- > Cours de groupe STAR 20 patineurs maximum
 - maximum 24 personnes
 - séparer les jeunes en groupes
 - se référer aux normes de prestation dans Guide de Ressource STAR 1-5

AUCUN COURS PRIVÉ SUR CES GLACES

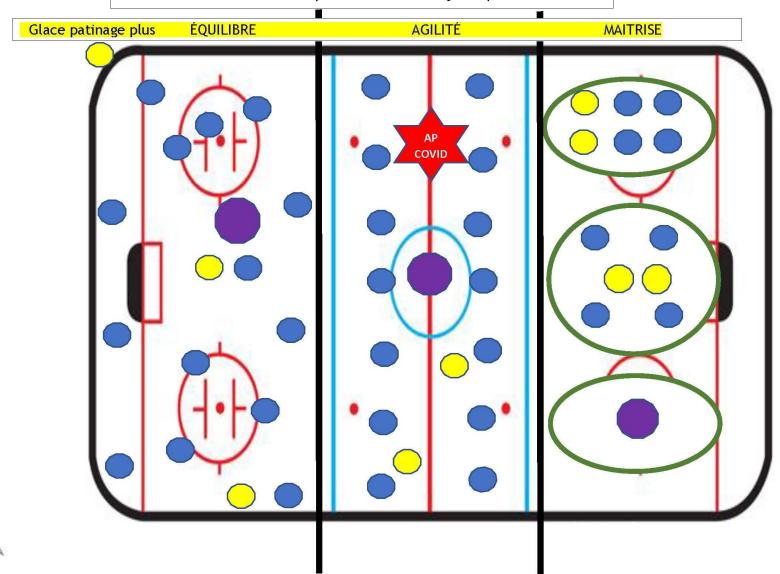




GLACE COVID

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

14+14+8 + 8 AP + 3C + 1APC = 48 personnes. Comment je fais pour me rendre à







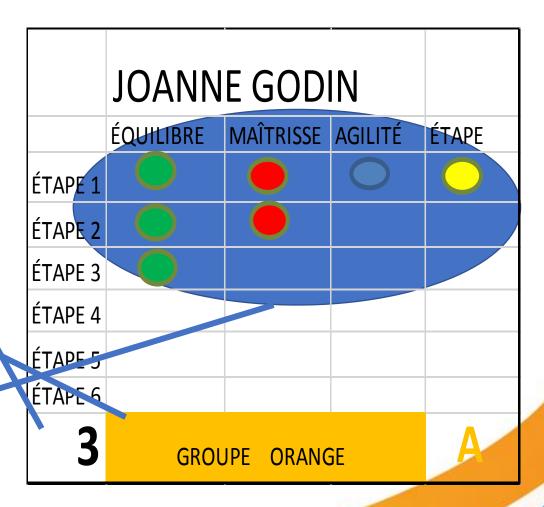
INDICATION DES PATINEURS PATINAGE PLUS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

• Chiffre ou dessin dans le circuit pour la position de départ du patineur.

 Groupes séparés pour semaines d'introduction ou autres.

 Informations obligatoires pour bien enseigner selon l'évolution du patineur.







HORAIRE PATINAGE PLUS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

3 entraîneurs, 10 semaines, 4 semaines COVID

3 10 4 5 6 **GROUPE** GROUPE GROUPE **GROUPE GROUPE GROUPE GROUPE** GROUPE **GROUPE GROUPE** A + BA + BA + BΑ В A + BВ A + BA + BCircuits Circuits Circuits Circuits Circuits Circuits ÉVALUATIONS ÉVALUATIONS Circuits E1-C1-A1 E2-C2-A2 Circuits Circuits Circuits E3-C3-A3 E3-C3-A3 E1-C1-A1 E1-C1-A1 E2-C2-A2 E2-C2-A2





HORAIRE PATINAGE PLUS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

3 entraîneurs, 10 semaines, 2 semaines COVID

3

5

6

8

9

10

GROUPE

Α Circuits E1-C1-A1 **GROUPE** В Circuits

E1-C1-A1

GROUPE

A + B

Circuits E2-C2-A2

GROUPE

A + B

Circuits

E3-C3-A3

GROUPE

A + B

Circuits ÉVALUATIONS GROUPE

A + B

Circuits

E1-C1-A1

GROUPE

A + B

Circuits

E2-C2-A2

GROUPE

A + B

Circuits

E3-C3-A3

GROUPE

A + B

Circuits ÉVALUATIONS

ÉVALUATIONS ET FÊTE



GROUPE

A + B

Circuits





HORAIRE PATINAGE PLUS

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

2 entraîneurs exemple:

	Semaine # Week #	Date Groupe	Fondamental Équilibre	Fondamental Agilité	Fondamental <mark>Maîtrise</mark>
•	1	12 septembre Session virtuelle	JOURNÉE ACCEUIL	JOURNÉE ACCEUIL	JOURNÉE ACCEUIL
)	2 GROUPE A	19 septembre Groupe A semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
	3 GROUPE B	26 septembre Groupe B semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
	4 GROUPE A	3 octobre Groupe A semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision, Zone de Jeux Maîtrise Plan #1
	5 GROUPE B	10 octobre Groupe B semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision Zone de Jeux Maîtrise Plan #1
	6 <mark>GROUPE</mark> A+B	17 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2
P	7	24 octobre Tous, semaine #4	Station Enseignement Équilibre Plan #3	AP révision Zone de Jeux +Défi Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #3
	8	31 octobre Tous, semaine #5	Station Enseignement Équilibre: <i>Évaluation</i>	Station Enseignement Agilité Plan #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #3
	9	7 novembre Tous, semaine #6	AP révision Zone de Jeu + Défi Équilibre	Station Enseignement : Agilité: <i>Évaluation</i>	Station Enseignement Maîtrise: <i>Évaluation</i>
	10	14 novembre Tous, semaine #7	Station Enseignement Équilibre Plan #1	AP révision Zone de Jeux + Défi Agilité	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
	11	21 novembre Tous, semaine #8	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #1
	12	28 novembre Tous, semaine #9	AP révision Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2
	13	5 décembre Tous, semaine #10	Station Enseignement Équilibre Plan #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #3







HORAIRE PATINAGE PLUS - PLUS SPÉCIFIQUE

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

2 entraîneurs

Semaine # Week #	Date Groupe	Fondamental Équilibre	Fondamental Agilité	Fondamental Maîtrise
1	12 septembre Session virtuelle			
2	19 septembre Groupe A semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
3	26 septembre Groupe B semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
4	3 octobre Groupe A semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision, Zone de Jeux Maîtrise Plan #1
5	10 octobre Groupe B semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision Zone de Jeux Maîtrise Plan #1
6	17 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2

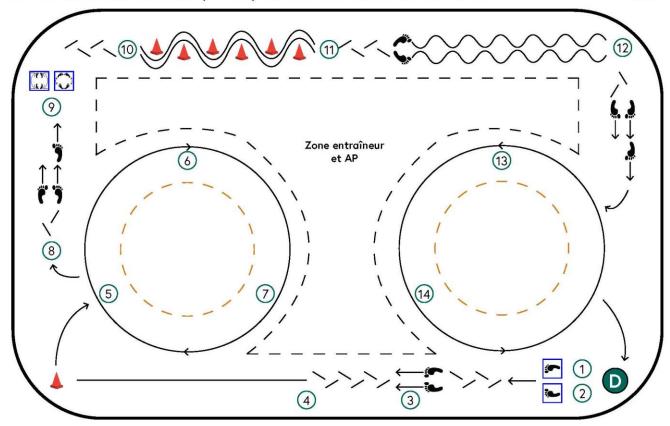


EXEMPLE DE CIRCUIT

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

PATINAGE PLUS CIRCUIT (B1 2-3) EN CONSIDÉRANT LE COVID-19

Juillet 2020





Patinage Plus circuit (B1 2-3) en considérant le COVID-19

Créer par Patinage Québec et Patinage Ontario, avec l'approbation de Patinage Canada afin d'aider les clubs/écoles de patinage avec la mise en place des protocoles sanitaires et sécuritaires pour le COVID-19.



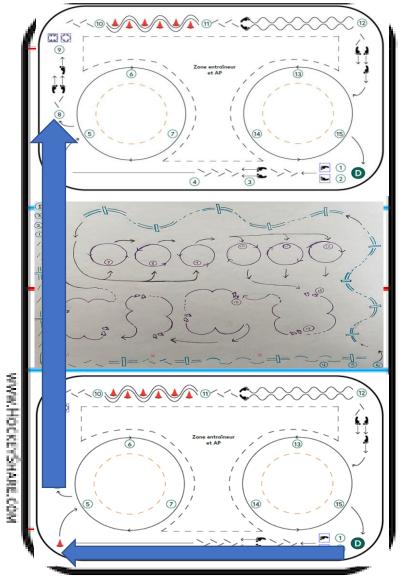






SÉPARATION DES GLACES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE



- Seule possibilité : toujours en 3 avec les 3 mouvements fondamentaux
- Un 4 ième groupe serait permis dans la piste de course. Ce circuit piste de course doit comprendre des éléments défis, des éléments qui ont besoin de répétition, des éléments avec vitesse.
- Chaque session doit obligatoirement avoir les 4 parties d'une session de patinage plus : Échauffement, Temps de leçon (10 min @ groupe de patineur), Activité de groupe et récupération.
- Échauffements hors glace seulement si place disponible.
- Zone de jeux, animée ou de défi, doit être présente à toutes les sessions incorporées dans un des mouvements fondamentaux.
- Les circuits doivent être dessinés jusqu'au bord de la bande.
- Maîtrise et Équilibre toujours dans les bouts, et agilité toujours dans le milieu.
- Pour le COVID,
 - les bouts choux ne peuvent avoir une garderie dans le milieu;
 - aucun circuit externe et interne;
 - cônes pour identifier avec un chiffre pour la position de départ;
 - mouvements stationnaires sur le bord de la bande;
 - désinfection de tous outils pédagogiques après chaque usages



Feuille de plan de travail et plan de cours pour la Session PPLUS ou STAR

Ce document et plusieurs autres seront disponibles dans la

TROUSSE COVID Programmes de Patinage.



Plan de cours Patinage Plus

Entraîneur responsable <u>Joanne Godin</u>

AP COVID Yannik L'Écuyer

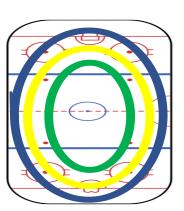
Semaine : <u>10 octobre, 2020</u>

	·			
	Circuit	Entraîneur Annie	AP 1 Mary Liz	AP 2 Manon
		Godilles	Glisse deux pied assise	Séquence de poussée
			avant	avant
		Plier genoux		
Équilibre	B 2	Orteils-talon	90-135	Lame
	ENSEIGNEMENT	Tête haute	Tête haute	Côté
		Min 6	Pied largeur épaules	Plie-pousse
		Attention dessin	Arches	

	Circuit	Entraîneur Marie	AP 1 Yannik	AP 2 Émilie
		Arrêts	Glisse deux pied assise arrière	Séquence de poussée arrière
Maitrise	M 2 ENSEIGNEMENT	Plier genoux Pousser DANS la glace Tête haute Arrêt complet	90-135 Tête haute Pied largeur épaules	Transfert de poids Min 6
		Pancarte STOP	Arches	

	Circuit	AP 1 Any Claude	AP 2 Genevieve	AP 2 Nathalie
		Virage Stationnaire	Glisse deux pied assise	Saut 2 pieds
		Plier genoux	90-135	
Agilité	A 1	Plie-déplie-Plie	Tête haute	Glisse avant et après
	REVISION	Rotation	Pied largeur épaules	Saut du bout des
		180 complets		orteils
				Bras
		Dessin Yeux	Arches	Évidence de saut

Échauffement



Activité Groupe



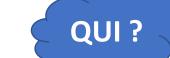
Récupération





PATINAGECANADA

PLUS SPÉCIFIQUEMENT PPLUS PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE



	Circuit	Entraîneur Marie	AP 1 Yannik •	AP 2 Émilie	
Maitrise	OI ? M 2 ENSEIGNEMENT	Arrêts Plier genoux Pousser DANS la glace Tête haute Arrêt complet Pancarte STOP	Glisse deux pied assise arrière 90-135 Tête haute Pied largeur épaules Arches	Séquence de poussée arrière Transfert de poids Min 6	Normes de réussite

					_
	Circuit	AP 1 Any Claude	AP 2 Genevieve	AP 2 Nathalie	
		Virage Stationnaire	Glisse deux pied assise	Saut 2 pieds	
		PROGRESSION		DESSIN SUR GL	AC
		Plier genoux	90-135		
Agilité	A 1	Plie-déplie-Plie	Tête haute	Glisse avant et après	
	REVISION	Rotation	Pied largeur épaules	Saut du bout des	
		180 complets	POINTS	orteils	
	AIDE		TECHNIQUES	Bras	
	PÉDAGOGIQUE	essin Yeux	Arches	Évidence de saut	



PLUS SPÉCIFIQUEMENT STAR PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

	Éléments	Entraîneur Annie		
		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
	Virages 3		Séquence de pas STAR	
	Avant et arrière	Courbes	2	
Station Habileté		Virages 2 pieds avant	Profondeur	Initiation aux
	Séquence de pas	et arrière	Glisse 2 temps avant	accolades
	STAR 2	Mécanique du	et après	
		mouvement		- Explication
	Accolades		Contrôle haut de	- Visuel
		Virage 1 pied avant et	corps et jambe libre	- Mécanique
	* faire 8 cercles au	arrière		du
	compas)			mouvement
				*faire un dessin
				"frites de piscines"

	Circuit	Entraîneur Marie		
		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Station Puissance	3 colonnes dans ma zone du fond	Courbes profondes Slalom Godilles	Patinage rapide Changements de direction rapide Rythme Accélération	Croisés – mécanique du mouvement Répétition de sauts avec vitesse, longueur



	Circuit	Entraîneur Isabelle		
	Direction du	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Créativité	mouvement *Carré de tissus Grand ruban	Adapté au niveau des jeunes	Adapté au niveau des jeunes	Adapté au niveau des jeunes



OUTILS PÉDAGOGIQUES

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE



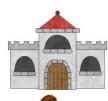






































VIDÉO PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE





6- BONNES HABITUDES





JE DOIS PENSER:

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

Développer - Amuser - Santé

- Je suis un leader
- Je planifie
- Je suis organisé(e)
- Je fais des démonstrations exagérées
- Je désinfecte toujours
- Les mouvements qui ont besoin d'aide (tenue, équilibre, etc.) se font sur le bord de bande
- On bouge toujours
- Musiques entraînantes

- Je regarde, j'observe, j'analyse et je corrige de façon positive et motivante.
- Je garde mes distances.
- Au lieu de toucher, je suis créative.
- Je m'adapte.
- Je garde le sourire.

JE ME PROTÈGE



- Plan de relance
- Normes de Prestations Programmes de Patinage Canada COVID
- Circuits COVID
- Échauffements, Activités de Groupes, Récupérations version COVID
- Plan d'action d'urgence (copie et un exemple)
- Horaires et Rotation Zones Fondamentales
- Exemples de Zones de Jeu (travail)
- La vidéothèque de développement de Patinage Canada (YouTube) chercher le lien exact
- Centre d'info. Pour le 5 Guide de ressources STAR 1 à 5







7- QUESTIONS....





8 - CONCLUSION





- LENTEMENT.....
- DÉBUT PROGRESSIF
- RESPECT DES RÈGLES
- VÉRIFIEZ LES CHANGEMENTS DANS PLAN DE RELANCE







CONCLUSION

PRÉSENTATION TECHNIQUE - PROGRAMMES DE PATINAGE

- Pour toutes questions, veuillez communiquer avec Geneviève Dudemaine, Coordonnatrice aux compétitions
- genevievedudemaine@patinage.qc.ca



