



CALENDRIER DE SESSION

PATINAGE PLUS ET PRÉ-PATINAGE PLUS

.....
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170
patinage@patinage.qc.ca

WWW.PATINAGE.QC.CA

CIRCUIT PATINAGE PLUS AVEC PRÉ-PATINAGE PLUS INTÉGRÉ

Semaine # Week #	Date Groupe	Station 1 Pré-Patinage Plus	Station 2: Fondamental	Station 3: Fondamental
1	12 septembre Session virtuelle	---	---	---
2	19 septembre Groupe A semaine #1	Station Enseignement PPP	Agilité Zone Animé Plan #1	Équilibre Plan #1 (*cercles d'hockey)
3	26 septembre Groupe B semaine #1	Station Enseignement PPP	Agilité Zone Animé Plan #1	Équilibre Plan #1 (*cercles d'hockey)
4	3 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #2	Station Enseignement PPP	Agilité Zone de Jeu + Défi Plan #2	Maîtrise Plan #1
5	10 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #3	Station Enseignement PPP	Équilibre Zone de Jeu + Défi Plan #2	Maîtrise Plan #2 (*cercles d'hockey)
6	17 octobre Tous, semaine #4	Station Enseignement PPP	Agilité Zone de Jeu + Défi Plan #3	Équilibre Plan #3
7	24 octobre Tous, semaine #5	Station Enseignement Évaluation PPP	Agilité Évaluation	Maîtrise Zone de Jeu + Défi Plan #3
8	31 octobre Tous, semaine #6	Station Enseignement !! PPP	Équilibre Zone de Jeu + Défi Plan #3	Maîtrise Évaluation *
9	7 novembre Tous, semaine #7	Station Enseignement PPP	Agilité Zone de Jeu + Défi Plan #1	Équilibre Évaluation *
10	14 novembre Tous, semaine #8	Station Enseignement PPP	Agilité Plan #2	Maîtrise Zone de Jeu + Défi Plan #1
11	21 novembre Tous, semaine #9	Station Enseignement PPP	Équilibre Plan #2	Maîtrise Zone de Jeu + Défi Plan #2 *

CIRCUIT PATINAGE PLUS AVEC PRÉ-PATINAGE PLUS INTÉGRÉ

Semaine # Week #	Date Groupe	Station 1 Pré-Patinage Plus	Station 2: Fondamental	Station 3: Fondamental
12	28 novembre Tous, semaine #10	Station Enseignement PPP	Agilité Plan #3	Équilibre Zone de Jeu + Défi Plan #3
13	5 décembre Tous, semaine #11	Station Enseignement <i>Évaluation</i>	Agilité <i>Évaluation</i>	Maîtrise Zone de Jeu + Défi Plan #3
14	12 décembre Tous, semaine #12	Station Enseignement !! <input type="checkbox"/> PPP	Équilibre <i>Évaluation</i>	Maîtrise <i>Évaluation</i>
15	19 décembre Tous, semaine #13	Station Enseignement PPP	Au Choix	

NOTE :

Prendre note que ce calendrier est SEULEMENT si vous avez des PPP pendant 15 semaines.

Les patineurs du PPP peuvent faire la transition vers le Programme Patinage Plus dès la réussite de leurs évaluations PPP.

Normalement (sans le COVID) les patineurs Pré-Patinage Plus seraient placés dans une zone fondamentale dans un circuit intérieur avec des patineurs Patinage Plus dans un circuit extérieur. **Cela n'est pas permis pendant le COVID.**

Une fois que vos jeunes du PPP peuvent débiter les rotations, vous devez ajuster votre calendrier pour faire les 3 mouvements fondamentales chaque session. Si vos autres groupes ne sont pas complets (pas 14 patineurs) vous pourriez aussi placer vos jeunes PPP réussis dans ces groupes.

Comme les Pré-Patinage Plus ne font pas les rotations, les deux mouvements fondamentaux auront des leçons de 15 minutes. Vous pourrez ajuster selon le déroulement de votre calendrier.

Il est fortement recommandé de faire les évaluations quotidiennement - durant les dernières minutes des leçons.

EXEMPLE DE SESSION AVEC 3 ENTRAÎNEURS

Semaine # Week #	Date Groupe	Fondamental Équilibre	Fondamental Agilité	Fondamental Maîtrise
1	26 septembre Session virtuelle	----	----	----
2	3 octobre Groupe A semaine #1	Station Enseignement, Zone Animée Équilibre Plan #1	Station Enseignement Agilité Plan #1	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
3	10 octobre Groupe B semaine #1	Station Enseignement Zone Animée Équilibre Plan #1	Station Enseignement Agilité Plan #1	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
4	17 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2
5	24 octobre Tous, semaine #3	Station Enseignement Équilibre Plan #3	Station Enseignement Agilité Plan #3	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #3
6	31 octobre "Tous", semaine #4	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #1	Station Enseignement Agilité Plan #1	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
7	31 octobre Tous, semaine #5	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2
8	7 novembre Tous, semaine #6	Station Enseignement Équilibre Plan #3	Station Enseignement Agilité Plan #3	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #3
9	14 novembre Tous, semaine #7	Station Enseignement Équilibre Circuit d'Évaluation	Station Enseignement Agilité Circuit d'Évaluation	Station Enseignement Maîtrise Circuit d'Évaluation

EXEMPLE DE SESSION AVEC 3 ENTRAÎNEURS

Semaine # Week #	Date Groupe	Fondamental Équilibre	Fondamental Agilité	Fondamental Maîtrise
10	21 novembre Tous, semaine #8	Station Enseignement Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #1	Station Enseignement Agilité Plan #1	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
11	28 novembre Tous, semaine #9	Station Enseignement Équilibre Plan # au choix	Station Enseignement Agilité Plan # au choix	Station Enseignement Maîtrise Plan # choix
12	5 décembre Tous, semaine #10	Station Enseignement Équilibre Circuit d'Évaluation	Station Enseignement Agilité Circuit d'Évaluation	Station Enseignement Maîtrise Circuit d'Évaluation

PATINAGE PLUS 10 SEMAINES, 3 MOUVEMENTS FONDAMENTALES ET 2 ENTRAÎNEURS.

Semaine # Week #	Date Groupe	Fondamental Équilibre	Fondamental Agilité	Fondamental Maîtrise
1	26 septembre Session virtuelle	----	----	----
2	3 octobre Groupe A semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
3	10 octobre Groupe B semaine #1	Station Enseignement Équilibre Plan #1	Zone de Jeux "Animé"	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
4	17 octobre Groupe A + B "Tous" semaine #2	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #1	AP révision, Zone de Jeux Maîtrise Plan #1
5	24 octobre Tous, semaine #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #2
6	31 octobre "Tous", semaine #4	Station Enseignement Équilibre Plan #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Agilité Plan #2	Station Enseignement Maîtrise Plan #3
7	31 octobre Tous, semaine #5	Station Enseignement Équilibre: Évaluation	Station Enseignement Agilité Plan #3	AP révision Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #3
8	7 novembre Tous, semaine #6	AP révision Zone de Jeu + Défi Équilibre	Station Enseignement: Agilité: Évaluation	Station Enseignement Maîtrise: Évaluation
9	14 novembre Tous, semaine #7	Station Enseignement Équilibre Plan #1	AP révision Zone de Jeux + Défi Agilité	Station Enseignement Maîtrise Plan #1
10	21 novembre Tous, semaine #8	Station Enseignement Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Plan # (choix)	AP révision Zone de Jeux + Défi Maîtrise Plan #1
11	28 novembre Tous, semaine #9	AP révision Zone de Jeux + Défi Équilibre Plan #2	Station Enseignement Agilité Évaluation	Station Enseignement Maîtrise Plan #2

12	5 décembre Tous, semaine #10	Station Enseignement Équilibre <i>Évaluation</i>	AP révision Zone de Jeux + Défi Agilité	Station Enseignement <i>Évaluation</i>
----	---------------------------------	--	---	--