

## PATINAGE PLUS COVID

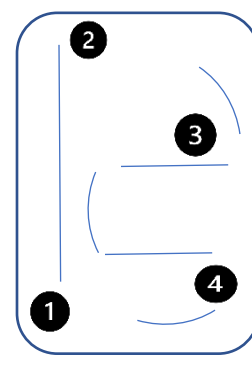
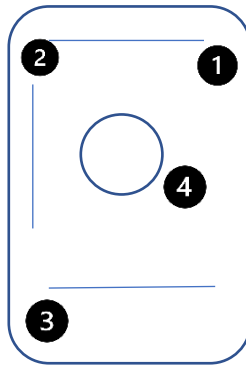
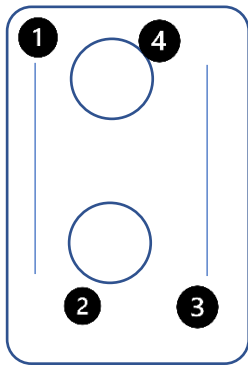
**Voici quelques petits points importants pour le déroulement de vos sessions. Toujours vous référer au Plan de Relance de Patinage Québec.**

- Nous ne devons jamais (sauf pour une urgence) toucher aux patineurs
- La distance de deux mètres s'applique en **TOUT TEMPS**. (Plan de relance de Patinage Québec)
- Entraîneurs avec masque et visière en **TOUT TEMPS**.
- Entraîneurs sur la glace pour permettre à tous de bien **ENTENDRE** les consignes et pour bien développer le patineur. Pour cette même raison, le volume de la musique pour le temps de leçon pourrait être plus bas qu'à la normale, et sans paroles.
- Prévoir un bac pour vos outils pédagogiques désinfectés et à désinfecter. Comme votre AP COVID sera la responsable de cette tâche, prévoyez des gants jetables après chaque session pour elle.
- Tous les mouvements stationnaires ou assistés (les petits carrés sur les dessins de circuits) devront être faits sur le bord de la bande comme nous ne pouvons pas assister en tenant les mains des patineurs. Essayez de placer votre circuit en conséquence.
- Vous devez planifier la session avec les 3 mouvements fondamentaux.  
Nous recommandons la structure suivante :
  - Échauffement (5 min)
  - Leçon 1 : Équilibre ou Maitrise (10 min)
  - Leçon 2 : Agilité (plus difficile donc besoin de l'attention des jeunes) (10min)
  - Activité de groupe (pour que les jeunes bougent sans trop de restrictions de circuit) (5min)
  - Leçon 3 : Équilibre ou Maitrise (10min)
  - Récupération (5min)

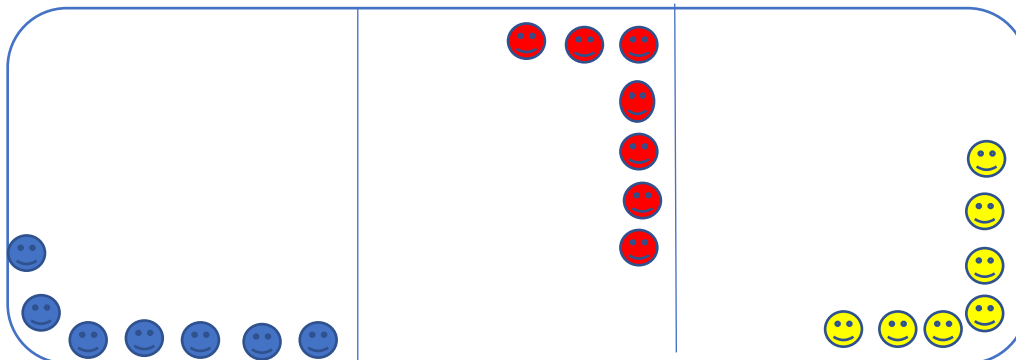
Le minutage indiqué est à titre de suggestion. Il se peut que vous disposiez de moins de temps de glace. L'ajustement sera de mise. **Essayer d'avoir au moins 5 minutes avant que les jeunes embarquent sur la glace pour permettre la mise en place des dessins, etc.**

- Vous trouverez à la suite de ces notes supplémentaire des suggestions de dessin de circuit si vous ne pouvez ajuster les circuits COVID. Les circuits COVID doivent être utilisés prioritairement. Les suggestions sont pour assurer un peu de variété et de flexibilité comme le groupe et l'entraîneur devront rester à la même place pendant la session entière.

- Quand vous devez utiliser les cercles pour **ÉQUILIBRE** et **MAITRISE**, et que par défaut vous seriez dans le milieu de la glace, vos jeunes peuvent faire une direction pendant 2-3 minutes, et l'autre direction pour 2-3 autres minutes.
- Pour maintenir le **FUN ZONE** dans votre session, prévoyez un défi (vitesse, longueur et temps) et un endroit dans votre circuit pour laisser votre jeune vous démontrer sa créativité et son imagination (ex : une ligne de parcours ou il peut faire ce qu'il veut).
- Il sera possiblement une bonne idée de placer les patineurs des étapes 1-2 dans le milieu comme la zone est plus petite.
- Essayer de favoriser la mise à niveau de vos jeunes. Certains ont patiné beaucoup pendant la pause et ont acquis glisses et puissance.
- **Suggestion de circuits supplémentaires. (chaque dessin représente une zone – 1/3 de glace)**
  - Sur les courbes ou cercles : virages, courbes, sauts AV-AR et AR-AV
  - Sur les cercles : patinage avant et arrière, fortes poussées, croisés, virages, sauts
  - Sur les lignes : partie fun zone, pirouettes, sauts, slalom, courbes, arrêts
- Utiliser un plus petit cercle à l'intérieur du grand pour ceux qui patinent moins rapidement. **Éviter** le croisement de patineur en X pour faire les deux cercles un à la suite de l'autre.



Voici une autre suggestion pour placer vos jeunes pour échauffement, activité, récupération, débarquer de la glace, etc.



- Une fois l'échauffement terminé, vos jeunes vont se placer sur le chiffre qui lui a été assigné dans le circuit. Vous pouvez déplacer les chiffres dans le circuit si vous le désirez.
- L'entraîneur fera un petit mot de bienvenue de mots clés pour la leçon.
- Une autre idée de départ de circuit pourrait être au début d'une ligne avec 4-5 patineurs à deux mètres, les directives rapides sont données par l'entraîneur ou l'AP selon leurs placements sur le circuit, et le premier tour de circuit commence. Par la suite, les AP'S devront faire le travail demandé par l'entraîneur à une place spécifique dans le circuit.
- Les jeunes ne peuvent porter de dossard ou autre moyen d'identification qui sera partagé.
- Nous recommandons que le parent garde les protège-lames de leur(s) jeune(s). Si cela n'est pas possible, il faut trouver un endroit où les placer séparément.
- Pour embarquer vos patineurs sur la glace, une solution pour éviter l'achalandage à la porte est de sortir les enfants un groupe à la fois. Aussi, vous ne devez pas oublier de faire entrer les jeunes séparément de la sortie du groupe précédent.
- **Aucun cours privé sur les glaces de Patinage Plus.**

**Bonne Saison sécuritaire pour vous et vos jeunes amis du Patinage Plus. Ils sont NOTRE relève !**