



Le 31 août 2021

## **Consignes Patinage Plus : Plan de relance - septembre 2021**

Voici un petit message pour aider à la mise en place

Vous pouvez avoir 18 patineurs, des AP'S et au moins 1 entraîneur pour un maximum de 25 personnes par demi-glace. Ces demi-glaces sont des plateaux d'entraînement. Vous devez avoir 2 plateaux OBLIGATOIREMENT, si plus de 25 personnes (humains) sur la glace.

Vous ne pouvez plus séparer vos glaces en 3 comme avant. Demande de la Santé Publique.

Votre demi-glace (plateau) peut aussi se séparer en deux.

Les structures possibles pour vos glaces se retrouvent dans le plan de relance version 27 août. Les couleurs représentent le dessin de votre circuit et le placement de vos groupes. Les cases blanches sont pour vos PPP qui sont inclus dans le nombre de patineurs par demi-glace.

Comme vos patineurs sont séparés en 2, vous aurez un groupe A et un groupe B qui respecte le nombre de 18 patineurs dans chaque demi-glace. Chaque groupe est « une bulle ».

Vous pouvez aussi séparer vos groupes A et B en deux, ce qui fait Groupe A-1 et Groupe A- 2, ainsi que Groupe 2-A et Groupe 2-B. Vos « bulles » demeurent Groupe A et Groupe B.

**LES ENTRAÎNEURS ET LES ASSISTANTS DE PROGRAMME NE PEUVENT EN AUCUN TEMPS CIRCULER D'UN PLATEAU À L'AUTRE. VOUS DEVEZ RESTER DANS VOTRE PLATEAU POUR LA SESSION ENTIÈRE.**

### **Échauffement :**

Pas de piste de course autour de la glace. Vous pouvez faire un échauffement en piste de course dans votre moitié de glace.

### **Piste de course :**

Pour les circuits de Patinage Canada qui utilisent la piste de course pour un tour de glace, vous pouvez le faire dans votre demi-glace.

### **Circuits :**

Vous avez le choix des circuits COVID ou ceux de Patinage Canada. Il est aussi possible d'ajuster – mélanger – créer selon vos besoins dans ce contexte de pandémie. Gardez le plus de répétitions et progressions possibles, n'oubliez pas des éléments et utilisez la glace au maximum.

N'hésitez pas à utiliser les versions de circuits internes et externes de Patinage Canada au besoin.

### **Session :**

Comme vous n'avez que 2 circuits possibles (dessins) dans votre demi-glace, il est bon de penser à refaire vos rotations en fonction de cela.

Voici quelques suggestions.

Session 50 minutes	Session 45 minutes	Session 55 minutes
5 minutes échauffement	Idem	Idem
15 minutes rotation 1	10 minutes rotation 1	10 minutes rotation 1
15 minutes rotation 2	10 minutes rotation 2	10 minutes rotation 2
15 minutes rotation 3	10 minutes rotation 3	10 minutes rotation 3
10 minutes DÉFIS	5 minutes DÉFIS	15 minutes DÉFIS
5 minutes récupération	Idem	Idem

- Vous ne pouvez faire que 2 dessins de circuit sur vos glaces à moins de prendre des couleurs de crayon différentes. Cependant, vous aurez une perte de temps de dessin dans le milieu de votre session.
- Les mouvements fondamentaux devront être en alternance chaque semaine avec un mouvement en répétition.
- Si vous faites le choix de 3 rotations, les groupes feront un mouvement fondamental en répétition.
- Pour la portion DÉFI, des idées vous seront acheminées sous peu. **Les DÉFIS remplacent les activités de groupes.** Nous désirons poursuivre le développement en groupe (comme le STAR) de nos patineurs en les initiant à des éléments et pratiques qui seront des DÉFIS et des incitatifs pour nos jeunes vers le STAR.
- Si vous décidez de prendre le MEGA CIRCUIT, vous devrez obligatoirement adapter ce circuit pour 2 ou 3 mouvements fondamentaux selon le nombre de rotation. Vous trouverez un exemple de cela dans le COFFRE À OUTILS VERSION 2021.

**Récupération** : Une activité en groupe qui permet aux patineurs un retour au calme. L'utilisation de mouvements de transition et d'étirements sur la glace est recommandée. Avez-vous déjà pensé faire des positions de YOGA en glissant ? Position de ballet ?

**Défis** : Nous allons vous faire parvenir des idées sous peu. En attendant, vous pouvez faire des activités de votre choix en incorporant plus d'éléments de patinage.

Voici quelques idées à développer :

- Éveil musical : mettre de la musique et faire de la création
- Mini chorégraphie
- Introduire une séquence d'éléments un à la suite de l'autre
- Faire des initiations d'éléments STAR (sauts, pirouettes, pas de danse, habiletés, éléments de synchro de base etc...)
- Activités vitesse
- Activités DÉFIS : combien de sauts de lapin de suite, tenir une position arabesque ou glisse sur 2 pieds (ou 1 pied) assise le plus longtemps.

Amusez-vous avec des éléments PATIN.

**NOTE :** La boîte à outils est présentement en construction. Prenez le temps d'écouter les deux capsules patinage sur le site Facebook de Patinage Québec.

Les premières semaines vous devez faire vos mises à niveau avec vos jeunes. N'oubliez pas que certains ont grandi, ont fait plus d'activités sur glace extérieure, sont plus coordonnés, écoutent possiblement mieux. Pleins de choses ont changé depuis mars 2019.

## QUESTIONS - RÉPONSE

**Q :** Un club a séparé ses patineurs en 3 groupes comme l'ancien plan de relance. Est-ce qu'ils doivent tout mettre à la poubelle (au niveau de leurs groupes) pour repartager les patineurs en 4 groupes ? Ils ne peuvent pas utiliser l'ancien plan de relance avec 3 groupes et 3 zones ?

**R :** *La glace doit être obligatoirement séparée en deux plateaux. Deux demi-glaces séparées par la ligne rouge. Chaque demi-glace peut avoir des sous-groupes pour faire 4 groupes, 2 de chaque côté de la ligne rouge, mais cela n'est pas obligatoire. D'autres scénarios sont possibles. Vous pourriez faire des circuit intérieurs et extérieurs, un méga circuit, un mélange des deux.*

**Q :** Pour l'échauffement, l'activités en groupe (ou le défi), la récupération ainsi que les portions de circuit dans la voie rapides, tous les patineurs du groupe 1 ont-ils accès à tout l'espace du côté gauche de la ligne rouge (ou de la mini voie rapide qu'on a fait du côté gauche de la ligne rouge). ?

**R :** *OUI. Le côté gauche reste à gauche. Le côté droit reste à droit. Pas d'échange de patineurs, assistants de programmes et entraîneurs. L'entraîneur responsable (s'il y a lieu) doit aussi demeurer du même côté pour la session au complet.*

**Q :** Comme c'est un maximum de 18 patineurs par groupe, est-ce que cela veut dire que c'est 9 par sous-groupe d'un côté de glace si je sépare ma demi-glace en deux ?

**R :** *NON. On pourrait avoir le groupe 1A à 10 patineurs et le groupe 1B, à 8 patineurs et c'est correct.*

**Q :** Est-ce que le personnel enseignant (entraîneurs et assistants de programme) doit rester dans la même demi-glace, semaine après semaine ?

**R :** *Il est **fortement** recommandé de garder le même personnel enseignant pour des raison de consignes sanitaires. Il serait important de maintenir les assistants de programme à la même place semaine après semaine. Les entraîneurs sont adultes et peuvent prendre leur propre décision. En tout temps, il ne faut pas oublier que les moins de 12 ne sont pas vaccinés. Il faut les protéger.*



**Q :** Nous avons une session uniquement de Pré-Patinage Plus. J'ai une trentaine de Pré-Patinage Plus sur cette session. Je suis les mêmes recommandations que le Patinage Plus, mais avec des Pré-Patinage Plus ?

**R :** *OUI, la même séparation de glace doit être faite pour TOUS les programmes Pré-Patinage Plus, Pré- Hockey, Hockey etc. Vous devez avoir 2 groupes. Chaque section peut avoir 25 humains.*

**Q :** Si dans notre club nous avons uniquement 18 patineurs, devons-nous les séparer ?

**R :** *NON. Un groupe = 25 humains.*

Bon patinage !