



**Skate Canada
Patinage Canada**

Options de prestation et partage de la glace modifiée



Contents

Options de prestation modifiée	3
Patinage Plus ou Patinage intensif Plus	3
Pré-Patinage Plus	3
Pré-Patinage intensif Plus	6
Patinage Plus pour adultes et adolescents	8
STAR 1-5 pour adultes et adolescents	10
Patinage adapté	11
Patinage Plus ou Patinage intensif plus pour patinage adapté	13
STAR 1-5 pour le patinage adapté	15
Partage de la glace ou de programmes	16
Patinage plus/Pré patinage plus	16
Patinage Plus et Patinage intensif Plus	17
Patineurs de Patinage Plus / Patinage intensif Plus et STAR	18
Session adaptative pour tous les programmes.....	19

Options de prestation modifiée

Patinage Plus ou Patinage intensif Plus

La prestation du programme Patinage Plus ou Patinage intensif Plus peut être modifiée pour répondre aux besoins de divers participants. Cette section porte sur les options offertes.

Les programmes peuvent aussi partager la glace avec d'autres programmes, le cas échéant. Des exemples de modifications pour le partage de la glace sont aussi fournis ci-dessous.

Pré-Patinage Plus

Pré-Patinage Plus est une option offerte aux patineurs qui ne sont pas prêts ou qui n'ont pas le niveau approprié d'habiletés pour une séance de Patinage Plus. Pré-Patinage Plus s'adresse aux patineurs de **tout âge** et vise généralement des patineurs qui ont très peu d'expérience sur la glace.

Dans le but de préparer les patineurs pour Patinage Plus, le programme Pré-Patinage Plus compte huit habiletés particulières, conçues pour aider à améliorer la mobilité, le confort et la confiance sur la glace. Ces habiletés peuvent servir de conditions préalables du programme.

N'oubliez pas que les patineurs de tout âge peuvent s'inscrire à « Pré-Patinage Plus ». Les clubs et les écoles de patinage peuvent avoir des patineurs désignés pour « Pré-Patinage Plus » qui sont « d'âge préscolaire », âgés de 10-11 ans, des adolescents, etc.

Une fois que les patineurs peuvent se déplacer et se mettre debout eux-mêmes, ils sont prêts à commencer le programme Patinage Plus et à travailler sur les habiletés des étapes 1 et 2, quel que soit leur âge.



Prestation modifiée de Patinage Plus pour Pré-Patinage Plus	
Structure	Modifications de la prestation
Option 1 : Intégration dans un groupe existant de Patinage Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont de 1 à 6 patineurs à intégrer.	Le groupe de l'étape 1 comprendrait les patineurs de Pré-Patinage Plus (groupe de l'étape 1/Pré-Patinage Plus). Affecter des AP supplémentaires à ce groupe pour aider les patineurs à propos : - de la transition d'une station à l'autre; - du déplacement autour des circuits. Modifier les circuits pour inclure les 8 habiletés désignées de Pré-Patinage Plus. Les patineurs ne sont pas tenus de se déplacer autour du parcours rapide et peuvent aller directement d'une station à l'autre. Les patineurs peuvent travailler sur tous les éléments de Pré-Patinage Plus et le contenu de l'étape 1 et passer directement à l'étape 1-2 lorsqu'ils sont prêts. Utiliser plus de matériel pédagogique visuel pour les groupes plus jeunes.
Option 2 : Un groupe désigné dans une séance de Patinage Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 7 patineurs à intégrer.	Établir une aire désignée pour les patineurs de Pré-Patinage Plus sur la glace, qui assure que le reste des patineurs de la séance de Patinage Plus peuvent se déplacer librement autour de cette aire. - Établir une aire au milieu de la zone de jeu ou de la station d'apprentissage (équilibre, agilité ou maîtrise). - S'assurer que les autres groupes qui font la rotation à cette aire peuvent se déplacer librement autour de cette aire (le circuit ou le parcours rapide se trouve autour de cette aire). - Marquer l'aire désignée clairement avec des cônes. À mesure que les patineurs acquièrent les 8 habiletés de Pré-Patinage Plus, il faut leur présenter le contenu de l'étape 1. Alors que les patineurs deviennent plus mobiles, il faut leur présenter le concept de la rotation en les faisant passer à différentes stations, pour travailler sur diverses habiletés. Les clubs et les écoles de patinage peuvent attribuer 1 entraîneur à ce groupe, pendant l'entière séance, afin d'accélérer l'apprentissage, inspirer confiance et accroître la confiance en soi. Pour intégrer les patineurs capables de se déplacer eux-mêmes, les clubs et les écoles peuvent : - ajouter des patineurs à un groupe existant qui se trouve à l'étape 1-2; - intégrer le groupe de « Pré-Patinage Plus » dans la séance et suivre les directives de la première option. Si les patineurs sont jeunes, les clubs et les écoles pourraient songer à offrir une option de programme de 30 minutes pour maintenir l'attention et l'intérêt des patineurs.

Option 3 : Séance de Pré-Patinage Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 15 à 20 patineurs à intégrer.	Cette séance doit se dérouler comme programme distinct dans le club ou l'école et doit : - durer au moins 30 minutes; - comprendre un échauffement, une leçon, une activité en groupe et une récupération; - permettre la progression dans les habiletés de Pré-Patinage Plus et les étapes 1 à 3; - utiliser les circuits pour l'enseignement et l'entraînement; - intégrer beaucoup de matériel pédagogique et d'accessoires afin de susciter l'intérêt et l'engagement; - utiliser de la musique tout au long de la séance; - faire appel à plus d'AP pour aider avec les patineurs. Au début du programme, tous les patineurs de tous les groupes peuvent travailler sur les habiletés de Pré-Patinage Plus. À mesure que le programme progresse, les clubs et les écoles de patinage constateront que certains patineurs avancent rapidement. Veuillez adapter les groupes de patineurs en conséquence. Par exemple : groupe 1 : les patineurs travaillent seulement sur les habiletés de Pré-Patinage Plus; groupe 2 : les patineurs travaillent sur les habiletés de Pré-Patinage Plus et de l'étape 1; groupe 3 : les patineurs travaillent sur les habiletés des étapes 1 et 2 (et seront intégrés dans une séance régulière de Patinage Plus pour leur prochain programme). En raison de la nature de l'apprentissage et du besoin d'attention des patineurs de Pré-Patinage Plus, il est fortement recommandé qu'un entraîneur soit affecté à chaque groupe de patineurs et que plusieurs assistants de programme lui aident.
---	---

Pré-Patinage intensif Plus

Pré-Patinage intensif Plus est une option pour les patineurs qui ne sont pas prêts à s'inscrire à un programme de Patinage intensif Plus (PIP). La condition préalable du PIP est l'étape 4 de Patinage Plus ou un ensemble d'habiletés équivalentes.

Le programme Patinage Plus est rempli d'habiletés fondamentales « d'initiation au patinage », qui permettront aux patineurs de poursuivre le sport de glace de leur choix. Afin de mieux les préparer dans leur développement, les patineurs pourront porter l'équipement nécessaire pour leur sport.

Prestation modifiée de Patinage Plus pour Pré-Patinage intensif Plus	
Structure	Modifications de la prestation
Option 1 : Intégration dans un groupe existant de Patinage Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont de 1 à 6 patineurs à intégrer.	Les patineurs peuvent être placés dans la structure existante du groupe, dans un programme Patinage Plus à leur niveau approprié d'habiletés. Les patineurs : - porteraient leur équipement complet de hockey ou ringuette (sans bâton); - seraient formés pour l'exécution de toutes les habiletés du programme Patinage Plus (les habiletés propres au patinage artistique pourraient être omises, si on le souhaite). Si possible, groupez ensemble les patineurs qui possèdent un même niveau d'habiletés. Par exemple, s'il y a 3 patineurs de Pré-Patinage intensif Plus dans une séance, songez à les placer ensemble dans un groupe pour les rendre plus à l'aise et aider l'entraîneur à présenter le contenu.
Option 2 : Un groupe désigné dans une séance de Patinage Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 7 patineurs à intégrer.	Les patineurs peuvent avoir leurs bâtons pendant le temps de leçon de la séance, s'ils sont sous la direction d'entraîneurs. Les patineurs peuvent être placés dans un ou plusieurs groupes désignés dans une séance de Patinage Plus. Les patineurs : - porteraient leur équipement complet de hockey ou ringuette et pourraient avoir leurs bâtons durant le temps de leçon de la séance (sous la direction de l'entraîneur); - feraient la rotation d'une station à l'autre en utilisant les circuits à chaque station; - seraient formés pour l'exécution de toutes les habiletés du programme Patinage Plus. Les entraîneurs peuvent adapter les habiletés en fonction des intérêts du groupe. Par exemple : - omettre les habiletés propres au patinage artistique; - ajouter plus de répétition pour l'élément principal.
Option 3 : Séance de Pré-Patinage intensif Plus Bonne option pour les clubs et écoles	Cette séance doit se dérouler comme programme distinct dans le club ou l'école et doit : - durer au moins 30 minutes (idéalement de 45 à 60 minutes); - comprendre un échauffement, une leçon, une activité en groupe ou une période de développement et une récupération (semblable à la structure d'une séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus); - permettre la progression dans l'ensemble du contenu de Patinage Plus; - utiliser les circuits pour l'enseignement et l'entraînement;

s'ils ont plus de 15 à 20 patineurs à intégrer.	- intégrer du matériel pédagogique et des accessoires afin de susciter l'intérêt et l'engagement; - utiliser de la musique tout au long de la séance; - faire appel aux AP, au besoin. Les patineurs : - peuvent porter leur équipement complet de hockey ou ringuette et patiner avec leurs bâtons; - doivent exécuter toutes les habiletés des étapes 1 à 6 et peuvent omettre les habiletés propres au patinage artistique.
--	--

Patinage Plus pour adultes et adolescents

Les adultes et les adolescents pourraient avoir besoin de quelques modifications, en raison de la nature de l'apprentissage de nouvelles habiletés, en tant que personne plus âgée.

Rappel : Tous les patineurs du programme Patinage Plus, quel que soit leur âge, sont tenus de porter un casque jusqu'à ce qu'ils aient réussi l'étape 5.



Prestation modifiée de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus pour Patinage Plus pour adultes et adolescents	
Structure	Modifications de la prestation
Option 1 : Intégration dans un groupe existant de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont de 1 à 6 patineurs à intégrer.	Selon leur degré d'aisance, les adultes et les adolescents peuvent être groupés avec des patineurs plus âgés ou au même niveau. Les circuits sont modifiés pour permettre aux adultes et adolescents de travailler à leur niveau, peu importe le niveau du groupe. Les entraîneurs peuvent choisir d'omettre des habiletés qui peuvent être considérées comme trop difficiles ou trop terrifiantes pour eux. Mentionnons, par exemple : - des éléments de saut (Patinage Plus); - des éléments de pirouette sur un pied (Patinage Plus); - quelques éléments de vitesse.

Option 2 : Un groupe désigné dans une séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 7 patineurs à intégrer.	Les patineurs peuvent être placés dans un ou plusieurs groupes désignés dans une séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif plus. Les patineurs : - feraient la rotation d'une station à l'autre en utilisant des circuits à chaque station; - travailleraient à leur niveau tout au long. Les entraîneurs pourraient : - modifier les circuits pour répondre aux besoins des patineurs; - omettre les habiletés qui peuvent être jugées trop difficiles ou trop terrifiantes pour eux. Par exemple : des éléments de saut, des pirouettes sur un pied, quelques éléments de vitesse. Au nombre des autres modifications : - offrir d'autres activités dans l'aire de la zone de jeu ou pendant l'activité en groupe (Patinage Plus). Les options incluent des circuits de parcours rapide, une période d'entraînement pour travailler sur des habiletés particulières, etc.
Option 3 : Séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus pour adultes et adolescents Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 15 à 20 patineurs à intégrer.	Cette séance doit se dérouler comme programme distinct dans le club ou l'école et doit : - durer au moins 45 minutes (idéalement de 50 à 60 minutes); - comprendre un échauffement, une leçon, une activité en groupe ou une période de développement et une récupération; - permettre la progression dans l'ensemble du contenu de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus; - utiliser des stations et des circuits pour l'enseignement et l'entraînement; - intégrer du matériel pédagogique et des accessoires afin de susciter l'intérêt et l'engagement; - utiliser de la musique tout au long de la séance (facultatif pour Patinage intensif Plus); - faire appel aux AP, au besoin; - la séance peut être établie pour les leçons de groupe ou la rotation individuelle aux stations d'apprentissage. Les entraîneurs doivent pouvoir travailler avec tous les patineurs durant le temps de leçon. Les entraîneurs peuvent : - modifier les circuits pour répondre aux besoins des patineurs; - omettre les habiletés qui peuvent être jugées trop difficiles ou trop terrifiantes pour eux. Par exemple : des éléments de saut, des pirouettes sur un pied, quelques éléments de vitesse.

STAR 1-5 pour adultes et adolescents

Les adultes et les adolescents pourraient avoir besoin de certaines modifications, en raison de la nature de l'apprentissage de nouvelles habiletés, en tant que personne plus âgée.



Prestation modifiée de STAR 1-5 pour les adultes et les adolescents	
Format	Modifications de la prestation
Premier choix Intégration dans une séance actuelle de STAR 1-5	La prestation peut être regroupée avec des patineurs plus âgés ou au niveau même, si l'adulte ou l'adolescent se sent à l'aise. Modifier les voies pendant les leçons pour permettre aux adultes ou adolescents de travailler à leur niveau, quel que soit le niveau du groupe. Les entraîneurs peuvent omettre, s'ils le souhaitent, des habiletés qui peuvent être jugées trop difficiles ou effrayantes pour eux. En voici quelques exemples : - éléments de sauts (Patinage Plus); - éléments de pirouette sur 1 pied (Patinage Plus); - certains éléments exécutés avec rapidité.
Deuxième choix Séance de STAR pour adultes et adolescents Bon choix pour les clubs et les écoles comptant plus de 15 patineurs à intégrer	Cette séance serait gérée dans le cadre d'un programme distinct, au club ou à l'école, et devrait : - inclure un échauffement, une période de leçon, une période d'activités ou de développement en groupe et une période de récupération; - permettre la progression à travers l'ensemble du contenu de STAR 1-5; - employer des leçons, des stations et des circuits pour l'enseignement et l'entraînement; - intégrer l'utilisation de matériel pédagogique et d'accessoires pour aider à susciter l'intérêt et la participation; - utiliser de la musique tout au long de la séance; - inclure des AP au besoin; - la séance peut être agencée pour des leçons de groupe ou une rotation individuelle vers des stations d'apprentissage Les entraîneurs doivent être en mesure de travailler avec tous les patineurs pendant la période de leçon. Les entraîneurs peuvent, s'ils le souhaitent : - modifier les circuits et les voies pour répondre aux besoins des patineurs.

Patinage adapté



Le patinage adapté est le terme utilisé pour désigner les patineurs ayant des déficiences physiques ou des déficits cognitifs. Les patineurs de patinage adapté peuvent être intégrés dans n'importe quel programme de Patinage Canada. Il pourrait être nécessaire d'adapter à ces patineurs les habiletés du programme Patinage Plus ou Patinage intensif Plus, selon les besoins de ces patineurs. Certaines habiletés pourraient être omises pour un patineur, si leur exécution n'est pas possible en raison de la déficience ou du déficit, ce qui est acceptable et attendu.

Patinage Canada s'engage à fournir aux athlètes de patinage adapté des programmes et des occasions de compétition. Les athlètes des Jeux olympiques spéciaux ont la possibilité de progresser grâce à des compétitions locales, provinciales, nationales et mondiales. Patinage Canada travaille en étroite collaboration avec Olympiques spéciaux Canada pour créer une structure d'événement national pour ces athlètes.

Les patineurs peuvent être sensibles à des facteurs environnementaux, tels que la musique forte, des odeurs, la température, etc. Il peut être nécessaire d'ajuster les sons utilisés pour la rotation des stations ou de baisser ou monter le volume de la musique, selon le patineur. Il faudra peut-être souvent rappeler aux patineurs de garder leurs mitaines ou gants et vestes durant la séance.

Les entraîneurs devront surveiller beaucoup de comportements. La communication avec le parent, la personne soignante, l'équipe de soutien ou le patineur est la clé du succès du programme. Il faut essayer d'obtenir autant de renseignements que possible de l'équipe du patineur, avant sa première leçon. Beaucoup de ces athlètes sont inscrits au programme pour plus que seulement apprendre à patiner. Il s'agit de leur moyen de socialisation, de contact communautaire et de conditionnement physique.

Rappel : Tous les patineurs du programme Patinage Plus, quel que soit leur âge, sont tenus de porter un casque jusqu'à ce qu'ils aient réussi l'étape 5, mais tous les patineurs qui utilisent une luge (patineur sur luge) DOIVENT porter ce qui suit :

- casque de hockey et gants de hockey approuvés par la CSA.

VEUILLEZ NOTER : des AP supplémentaires sont recommandés pour accompagner les patineurs de patinage adapté ou doivent être disponibles pour appuyer le groupe de patineurs de patinage adapté. Chaque situation est différente, donc veuillez communiquer avec le parent du patineur de patinage adapté pour demander quelles adaptations seraient préférables pour leur patineur. Les assistants de programme peuvent être utilisés pour :

- diriger les patineurs autour des circuits;
- aider les patineurs à acquérir les habiletés;
- aider physiquement le patineur à se tenir debout et glisser;
- garder les patineurs axés sur la tâche à accomplir;
- apaiser les craintes ou l'anxiété, ce qui pourrait inclure tenir la main de patineurs, être proche du patineur.



Patinage Plus ou Patinage intensif plus pour patinage adapté



Prestation modifiée de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus pour Patinage Plus adapté	
Structure	Modifications de la prestation
Option 1 : Intégration dans un groupe existant de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont de 1 à 3 patineurs à intégrer.	Peuvent être groupés avec des patineurs du même âge ou niveau, selon le degré d'aisance. Modifier les circuits pour permettre aux patineurs de patinage adapté de travailler à leur niveau d'habiletés, peu importe le niveau du groupe. Les entraîneurs sont libres d'adapter les habiletés, pour mieux répondre aux besoins et aux capacités des luges ou des patineurs. Comme exemples : - il peut être nécessaire d'espacer davantage les cônes dans les slaloms; - on peut omettre le patinage arrière; - tous les glissés (sur 2 pieds et 1 pied) deviennent des glissés en ligne droite ou des courbes; - les éléments de sauts peuvent être de 360 degrés, des glissés ou des basculements suivis de position debout ou des sauts assistés. Dans une situation pour laquelle les patineurs ont de l'équipement supplémentaire qui les aide à patiner (marchette ou luge), veuillez demander aux autres membres du groupe d'être respectueux envers le patineur de patinage adapté et son équipement.
Option 2 : Un groupe désigné dans une séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus	Les patineurs peuvent être placés dans un ou plusieurs groupes désignés dans une séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus. Les patineurs : - feraient la rotation d'une station à l'autre en utilisant des circuits à chaque station; - travailleraient à leur niveau tout au long. Les entraîneurs pourraient : - modifier les circuits pour répondre aux besoins des patineurs; - omettre ou adapter les habiletés au besoin ou tel qu'il est approprié. Au nombre des autres modifications : - offrir d'autres activités dans l'aire de la zone de jeu ou pendant l'activité en groupe (Patinage Plus);

Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 4 patineurs à intégrer.	- utiliser des bouchons d'oreille ou des casques d'écoute pour réduire l'exposition au bruit; - affecter un AP à un patineur pour le rendre plus à l'aise ou assurer sa sécurité. Dans une situation pour laquelle les patineurs ont de l'équipement supplémentaire qui les aide à patiner (marchette ou luge), veuillez demander aux autres participants à la séance d'être respectueux envers le patineur de patinage adapté et son équipement.
Option 3 : Séance de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus adapté Bonne option pour les clubs et écoles s'ils ont plus de 10 à 15 patineurs à intégrer.	Cette séance doit se dérouler comme programme distinct dans le club ou l'école et doit : - durer au moins 45 minutes (idéalement de 50 à 60 minutes); - comprendre un échauffement, une leçon, une activité en groupe ou une période de développement et une récupération; - permettre la progression dans l'ensemble du contenu de Patinage Plus ou de Patinage intensif Plus; - utiliser des stations et des circuits pour l'enseignement et l'entraînement; - intégrer du matériel pédagogique et des accessoires afin de susciter l'intérêt et l'engagement; - utiliser de la musique tout au long de la séance (facultatif pour Patinage intensif Plus); - faire appel aux AP, au besoin. Les entraîneurs pourraient : - modifier les circuits pour répondre aux besoins des patineurs; - omettre les habiletés au besoin ou tel qu'il est approprié. Au nombre des autres modifications : - maintenir une proportion moindre de patineurs par entraîneur; - offrir d'autres activités dans l'aire de la zone de jeu ou pendant l'activité en groupe (Patinage Plus); - utiliser des bouchons d'oreille ou des casques d'écoute pour réduire l'exposition au bruit; - affecter un AP à un patineur pour le rendre plus à l'aise ou assurer sa sécurité. Dans une situation pour laquelle les patineurs ont de l'équipement supplémentaire qui les aide à patiner (marchette ou luge), veuillez demander aux autres participants à la séance d'être respectueux envers le patineur de patinage adapté et son équipement.



STAR 1-5 pour le patinage adapté



Format	Modifications de la prestation
Premier choix : intégration dans les groupes et les leçons de STAR 1-5 actuels	Peuvent être groupés avec des patineurs du même âge ou niveau, selon le degré d'aisance. Modifier les circuits pour permettre aux patineurs de patinage adapté de travailler à leur niveau d'habiletés, peu importe le niveau du groupe. Les entraîneurs sont libres d'adapter les habiletés, pour mieux répondre aux besoins et aux capacités des luges ou des patineurs. Comme exemples : - il peut être nécessaire d'espacer davantage les cônes dans les slaloms; - on peut omettre le patinage arrière; - tous les glissés (sur 2 pieds et 1 pied) deviennent des glissés en ligne droite ou des courbes; - les éléments de sauts peuvent être de 360 degrés, des glissés ou des basculements suivis de position debout ou des sauts assistés. Dans une situation pour laquelle les patineurs ont de l'équipement supplémentaire qui les aide à patiner (marchette ou luge), veuillez demander aux autres membres du groupe d'être respectueux envers le patineur de patinage adapté et son équipement.
Deuxième choix : séance de patinage adapté. Il s'agit d'un bon choix pour les clubs et les écoles comptant plus de 10 à 15 patineurs à intégrer (le partage de la glace fonctionnerait aussi)	Cette séance doit se dérouler comme programme distinct dans le club ou l'école et doit : - Répondre aux exigences et aux normes de prestation des programmes offerts - comprendre un échauffement, une leçon, une activité en groupe ou une période de développement et une récupération; - faire appel aux AP, au besoin. Les entraîneurs pourraient : - modifier les circuits pour répondre aux besoins des patineurs; - Omettre ou modifier des habiletés au besoin (contacter l'équipe de développement du patinage de Patinage Canada pour obtenir des conseils) Au nombre des autres modifications : - maintenir une proportion moindre de patineurs par entraîneur; - utiliser des bouchons d'oreille ou des casques d'écoute pour réduire l'exposition au bruit; - affecter un AP à un patineur pour le rendre plus à l'aise ou assurer sa sécurité.

Partage de la glace ou de programmes

Les clubs et les écoles de patinage pourraient être dans une position où la meilleure option serait de partager le programme Patinage Plus ou Patinage intensif Plus avec un autre programme compatible. Voici quelques exemples et stratégies :

Programmes	Stratégies et structure
Patinage plus/Pré patinage plus Patinage Plus (45 min) et Pré-Patinage Plus (30 min)	Utiliser la deuxième option des options de prestation modifiée pour Pré-Patinage Plus, organiser la musique comme suit : 8 min : - échauffement sur glace de Patinage Plus (entière surface); - les patineurs de Pré-Patinage Plus pourraient faire un échauffement hors glace. 10 min : - les patineurs de Patinage Plus exécutent leur première rotation; - les patineurs de Pré-Patinage Plus entrent sur la glace et se rendent dans leur aire désignée pour faire leur échauffement sur glace. 10 min : - les patineurs de Patinage Plus exécutent à présent leur deuxième rotation; - les patineurs de Pré-Patinage Plus commencent le circuit de leur temps de leçon. 10 min : - les patineurs de Patinage Plus exécutent ensuite leur troisième rotation; - les patineurs de Pré-Patinage Plus commencent leur activité en groupe et leur récupération et se préparent à quitter la glace. 7 min : - les patineurs de Patinage Plus font leur activité en groupe sur l'entière surface de la glace et leur récupération avant de quitter la glace.



Patinage Plus et Patinage intensif Plus (50 min)	Ces programmes auraient lieu parallèlement l'un à l'autre, en fonction de la même structure. Par exemple : 10 min : - échauffement au son de musique, sur l'entière surface de la glace. Les deux groupes de patineurs exécutent les mêmes mouvements et activités. Ils peuvent utiliser des voies ou le parcours rapide. 30 min : - le temps de leçon se compose de 3 rotations de 10 min chacune, avec des circuits de parcours rapide dans l'intervalle entre les rotations; - chaque groupe travaillerait sur leurs habiletés appropriées de la journée, aux stations d'équilibre, de maîtrise et d'agilité. 8 min : - période de développement / activité en groupe au son de musique en utilisant les voies (entière surface de la glace); - chaque groupe de patineurs travaillerait à des habiletés appropriées pour chaque groupe d'intérêt. 2 min : - récupération exécutée sur l'entière surface de la glace. Mêmes mouvements pour les deux groupes. Les patineurs de Patinage intensif Plus pourraient avoir leurs bâtons sur la glace et seraient vêtus de leur équipement. Il faudrait expliquer les mesures de sécurité et les attentes à tous les participants.
---	--



Patineurs de Patinage Plus / Patinage intensif Plus et STAR (60 min)	Le programme STAR pourrait être offert à titre de séance d'entraînement, mettant l'accent sur divers éléments, dont : - les pirouettes; - les courbes ou les virages. Par exemple : 8 min : - échauffement au son de musique, sur l'entière surface de la glace. Les deux groupes de patineurs exécutent les mouvements, les habiletés ou les activités appropriées à leurs niveaux. Ils peuvent utiliser les voies ou le parcours rapide. 45 min : - temps de leçon composé de 3 rotations de 15 min pour Patinage Plus ou Patinage intensif Plus (équilibre, agilité et maîtrise) - 3 rotations de 15 min aux stations pour les patineurs STAR. Au nombre des suggestions : (pirouettes de base, variantes de pirouettes, pirouettes sautées), (courbes, virages, mouvements de transition), (virages de base, virages avancés, courbes/cercles), (pirouettes avant, pirouettes arrière, combinaisons de pirouettes) 5 min : - activité en groupe ou période de développement sur l'entière surface de la glace (p. ex. : voies continues). Chaque groupe travaille au niveau approprié. 2 min : - récupération sur l'entière surface de la glace. Chaque groupe travaille au niveau approprié.
---	---



Session adaptative pour tous les programmes Bonne option pour les clubs avec plus de 15 patineurs adaptatifs	Le programme STAR pourrait être offert à titre de séance d'entraînement, mettant l'accent sur divers éléments, dont : - les pirouettes; - les courbes ou les virages. Par exemple : 8 min : - échauffement au son de musique, sur l'entière surface de la glace. Les deux groupes de patineurs exécutent les mouvements, les habiletés ou les activités appropriées à leurs niveaux. Ils peuvent utiliser les voies ou le parcours rapide. 45 min : - temps de leçon composé de 3 rotations de 15 min pour Patinage Plus ou Patinage intensif Plus (équilibre, agilité et maîtrise) - 3 rotations de 15 min aux stations pour les patineurs STAR. Au nombre des suggestions : (pirouettes de base, variantes de pirouettes, pirouettes sautées), (courbes, virages, mouvements de transition), (virages de base, virages avancés, courbes/cercles), (pirouettes avant, pirouettes arrière, combinaisons de pirouettes) 5 min : - activité en groupe ou période de développement sur l'entière surface de la glace (p. ex. : voies continues). Chaque groupe travaille au niveau approprié. 2 min : récupération sur l'entière surface de la glace. Chaque groupe travaille au niveau approprié. Il faut maintenir bas le nombre de patineurs par entraîneur et le recours à des AP est essentiel. Il peut y avoir plusieurs patineurs nécessitant un AP personnel pour leur sécurité et leur confort.
--	---

