



**PATINAGE
QUÉBEC**

Journée des garçons – Lac St-Louis
Dimanche le 15 mars 2026
Aréna Beaconsfield, 1974 Rue City Lane
Beaconsfield, QC H9W 4A7

Horaire

HEURE	DÉROULEMENT
14h30	Accueil des patineurs
14h50	Conférence hors glace
15h20	Période d'échauffement hors-glace
15h50	Pause
16h00	Période d'échauffement sur glace
16h15	Stroking
16h30	Exercices de puissance
17h00	Exercices de contrôle
17h30	Mouvements de transition / Pirouettes / Sauts
18h00	Fin de la journée