

L'âge idéal d'apprentissage

Qu'est-ce que c'est?

L'**âge idéal d'apprentissage** est un terme utilisé par les entraîneurs de plusieurs disciplines sportives pour définir une phase spécifique pendant l'enfance. Cette phase se réfère aux enfants âgés entre 6 et 11 ans. Pendant cette phase, les enfants sont au meilleur de leurs capacités pour développer des habiletés physiques d'un sport telles que la souplesse et la coordination.

Objectifs?

En tant que parents, il serait favorable de déterminer les objectifs des cours de patinage. Est-ce simplement pour apprendre à patiner ou aimeriez-vous que votre enfant en fasse plus? Si vous voyez que votre enfant aime le patinage et que vous aimeriez qu'il progresse plus rapidement, des cours privés peuvent être un bel ajout.

La liste des entraîneurs est disponible sur le site web de Patinage Laval. Si vous êtes intéressés à en savoir plus, veuillez vous référer au document « Comment choisir un entraîneur privé? »

Événement spécial

Chaque année, Patinage Laval organise une Revue sur Glace. Ce spectacle est d'une envergure impressionnante et se veut l'occasion parfaite pour les jeunes de fièrement démontrer ce qu'ils ont appris pendant l'année ainsi que d'être inspirés et éblouis par des athlètes de tous niveaux. La préparation de ce spectacle commence au mois de mars. Nous encourageons fortement les jeunes à y participer. Vous recevrez plus d'informations dans les mois à venir.

Site web de Patinage Laval:

www.patinagelaval.com

Adresse courriel:

info@patinagelaval.com

Numéro de téléphone:

450-687-1225

Créé par Chanel Bertone

Patinage Plus

Patinage Laval

Brochure d'information



Qu'est-ce que le programme Patinage Plus?

Ce programme, créé par Patinage Canada, a pour but d'initier les jeunes au patinage. Le plaisir et les défis sont au rendez-vous alors que les patineurs apprennent les habiletés de patinage des trois catégories soit **équilibre**, **agilité** et **maîtrise**. Il y a 6 étapes au programme. Pour réussir une étape complète, il faudra recevoir le ruban de chaque catégorie.

E1 **A1** **M1** = Étape 1

E2 **A2** **M2** = Étape 2

Les cours sur la glace sont dirigés par des entraîneurs professionnels engagés par le club. Il y a également des assistantes de programme qui aident les entraîneurs. Ces derniers sont formés et qualifiés.

Déroulement des cours

En groupe de 10 ou 12, les jeunes et leur assistante vont d'un circuit à l'autre. Dans ces circuits se retrouvent des habiletés de patinage qu'ils doivent apprendre pour leurs rubans. Entre chaque circuit, il y a un moment où les jeunes font le tour de la glace sur une musique rapide. Le cours termine avec une activité de groupe

Il est important d'avoir :

- des bons patins qui supportent les chevilles;
- des lames affûtées;
- un casque certifié CSA;
- des protèges-lames;
- des gants

Un petit aperçu de la suite

Suite à la réception de l'étape 4, les jeunes sont admissibles au programme Patinage Plus Avancé. Dans ce cours d'une heure et 20 minutes, les patineurs font le parcours de circuit pendant 50 minutes suivi d'une demi-heure d'initiation à une discipline du patinage artistique. Il y aura l'opportunité de faire une compétition. Voici les deux disciplines:

Compétition individuelle:

Les patineurs mémorisent un circuit qu'ils présenteront seul à des évaluateurs lors d'une compétition.

Patinage synchronisé:

En équipe de 12 à 16, les patineurs apprennent un programme qui comporte des éléments et des figures attachées.