



# Programme Star Élite de Patinage Laval

## Objectifs du programme

- Créer une suite logique entre les écoles Patinage Plus et la compétition Star
- Programme structuré pour le développement des compétiteurs Star
- Acquérir de nouvelles habiletés en vue de la prochaine saison de compétitions
- Profiter de l'expérience de différents entraîneurs
- Plus grand dépassement de soi par l'effet de groupe lors de l'entraînement
- **Préparer, développer et perfectionner les patineurs de niveau STAR à la compétition**

### Activités hors glace

- Session de yoga avec une instrutrice formée
- Séminaire avec invité sur glace
- Session de flexibilité
- Invités spéciaux sur glace

### Critères

- Étape 6/Star 1 : 10 ans et moins
- Star 2 : 11 ans et moins
- Star 3 : aucun
- Star 4 : aucun
- Star 5 : Axel obligatoire
- 15 ans et + : Minimum de 1 double
- **Participer à votre session attribuée du programme Star Élite Compétitif**
- **Minimum d'un cours privé par semaine**
- **Participation à un minimum de 2 compétitions durant la saison**

## Horaire

**Samedi - Aréna Martin St-Louis - Groupe 1: Star 5+**

**Hors-glace de 12h55 à 13h25 et sur la glace de 13h35 à 14h30**

**Samedi - Aréna Martin St-Louis - Groupe 2: Étape 6 à Star 4**

**Sur la glace de 14h30 à 15h25 et hors glace de 15h35 à 16h05**

**Les cours débuteront le samedi 9 septembre et se termineront le 9 mars 2024**

### **Frais d'inscription:**

**Pour les inscriptions faites avant le 19 août 2023: 350\$**

**Pour les inscriptions faites après le 19 août 2023: 375\$**

**Une réduction de 25\$ sera octroyée pour l'inscription d'un deuxième enfant de la même famille**

**Vous devez vous inscrire via le site web du club, section écoles avancées**

**Si vous voulez plus de renseignements écrivez à [info@patinagelaval.com](mailto:info@patinagelaval.com)**