

## DESCRIPTION DES PROGRAMMES – SAISON 2017-2018

### VOLET RÉCRÉATIF

	<b>Bout'chou</b> <i>1 cours par semaine</i>	<b>Patinage Plus Régulier</b> <i>1 cours par semaine</i>	<b>Patinage Plus Avancé</b> <i>2 cours par semaine</i>	<b>Power Skating</b> <i>1 cours par semaine</i>	<b>Synchro</b> <i>1 cours par semaine</i>
<b>Description</b>	Initiation au patinage, pour les débutants, âgés entre 3 et 5 ans. Les patineurs y apprendront les mouvements fondamentaux et les habiletés de base, en mettant l'accent sur le plaisir et la participation des patineurs.	Programme dynamique d'initiation au patinage qui est axé sur le plaisir, la participation et l'acquisition d'habiletés de base. Le Patinage Plus met l'accent sur le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales exigées pour participer à tout sport de glace ou patiner comme activité récréative.		Le programme <u>Patinage intensif Plus</u> est un programme d'enseignement de patinage intensif dynamique et de haute intensité, conçu à l'intention des joueurs de hockey et de ringuette, qui met l'accent sur l'enseignement de l'équilibre, de la puissance, de l'agilité, de la vitesse et de l'endurance.	Le patinage synchronisé est une discipline spécialisée du patinage, qui se compose de groupes de huit patineurs ou plus décrivant différentes formations et manœuvres en groupe. Patiner à l'unisson tout en exécutant des cercles, des blocs, des lignes, des roues et des entrecroisements au rythme de la musique, avec carres de qualité, puissance et harmonie, voilà le but du patinage synchronisé.
<b>Éligibilité</b>	Patineur âgé au minimum de 3 ans, au 1 janvier 2017	Patineur âgé au minimum de 5 ans, au 1 janvier 2017 ou avoir réussi son écusson Pré-patinage Canada.	Patineur âgé au minimum de 5 ans, au 1 septembre 2017 et avoir déjà suivi des cours de Patinage Plus.	Patineur âgé au minimum de 5 ans, au 1 septembre 2017	Patineur âgé au minimum de 5 ans, au 1 janvier 2017 et avoir déjà suivi des cours de Patinage Plus.
<b>Matériel obligatoire*</b>	Casque homologué CSA, vêtements confortables, mitaines ou gants, patins bien affûtés qui tiennent bien la cheville.	Casque homologué CSA, vêtements confortables, mitaines ou gants, patins bien affûtés qui tiennent bien la cheville.		Casque homologué CSA avec grille, protège-cou, vêtements confortables, gants de hockey, patins bien affûtés qui tiennent bien la cheville, bâton de hockey	Casque homologué CSA, vêtements confortables, mitaines ou gants, patins bien affûtés qui tiennent bien la cheville.
<b>Début des cours</b>	Fin de semaine du 29 septembre 2017	Fin de semaine du 29 septembre 2017	Fin de semaine du 29 septembre 2017	Fin de semaine du 29 septembre 2017	à confirmer
<b>Durée</b>	20 semaines	20 semaines	20 semaines	20 semaines	à confirmer
<b>Fin de la saison **</b>	Le 14 mars 2018	Le 14 mars 2018	Le 14 mars 2018	Le 14 mars 2018	Le 14 mars 2018
<b>Coût</b>	150 \$	150 \$	220 \$	150 \$	à confirmer

\* Veuillez noter que le CPA de la Capitale tiendra un bazar en septembre. Ce sera l'occasion pour vous de vendre ou d'acheter le matériel nécessaire pour la prochaine saison. Des détails vous seront communiqués d'ici la fin août par courriel.

\*\* Un spectacle de fin d'année aura lieu la fin de semaine du 14 et 15 avril 2018. Des pratiques supplémentaires seront proposées aux patineurs désirant faire le spectacle.

## DESCRIPTION DES PROGRAMMES – SAISON 2017-2018

### VOLET PRIVÉ

	Style libre				Danses		Habilités
	Junior	Inter 12 ans et moins	Inter 13 ans et plus	Senior	Danses 1	Danses 2	
<b>Description</b>	Ce programme enseigne les habiletés de patinage artistique en leçons privées, de manière progressive et logique. Le style libre se compose de l'exécution de sauts, de pirouettes, de jeux de pied, de mouvements de transition et de poussées-élans, soit de façon isolée ou en séquence avec la musique.				Composé de tests de sept niveaux, le programme de tests de danse enseigne la synchronisation, la musicalité, l'interprétation du rythme, la structure ainsi que les habiletés de base du patinage comme les courbes, l'évolution, le contrôle et l'unisson.		Combinaison de mouvements fondamentaux de patinage, exécutés sur un tracé en solo. L'objectif du programme d'habiletés de patinage est la maîtrise des éléments fondamentaux du patinage – qualité des courbes, contrôle, puissance et vitesse.
<b>Éligibilité</b>	Patineur n'ayant réussi aucun test de style libre en date du 21 mai 2017.	Patineur ayant réussi en partie ou en totalité le test de style libre préliminaire ou junior bronze, et ce, en date du 21 mai 2017 ET ayant 12 ans et moins lors de l'inscription	Patineur ayant réussi en partie ou en totalité le test style libre sénior bronze, et ce, en date du 21 mai 2017 OU patineur ayant 13 ans et plus à l'inscription ET ayant réussi en partie ou en totalité le test de style libre préliminaire, junior bronze.	Patineur réussi en partie ou en totalité un test de style libre junior argent, sénior argent ou or, et ce, en date du 21 mai 2017. <u>Notez que le patineur doit avoir complété en totalité le test de style libre sénior bronze.</u>	Patineur pratiquant les danses 1 à 9 (Préliminaire / Junior Bronze / Sénior Bronze).	Patineur pratiquant les danses 10 et plus (Junior Argent / Sénior Argent / Or / Diamant).	Patineurs pratiquant les habiletés
<b>Début de la saison</b>	14 août 2017	14 août 2017	14 août 2017	14 août 2017	14 août 2017	14 août 2017	14 août 2017
<b>Fin de la saison **</b>	14 mars 2017	14 mars 2017	14 mars 2017	14 mars 2017	14 mars 2017	14 mars 2017	14 mars 2017
<b>Coût</b>	175 \$, incluant l'inscription à Patinage Canada	225 \$, incluant les frais d'inscription à Patinage Canada	225 \$, incluant les frais d'inscription à Patinage Canada	275 \$, incluant les frais d'inscription à Patinage Canada	Inclut dans l'inscription au groupe privé, ou 150\$ pour faire des danses et habiletés seulement, incluant l'inscription à Patinage Canada.		
<b>NOTE</b>	La période de stroking dirigé qui précède le style libre est incluse dans les coûts. L'inscription permet également l'accès à la patinoire pour les séances de danses et d'habiletés.						

\* Veuillez noter que le CPA de la Capitale tiendra un bazar en septembre. Ce sera l'occasion pour vous de vendre ou d'acheter le matériel nécessaire pour la prochaine saison. Des détails vous seront communiqués d'ici la fin août par courriel.

\*\* Un spectacle de fin d'année aura lieu la fin de semaine du 14 et 15 avril 2018. Des pratiques supplémentaires seront proposées aux patineurs désirant faire le spectacle.