



PATINAGE**STAR**

# STAR 1 À 5

## GUIDE DES RESSOURCES

---



---

## REMERCIEMENTS

### AUTEURS COLLABORATEURS:

Monica Lockie	Directrice, Développement du patinage
Heather McMahon	Coordonnatrice, Programmes de patinage
Kaitlan Cook	Coordonnatrice, Développement des entraîneurs

### MISE EN PAGE ET GRAPHIQUES

Bethan McGarr	Conceptrice graphique
---------------	-----------------------



## NOUS TENONS À TOUT PARTICULIÈREMENT REMERCIER:

Lisa Arai (gestionnaire, Marketing et billetterie) et Lisa Mazzoni (conceptrice graphique) pour leurs conseils dans le cadre de la stratégie de marque.

Dane Lockie et Greg Kolz pour leur photographie.

Les experts de patinage intensif et le personnel de Patinage Canada, qui se sont réunis pour discuter des révisions à STAR 1 à 5.

Les clubs et les écoles de patinage de Patinage Canada qui ont participé à la mise à l'essai du programme:

Cochrane SC	GoulbournSC	Sparkling Blades SC	Alberton Silver Blades
Gateway SC	Whitby FSC	Flying Blades SC	CPA Centre-Sud
Sungod SC	Gloucester SC	Fort William FSC	CPA Charlesbourg
Fernie SC	Skate Brandon	Huntsville SC	Dalmeny SC
Mile Zero SC	Capital City SC	Yarmouth SC	Weyburn SC
LeFroy SC	Saint John SC	Halifax SC	Ilderton SC
Orillia FSC	Kennebecasis Valley SC	Kensington FSC	

Les patineurs et entraîneurs d'Ottawa et de Toronto, qui ont participé aux vidéos et aux séances de photo pour le programme.



## TABLE OF CONTENTS

---

<b>01: INTRODUCTION ET DÉVELOPPEMENT À LONG TERME</b>	<b>8</b>
Introduction	9
À propos du programme STAR 1 à 5	9
Philosophie du programme STAR 1 à 5	9
<hr/>	
<b>02: PLANIFICATION ET PRÉPARATION</b>	<b>12</b>
Aperçu du contenu	13
Vue d'ensemble du contenu des évaluations STAR	14
Exigences et normes de prestation de Patinage Canada	16
Équipe de mise en pratique du programme STAR 1 à 5	19
Entraîneur	19
Assistant de programme (AP)	19
Coordonnateur STAR 1 à 5	20
Coordonnateur des évaluations	20
Format du programme	20
Parties d'une session	21
Planification et logistiques	22
Fréquence de l'entraînement	22
Temps dirigé par l'entraîneur	22
Répartition des sessions	24
Options de prestation	25
<hr/>	
<b>03: PRESTATION SUR ET HORS GLACE</b>	<b>30</b>
Prestation sur glace	31
Sessions	31
Stations	33
Leçons	34
Privé Leçon	34
Semi-Privé Leçon	34



Leçons de Groupe	35
Enseigner en Équipe	36
Musique	36
Musique du programme (style libre et artistique)	37
Musique pour la danse	37
Musique pour les sessions	37
Matériel pédagogique: STAR 1 à 5	38
Incitatifs	39
<hr/>	
<b>04: ENSEIGNEMENT STAR 1 À 5</b>	<b>42</b>
Révision: enseignement et apprentissage	43
Stratégies d'entraînement en groupe	44
Variations pour différents groupes cibles	45
<hr/>	
<b>05: STRATÉGIES DE SESSION</b>	<b>50</b>
Stratégies de session sur glace	51
Stratégies de session hors glace	52
Exemples de session sur glace	54
Exemples de session hors glace	68
<hr/>	
<b>06: JUSTIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT ET TRUCS</b>	<b>70</b>
Habilités	71
Style libre	74
Danse	77
Synchro	79
Artistique	80
<hr/>	
<b>07: ÉVALUATIONS STAR 1 À 5</b>	<b>81</b>
Possibilités d'évaluation	82



## TABLE OF CONTENTS

---

<b>ANNEXES</b>	<b>83</b>
Termes et définitions	85
Classification des sauts	94
Exemples de plans de cours	94
Habilités	95
Style Libre Eléments	96
Style Libre Programme	97
Leçons de Danse	98
Contenu de Programme Artistique	100
Eléments Synchro	101
Communication	102
Parents	102
Séance d'information STAR pour les parents	102
Exemple de lettre d'information aux parents STAR	103
Méthodes d'évaluation et conseils	103
Exemple de carte d'évaluation pour les patineurs	105
Comment se préparer pour le jour de l'évaluation (exemple)	106
Recommandations pour l'équipement et la tenue	106
STAR 1 à 5 Tableau d'équivalence	107



# CHAPITRE 1: INTRODUCTION ET DÉVELOPPEMENT À LONG TERME







# 01.

## INTRODUCTION ET DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

### INTRODUCTION

Le programme STAR 1 à 5 offre un parcours de développement pour les patineurs qui participe pour une première fois à un programme de patinage artistique. Comme ce document contient plusieurs termes de patinage artistique, veuillez vous référer au document Termes et définitions en annexe.

Le Guide de ressources du programme STAR 1 à 5 est conçu pour donner aux entraîneurs, clubs et écoles de patinage, les outils et renseignements nécessaires à la programmation et à la mise en œuvre du programme pour offrir de bonnes bases à tous les patineurs.

### À PROPOS DU PROGRAMME STAR 1 À 5:

Le programme STAR 1 à 5 concerne l'introduction au patinage artistique. Il est le programme qui suit le Patinage Plus. Les patineurs exploreront les éléments de base de notre sport qui soutiendront le développement dans n'importe quelle discipline de patinage qu'ils choisiront.

Le programme STAR 1 à 5 étant situé à l'entrée de l'étape « Apprendre à s'entraîner », une grande partie de ce programme se concentre sur apprendre aux patineurs à s'entraîner. Le programme est construit sur des exercices de type répétitif pour renforcer les stratégies de développement et d'entraînement.

Dans l'étape Apprendre à s'entraîner, les patineurs sont encouragés à acquérir un ensemble d'habiletés qui leur permettront d'atteindre le plus haut niveau d'habiletés que leur talent unique et leur engagement leur permettront. Il est défini par le développement technique plutôt que par l'âge chronologique.

### PHILOSOPHIE DU PROGRAMME STAR 1 À 5

#### L'ÂGE D'OR DE L'APPRENTISSAGE

Le stade « Apprendre à s'entraîner » est identifié comme l'âge d'or de l'apprentissage, car elle correspond à une période clé dans la progression

du développement d'habiletés. Pour soutenir cela, le programme STAR 1 à 5 a été conçu pour offrir aux patineurs entrant dans ce programme d'être sous la direction d'un entraîneur autant que possible. Fournir aux patineurs la bonne technique et offrir un ensemble d'habiletés bien équilibré favorise le développement de qualité des patineurs. Les entraîneurs doivent également guider le temps d'entraînement du patineur pour adopter de bonnes habitudes d'entraînement.

### AVANCEMENT SANS BARRIÈRE

Durant cet « âge d'or de l'apprentissage », il est impératif que les patineurs aient accès à des opportunités d'avancement correspondant à leur rythme de développement. Toutes les évaluations STAR 1 à 5 sont évaluées par l'entraîneur. Elles soutiennent de nombreuses stratégies de développement qui sont essentielles à ce niveau, notamment:

- La capacité de décider quand les évaluations s'intègrent le mieux dans le calendrier d'entraînement.
- La capacité pour l'entraîneur de s'assurer du niveau de qualité souhaité dans chaque discipline sans contraintes de temps ni de délais.
- Assure la capacité pour tous les patineurs de pouvoir progresser indépendamment des ressources locales ou de l'emplacement géographique.
- Réduit les inconvénients et les surcoûts en proposant des évaluations sur des sessions régulières d'entraînement

### FORTE CONCENTRATION SUR LES BASES DE LA QUALITÉ

Le programme STAR 1 à 5 est conçu pour encourager les patineurs et les entraîneurs à travailler sur la qualité de l'exécution et l'acquisition des habiletés. À ce niveau, une bonne base permettra aux patineurs de progresser plus



rapidement aux niveaux plus élevés de patinage artistique et être prêts pour les prochains niveaux d'habiletés. Cette philosophie est prônée en encourageant les patineurs à atteindre la mention "Réussite avec honneur" lors de leurs évaluations, en plus d'obtenir le statut "Or" lors de leurs performances aux événements.

### INTRODUIRE LES ÉLÉMENTS COMPLEXES SPÉCIFIQUES TÔT POUR PERMETTRE UNE MEILLEURE BASE DE DÉVELOPPEMENT

Introduire des habiletés plus complexes plus tôt afin de permettre une meilleure base pour le développement: Comme dans le Patinage Plus, beaucoup d'habiletés dans le programme STAR 1 à 5 seront introduits plus tôt pour permettre aux entraîneurs de travailler avec les patineurs sur le développement de ces habiletés au fil du temps. Plusieurs habiletés de patinage sont complexes. L'introduction de ces habiletés tôt dans la progression du patineur permettra à l'entraîneur de peaufiner et de développer la technique du patineur au fil du temps. Cela permettra aux patineurs d'avoir une pratique suffisante de l'habileté avant qu'elle ne soit nécessaire dans notre sport. Soyez conscient que beaucoup de ces habiletés ne devraient pas être effectuées à un niveau avancé, mais plutôt à un niveau qui est en développement. Il est essentiel que les entraîneurs soient conscients de chaque norme de l'élément à mesure qu'ils progressent dans le programme STAR.

### CRÉER UN PONT ENTRE LE PROGRAMME PATINAGE PLUS ET LE PATINAGE ARTISTIQUE

Le niveau d'entrée du STAR 1 est conçu pour respecter l'étape 6 du Patinage Plus. Il est essentiel que les patineurs débutant le STAR 1 aient acquis les habiletés des étapes 5 et 6 du Patinage Plus. Les habiletés du STAR 1 et le style libre du STAR 1 sont conçus pour être réalisées dans les trois à neuf mois suivants la fin du Patinage Plus. La suite du programme STAR 1 à 5 est conçu pour aider le développement du patineur d'une manière progressive. Les patineurs peuvent se déplacer à travers le programme STAR à leur propre rythme par discipline. Par exemple: Un patineur peut travailler sur les habiletés du STAR 3, les danses du STAR 1, synchro de STAR 3 et le style libre du STAR 2.



# CHAPITRE 2: PLANIFICATION ET PRÉPARATION





## 02.

## PLANIFICATION ET PRÉPARATION

## APERÇU DU CONTENU

Le programme STAR 1 à 5 introduira les différentes disciplines du patinage artistique aux patineurs:

-Style libre, Habilités, Danse et Patinage synchronisé. Les disciplines sont:

DISCIPLINE	CONTENU
Habilités	L'évaluation des habiletés porte sur le développement des virages sous forme de figures et les exercices d'habiletés, servant à accroître la puissance et la maîtrise. Cette discipline englobe aussi les mouvements de transition.
Style Libre	ÉLÉMENTS: l'évaluation comprend le développement des pirouettes et des sauts exécutés isolément. PROGRAMMES: l'évaluation porte sur le développement des composantes de programmes et la réussite d'éléments durant la performance.
Danse	L'évaluation porte sur le développement de la technique de patinage, tout en favorisant le synchronisme, la précision et la musicalité dans les danses sur tracé.
Artistique	L'évaluation porte sur le mouvement, la créativité, la projection et l'interprétation lors de l'exécution de programmes.
Synchro (Star 2, 3, et 4)	Comprend le développement d'éléments de patinage synchronisé grâce à une variété d'habiletés de patinage et de travail d'équipe.

Dans toutes les sphères du développement, les concepts plus simples à plus difficiles seront introduits au patineur tout au long de sa progression. Le tableau suivant présente une liste de tous les éléments inclus dans le parcours d'évaluation du STAR 1 à 5. Dans STAR 1 à 5, de nombreux éléments seront répétés pour permettre aux entraîneurs d'introduire la technique, de développer la technique et enfin d'affiner la technique nécessaire à l'avancement dans le sport.

Le programme STAR 1 à 5 contient une structure d'évaluation qui guide le développement.

Le graphique suivant montre une liste de tous les contenus inclus dans le parcours d'évaluation STAR 1 à 5.

**Note pour les programmes de style libre:**

Au fur et à mesure que les habiletés de performance et d'interprétation de la musique se développent avec l'âge, le programme de style libre a intégré des critères d'évaluation pour faire correspondre le développement naturel des patineurs à l'ordre suivant des composantes du programme:

STAR 2: Habiletés de patinage et performance

STAR 3: Habiletés de patinage, performance et interprétation

STAR 4: Habiletés de patinage, performance et interprétation

STAR 5: Habiletés de patinage performance, interprétation et transitions

La composition sera évaluée au niveau STAR 6 et plus

Artistique: Il n'y a qu'un seul programme artistique dans la structure d'évaluation STAR 1 à 5. STAR 5 Artistique comprend toutes les composantes du programme.

STAR 5: Habiletés de patinage performance, interprétation, transitions et composition



## VUE D'ENSEMBLE DU CONTENU DES ÉVALUATIONS STAR

	HABILETÉS	STYLE LIBRE	
		Éléments	Programme
<b>STAR 1</b>	Carres avant Virages 3 avant Séquence de pas en C AVI Arabesques avant sur le cercle Mouvement de transition au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisse avant sur un pied en position assise</li> <li>• Grand Aigle intérieur</li> <li>• Ina-Bauer</li> </ul> Exercices d'habiletés STAR 1 – Base	Saut de valse Salchow simple Boucle piquée simple Pirouette debout avant Pirouette debout arrière	
<b>STAR 2</b>	Carres arrière Virage 3 arrière Cercle sur cercle avant Virages multiples sur 2 pieds vers 1 pied Séquence de virage AVE	Salchow simple Saut de boucle simple Flip simple Combinaison saut de valse/boucle piquée Pirouette assise avant Pirouette changement de pied debout Pirouette arabesque avant	Programme STAR 2
<b>STAR 3</b>	Arabesque avant sur le cercle Choix de mouvement de transition : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisse arrière sur un pied en position assise</li> <li>• Grand Aigle intérieur</li> <li>• Arabesque en Y</li> <li>• Ina-Bauer</li> </ul> Exercices d'habiletés STAR 3 – Puissance	Flip simple Lutz simple Combinaison saut de valse /boucle simple Combinaison de boucle simple/boucle simple Pirouette debout arrière Pirouette assise arrière Combinaison pirouette arabesque/assise	Programme STAR 3
<b>STAR 4</b>	Accolades avant Accolades arrière Double trois avant Cercle sur cercle arrière Changement de carres avant	Lutz simple Axel simple Combinaison Flip simple/Boucle piquée simple Combinaison saut de boucle simple/saut de boucle simple Pirouette arabesque arrière Pirouette assise/change de pied assise Pirouette arabesque ou assise sautée Pirouette combinée avant	Programme STAR 4 (doit faire une tentative d'Axel)
<b>STAR 5</b>	Séquence d'arabesques Exercices habiletés: STAR 5: Slalom arrière	Axel simple Saut double (2S – 2Lz) Combinaison Lutz simple/Boucle piquée simple Pirouette en une position Pirouette assise ou arabesque Combinaison de pirouette	Programme STAR 5 (Axel: doit réussir correctement avec toutes les rotations)



	DANCE	ARTISTIC	SYNCHRO
	<b>Éléments/Danse sur tracé</b>		
<b>STAR 1</b>	Progressifs avant Chassés avant Chassés glissé avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisé AVE		
<b>STAR 2</b>	2A: Valse hollandaise 2B: Tango Canasta		Élément linéaire (bloc) Élément linéaire (ligne) Élément d'entrecroisement Élément rotatif (roue ou cercle)
<b>STAR 3</b>	3A: Baby Blues 3B: Progressifs arrière Chassés arrière Séquence de roulés swing arrière Pas en C ouvert AVI Roulés croisés DAVE, croisé derrière Virage 3 AVE, carre ARE		Élément pivotant (bloc) Élément linéaire (ligne) Élément d'entrecroisement Élément rotatif (roue) Élément rotatif (cercle)
<b>STAR 4</b>	4A: Danse Swing 4B: Tango Fiesta		Exercice de transition # 1 Exercice de transition # 2 Entrecroisement Élément de mouvements: arabesque
<b>STAR 5</b>	5A: valse Willow 5B: Pas en C ouvert GAVE Double flexion du genou AVE Séquence de progressif avant-roulé swing Séquence de progressif arrière-roulé swing Progressif du Ten-Fox Croisé derrière GAVE Roulés croisé AVE Roulés croisés AVE, virage 3 Roulés ARE	Programme STAR 5	



## EXIGENCES ET NORMES DE PRESTATION DE PATINAGE CANADA

Comme pour tous les programmes de Patinage Canada, les clubs et les écoles de patinage doivent respecter les exigences et les normes de prestation de Patinage Canada attribuées au programme STAR 1 à 5.

<b>STAR 1-5 (APPRENDRE À S'ENTRAÎNEUR EN PATINAGE ARTISTIQUE)</b>		
<b>Exigences</b>	<p>Assurez-vous qu'au moins un entraîneur régional du PNCE en formation ou plus élevé soit sur la glace en tout temps, qu'il soit inscrit et en règle.</p> <p>Tous les entraîneurs qui enseignent le programme STAR 1-5 doivent porter des patins.</p> <p><u>Tous les participants doivent être inscrits à Patinage Canada.</u></p> <p>Tous les adjoints de programme (PA) sur la glace doivent porter des patins et être inscrits auprès de Patinage Canada. *</p> <p>Exploiter et offrir le programme STAR 1-5 conformément aux normes minimales établies par Patinage Canada.</p>	
<b>Temps dirigé par l'entraîneur</b>	<p>Programme conçu pour inclure les attentes minimales de temps dirigé par l'entraîneur de:</p> <p>STAR 1-2: 75%</p> <p>STAR 3-4: 50%</p> <p>STAR 5: 25%</p>	<p>Programme conçu pour dépasser les attentes minimales à tous les niveaux (STAR 1 à 5)</p>
<b>Mouvement</b>	<p>Les patineurs doivent être en mouvement 90% du temps pendant la session</p>	<p>Les patineurs doivent être en mouvement pour plus de 90% du temps tout au long de la session.</p> <p>Remarque: Les patineurs qui reçoivent une attention individuelle n'affectent pas le pourcentage, si le reste du groupe est en mouvement.</p>
<b>Musique</b>	<p>Musique appropriée à l'âge des participants pour toute la session, y compris:</p> <p>Musique de danse sur tracée</p> <p>Musique du programme</p>	<p>Une musique appropriée à la session, amusante, stimulante et contenant des signaux indiquant les modifications du segment de session.</p>
<b>Assistants de programme</b>	<p>Utilisez les assistants de programme au besoin.</p> <p>Tous les assistants de programme sur la glace doivent être en patins.</p>	<p>Toutes les normes minimales plus:</p> <p>Les assistants de programme ont l'habitude de superviser des stations, de diriger des circuits et de démontrer des habiletés</p>
<b>Formation des assistants de programme</b>	<p>Assurez-vous que les assistants de programme sont formés avant d'aider sur la glace avec au moins un entraînement par saison.</p>	<p>Offrir plusieurs sessions de formation tout au long de la saison pour stimuler, soutenir et suivre le développement des assistants de programme. Il faut s'assurer que les AP sont au courant du plan d'action d'urgence du club ou de l'école de patinage.</p>
<b>Matériel pédagogique</b>	<p>Utilisation de matériel pédagogique est essentielle</p>	<p>Utilisation d'une variété de matériels pédagogiques qui stimule l'apprentissage et l'intérêt des patineurs.</p>
<b>Format d'une session:</b>	<p>Toutes les séances ont un plan établi pour s'échauffer et récupérer, que ce soit en classe ou en cours privé.</p> <p>Les patineurs suivent des cours dans toutes les disciplines: style libre, danse, habiletés, artistique et synchronisée</p>	<p>Toutes les normes minimales plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute la surface de glace est utilisée pour la session et est disponible pour tous les patineurs participant à ce programme.</li> <li>• Fournir une variété de formats de programmation pour que les séances restent motivantes, stimulantes et inspirantes afin de répondre aux besoins du développement du patineur</li> </ul>





<b>Format d'une session: Échauffement</b>	Utilisation de toute la glace Inclure de patinage avant et arrière dans les deux directions. Échauffement peut être fait hors glace en glace ou individuellement	Toutes les normes minimales plus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Inclusion de courbes profondes</li><li>• Augmentation de la fréquence cardiaque chez les participants.</li><li>• Utilisation de couloirs ou d'un modèle similaire pour augmenter l'amplitude de mouvement et l'équilibre</li></ul>
<b>Format d'une session: La leçon</b>	Tous les patineurs se voient proposer chaque semaine du temps dirigé par l'entraîneur dans toutes les disciplines. Stations, voies, circuits, etc. sous la direction d'un entraîneur	• Toutes les normes minimales plus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fournir une variété de formats d'apprentissage. Cela pourrait inclure: stations, cours, cours en groupe, cours particuliers/semi-privés</li></ul>
<b>Format d'une leçon Récupération</b>	Étirements avec glisse pour augmenter l'amplitude de mouvement et diminuer la fréquence cardiaque, par exemple: Toucher le pied pendant la glisse (étirement des ischio-jambiers) La récupération peut également être incluse en tant que classe ou activité individuelle en dehors de la glace.	Toutes les normes minimales plus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation de couloirs ou d'un modèle similaire pour augmenter l'amplitude de mouvement et l'équilibre.</li><li>• Utilisation de musique plus lente pour aider à réduire la fréquence cardiaque</li></ul>
<b>Qualité de l'enseignement</b>	L'entraîneur veille à ce que chaque patineur de la session reçoive une attention particulière pendant la leçon. Les entraîneurs connaissent et enseignent les normes des compétences décrites dans la boîte à outils et les vidéos STAR 1-5.	Toutes les normes minimales, plus: L'entraîneur donne à chaque patineur: <ul style="list-style-type: none"><li>• Retour individuel</li><li>• Corrections individuelles</li><li>• Défis individuels en fonction de leur niveau de développement dans leur cours et leur session d'entraînement</li></ul> Introduire une technologie pour améliorer l'environnement d'apprentissage pour l'analyse des habiletés
<b>Évaluation:</b>	Évaluez les patineurs lorsqu'ils sont prêts et assure un développement solide. Établissez une procédure d'évaluation avec les entraîneurs qui décrit un processus clair. Le patineur reçoit le résultat et la feuille d'évaluation le jour de l'évaluation Les résultats sont soumis à Patinage Canada de manière appropriée et en temps opportun (une fois par mois)	Toutes les normes minimales plus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Les résultats sont classés dans la semaine suivant l'évaluation en ligne</li></ul>
<b>Image de marque et marketing</b>	Doit annoncer et faire référence au programme en tant que STAR et utiliser le logo officiel de Patinage STAR Utilisez les feuilles d'évaluation officielles de Patinage Canada	Toutes les normes minimales plus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser TOUS les outils/documents promotionnels STAR de Patinage Canada</li></ul>



<b>Séances d'information pour les parents</b>	Offrez au moins une session d'information ou d'interaction avec les parents par saison. Offrir une source écrite d'informations sur le programme et les autres opportunités du club (lettre d'information, site internet, babillard, etc.)	Offrez aux parents de multiples occasions de communiquer avec les entraîneurs. Cela pourrait inclure, mais n'est pas limité à: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance d'information en personne</li> <li>• Opportunités de mise à jour des progrès en personne</li> <li>• « Prochaines étapes » pour guider les patineurs vers la prochaine étape appropriée de leur développement</li> <li>• Vue d'ensemble du plan d'action d'urgence (PAU)</li> </ul> Proposez plusieurs sources d'informations écrites sur le programme et les autres opportunités du club (lettre d'information, site internet, tableau d'affichage, etc.)
<b>Cours hors glace</b>	Offrir des cours hors glace pour augmenter les connaissances physiques, la conscience et la coordination Remarque: les classes hors glace peuvent être utilisées pour l'échauffement et/ou la récupération.	Toutes les normes minimales plus: Offrir un contenu bien équilibré lors de l'entraînement hors glace, incluant un entraînement physique et mental. Les exemples comprennent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique de saut hors glace</li> <li>• Fixation d'objectifs</li> <li>• Cours de danse - ballet, mouvement créatif, etc.</li> <li>• La flexibilité</li> <li>• Nutrition, hydratation, sommeil</li> <li>• Etc.</li> </ul>

\*Les assistants de programme (AP) qui assistent à la séance, seulement pour travailler directement avec un patineur de patinage adapté, ne sont pas tenus de payer les frais d'inscription de Patinage Canada. Le patineur de patinage adapté doit être un participant inscrit. Le club ou l'école doit prendre note du nom, des coordonnées et de la date de naissance de l'AP. Un exemple serait un patineur comptant un assistant de l'école qui est le mieux en mesure d'aider le patineur durant une séance de Patinage Plus, mais qui n'est pas un participant au club ou à l'école à tout autre titre. Cet assistant ne paierait pas les frais d'inscription de Patinage Canada, mais le patineur doit être un adhérent du club.





## ÉQUIPE DE MISE EN PRATIQUE DU PROGRAMME STAR 1 À 5

L'Équipe peut être composée d'entraîneurs régionaux du PNCE ou plus, d'assistants de programme (AP), du coordonnateur STAR 1 à 5 et du coordonnateur des évaluations du club ou de l'école de patinage.

Voici leurs rôles:

### ENTRAÎNEUR

Les entraîneurs peuvent enseigner le programme STAR 1 à 5 lorsqu'ils:

- Détiennent un statut en formation, formé ou certifié du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) au niveau suivant:
  - » Entraîneur régional
  - » Entraîneur provincial
  - » Entraîneur national
- Ont effectué les mises à jour les plus récentes requises par Patinage Canada
- Sont entraîneurs inscrits à Patinage Canada et maintiennent un statut «en règle» pour enseigner le programme.

Note: Les entraîneurs Patinage Plus et Patinage Intensif Plus ne sont pas éligibles pour enseigner le patinage artistique.

Rôles et responsabilités de l'entraîneur de Patinage Canada:

- Adhérer aux exigences et aux normes de prestation de Patinage Canada
- Offrir toutes les sessions sur glace
- Aider à faire les groupes de patineurs et des assistants de programme pour la prestation sur glace
- Enseigner toutes les habiletés en utilisant des progressions et une technique appropriée - un enseignement de qualité
- S'assurer que toutes les disciplines sont enseignées régulièrement (quotidiennement, hebdomadairement, mensuellement, etc.)
- Concevoir en collaboration avec l'équipe STAR 1 à 5 un calendrier qui intègre tous les domaines de développement
- Programmer des journées variées, de défis, de plaisir et de simulation/performance dans le programme
- Travailler avec d'autres entraîneurs du club/de l'école pour une prestation cohérente

- Préparer la musique nécessaire
- Évaluer les patineurs en fonction des normes de prestation fournies
- Doit avoir complété la formation d'entraîneur évaluateur STAR 1 à 5
- Rester à jour en ce qui concerne toutes les informations et/ou formations
- Former, superviser et évaluer les assistants de programme
- Diriger des sessions d'obligations des parents
- Éduquer/conseiller les bénévoles sur les questions de patinage

### ASSISTANT DE PROGRAMME (AP)

Les AP sont des personnes qui ont été formées par l'entraîneur pour aider à la prestation du programme STAR 1 à 5. Ils peuvent varier en âge, mais doivent avoir une formation en patinage artistique (des exceptions peuvent être faites pour le patinage adapté). Ils doivent avoir des compétences et des connaissances de patinage adéquates pour être utiles. Les rôles attribués à chaque AP doivent être adaptés à son âge et à ses capacités.

Rôles et responsabilités d'un AP STAR 1 à 5

- Aider ou diriger des échauffements ou des récupérations (sous la direction de l'entraîneur)
- Diriger des circuits, des danses ou des exercices d'habileté (sous la direction de l'entraîneur)
- Aider à la mise en place de stations, circuits ou cours
- Fournir des démonstrations





- Prendre les présences
- Danses à l'unisson
- Encouragez les patineurs

### COORDONNATEUR STAR 1 À 5

Le coordonnateur est responsable des détails administratifs du programme STAR 1 à 5. Il peut s'agir d'un bénévole ou d'un membre du personnel rémunéré, entraîneur ou non.

Rôles et responsabilités du coordonnateur STAR 1 à 5

- S'assurer que chaque entraîneur détient le statut PNCE approprié, a suivi la formation appropriée et est un entraîneur inscrit et en règle avec Patinage Canada
- Organiser l'inscription au programme
- Aider à faire les groupes de patineurs, fournir des outils de suivi, des lettres d'information et des feuilles d'évaluation le cas échéant
- Concevoir en collaboration avec les entraîneurs STAR 1 à 5 un horaire qui intègre tous les domaines de développement
- S'assurer que toutes les disciplines sont enseignées régulièrement (quotidiennement, hebdomadairement, mensuellement, etc.)
- Programmez des journées variées, de défis, de plaisir et de simulation/performance dans le programme
- Travailler avec l'entraîneur STAR 1 à 5 pour assurer la bonne prestation du programme et s'assurer que les normes et les exigences de livraison sont respectées
- Aider avec tout le matériel nécessaire pour la formation des AP
- S'assurer que les séances d'obligations des parents sont planifiées; aider à l'installation au besoin

### COORDONNATEUR DES ÉVALUATIONS

Le coordonnateur des évaluations joue un rôle essentiel au sein d'un club/école de patinage. Les coordonnateurs des évaluations sont des bénévoles ou des personnes rémunérées qui ont été chargés de superviser toute la logistique associée aux évaluations dans un club ou une école de patinage. Ils sont principalement responsables de la préparation des feuilles d'évaluation et de la transmission de tous les résultats et du paiement au Centre de service national de Patinage Canada.

Pour plus d'informations sur les coordonnateurs des

évaluations, consultez le Guide de ressources du coordonnateur des évaluations.

---

### FORMAT DU PROGRAMME

Le programme STAR 1 à 5 couvre une grande variété d'habiletés de développement. Les clubs, les écoles de patinage et les entraîneurs créeront des horaires pour planifier des sessions sur et hors glace pour les patineurs.

Les programmes varieront en nombre de semaines, en durée des sessions et en disposition des disciplines. Tous les programmes STAR 1 à 5 doivent inclure les éléments suivants:

### OFFREZ TOUTES LES DISCIPLINES DE FAÇON RÉGULIÈRE TOUT AU LONG DE LA SAISON

Chaque discipline comprend un développement applicable à toutes les disciplines. Il est avantageux d'organiser le programme STAR 1 à 5 par domaines de développement par rapport à la discipline.

Exemple: session de carres/virages

- Les carres et les virages sont utilisés dans toutes les disciplines. Les entraîner dans un format de sessions permet aux patineurs d'être exposés aux différentes applications et techniques qui peuvent s'appliquer à différentes situations dans différentes disciplines.
- Exemple:
  - » Virages trois sous forme de figures imposées
  - » Virages trois en danse
  - » Virages trois en puissance
  - » Virages trois en identifiant les bras, la puissance et les extensions ciblées
  - » Etc.

Toutes les disciplines ne sont pas égales à tous les stades de développement.

Les exemples comprennent:

- La danse exige que les patineurs aient une connaissance de base et un niveau de performance de qualité des carres, de puissance et de musicalité. On s'attend à ce que les patineurs ajoutent plus de technique aux carres de base et incorporent plus de difficultés aux pas de base. Cela nécessite l'acquisition d'éléments enseignés dans la discipline des habiletés.
- Le patinage synchronisé exige que les patineurs

aient la capacité d'être stables et autonomes. Lorsque vous travaillez dans une situation de groupe/équipe, il est impératif que chaque patineur ait les compétences nécessaires pour produire sa propre puissance, être stable et garder le contrôle tout en effectuant des pas et des formations.

Toutes les disciplines de STAR 1 à 5 bénéficient du développement de chacune d'elle.

Pour répondre aux besoins variés des patineurs en développement au sein d'un programme, il est fortement suggéré que les clubs et les écoles de patinage établissent des horaires qui peuvent être ajustés tout au long de l'année.

Exemple:

- Offrez un cours de 30 minutes les lundis et placez en rotation l'objectif de la session en fonction du développement qui serait le plus bénéfique à chaque période spécifique de la saison.
- Commencez par des cours plus généraux au début de la saison et passez à des cours plus techniques au fur et à mesure que la saison avance.
- Offrez des cours de Synchro une fois par mois au début de la saison, avec une fréquence croissante vers la fin de la saison pour préparer les patineurs aux évaluations.

En résumé, les horaires STAR 1 à 5 devraient être créés pour refléter les domaines en cours de formation.

Exemple:

- Puissance, sauts, vrilles, arêtes, virages, mouvements de transition, mouvement en musique, etc.



### PARTIES D'UNE SESSION

Toutes les sessions, quelle que soit la ou les disciplines en cours d'entraînement, devraient inclure:

- Période d'échauffement
- Période d'enseignement et d'apprentissage
- Période de récupération

### ÉCHAUFFEMENT:

- Peut être fait sur et hors glace
- DOIT inclure des exercices qui augmentent le flux sanguin dans les grands muscles et le rythme cardiaque du patineur.

SUR GLACE	HORS GLACE
SESSION avec des exercices de carres/puissance. Entraînant, tout en incorporant plusieurs actions des genoux.	SESSION avec quelques exercices d'aérobic et d'étirements dynamiques. Entraînant, tout en incorporant plusieurs actions des genoux.
Planification individuelle pour chaque patineur identifiant le bon exercice d'échauffement selon leur niveau et développement.	Planification individuelle pour chaque patineur identifiant le bon exercice d'échauffement selon leur niveau et développement.

**ENSEIGNER ET APPRENDRE:**

DOIT inclure une période de révision et une période pour les nouvelles habiletés acquises ou en développement. Le stade « Apprendre à s'entraîner » nécessite une forte concentration sur le temps dirigé par l'entraîneur.

Ce type d'activité est habituellement identifié comme du temps d'entraînement, de pratique ou d'enseignement. Plusieurs stratégies peuvent être utilisées pour appuyer cette pratique :

- Session
- Travail en station
- Leçons traditionnelles (groupe, semi-privé, privé)
- Etc.

**RÉCUPÉRATION:**

DOIT inclure des exercices qui visent à réduire le rythme cardiaque et inclus des étirements pour les groupes musculaires majeurs.

Exemples:

<b>SUR GLACE</b>	<b>HORS GLACE</b>
SESSION avec des exercices de carres, mouvements de transition et étirements sur glace (avec déplacement).	SESSION avec quelques exercices d'aérobic de basse intensité et d'étirement facile.
Planification individuelle pour chaque patineur identifiant le bon exercice de récupération selon leur niveau et développement.	Planification individuelle pour chaque patineur identifiant le bon exercice de récupération selon leur niveau et développement.

**PLANIFICATION ET LOGISTIQUES****FRÉQUENCE DE L'ENTRAÎNEMENT**

La quantité et la fréquence suggérée d'entraînement SUR GLACE à ce niveau sont les suivantes :

<b>Point D'Entrée du stade Apprendre à s'entraîner (STAR 1-2)</b>			<b>Point De Sortie du stade Apprendre à s'entraîner (STAR 5)</b>		
<b>Durée de la séance sur glace</b>	<b>Jours par semaine</b>	<b>Semaines par année</b>	<b>Durée de la séance sur glace</b>	<b>Jours par semaine</b>	<b>Semaines par année</b>
45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace 1 séance par jour	2 à 4	Minimum: 20 semaines. Idéal: 30 à 40 semaines.	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace 1 séance par jour	4 à 5	Minimum: 40 semaines. Idéal: 44 semaines

**TEMPS DIRIGÉ PAR L'ENTRAÎNEUR**

Tous les frais de location de glace sont inclus dans les frais d'inscription. Tous les frais pour les leçons seraient gérés par l'équipe d'entraîneurs. Les entraîneurs peuvent organiser des leçons/session



de groupe structurés ou une combinaison de leçons de groupe et privées/semi-privées pour le développement des patineurs. Les entraîneurs peuvent choisir de travailler en équipe pour ce modèle de prestation ou choisir d'offrir toutes les disciplines d'entraînement eux-mêmes.

Le pourcentage de temps suggéré qui est dirigé par l'entraîneur comparativement à l'entraînement individuel est le suivant :

	STAR 1	STAR 2	STAR 3	STAR 4	STAR 5
Dirigé par l'entraîneur	75 - 100%	75 - 100%	50 - 75%	25 - 50%	25 - 50%
Temps d'entraînement individuel	0 - 25%	0 - 25%	25 - 50%	50 - 75%	50 - 75%
Remarque: Tous les niveaux du programme STAR peuvent être offerts avec 100% du temps dirigé par l'entraîneur, le cas échéant.					

#### AVANTAGES DU TEMPS DIRIGÉ PAR L'ENTRAÎNEUR À CE NIVEAU:

- l'acquisition d'une technique de qualité;
- les entraîneurs dirigent l'attention des patineurs vers tous les éléments de base afin d'établir un fondement pour l'apprentissage futur;
- les patineurs apprennent à s'entraîner avant qu'on ne s'attende à ce qu'ils s'entraînent eux-mêmes;
- les entraîneurs peuvent créer un environnement non menaçant, stimulant et engageant.

#### STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT POUR ACCROÎTRE LE TEMPS DIRIGÉ PAR L'ENTRAÎNEUR

Les entraîneurs sont incités à employer toute une gamme de stratégies ainsi que différents styles d'apprentissage pour susciter l'intérêt du patineur. Voici des exemples de façons d'intégrer différentes

stratégies dans plusieurs méthodes de prestation durant votre séance. Il s'agit d'un guide seulement. Beaucoup d'entraîneurs trouveront de nouvelles façons de présenter des sujets. Quel que soit le format choisi, prenez toujours en considération ce qui suit:

- s'assurer que la méthode de prestation favorise une bonne technique et une forte croissance;
- varier les méthodes de prestation afin de changer l'intensité, la focalisation et l'utilisation de la glace.

Bon nombre des stratégies ci-dessous se prêtent à un environnement de leçon, cependant certaines peuvent aussi être utilisées dans un scénario pratique individuel. Les entraîneurs et les clubs sont encouragés à utiliser différentes méthodes pour offrir les programmes tout au long de leur saison.





Stratégie	Description
<b>Leçons de groupe</b>	Dirigées/organisées par l'entraîneur ou le club. Assurer que toutes les disciplines sont offertes (peuvent être inclus dans un modèle hybride de leçons de groupe et privées/semi-privées).
<b>Leçons privées/semi-privées</b>	Dirigées par l'entraîneur. Peuvent être utilisées en conjonction avec des leçons de groupe pour assurer de couvrir toutes les disciplines et maximiser le temps dirigé par l'entraîneur.
<b>Sessions</b>	Dirigées/organisées par l'entraîneur ou le club. Les sessions incitent les patineurs à se concentrer sur des domaines spécifiques de développement sous la supervision, les instructions et les orientations de l'entraîneur. Les sessions peuvent être données sous différents formats: Session ouverte, session structurée, travail dans les voies, etc.
<b>Station de travail</b> (dirigée par l'entraîneur ou autodirigée)	Les stations peuvent être utilisées pour aider à diriger l'attention du patineur durant le temps de pratique. Les stations peuvent être génériques (station de sauts, station de pirouettes, station de programmes, etc.) ou plus spécifiques (pirouettes de base, pirouettes sautées, pirouettes combinées, pirouettes avec variantes, etc.).
<b>Pratique supervisée engagée</b>	Cette stratégie soutient le stade de développement Apprendre à s'entraîner en fournissant un environnement permettant aux patineurs de s'exercer à s'entraîner. Les entraîneurs peuvent utiliser des pratiques supervisées pour encourager, motiver et instaurer de bonnes habitudes de pratique.
<b>Pratique autodirigée avec manuels de formation.</b>	Les entraîneurs peuvent fournir les manuels de formation aux patineurs pour indiquer les domaines de pratiques, les objectifs et le plan d'acquisition d'habiletés.
<b>Évaluations*</b>	Les entraîneurs peuvent évaluer les patineurs durant une leçon ou une activité désignée lors d'une session régulière.

\*Veuillez noter: Les évaluations peuvent avoir lieu à tout moment durant l'année et à n'importe quelle fréquence. Les entraîneurs sont appelés à développer la qualité de l'habileté avant de procéder à une évaluation.

## RÉPARTITION DES SESSIONS

Étant donné la facilité et la nature accessible des évaluations du programme STAR 1 à 5, les clubs devront réfléchir à de nouvelles stratégies de classement autre que 'tests réussis' pour placer les patineurs dans les sessions. Quelques suggestions sont expliquées ci-dessous

### ÂGE & STADE

Une bonne option est de répartir les sessions par groupe d'âge ou par niveau. Cette stratégie est utile lorsque vient le temps d'organiser des entraînements hors glace pour les athlètes. Par exemple:

L'entraînement en force pour un enfant de 7 ans ne sera pas du tout pareil pour un jeune de 14 ans.

Les clubs peuvent utiliser le niveau en style libre du patineur, ou la moyenne des 3 disciplines pour établir le niveau du patineur. Par exemple: Si un patineur est au niveau STAR 3 en danse, STAR 4 en style libre et STAR 5 en habiletés, il serait classé comme un patineur de niveau STAR 4.

Séance A	Séance B	Séance C	Séance D
STAR 1-3	STAR 1-3	STAR 4 & plus	STAR 4 & plus
8 ans et moins	9 ans et plus	11 ans et moins	12 ans et plus

### NIVEAU DE STYLE LIBRE (ÉVÉNEMENT/COMPÉTITION)

Les clubs peuvent placer leurs patineurs par le niveau de style libre auquel ils s'inscrivent aux événements ou aux compétitions.

Session A	Session B	Session C
STAR 1-2	STAR 3-4	STAR 5 & Up

### SESSIONS OUVERTES

Les sessions ouvertes sont de bonnes options pour les clubs qui désirent encourager leurs patineurs à faire plus de sessions pendant la semaine pour accroître leur développement, ou pour les clubs qui n'ont pas un grand nombre de patineurs pour faire plusieurs sessions.





## SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES OUVERTES

En raison de la nature de l'entraînement croisé impliqué dans le développement du STAR 1 à 5, les clubs peuvent offrir des sessions spécifiques à une discipline tout en offrant des heures d'entraînement de disciplines ouvertes. Les patineurs pourront se concentrer sur les aspects d'entraînement qu'ils ont besoin, peu importe le libellé de la session. Les horaires d'entraînement ci-dessous peuvent être utilisés à ce niveau.

Lundi	Mercredi	Vendredi
30 min: session de pirouettes 45 min: session de conditionnement	45 min: session de conditionnement 15 min: session de mouvements de transition	30 min: session de carres et virages 45 min: session de conditionnement 15 min: session de danse
Lundi	Mercredi	Vendredi
10 min: session d'échauffement 20 min: session de saut 30 min: session de conditionnement 15 min: Mouvements en musique/ récupération	10 min: Carres en puissance 10 min: Préparation des sauts 30 min: session de conditionnement 10 min: Récupération	10 min: Pas de danse 50 min: session de conditionnement 15 min: session de pirouettes 15 min: session de synchro
Lundi	Mercredi	Vendredi
15 min: Présentation et puissance 45 min: session de conditionnement 15 min: Mouvements de transition et récupération	15 min: session de synchro 35 min: session de conditionnement 10 min: session de virages	15 min: Virage en puissance 45 min: session de conditionnement 15 min: Pas de danse 15 min: Mouvements créatifs/ Récupération

## OPTIONS DE PRESTATION

Le programme STAR 1 à 5 peut être offert en utilisant les stratégies suivantes :

Dirigée par le club:

- Tous les frais sont pris en charge par le club et sont inclus dans les frais d'inscription.
- Ceci inclut les frais pour les entraîneurs et ceux de location de glace pour toute la durée du programme. Aucun frais additionnel ne sera requis par la famille du patineur pour des leçons.

Dirigée par l'entraîneur:

- Tous les frais de location de glace sont inclus dans les frais d'inscription.
- Tous les frais pour les leçons seraient gérés par l'équipe d'entraîneurs.
- Les entraîneurs peuvent organiser des leçons/ session de groupe structurés ou une combinaison de leçons de groupe et privées/semi-privées pour le développement des patineurs.

- Les entraîneurs peuvent choisir de travailler en équipe pour ce modèle de prestation ou choisir d'offrir toutes les disciplines d'entraînement eux-mêmes

Dirigé par le club-entraîneur:

- Ce modèle est une combinaison des deux options susmentionnées Dirigé par le club et Dirigé par l'entraîneur. Le club déciderait combien d'heures d'entraînement seraient couvertes avec les frais d'inscription et le surplus serait facturé par l'équipe d'entraîneurs afin d'assurer que les patineurs reçoivent le maximum de temps dirigé par l'entraîneur.



Vous trouverez ci-dessous un exemple de budget pour chacune des options.

<b>OFFERT PAR UN CLUB/ ÉCOLE</b>	<b>OFFERT PAR UN ENTRAÎNEUR</b>	<b>OFFERT PAR UN CLUB/ ÉCOLE ET UN ENTRAÎNEUR</b>
<p><b>CLUB A</b> offre le programme STAR 1 et 2 pour 810 \$</p> <p>Ce programme comprend 3 heures de glace par semaine (entièrement encadrées et 3 cours hors glace par semaine.</p> <p>Dans ce scénario, les patineurs recevront tous les entraînements nécessaires pour ce niveau dans leur programme. Aucun frais supplémentaire ne sera facturé pour les cours privés/ou de groupes.</p>	<p><b>CLUB B</b> offre le programme STAR 1 – 2 pour 510 \$</p> <p>Ce programme comprend 3 heures de glace par semaine sans encadrement et 3 cours hors glace par semaine.</p> <p>Dans ce scénario, les entraîneurs travaillent ensemble pour organiser un horaire de cours/session pour s'assurer que le cours/session soit entièrement encadré. Les entraîneurs factureront les patineurs individuellement pour couvrir leur temps. Dans ce scénario, cela revient à 15,00 \$ par semaine, par patineur ou un total de 300,00 \$ en frais de cours.</p>	<p><b>CLUB C</b> offre le programme STAR 1 – 2 pour 635 \$</p> <p>Ce programme comprend 3 heures de glace par semaine avec un peu d'enseignement par un entraîneur et 3 cours hors glace par semaine.</p> <p>Dans ce scénario, le club a décidé de couvrir les coûts d'une partie des frais d'entraîneur (la plupart des heures de cours).</p> <p>Les entraîneurs travaillent ensuite ensemble pour organiser un horaire de cours/session pour le reste du temps sur glace et hors glace incluant les instructions nécessaires pour couvrir tous les domaines.</p> <p>Les entraîneurs factureront les patineurs individuellement pour couvrir leur temps. Cela équivaut à 8,75 \$ par semaine, par patineur ou un total de 175,00 \$ en frais de cours.</p>
<p><b>Frais club/école:</b> 810 \$ (202,50 \$/mois)</p> <p><b>Frais entraîneur::</b> L'entraîneur facture le club pour ses heures (inclus dans les frais d'inscription au club)</p>	<p><b>Frais club/école:</b> 510 \$ (glace et hors glace seulement)</p> <p><b>Frais entraîneur:</b> 15 \$/semaine par patineur (facturé individuellement, 10 patineurs par entraîneur) 15 \$ x 20 patineurs = 300 \$ 300 \$ x 20 semaines = 6 000 \$</p>	<p><b>Frais club/école:</b> Frais d'inscription: 635 \$ Glace: 9 000 \$ Hors glace: 1 200 \$ 2,5 heures entraîneur par semaine: 2 500 \$ Divisé par 20 patineurs: 635 \$</p> <p><b>Frais entraîneur:</b> Facture les patineurs 8,75 \$/ semaine (facture individuellement, 10 patineurs par entraîneur) (3,5 heures entraîneur/semaine = 175 \$ divisé par 20 patineurs = 8,75)</p>
<p><b>Coût total pour le patineur: 810 \$</b></p>	<p><b>Coût total pour le patineur: 810 \$</b></p>	<p><b>Coût total pour le patineur 810 \$</b></p>



Certains clubs/écoles n'offrent qu'un modèle de leçon privée sur les sessions de patinage artistique. La version traditionnelle de ce modèle limite la quantité de temps dirigé par l'entraîneur pour les patineurs et est l'option la plus coûteuse. Cela nécessite également plus d'entraîneurs par patineur, ce qui peut être difficile pour certains clubs/écoles.

Voici un modèle de comparaison pour identifier les avantages d'une programmation dirigée maximale.

<b>MODÈLE DE LEÇON PRIVÉ – SCÉNARIO # 1</b> (25 % du temps avec l'entraîneur pour le patineur)		
<b>HORAIRE – CLUB D</b>		
Jour 1: <b>16h00 – 16h20: Échauffement hors glace</b> Dirigé par un AP, développé par un entraîneur <b>16h30 – 17h30: Session sur glace</b> avec 1 leçon de 15 min d'un entraîneur privé	Jour 2: <b>17h00 – 17h45: Session hors glace</b> Sujets de de la session en rotation: sauts hors glace, cardio, danse, entraînement mental <b>18h00 – 19h00: Session sur glace</b> avec 1 leçon de 15 min d'un entraîneur privé	Jour 3: <b>16h00 – 17h00: Session sur glace</b> avec 1 leçon de 15 min d'un entraîneur privé <b>17h15 – 17h45: Récupération hors glace</b> session d'étirements et de flexibilité
<b>Temps dirigé par un entraîneur: (sur glace seulement, par jour)</b>		
15 min de temps dirigé par un entraîneur 45 min de temps de pratique individuelle	15 min de temps dirigé par un entraîneur 45 min de temps de pratique individuelle.	15 min de temps dirigé par un entraîneur 45 min de temps de pratique individuelle
<b>SOMMAIRE</b>	<b>Temps dirigé par un entraîneur: 45 min par semaine</b>	
	<b>Temps de pratique individuelle: 2 heures et 15 min par semaine</b>	
<b>COÛT PAR SESSION</b>	Frais de club (20 semaines, programmation sur glace et hors glace) = <b>510 \$</b> Honoraires d'entraîneur (3 x 15-min leçons par semaine @ \$50.00/hr) x 20 semaines = <b>750 \$</b> Cout total pour le patineur = <b>1 260 \$</b>	
NOTEZ: La quantité de patineurs qui peuvent être accommodés dans ce modèle serait directement en corrélation avec le nombre d'entraîneurs disponibles pour enseigner sur ce programme. Par exemple: S'il y a seulement 2 entraîneurs de disponibles, ce modèle pourrait accommoder un maximum de 8 patineurs selon le format présenté ci-dessus.		



## MODÈLE DE LEÇON PRIVÉE – SCÉNARIO #2

(75 % du temps avec l'entraîneur pour le patineur)

### HORAIRE – CLUB D

<p>Jour 1:</p> <p><b>16h00 – 16h20: Échauffement hors glace</b> Dirigé par un AP, développé par un entraîneur</p> <p><b>16h30 – 17h30: Session sur glace</b></p> <p><b>16h30 – Session de carres/virages</b> contenu des habiletés</p> <p><b>16h50 – Leçons de style libre</b> 4 groupes, 2 x 15 min en rotation, chaque entraîneur voit 2 groupes</p> <p><b>17h20 – Session de mouvements de transition</b></p> <p><b>17h30 - Fin</b></p>	<p>Jour 2:</p> <p><b>17h00 – 17h45: Session hors glace</b> Sujets de la session en rotation: sauts hors glace, cardio, danse, entraînement mental</p> <p><b>18h00 – 19h00: Session sur glace</b></p> <p><b>18h00 – Session de puissance</b></p> <p><b>18h10 – Stations de style libre</b> Sauts, Pirouettes, Défi, Mouvements de transition) 4 groupes, rotations de 10 min, chaque entraîneur choisit une station où il enseignera durant la session.</p> <p><b>18h50 – Session de mouvements créatifs</b></p> <p><b>19h00 - Fin</b></p>	<p>Jour 3:</p> <p><b>16h00 – 17h00: Session sur glace</b></p> <p><b>16h00 – Session de danse</b> exécuter des pas dans les voies pendant une semaine, danses sur tracé la semaine suivante</p> <p><b>16h20 – Leçons de style libre</b> 2 groupes, chaque entraîneur voit 1 groupe pour 20 min</p> <p><b>16h40 – Leçons d'habiletés</b> 4 groupes, chaque entraîneur voit 2 groupes pour 10 min</p> <p><b>17h30 – Fin sur la glace</b></p> <p><b>17h15 – 17h45: Récupération hors glace</b> session d'étirements &amp; de flexibilité</p>
--	---	--

### Répartition du temps d'enseignement dirigé: (seulement sur glace, par jour)

45 min de temps dirigé par un entraîneur. 15 min de temps de pratique individuelle.	40 min de temps dirigé par un entraîneur. 20 min de temps de pratique individuelle.	50 min de temps dirigé par un entraîneur. 10 min de temps de pratique individuelle.
--	--	--

### SOMMAIRE

Temps dirigé par un entraîneur: **2 heures et 15 min** par semaine

Temps de pratique individuelle: **45 min** par semaine

### COÛT PAR SESSION:

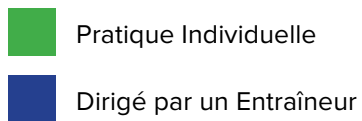
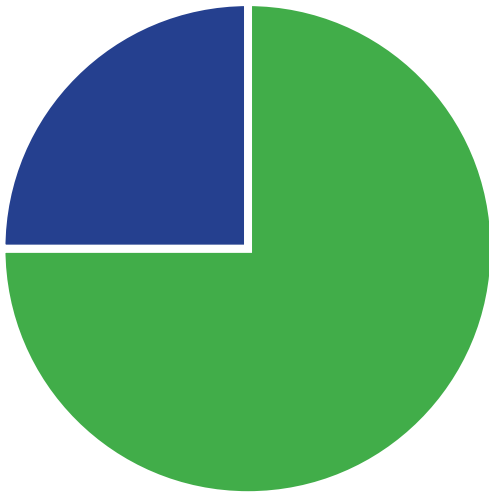
Glace (150\$ de l'heure x 20 semaines x 3 heures/semaine) = **9 000 \$**  
 Hors glace (40\$ de l'heure x 20 semaines x 1.5 heures/semaine) = **1 200 \$**  
 Entraîneurs (45\$ de l'heure x 20 semaines x 6 heures/semaine) = **6 000 \$**  
**COÛT TOTAL: 16 200 \$**  
**Coût total par patineur: 16, 200\$/20 patineurs = 810\$ par patineur**

NOTEZ: Ce format de session, présenté avec 2 entraîneurs, pourrait facilement accommoder 20 patineurs selon un rapport 1:5 entre l'entraîneur et le patineur chaque jour.



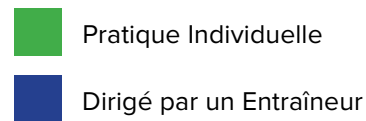
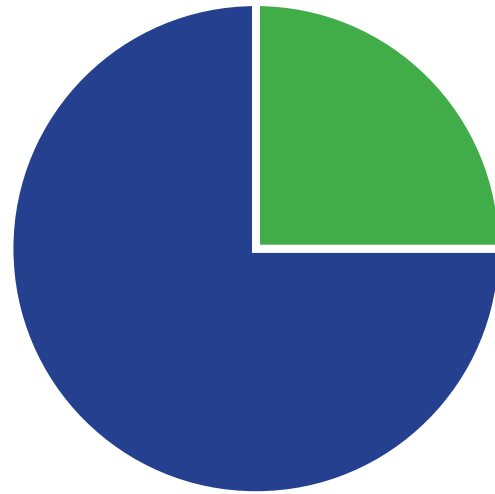
## COMPARISON

SCÉNARIO 1



1 260.00 \$ PAR PATINEUR

SCÉNARIO 2



810.00 \$ PAR PATINEUR

# CHAPITRE 3: PRESTATION SUR ET HORS GLACE





# 03.

## PRESTATION SUR ET HORS GLACE

### PRESTATION SUR GLACE

Comme découvert dans les sections Format du programme et Options de livraison, il existe de nombreuses stratégies à utiliser pour décider comment faciliter le temps dirigé par l'entraîneur.

Les informations suivantes identifient chaque stratégie et énumèrent quelques exemples d'avantages et d'inconvénients.

### SESSIONS

Les sessions sont une excellente façon de diriger le travail et les efforts des patineurs, et ce, à moindres coûts et de manière productive. Les sessions peuvent être offertes pour diriger un certain nombre d'éléments de développement.

En voici des exemples:

- Carres & Virages
- Puissance
- Pirouettes
- Sauts
- Mouvements créatifs
- Mouvements de transition
- Et plus

Les cours peuvent être de toute durée et peuvent varier en fonction du sujet. Les durées suggérées vont de 10 à 30 minutes.

AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentable</li> <li>• Fournit du temps de développement pour les domaines difficiles à pratiquer individuellement ou les domaines que les patineurs ne pratiquent généralement pas seuls</li> <li>• Permet aux entraîneurs de prévoir du temps pour que le patineur s'entraîne et développe des domaines clés</li> <li>• Fournit un environnement pour construire un lien d'appartenance au club/école, camaraderie, etc.</li> <li>• Permet aux patineurs de travailler à leur propre niveau et rythme lors de sessions de plusieurs niveaux</li> <li>• Fournit un environnement pour superviser de nouveaux entraîneurs</li> <li>• Fournit une occasion de mettre l'accent sur le développement des patineurs au niveau du club/de l'école (c'est-à-dire que nous voulons que tout le monde dans le club/l'école développe la présentation, les mouvements de transition, la confiance, etc.).</li> <li>• Fournit la possibilité d'utiliser la musique dans le cadre de la stratégie de développement sans interrompre les besoins musicaux d'une session</li> <li>• Fournit une occasion aux patineurs de performer dans une situation de grand groupe (avec le public, renforcer la confiance)</li> <li>• Se prête à plus de temps dirigé par l'entraîneur sur une session</li> <li>• Fournit un environnement de motivation pour les pairs</li> <li>• Une attention individuelle peut encore être accordée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les clubs/écoles qui ont de nombreux entraîneurs, il est parfois plus difficile de créer une vision globale</li> <li>• Peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire de la part d'autres entraîneurs ou PA pour répondre aux besoins de certains patineurs</li> <li>• Plus de planification est nécessaire par le personnel d'encadrement pour la prestation du contenu</li> <li>• Les entraîneurs peuvent avoir besoin d'utiliser une variété de styles d'enseignement pour répondre aux besoins de tous les patineurs</li> </ul>



Les clubs peuvent avoir plus d'entraîneurs disponibles que nécessaire pour exécuter une «session» au cours d'une partie de la session. Voici quelques stratégies qui peuvent aider la charge de travail des entraîneurs supplémentaires.

- Permettre aux entraîneurs d'enseigner des leçons à travers une session. Encourager les entraîneurs à faire passer leurs élèves à tour de rôle afin que les patineurs aient la possibilité de bénéficier des cours sur une base de rotation
- Diviser le groupe de patineurs en deux et offrir 2 sessions, 1 sur glace et 1 hors glace. Mettre en place un calendrier de rotation afin que les groupes alternent à travers les sessions. Les avantages de ce scénario sont les suivantes:
  - » Permits d'incorporer la prestation sur glace et hors glace dans la même plage horaire
  - » Permits aux patineurs d'avoir plus de temps de qualité avec leur entraîneur (moins de patineurs par groupe)
- » Permits d'utiliser plus d'un entraîneur pour la même plage horaire
- Faites alterner les entraîneurs qui enseignent les sessions. Cela permet aux patineurs de récolter les avantages d'être exposés aux forces des différents entraîneurs tout en partageant le temps de travail avec le personnel d'entraînement.
- Les entraîneurs peuvent aussi utiliser le temps de session pour fournir des sessions de planification hors glace privées ou en petits groupes. Encore une fois, il est suggéré que les entraîneurs fassent faire des rotations aux patineurs pour leur permettre de prendre part à des sessions sur la glace autant que possible. Le contenu pour les séances hors glace pourrait inclure: la fixation d'objectifs, le monitoring, la performance mentale, technique de sauts hors glace et plus.







## STATIONS

Les stations sont un outil que les entraîneurs peuvent utiliser pour organiser le temps de pratique ou le temps de cours. Ils sont polyvalents et peuvent être utilisés pour ajouter de la variété et des défis à une session. Elles peuvent être utilisées dans une session qui prévoit que les patineurs passent d'une station à l'autre pour assurer la pratique dans de nombreux domaines. Ils peuvent également être utilisés de manière informelle lors d'une session pour que les patineurs les utilisent comme conseils ou rappels sur quoi et comment pratiquer différents domaines.

AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentable</li> <li>• Fournit du temps de développement pour les domaines difficiles à pratiquer individuellement ou les domaines que les patineurs ne pratiquent généralement pas seuls</li> <li>• Permet aux entraîneurs de prévoir du temps pour que les patineurs s'entraînent et développent des domaines clés</li> <li>• Fournit un environnement pour renforcer le lien d'appartenance au club/école, la camaraderie, etc.</li> <li>• Permet aux patineurs multiniveaux de travailler à leur propre niveau et rythme.</li> <li>• Fournit une occasion de mettre l'accent sur le développement des patineurs</li> <li>• Se prête à plus de temps dirigé par l'entraîneur sur une session</li> <li>• Fournit un environnement de motivation par les pairs</li> <li>• Une attention individuelle peut encore être accordée</li> <li>• Peut créer une bibliothèque de stations recyclables, révisées tout au long de la saison</li> <li>• Applicable pour l'entraînement sur glace et hors glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les clubs/écoles qui ont un grand nombre d'entraîneurs, il peut être difficile de créer une vision globale, mais chaque entraîneur pourrait établir ses propres stations</li> <li>• Peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire de la part d'autres entraîneurs ou AP pour répondre aux besoins de certains patineurs</li> <li>• Plus de planification est nécessaire par le personnel d'encadrement pour la livraison du contenu</li> </ul>

Les stations sont un outil que les entraîneurs peuvent utiliser pour organiser le temps de pratique ou le temps de cours. Elles sont polyvalentes et peuvent être utilisées pour ajouter de la variété et des défis à une session. Les stations peuvent:

- Donner des conseils aux patineurs lors de leur temps de pratique
- S'assurer que les patineurs se pratiquent et se concentrent sur les points importants de leur entraînement
- Rappeler aux patineurs les points clés ou les progressions à travailler sur une base quotidienne
- Établir de bonnes habitudes d'entraînement

pour une pratique autodirigée plus tard dans le développement du patineur

- Permet aux entraîneurs de fournir du temps d'entraînement dirigé pendant une session désignée

Exemple:

- Une session de pirouettes qui comprend 4 stations: pirouettes de base, variation de pirouettes, pirouettes sautées et défi. L'entraîneur peut rester à une station et donner des instructions à chaque groupe de patineurs sur ce sujet. Les patineurs feront le tour de toutes les stations et seront invités à pratiquer des pirouettes spécifiques à chacune.



On encourage les entraîneurs à utiliser des photos, des diagrammes ou des dessins pour appuyer les points d'enseignement, les points clés, ou la mission du jour. Vous trouverez des idées ci-dessous. Les entraîneurs peuvent personnaliser leurs stations pour répondre aux besoins de la session et des patineurs.

### LEÇONS:

Les entraîneurs peuvent donner 3 types de leçons pour le développement des disciplines.

#### Leçon privée

- Ce format de leçon est un rapport 1:1 entre l'entraîneur et le patineur
- Ce type de leçon est bon pour le contenu technique dans toutes les disciplines



AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention individuelle complète</li> <li>• Généralement plus facile pour les entraîneurs de se concentrer sur un patineur à la fois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patineurs peuvent devenir embêtants</li> <li>• Coûteux</li> <li>• Les patineurs peuvent devenir complaisants</li> <li>• Peut être inconfortable pour certaines personnalités</li> <li>• Les patineurs ont généralement plus de temps d'enseignement individuel</li> </ul> <p>Pas idéal pour les patineurs au premier stade de développement, car ils ne possèdent pas l'ensemble des compétences pour travailler seul.</p>

#### Leçon semi-privée

- Ce format de leçon est un rapport 1:2 entre l'entraîneur et le patineur
- Ce type de leçon est bon pour le contenu technique dans toutes les disciplines
- Bon pour motiver les patineurs à pousser le développement dans les domaines de: Vitesse, performance, acquisition

AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention individuelle</li> <li>• Encourage l'apprentissage par les pairs Fournit un environnement de motivation par les pairs</li> <li>• Plus rentable</li> <li>• Permettrait plus de temps de cours utilisé par le même budget</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflits de personnalités peuvent survenir</li> <li>• Peut se prêter à moins de temps dirigé par l'entraîneur sur une session</li> <li>• Difficile de couvrir de nombreuses habiletés ou domaines de développement en une leçon, selon la durée</li> <li>• Peut avoir les mêmes contraintes de temps de pratique individuelle</li> </ul>



**Leçons de groupe**

- Ce format de leçon est un rapport 1:3 entre l'entraîneur et le patineur
- Ce type de leçon est bon pour le contenu technique dans toutes les disciplines
- Les stratégies de groupe sont activées pour assurer qu'une rétroaction individuelle est donnée
- Bon pour motiver les patineurs à pousser le développement dans les domaines de: Vitesse, performance, acquisition

AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention individuelle</li> <li>• Encourage l'apprentissage par les pairs</li> <li>• Fournit un environnement de motivation par les pairs</li> <li>• Plus rentable</li> <li>• Permettrait plus de temps de cours dans un même budget</li> <li>• Peut accueillir une variété de niveaux dans la même leçon avec un objectif commun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains entraîneurs sont inconfortables avec cette méthode (donc la qualité de la leçon peut être affectée)</li> <li>• Les patineurs peuvent devenir distraits dans un environnement de groupe – incapable de se concentrer</li> </ul>



## ENSEIGNER EN ÉQUIPE

L'enseignement en équipe peut se regrouper dans différents scénarios.

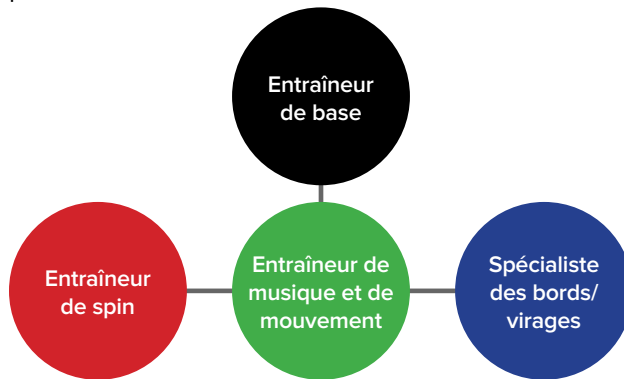
Essentiellement, enseigner en équipe est beaucoup plus qu'un seul entraîneur qui travaille pour faire progresser un patineur ou un groupe de patineurs. Enseigner en équipe a de nombreux avantages, notamment:

- Maximiser ou capitaliser les points forts des entraîneurs
- Création d'un environnement d'experts
- Permet aux patineurs de s'habituer à de nombreux différents styles d'enseignement
- Permet un environnement où le temps d'enseignement par l'entraîneur sera favorisé
- Permet plus de perspectives de contribuer aux plans de formation individuels.

Exemples de scénarios d'enseignement par une équipe d'entraîneurs:

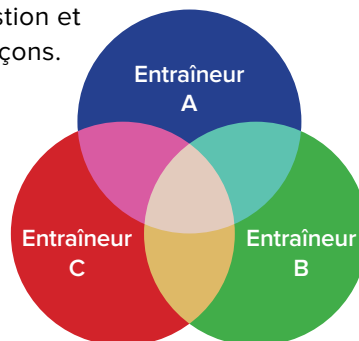
### Dirigé par un entraîneur en chef:

L'entraîneur en chef (gérant et décideur) travaillera et planifiera avec l'aide des autres entraîneurs à regrouper les patineurs dans les disciplines identifiées par l'entraîneur en chef



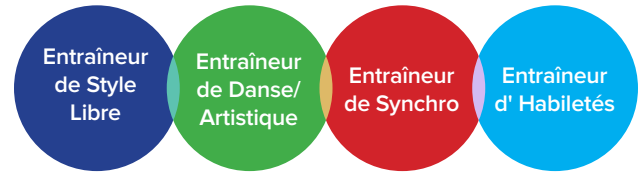
### Dirigé par une équipe:

Deux (ou plus) entraîneurs travailleront conjointement à planifier et diriger le développement des patineurs dans toutes les disciplines. Tous les entraîneurs seraient en mesure de prendre les décisions et être impliqués dans la gestion et la planification des leçons.



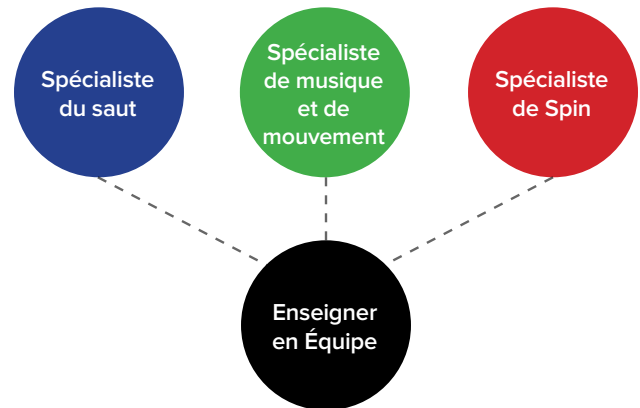
### Enseignement spécialisé:

Ce scénario verrait un entraîneur diriger son secteur de spécialité. Une ligne de communication doit exister entre les entraîneurs au profit du patineur. Chaque entraîneur prendrait les décisions dans son secteur de développement.



### Entraîneurs de soutien:

Les entraîneurs ou les clubs peuvent décider d'avoir recours à un entraîneur sur une base régulière ou au besoin pour améliorer le développement du patineur et fournir un support au personnel d'enseignement en place.



## MUSIQUE

La musique sera partie intégrante du programme STAR 1 à 5. Les entraîneurs utiliseront la musique pour les échauffements, les récupérations, les sessions de virages, les sessions de puissance, les sessions de pas de danse, l'interprétation de la musique, programmes et plus.

La musique peut également être utilisée comme un outil de motivation ou d'enseignement pour aider:

- À augmenter le niveau d'énergie lors de la session
- À augmenter ou diminuer la vitesse ou le rythme des exercices
- À enseigner le rythme et les temps des pas
- À explorer le mouvement, la créativité et la musicalité

Explorez de nombreuses sources différentes, des genres diversifiés et des musiques d'époques variées pour garder les sessions ludiques et ajouter de la variété.

## MUSIQUE DU PROGRAMME (STYLE LIBRE ET ARTISTIQUE)

Les programmes de style libre au niveau STAR 2 à 5 ont été conçus pour avoir la même longueur afin de permettre une transition facile entre les étapes de développement des habiletés. Les entraîneurs sont encouragés à permettre aux patineurs de partager des programmes, ce qui permet à de nombreux patineurs de patiner le même programme aux premiers stades de développement. Cela allège le fardeau financier et permet une mise en œuvre facile dans un format de cours de groupe. Comme l'accent est mis sur la performance individuelle des habiletés à ce niveau, les programmes seront conçus pour être simples par nature, utilisant la chorégraphie pour inculquer les stratégies de base de l'interprétation musicale et mettre en évidence les accents.

Pour faciliter la distribution de musique pour les programmes de ce niveau, les entraîneurs et les clubs/écoles peuvent décider d'avoir une bibliothèque de programmes à utiliser pour les cours individuels/de groupes. Les avantages comprennent:

- Aucun coût supplémentaire pour les patineurs.
- Facile à enseigner dans un format de cours de groupe. Tous les patineurs apprennent la même chorégraphie.
- Facile de garantir que tous les patineurs auront une chance de voir leur musique jouer lors des séances d'entraînement. Par exemple:
  - » 10 patineurs répartis en 2 groupes, chaque groupe apprend 1 solo, donc 2 solos joués facilitent les besoins de 10 entraînements de patineurs.
- Programmes personnalisables pour répondre aux besoins de développement du patineur. Par exemple, dans le programme STAR 3, une pirouette peut être en arabesque ou assise; le saut peut être un flip ou un lutz.
- Les patineurs peuvent utiliser le même programme dans les épreuves STAR. C'est particulièrement efficace et rentable au niveau STAR 2.

Le programme artistique STAR 5 peut être la première occasion pour les patineurs de s'impliquer dans la sélection musicale. Au fur et à mesure que cette discipline développe la créativité, l'expression et la performance, il est très important que le patineur ressente un lien avec la musique.

## MUSIQUE POUR LA DANSE

Les patineurs et les entraîneurs ont le choix lorsqu'ils décident de la musique à utiliser pour les danses sur tracé de STAR 1 à 5. Ces choix sont indiqués sur la musique approuvée de Patinage Canada pour la danse sur tracé et comprennent:

- Musique de danse de la série de Patinage Canada
- Musique supplémentaire de Patinage Canada

## MUSIQUE POUR LES SESSIONS

L'utilisation de la musique dans des formats de session aidera les patineurs à développer leur sens de la synchronisation, du rythme et encouragera le développement de la puissance et de l'art.

Les entraîneurs sont encouragés à utiliser une variété de musique tout au long du programme STAR 1 à 5 pour accroître la sensibilisation, les connaissances et l'adaptabilité du patineur à différents styles de musique.

Envisagez d'incorporer de la musique qui peut être traditionnellement utilisée pour une discipline dans un tout autre but. Cela élargit l'exposition du patineur à la musicalité, à l'expression, au synchronisme, etc.

Exemple:

- Utilisation de la musique de danse pour un cours de mouvement créatif
- Utilisation de musique créative pour une session artistique/virage
- Utilisation de musique puissante pour une session de mouvements de transition



**MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE: STAR 1 À 5**

L'utilisation de matériels pédagogiques aidera les entraîneurs à transférer des informations, à fournir des stratégies kinesthésiques et visuelles et à ajouter de la variété aux leçons. Vous trouverez ci-dessous quelques idées sur la manière d'incorporer du matériel pédagogique dans les leçons du programme STAR 1 à 5.

<p><b>Accessoires – axe de rotation</b> (balles, animaux en peluche, protège-lames, gants de différentes couleurs, etc.)</p>	<p>Utilisés pour aider à prendre conscience de l'axe de rotation. Les patineurs peuvent tenir l'objet dans la main du côté de leur axe de rotation et l'utiliser comme point d'ancrage pour tirer l'autre main vers l'objet dans les airs ou la pirouette. Les entraîneurs peuvent aussi utiliser le matériel pédagogique pour aider les patineurs à sortir du saut ou de la pirouette en demandant au patineur de regarder la main qui tient l'objet pendant la réception ou la sortie. Des balles de différentes dimensions peuvent être utilisées pour plus de variété.</p> <p>Pour les pirouettes, les patineurs peuvent tenir l'objet d'une main, puis changer de main à la sortie ou à l'entrée. Ils peuvent aussi se servir de l'objet pour mettre en valeur le placement des bras dans la pirouette. Les gants peuvent également servir d'aide visuelle pour identifier les différents points focaux pendant l'habileté. Les entraîneurs peuvent demander aux patineurs de porter des gants de couleurs différentes et de regarder un gant d'une certaine couleur à un point donné de l'habileté.</p>
<p><b>Harnais</b></p>	<p>Il y a 2 principaux types de harnais sur glace: un harnais fixe qui a une trajectoire désignée sur la glace (fixé au plafond) ou une perche que tient un entraîneur alors que le patineur patine librement sur la glace. Les deux harnais sont bons et peuvent être utilisés à différents stades de développement des sauts.</p>
<p><b>Vidéos et vidéothèque</b></p>	<p>La lecture et l'analyse vidéo sont des outils très utiles pour les patineurs leur permettant de voir leurs positions et d'analyser leur technique. Les entraîneurs peuvent utiliser des caméras vidéo traditionnelles ou des appareils photo et des applications sur leurs téléphones ou tablettes. La technologie numérique offre de nombreuses applications d'analyse vidéo pour le sport.</p> <p>Les entraîneurs peuvent aussi créer des vidéothèques sur les éléments réussis pour montrer aux patineurs à quoi ressemble une habileté exécutée avant de l'enseigner ou l'utiliser pour susciter l'amélioration. Il s'agit d'un excellent outil pour donner aux patineurs un exemple visuel des habiletés qui peuvent être exécutées, mais qui ne sont pas actuellement effectuées durant la séance</p>
<p><b>Partenaires</b></p>	<p>Les entraîneurs peuvent jumeler les patineurs pour favoriser la vitesse, la synchronisation, la présentation et d'autres techniques de simulation lors de l'exécution d'habiletés différentes. Il s'agit d'un excellent moyen d'ajouter de l'énergie, d'encourager les patineurs modèles et d'avoir du plaisir tout en améliorant les techniques et les habiletés de performance.</p>
<p><b>Affiches et images</b></p>	<p>La création d'affiches avec des images des bonnes positions est un moyen utile de donner aux patineurs un repère visuel des positions qu'ils s'efforcent d'accomplir dans leurs sauts, pirouettes ou mouvements de transition. Les affiches peuvent également être utilisées pour la création de STATIONS dans les programmes STAR.</p>
<p><b>Marqueurs et craies liquides</b></p>	<p>Des marqueurs peuvent être utilisés pour dessiner le tracé des sauts, des pirouettes, des pas, etc. sur la glace. Les entraîneurs peuvent aussi utiliser des marqueurs pour indiquer le tracé de l'approche d'un saut. Il s'agit d'un outil très utile pour renforcer les carres appropriées, la synchronisation et le placement. Les entraîneurs peuvent également utiliser du papier ou des tablettes pour dessiner les tracés, les formes ou les positions pour les patineurs.</p>
<p><b>Sacs à fèves</b></p>	<p>Les sacs à fèves sont un bon outil à utiliser pour l'enseignement d'un alignement approprié du corps dans une pirouette ou la posture de base dans le patinage. Placer un sac à fèves sur la tête du patineur pour une pirouette debout (avant ou arrière) les encouragera à se concentrer sur une posture correcte ainsi que sur le centrage.</p>



<b>Circuits</b>	Les circuits peuvent être utilisés dans une leçon ou comme outil pour le temps d'entraînement. Les entraîneurs peuvent établir un tracé sur la glace avec les habiletés particulières auxquelles ils veulent que le patineur s'entraîne et le patineur pourra s'y fier pour guider son développement pendant son temps d'entraînement.
<b>Foulards en mousseline, ballons de plage, rubans</b>	Ces articles sont des outils qui peuvent être utiles pour introduire le mouvement dans la musique. Les patineurs utilisent les rubans ou les foulards comme extensions de leurs bras pour accentuer les mouvements, encourager la fluidité, etc. Ces types d'articles peuvent inspirer créativité et originalité.
<b>Élastiques</b>	Des boucles élastiques géantes peuvent être utiles en patinage synchronisé pour faire une boucle autour d'une ligne de patineurs pour renforcer la ligne ou bloquer les formations.

## INCITATIFS

Les entraîneurs et les clubs sont encouragés à ajouter des incitatifs et des programmes de défi à la prestation et au format. L'ajout d'incitatifs permettra de prendre conscience d'un développement de qualité et d'encourager les patineurs à repousser leurs limites.

Voici quelques suggestions d'incitatifs et de programmes de défi qui pourraient être mises en œuvre dans une séance. Les clubs et les entraîneurs sont invités à utiliser ces suggestions ou leurs

propres idées. Il est recommandé que les entraîneurs et les clubs choisissent différents incitatifs pour différentes périodes du calendrier d'entraînement qui sont directement liés à l'objectif des préparatifs de cette période.

Par exemple: « donner un coup de corne » est un excellent programme à instituer au cours des semaines précédant une compétition ou un événement important.

<b>NOM</b>	<b>BUT</b>	<b>DESCRIPTION</b>
<b>Bingo</b>	Encourager les patineurs à perfectionner les aspects de leurs habiletés de pirouette. Cet exercice peut être modifié pour répondre aux besoins de développement du patineur de n'importe quel niveau.	Concevoir des cartes de type bingo pour chaque patineur selon leur niveau d'habiletés. Les patineurs s'efforcent de réussir chaque pirouette dans chaque case. Quand ils se sentent prêts, ils l'exécutent devant un entraîneur et s'ils ont respecté les attentes, ils reçoivent un autocollant qu'ils placent sur la case. Le but est de couvrir toute la carte d'autocollants! Le concept de BINGO peut facilement être remanié pour traiter du développement des mouvements de transition (bingo – mouvements de transition: chaque case contient un mouvement différent, pied, carre et direction) Combinaisons de sauts (chaque case contient une combinaison différente de sauts) Et, beaucoup plus!
<b>Programme « donne-moi cinq »</b>	Reconnaître la cohérence de l'exécution des habiletés	Découper des mains tracées sur du papier de bricolage et les afficher sur un mur ou un tableau d'affichage. Les entraîneurs déterminent quelles habiletés ils souhaitent que le patineur exécute de façon consécutive. Lorsque le patineur montre qu'il peut réussir cette habileté 5 fois de suite, son nom et son habileté sont inscrits sur une des mains affichées. Ce programme peut être facilement adapté à n'importe quelle discipline et également utilisé pour reconnaître les comportements et les attitudes (p. ex: sportivité, ténacité, étiquette, etc.)



NOM	BUT	DESCRIPTION
<b>Sonner la cloche ou donner un coup de corne</b>	Encourager la cohérence des répétitions de programmes sans faute	Placer une cloche ou une corne sur le côté de la bande. Lorsque les patineurs exécutent un programme sans faute, ils vont sonner la cloche ou donner un coup de corne. Les entraîneurs et les autres patineurs sur la glace sont alors incités à applaudir et féliciter le patineur pour un travail bien fait.
<b>Gants Dorés</b>	Pour encourager la présentation et les composantes de programme	Acheter des mini-gants jaunes ou dorés d'un magasin à un dollar ou d'un endroit comparable. Informer les patineurs que les entraîneurs guetteront les patineurs qui se distinguent durant l'exécution ou l'entraînement. Assurez-vous que les patineurs ont obtenu les outils et la formation nécessaires à cet égard avant la mise en œuvre de ce programme (compréhension de fortes positions de réception, bonne posture avec regard vers le haut, extension et exécution des gestes). Les entraîneurs peuvent accorder des gants dorés aux patineurs en tout temps durant les séances d'entraînement. Il est proposé de présenter cet incitatif pendant 2 à 4 semaines pour mettre l'accent sur la concentration. Les mots clés qui peuvent être utilisés dans ce programme comprennent les suivants: victorieux, étincelant, brillant, mondial ou olympique, etc.
<b>Défi/journée amusante</b>	Pour encourager l'acquisition d'habiletés, de vitesse et de puissance.	Créer une période, le vendredi, qui peut être utilisée comme « séance de défi ». Les entraîneurs peuvent mettre les patineurs au défi avec de nombreuses activités durant cette période qui renforcera le perfectionnement personnel de chaque patineur. Des prix ou des points peuvent être accordés aux patineurs qui ont du succès. Exemples d'idées: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tour le plus rapide de la patinoire (avant/arrière/ sens des aiguilles d'une montre/sens contraire des aiguilles d'une montre);</li> <li>• défis de pirouettes (nombre de rotations, nombre de positions sur chaque pied, vitesse de rotation, perfectionnement des positions, pirouettes sautées, pirouettes de la mort, variantes, etc.)</li> <li>• défis de sauts (mesure des distances, sauts avec vitesse, combinaisons de sauts ou combinaisons multiples, sauts amusants comme le mazurka, le walley, le saut de biche ou le grand écart, etc.)</li> <li>• défis de mouvements de transition (arabesque la plus haute, positions les plus longtemps maintenues, introduction de différents mouvements, etc.)</li> </ul>

Les programmes d'encouragement peuvent s'appliquer au programme hors glace, aux traits de comportement ou aux pratiques d'auto-suivi ou d'établissement d'objectifs.  
Par exemple: récompenses pour les réalisations de conditionnement physique hors glace





**EXEMPLE D'UNE CARTE DE BINGO – PIROUETTES  
(PATINEUR DE NIVEAU STAR 4 OU 5)**

03

PRESTATION SUR ET HORS GLACE

<b>BINGO - PIROUETTES</b>			
Pirouette assise avant 8 rotations	Pirouette assise une jambe repliée de côté 4 rotations	Pirouette arabesque sautée (bon appel) 4 rotations	Pirouette en A 3 rotations
Pirouette en Y avant 3 rotations	Pirouette debout en vrille avant	Pirouette assise arrière – corps couché sur la jambe libre 3 rotations	Pirouette dos cambré 4 rotations
Pirouette sautée assise 3 rotations	Pirouette assise sautée assise (même pied) 3 rotations pour chacune	Pirouette arabesque – assise – changement de pied - arabesque - assise (entrée avant ou arrière)	Pirouette debout en vrille arrière
Pirouette arabesque avant 8 rotations	Pirouette assise arrière 4 rotations	Pirouette arabesque arrière avec prise 3 rotations	Pirouette Thompson 3 rotations

PATINAGE STAR 1 À 5 GUIDE DE RESSOURCES

# CHAPITRE 4: ENSEIGNEMENT STAR 1 À 5





# 04.

## ENSEIGNEMENT STAR 1 À 5

La section suivante fournit des renseignements et des trucs utiles pour les entraîneurs qui enseignent dans le programme STAR 1 à 5.

L'enseignement du programme STAR 1 à 5 peut être une expérience très enrichissante pour les entraîneurs. Le succès de l'entraîneur dépendra de ses connaissances, de son organisation et de son attitude. L'approche de l'entraîneur doit être engageante, patiente et motivante. Les séances doivent être productives et efficaces. L'entraîneur doit:

- Gagner immédiatement la confiance du groupe
- Être clair et direct dans les explications
- Utiliser toute la glace disponible pour la leçon le cas échéant
- Utiliser le temps à bon escient
- Donner des cours adaptés aux capacités des patineurs
- Fournir des commentaires individuels et de groupe
- Offrir des opportunités d'augmenter le niveau de développement
- Assurer la «sécurité d'abord» à tout moment

### RÉVISION: ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE

L'entraîneur STAR 1 à 5 doit comprendre les principes de base de l'enseignement et de l'apprentissage en se familiarisant avec le programme Patinage Plus.

L'enseignement consiste à transmettre des connaissances ou des compétences d'une personne à une autre.

L'apprentissage est la réception de ces connaissances.

Un patineur apprend par la vue, le son, le toucher, la mémoire et la raison.

L'enseignement d'un patineur nécessite donc de bonnes démonstrations et des explications simples. Le patineur doit savoir ce qui est requis avant de pouvoir se concentrer sur l'exécution ou la pratique d'une habileté

L'apprentissage ne s'arrête pas simplement à savoir «comment». Une fois que le processus a été compris, les systèmes musculaire et nerveux doivent l'exécuter. Pour ce faire, il faudra de la pratique. La pratique transfère le contrôle du système nerveux

conscient au système nerveux sympathique. La pratique est cruciale pour apprendre une habileté et elle doit être faite correctement, sinon le patineur peut développer de mauvaises habitudes. En patinage, la pratique doit se poursuivre jusqu'à ce que les mouvements corrects deviennent naturels.

Chacun a son propre rythme d'apprentissage. Les patineurs qui mettent plus de temps à acquérir une habileté ne doivent pas être poussés au-delà de leurs capacités ou ils peuvent devenir imprudents, frustrés et développer des habitudes ou une technique incorrectes. De même, si un patineur qui acquiert rapidement des habiletés est retenu, il peut perdre tout intérêt pour l'activité et les habiletés acquises peuvent se détériorer.

L'apprentissage est un processus de construction. Par conséquent, les bases doivent d'abord être maîtrisées avant de passer à l'habileté suivante dans la progression.

#### Qualités d'un bon entraîneur

- Assure la «sécurité d'abord» à tout moment
- Connaît bien le sujet
- Est dévoué et enthousiaste
- A de l'intérêt pour les patineurs
- Est créatif et rend l'apprentissage amusant
- Est patient, compréhensif et impartial
- Installe le respect et la confiance
- Exprime clairement les objectifs
- Est flexible

#### Qualités d'un bon leader

- Veut aider les autres à atteindre leurs objectifs
- Est juste, impartial, patient, tolérant, fiable, ponctuel, courtois, joyeux, enthousiaste, motivant
- Loue le bon travail et les efforts
- Est imaginatif
- Est bien informé
- Respecte l'opinion des autres
- Est bien organisé
- Prend ses responsabilités
- Est décisif et prend des décisions fondées sur des jugements rationnels et solides
- S'entend bien avec les personnes de tous âges



## STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT EN GROUPE

### STRATÉGIES DE GROUPE EFFICACES

Enseigner à un groupe ou à une session est très différent de l'enseignement individuel. Un entraîneur, qui est bon dans l'un, n'est pas nécessairement bon dans l'autre. Il existe quelques principes de base pour un enseignement de groupe efficace:

- **Bien communiquer**  
Un message clair gardera le groupe engagé et concentré.
- **Comprendre la théorie de l'apprentissage et de l'enseignement**  
Une personne maîtrise une nouvelle habileté en l'entendant décrire, en la voyant réaliser et en la répétant.
- **Voir chaque membre du groupe comme un individu**  
Chacun dans le groupe est différent et chacun est unique.
- **Soyez conscient de la différence entre les groupes**  
Chaque groupe de patineurs contiendra différentes personnalités, objectifs, intérêts, etc. L'entraîneur doit apprendre à enseigner à son public.
- **Soyez prêt à faire des compromis**  
Les entraîneurs ont souvent du mal à accepter autre chose que la perfection. Les objectifs d'un entraîneur doivent refléter l'âge et le stade où se trouve le patineur. N'oubliez pas que l'entraîneur s'efforce pour que le patineur soit meilleur. Cela sera différent pour chaque patineur.
- **Avoir des objectifs réalistes pour l'âge et les capacités des patineurs**  
Un enfant de dix ans ne doit pas être traité comme un adulte. Adaptez-vous à chaque âge, stade et intérêt du patineur. Attendre trop ou trop peu entraînera de la frustration de la part de l'entraîneur et du patineur.

### • Établir les attentes

Enseigner le contenu de la leçon, mais insister également sur les principes de l'esprit sportif et du respect.

### • Encouragez

Un patineur peut rapidement perdre tout intérêt s'il n'est pas encouragé. Trouvez le bien dans ce que fait le patineur, identifiez ce qui doit être corrigé et fournissez des instructions spécifiques pour corriger l'erreur.

### • Fournir de la motivation

Il est important de motiver le groupe. Tous les patineurs ont besoin d'une raison ou d'un but pour apprendre une habileté afin de maintenir leur intérêt.

### MANIÈRES EFFICACES DE DIRIGER UN GROUPE

Une leçon de groupe ou un cours doit être organisé pour un apprentissage maximal. Les stratégies comprennent:

- préparer un plan de session stimulant
- garder les patineurs actifs en permanence (90% de mouvement)
- avoir une voix forte pour être entendu
- limiter la quantité de bavardages pour que le rythme de la leçon ne soit pas interrompu
- pratiquer et renforcer les bonnes manières

### REGROUPEMENT DES PATINEURS POUR UNE SESSION (STATIONS, COULOIRS, ETC.)

Les entraîneurs peuvent avoir besoin de placer les patineurs en groupes pour différents formats de session. Les entraîneurs peuvent utiliser des stratégies de regroupement semblables à celles décrites dans le Guide de ressources de Patinage Plus ou concevoir les leurs. Pour les cours ou les activités de type couloir, les entraîneurs peuvent regrouper stratégiquement les patineurs:

Exemple :

Chaque ligne a un niveau différent d'habileté de patinage

- Ligne STAR 1 et 2, ligne STAR 3, ligne STAR 4 et 5
- Attribuer à chaque ligne des habiletés adaptées à leur niveau

Utilisez plus d'options aléatoires/amusantes, telles que:

- Tous les patineurs dont les prénoms commencent par A à L - ligne 1, M à P - ligne 2, Q à Z - ligne 3
- Les patineurs portant une certaine couleur dans



un groupe et une autre couleur dans un autre groupe, etc.

Cette stratégie favorise l'inclusivité et peut accroître la camaraderie, la confiance et le modèle de personne à suivre. Ces stratégies éliminent le favoritisme.

## VARIATIONS POUR DIFFÉRENTS GROUPES CIBLES

Le programme STAR 1 à 5 peut être utilisé pour de nombreux groupes différents d'âge ou de cibles. Les groupes que les entraîneurs verront le plus souvent sont des patineurs âgés de 7 à 12 ans au stade. Apprendre à s'entraîner du développement à long terme.

Les entraîneurs doivent adapter la prestation du programme au groupe d'âge avec lequel ils travaillent. Les principes généraux énumérés ci-dessous fournissent une référence pour adapter le programme aux besoins/aux exigences.

Les entraîneurs doivent se rappeler que quel que soit leur âge, les patineurs apprennent à leur propre rythme. Encourager le développement de chaque discipline pour initier les patineurs à toutes les formes de base du patinage artistique est l'objectif numéro un du programme STAR 1 à 5. Le travail de l'entraîneur consiste à présenter le développement des habiletés d'une manière motivante, amusante et encourageante.

### PATINEURS STAR 1 À 5

Sont les plus susceptibles d'être dans le système scolaire, peuvent donc fonctionner dans un cadre pédagogique et suivre les instructions d'un entraîneur et socialiser dans le groupe.

En général, ce sont les apprenants visuels qui doivent regarder l'habileté et ensuite l'essayer par eux-mêmes.



Besoin de sessions structurées, mais aussi profiter du temps de pratique et de révision pour essayer les habiletés par eux-mêmes.

Apprennent à des rythmes différents: les patineurs qui mettent plus de temps à acquérir une habileté ne doivent pas être précipités au-delà de leurs capacités, car cela entraîne de l'insouciance, des erreurs et de la frustration. Les patineurs qui acquièrent rapidement des habiletés ne doivent pas être retenus, car cela entraîne de l'ennui et un manque d'intérêt.

### CONSEILS D'ENSEIGNEMENT

- Les patineurs aiment la routine, en général (par exemple, certaines parties d'une session dans l'ordre), mais avec une variété d'activités.
- Les circuits doivent être conçus pour intégrer de nombreuses possibilités de pratique.
- Les entraîneurs doivent s'assurer qu'ils passent du temps avec chaque patineur pour répondre aux besoins individuels.
- Mettez les patineurs au défi d'acquérir des habiletés plus rapidement et soyez patient avec les patineurs qui mettent plus de temps à acquérir une habileté.

### STAR 1 – 5 POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

Les adolescents et les adultes peuvent avoir des attentes spécifiques et élevées à l'égard d'un programme de conditionnement physique ou de sport auquel ils participent. La liste peut inclure:

- avantages sociaux et de remise en forme
- acquérir correctement des habiletés et en toute sécurité
- améliorer les habiletés de patinage actuelles
- session occupée et active
- un enseignement de qualité
- programme bien organisé
- environnement convivial et sûr
- programme abordable et bon rapport qualité-prix
- sentiment de bien-être et d'appartenance
- reconnaissance des réalisations
- encouragement des membres du groupe

### COMMENT APPRENNENT LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES:

Les patineurs de cet âge ont des capacités individuelles diverses qui varient en fonction du



niveau de compétence d'entrée, de la motivation, du degré de confiance et du niveau de forme physique et d'équipement de la personne.

Par la pratique individuelle. La plupart des adolescents ou des adultes apprécient la possibilité d'essayer leurs nouvelles compétences par eux-mêmes ou de travailler avec leurs pairs, en demandant de l'aide au besoin.

Les adolescents et les adultes ont tendance à être très axés sur les objectifs. Il est important que l'entraîneur travaille avec les adultes pour s'assurer qu'ils se fixent des objectifs raisonnables et travaillent de nouvelles habiletés, des plus faciles aux plus difficiles. Les adolescents peuvent avoir des raisons et des objectifs très différents pour s'inscrire au programme. Les attentes peuvent être élevées. Travaillez individuellement avec les patineurs pour fixer des objectifs et des repères raisonnables.

Par des activités amusantes. Ce sont également des expériences d'apprentissage précieuses et aident les adultes à se détendre. Des activités amusantes peuvent être faites sur ou hors glace.

Par la musique qui contribue à créer un environnement d'apprentissage positif. Cela aide également à établir un rythme et une synchronisation dans toutes les habiletés qu'ils tentent.

Par la communication avec d'autres participants. Les participants apprennent les uns des autres. L'opportunité de socialiser avec les autres est probablement un facteur primordial lors de l'inscription à la session.

#### TRUCS D'ENSEIGNEMENT:

- Offrir un environnement d'apprentissage coopératif. Utilisez l'enseignement en groupe, le concept d'équipe et les systèmes de jumelage.



- Les adultes sont capables de raisonner «pourquoi» et bénéficieront de beaucoup de temps de pratique non structuré pour le «comment».
- Communiquez avec assurance, honnêteté et directement avec patience. Ne surchargez pas.
- Utilisez beaucoup de musique pour rendre la pratique intéressante.
- Ajoutez de nombreux outils pédagogiques adaptés aux adultes
- Tenez les registres à jour et offrez des récompenses «bon effort».
- Donnez beaucoup d'encouragements et d'éloges. Essayez toujours de trouver quelque chose de positif et de garder le sens de l'humour.
- Les adolescents et les adultes peuvent comprendre une habileté qui est décrite en termes pratiques, techniques et théoriques.
- Offrez des démonstrations correctes en mettant en priorité la sécurité.
- Les descriptions techniques devraient mettre l'accent sur la manière plutôt que sur le résultat; rappelez-leur que la perfection n'est pas requise.
- Des documents d'information ou des liens Internet devraient être mis à leur disposition pour fournir des conseils supplémentaires.
- Gardez le niveau d'enthousiasme élevé. L'enthousiasme et une attitude positive sont les clés de la motivation et du succès.

#### PRENDRE EN CONSIDÉRATION CE QUI SUIT:

Les patineurs adolescents/adultes peuvent souhaiter participer à la planification de la séance. Les entraîneurs peuvent faire un «cocus» dans le vestiaire pour discuter du plan de la séance et de ce qu'il faut accomplir ce jour-là.

- Planifiez à l'avance (ayez de la musique disponible, des cônes prêts, de l'équipement en place) et ayez une idée claire du déroulement et du format du programme (utilisation de la glace, nombre de patineurs, nombre de répétitions, plages horaires et objectifs de réussite).
- Utilisez le temps hors glace après la pratique pour une brève revue et du temps social.
- Fournir des informations d'intérêt aux patineurs adultes avec des articles sur la nutrition, les soins des pieds, l'équipement, la psychologie du sport, l'apprentissage des adultes, d'autres sports, les arts, les Jeux olympiques, les vêtements de sport et les événements à venir.
- Les adolescents et les adultes souhaitent

connaître le «pourquoi» théorique derrière l'habileté enseignée. Modifiez vos explications et votre langage en fonction des patineurs adultes.

- Les adultes aiment aussi s'amuser. Choisissez des circuits et des activités adaptés à leur âge. Soyez sensible à leurs besoins tout en étant solidaire, encourageant et flexible.

## STAR 1 À 5 ADAPTÉ

Les patineurs du programme adapté sont des athlètes ayant une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle. Certains athlètes peuvent présenter plus d'une déficience ou handicap.

- Les normes minimales de prestation des programmes doivent être maintenues. Selon la nature du handicap, un assistant de programme individuel ou un bénévole peut être nécessaire.
- Certains aspects de la prestation peuvent devoir être personnalisés pour répondre aux besoins des athlètes ayant des besoins spéciaux, selon leurs capacités. Par exemple:
  - » Planification: sessions plus courtes, adaptées à la durée d'attention
  - » Plus d'accent mis sur la rétroaction individuelle plutôt que sur la rétroaction de groupe, selon les niveaux de compréhension
  - » Moins de temps d'entraînement individuel si les patineurs ont besoin de conseils ou de supervision constantes
  - » Différents supports pédagogiques, accessoires: utilisez des accessoires plus grands et plus faciles à manipuler si la motricité globale est sous-développée ou s'il y a une déficience visuelle
  - » Utiliser des activités d'apprentissage simples, sécuritaires et à un niveau que l'athlète peut comprendre
  - » Plus d'action, moins de paroles: les patineurs apprennent en regardant et en exécutant, alors faites une bonne démonstration et gardez les instructions verbales au minimum
- Rechercher de l'information et des formations: les entraîneurs de Patinage Canada qui souhaitent travailler avec Olympiques spéciaux ou des athlètes du programme adapté sont encouragés à poursuivre leur formation dans ce domaine. Olympiques spéciaux Canada offre des cours du PNCE sur les athlètes handicapés qui sont généraux à tous les sports. Contactez votre section olympique spéciale locale ou l'Association



canadienne des entraîneurs pour plus de renseignements. Une fois formés, les entraîneurs de Patinage Canada peuvent ensuite orienter les assistants de programme et les bénévoles de leur club/école. Il peut également y avoir d'autres types d'ateliers locaux et de sessions d'information disponible dans la communauté pour les assistants de programme et les bénévoles.

- L'intégration est le but, cependant, tous les athlètes du programme adapté ne pourront ou ne voudront peut-être pas participer à un programme entièrement intégré. Certains athlètes peuvent se sentir mal à leur place lors d'une session régulière de club/école en raison de leur âge, de leur taille et de leurs capacités. La création d'une combinaison de groupes séparés et intégrés peut bien fonctionner dans certains cas. Un système dans lequel les athlètes du programme adapté commencent dans un groupe séparé et se déplacent vers un groupe générique lorsqu'ils sont prêts est une autre option.

## TRUCS PÉDAGOGIQUES

Les renseignements suivants peuvent aider les entraîneurs à présenter le programme STAR 1 à 5.

### **Identifier le sens de rotation dominant des patineurs:**

Il peut être plus facile de déterminer le sens de rotation de certains patineurs que d'autres. En général, les patineurs auront tendance à utiliser leurs sens de rotation dominant pour la majorité des habiletés de rotation au début de leur



développement. Ces habiletés indiqueront une direction acquise plus rapidement et avec plus de confiance. Pour les patineurs qui semblent exécuter les rotations dans les deux sens avec la même facilité, les conseils suivants pourraient aider:

Demander au patineur de s'éloigner de vous en patinant. Rappeler le patineur ou lui dire de toucher la bande et de revenir. Observer dans quel sens il se tourne naturellement pour changer de direction;

Hors glace, demander au patineur de faire un saut d'une demi-rotation ou d'une pleine rotation dans les airs. Observer sa direction naturelle. Lui demander de faire le même saut dans la direction opposée. Comparer;

Demander au patineur d'exécuter les 4 virages trois avant et observer la direction dans laquelle il est le plus à l'aise.

### Mots clés

Les mots clés sont un excellent outil pour aider les entraîneurs à renforcer les points clés de toutes leçons. Lorsque les mots clés sont utilisés correctement, les patineurs s'en servent pour se rappeler de la synchronisation, du rythme ou de la technique nécessaire pour exécuter correctement l'habileté. Des mots clés peuvent être créés pour toutes habiletés.

Exemples :

- Saut de valse: « maintien... » (pour indiquer une carre d'appel ARE bien maintenue) « bas... »

(pour indiquer une bonne flexion des genoux sur la carre d'appel AVE), « coup de pied... » (pour indiquer le pied libre qui dépasse la pointe d'appel avec extension pour une bonne position dans les airs), « réception... » (pour indiquer une forte position de réception)

### Ajout de variété

L'ajout de variété à l'horaire ou au plan des séances peut aider à maintenir l'énergie durant la saison d'entraînement.

Voici des suggestions :

offrir une période de temps, un jour donné, pour répondre à divers besoins.

Exemple: la période de 17 h à 17 h 30 tous les jeudis, chaque semaine, pourrait porter sur un sujet différent

- première semaine: session de puissance
- deuxième semaine: séance de pirouette
- troisième semaine: mouvements créatifs
- quatrième semaine: journée pas de danse
- cinquième semaine: jour de défi
- sixième semaine: technique de sauts
- septième semaine: éléments de synchro

On peut aussi faire preuve de variété dans la séance même. Offrir différentes méthodes de prestation peut aider à garder les patineurs engagés et permettre de nombreuses et différentes périodes dirigées par l'entraîneur.

Exemple: séance de lundi de 17 h à 18 h

Première semaine	Deuxième semaine	Troisième semaine
17h – 17h20 – session de courbes et de virages 17h20 – 17h50 - leçons de groupe 17h50-18h – session de mouvements de transition	17h-17h15 – session de puissance 17h15-17h45 – stations de saut 17h45-18h – séance de pirouette	17h-17h10 – échauffement 17h10-17h50 – stations affichées pour que les patineurs s'entraînent pendant que les entraîneurs donnent des leçons particulières ou semi-particulières 17h50-18h – session de mouvements créatifs

### Ajout de plaisir

Il faut s'assurer d'inclure un élément de PLAISIR dans l'horaire d'entraînement pour garder les patineurs motivés, intéressés et favoriser un bon moral de club ou d'équipe. Voici quelques idées:

- journées de PLAISIR pour permettre aux patineurs de se costumer ou de participer à des activités tout au long de l'année;





- programmes d'encouragement (voir la section sur les INCITATIFS pour des idées);
- planification de diverses séances;
- journées surprises;
- défis d'équipe pendant une séance (pour ajouter au but de la période d'entraînement).

La prévision de temps à l'horaire pour permettre aux patineurs de s'amuser sur la glace encouragera la croissance et rendra les patineurs plus à l'aise en plus de contribuer à la fierté et au moral du club.

### Utiliser le mentorat par les pairs

L'enseignement mutuel sert à décrire l'entraide entre patineurs, qui peut être une excellente stratégie pour:

- établir des relations entre les patineurs de niveau supérieur et de niveau inférieur;
- encourager la confirmation de l'apprentissage. Lorsque les patineurs doivent expliquer ou enseigner une habileté à un autre patineur, ils peuvent reconfirmer la technique et analyser comment ils peuvent l'exécuter avec succès.

Cette stratégie doit toujours être sous la direction ou la supervision de l'entraîneur et ne doit être utilisée que pour donner l'occasion aux patineurs de partager des conseils. Toutes les nouvelles habiletés doivent être enseignées par un entraîneur.

### Création d'exercices

#### (Échauffement, correction, progression)

Les exercices décrivent un ensemble prédéterminé de mouvements qui sont utilisés pour renforcer la technique ou le développement en vue de l'acquisition d'habiletés. Les exercices peuvent être utilisés comme programme d'échauffement ou comme mesure corrective.

Par exemple:

exercices de pirouette arrière pour aider à prendre conscience de l'axe de rotation

- pirouette arrière avec saut à la sortie
- pirouette arrière qui s'ouvre et se ferme plusieurs fois durant la même pirouette

Les entraîneurs peuvent créer des exercices pour bien des éléments ou des aspects de notre sport.

- puissance (poussée, action des genoux)
- pirouettes
- technique de sauts (pour accroître la hauteur, être à l'aise avec l'appel de la pointe, etc.)
- technique de sauts (pour être plus à l'aise avec l'axe de rotation)

- mouvements de transition
- et, beaucoup plus

### Utilisation de toutes les disciplines pour renforcer les habiletés des patineurs

L'exposition des patineurs aux 5 disciplines dans le même plan d'entraînement leur permettra de développer une bonne gamme d'habiletés qui servira de fondement pour accélérer le développement dans notre sport.

**Les habiletés** sont le fondement de toutes les disciplines, car elles contiennent le développement des carres, des poussées, des virages et de la puissance.

**Le style libre** introduit la base des positions de pirouettes et des sauts ainsi que l'exécution de ces éléments dans un programme.

**La danse** encourage la puissance, le synchronisme, la musicalité et la tenue.

**L'artistique** développe les composantes de programme de notre sport et encourage la créativité, l'expression, la performance et la musicalité.

**Le patinage synchronisé** introduit le patineur aux éléments de base nécessaires pour le développement du programme et incorpore l'aspect du travail d'équipe.

Fournir l'enseignement des 5 disciplines garantira que tous les patineurs auront accès aux connaissances nécessaires pour poursuivre différentes avenues à un niveau supérieur.

### Transmettre le même message de différentes façons

Lorsque vous donnez des leçons, assurez-vous d'utiliser des signaux qui conviendront aux différents types d'apprenants. Les mots clés et les mots descriptifs aideront les apprenants auditifs.

Les vidéos et les démonstrations exagérées aideront les apprenants visuels.

Le matériel pédagogique qui doit être tenu, les répétitions et le placement du corps aideront les apprenants kinesthésiques.

Trouver différentes façons de dire la même chose sera utile pour votre enseignement étant donné que vous pourrez ajouter à la présentation de toute habileté. Plus vous trouverez de façons de communiquer le but de votre leçon, plus d'occasions d'apprendre vous offrirez à vos patineurs.

# CHAPITRE 5: STRATÉGIES DE SESSION



# 05.

## STRATÉGIES DE SESSION

Les cours sur glace peuvent être offerts dans différents formats. Cette section présente des informations pour chaque format ainsi que quelques stratégies et exemples. Les définitions de tous les formats de cours se trouvent dans la section Termes et définitions (annexes).

### STRATÉGIES DE SESSION SUR GLACE

Afin d'accommoder une variété de niveaux

- Assigner différents exercices aux patineurs de niveaux différents
- Débuter avec des exercices simples et permettre aux patineurs de pratiquer toutes les habiletés, peu importe le niveau
- Assigner des corridors différents à chaque niveau (format de corridors)
- Assigner un circuit de corridors continus pour chaque niveau (format de corridors continus ou un format de corridors continus superposés)
- Identifier les étapes de développement et attribuer les tâches par étape (Ex: groupes valse, essieu simple et essieu double)

### Stratégies:

#### Corridors Continus

- Établir les habiletés pour chaque corridor. Permettre aux patineurs de les pratiquer quelques fois. Ensuite, les ajouter ou les modifier dans chaque corridor.
- Permettre aux patineurs de différents niveaux d'exécuter les habiletés appropriées à leur niveau dans chaque corridor. Par exemple, les patineurs STAR 1-2 pourraient faire des virages-3 avant dans un corridor pendant que les patineurs STAR 3 & plus peuvent exécuter des virages-3 arrière dans le même corridor

#### Corridors en Autoroute

- Ajouter de la musique pour le rythme et/ou l'intérêt
- Commencer avec des habiletés simples ensuite augmenter la difficulté à chaque nouveau départ ou autre départ
- Peut séparer les différents niveaux de patineurs sur différents corridors ou leur permettre d'être intégrés dans tout le groupe
- Peut se servir du chemin de "retour au départ",





le long du périmètre de la glace, comme une aire de repos où les patineurs peuvent patiner jusqu'au départ à leur propre rythme, ou comme un endroit pour pratiquer une autre habileté ou comme endroit pour s'étirer.

Format de la voie périphérique:

- Idéal pour les exercices d'échauffement pendant une session
- Peut être patiné côte à côte ou à deux
- Idéal pour les cours de groupe pendant une session

Format ouvert et structuré:

- Attribuez différentes tâches à différents niveaux
- Fournissez une occasion de superviser la pratique et d'enseigner «comment s'entraîner»
- Peut être utilisé pour toutes les disciplines

## STRATÉGIES ET CONSEILS POUR LES SESSIONS HORS GLACE

Les patineurs doivent porter de bonnes chaussures pour donner un bon support à leurs pieds

Plusieurs espaces peuvent être utilisés. Utilisez les corridors, les entrées, les vestiaires, les terrains, les salles de conférence, les escaliers, les gymnases, etc. Les espaces avec un plancher en revêtement de caoutchouc sont privilégiés.

Toutes les sessions hors glace doivent être supervisées à des fins de sécurité.

Les patineurs peuvent exécuter leurs échauffements et leurs récupérations par eux même après qu'ils aient été formés sur les exercices et les attentes de bonne conduite. Ceci n'est pas considéré une "session".

Bon nombre des stratégies identifiées pour les sessions sur glace s'appliquent aux sessions hors glace:

- Attribuer différentes tâches à différents niveaux
- Utiliser de la musique
- Commencez par des exercices simples puis augmentez la difficulté
- Utiliser des cônes et autres supports pédagogiques
- Ajouter de la variété







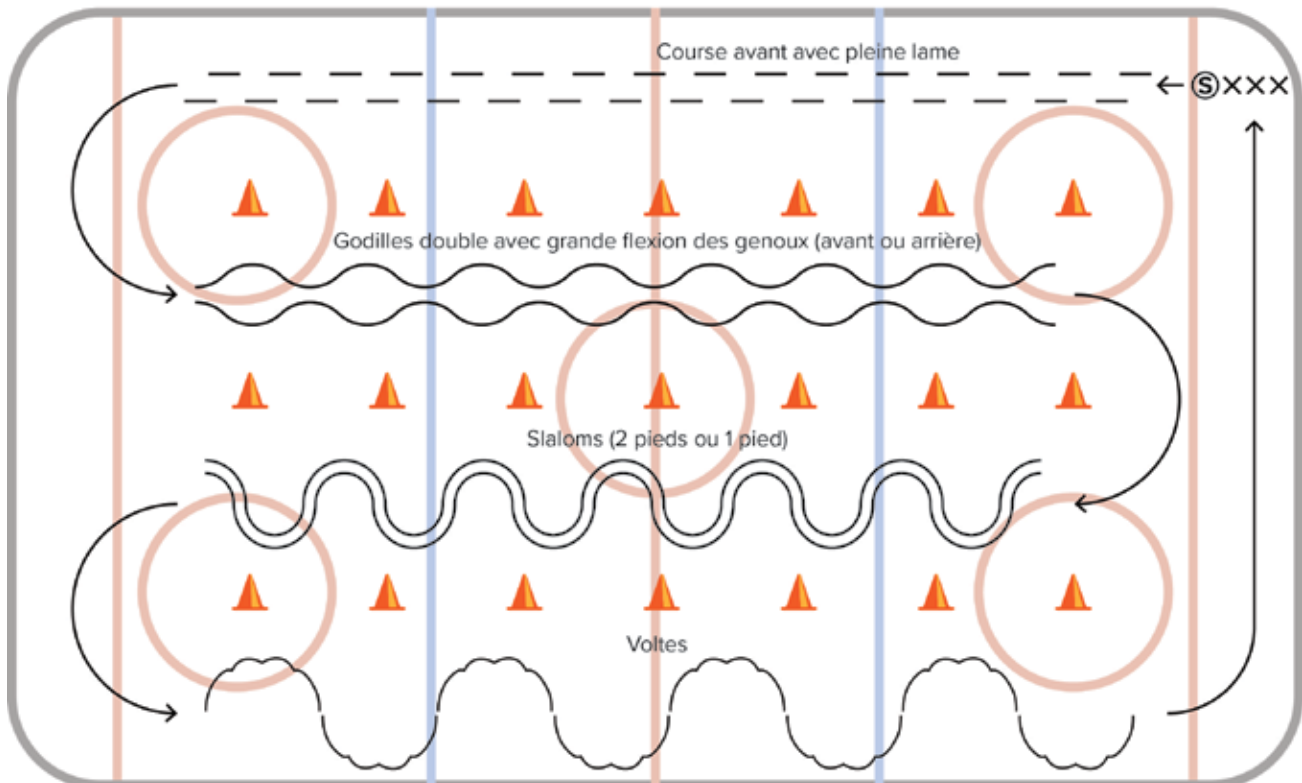
## SESSIONS: SUR GLACE ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

### OBJECTIF:

- Pour échauffer le corps (augmenter la circulation sanguine et la température du corps)
- Pour rétablir l'équilibre sur les lames du patineur et renforcer la connexion avec la glace
- Pour échauffer les exercices de rotation pour préparer les patineurs pour la session

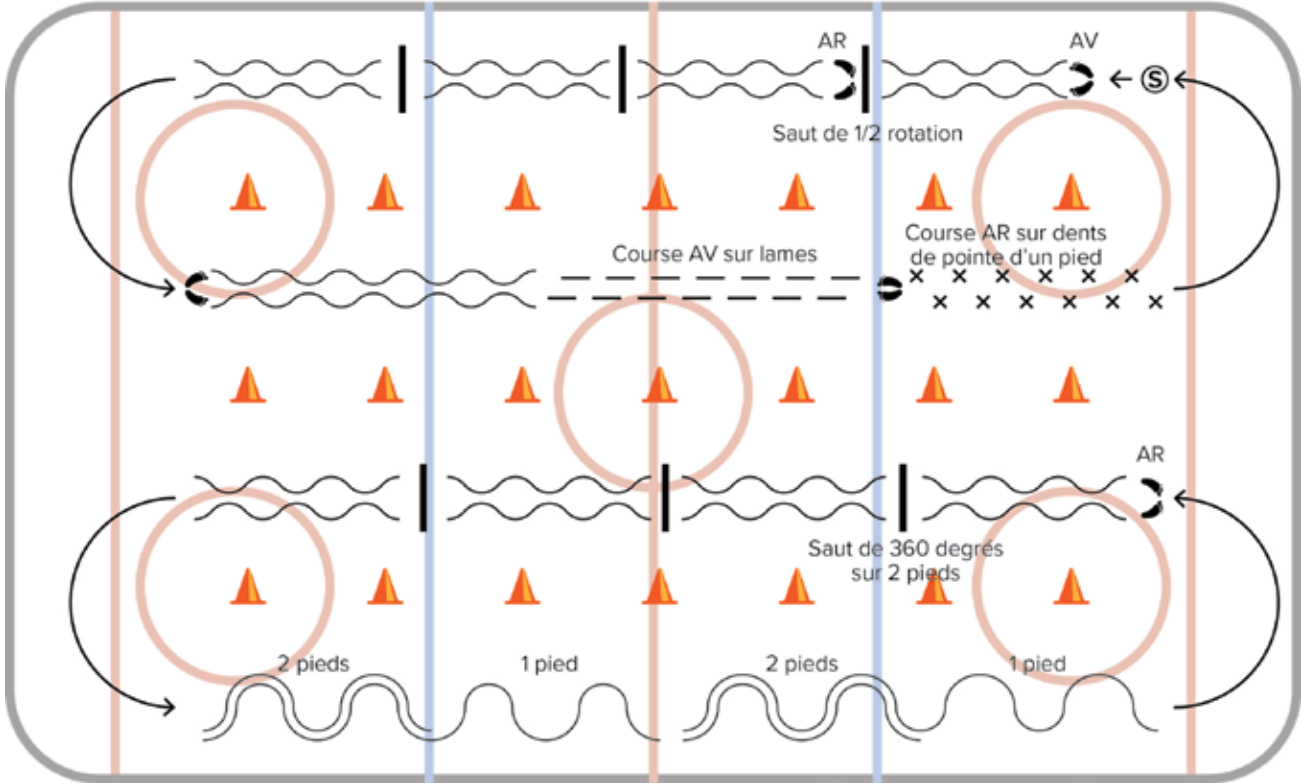
Exemples d'exercices pour réchauffer la température corporelle (AV & AR)	Exemples d'exercices en vue d'établir l'équilibre et la pression sur la lame. (AV & AR)	Exemples d'exercices de rotations	Formats qui peuvent être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course (utilisation de la lame au complet)</li> <li>• Croisés à la course</li> <li>• Godilles avec flexion profonde des genoux</li> <li>• Godilles avec sauts</li> <li>• Patinage rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaloms sur 2 pieds</li> <li>• Slaloms sur 2 pieds avec sauts</li> <li>• Slaloms sur 1 pied</li> <li>• Carres rapides Fentes avec torsions du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Godilles avec sauts à rotations</li> <li>• Vrilles</li> <li>• Virage-3/Pas en C/ Position de réception ARE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors continus</li> <li>• Corridors en autoroute</li> <li>• Corridors périmétriques</li> <li>• Session ouverte</li> </ul>

### Exemple de Classe D'Échauffement

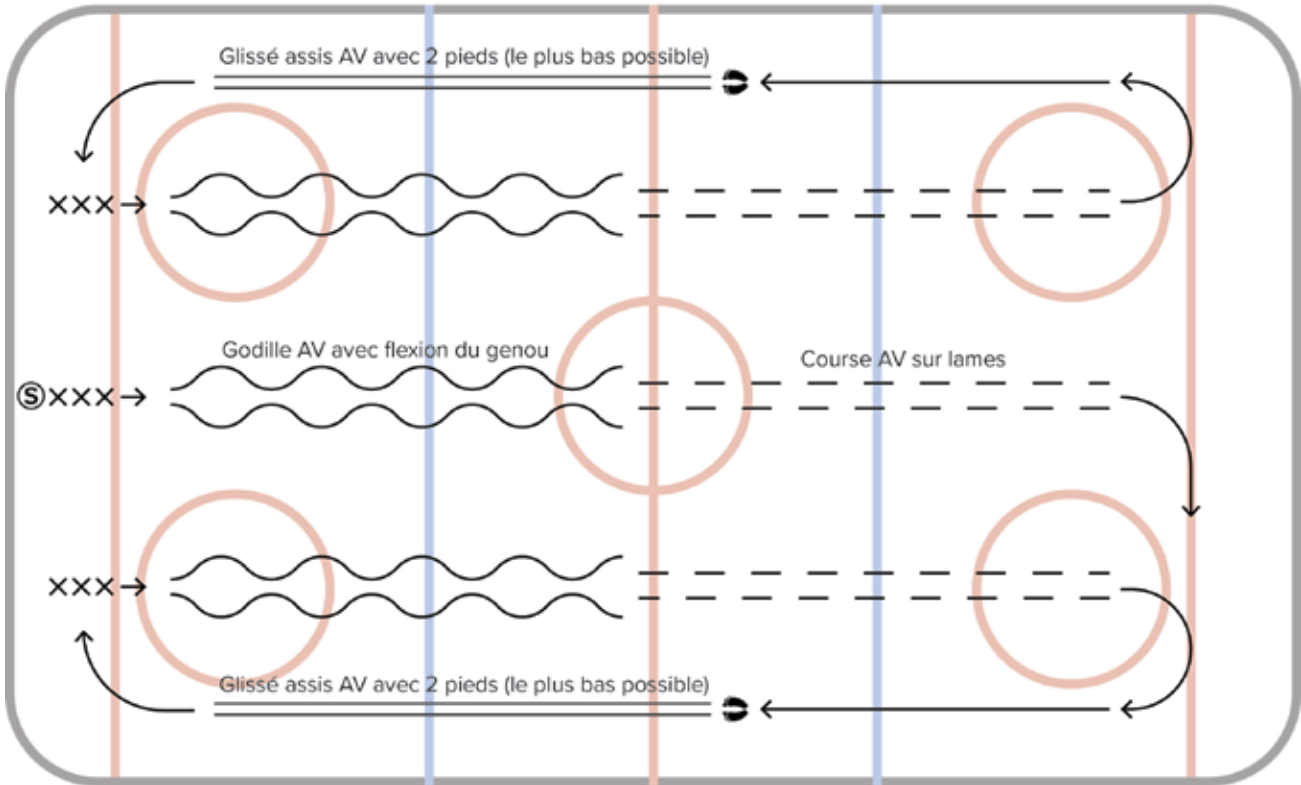




### Exemple de Classe D'Échauffement Général



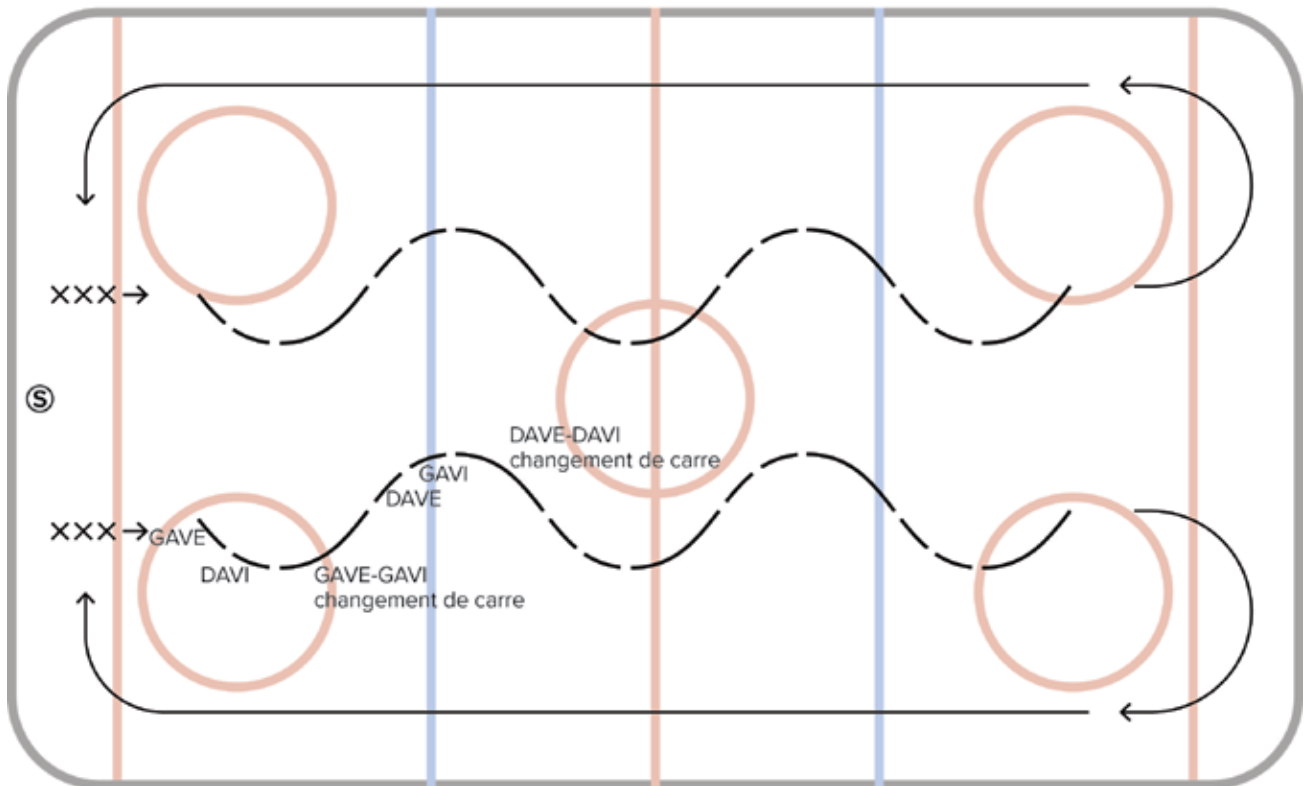
### Exemple de Classe D'Échauffement Général



**SESSION DE PUISSANCE****OBJECTIF:**

- Pour développer la puissance lors de la poussée et de l'accélération
- Pour augmenter le niveau de confort du patineur à des vitesses plus élevées

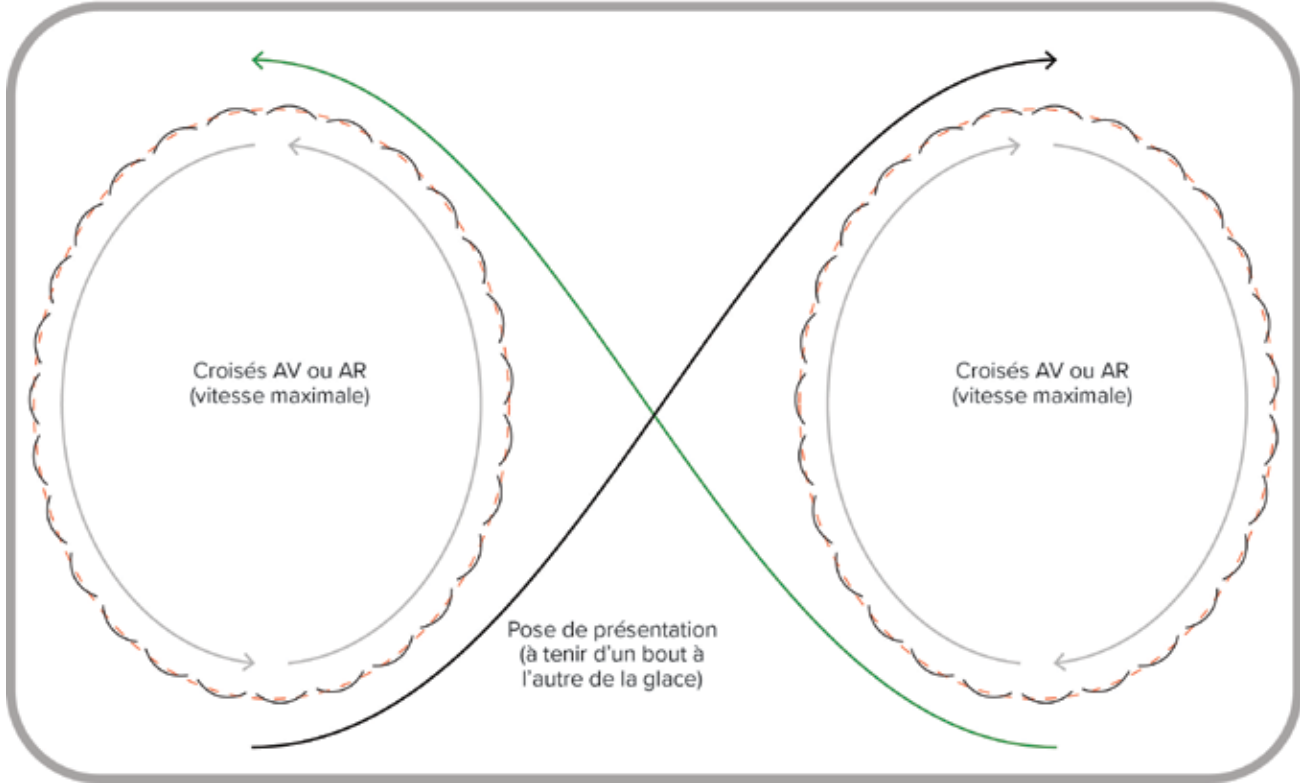
			Formats pouvant être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croisés à la course</li> <li>• Croisés en puissance</li> <li>• Slaloms à carres profondes (2 pieds à 1 pied)</li> <li>• Godilles avec flexion profonde des genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de virages avec carres puissantes :</li> <li>• Virages-3</li> <li>• Pas en C, Carres rapides</li> <li>• Croisé, roulé swing changement de carre, Croisé, roulé swing changement de carre, virage-3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croisés en puissance</li> <li>• Sauts en puissance</li> <li>• Mouvements de transition puissants</li> <li>• Présentation puissante</li> <li>• Poussées élans Russes</li> <li>• Virages-3 puissants devenant des sauts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors en autoroute</li> <li>• Corridors périmétriques</li> <li>• Session ouverte</li> <li>• Session structurée</li> <li>• Session ouverte</li> </ul>

**Exemple de Classe de Puissance Intensif**

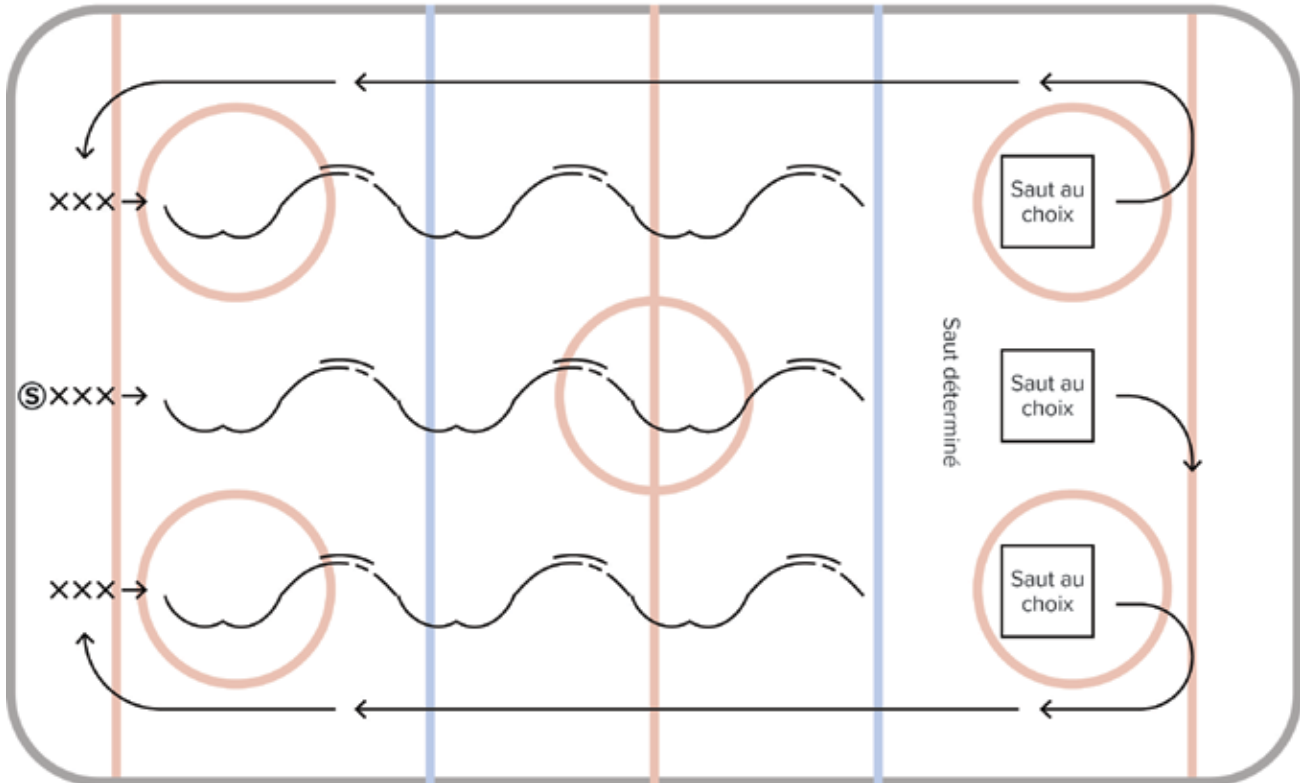




## Exemple de Classe de Présentation Intensif



## Exemple de Classe des Sauts Puissants





## SESSION DE CARRES/VIRAGES

Toutes les carres et tous les virages seront enseignés avec «posture» dans le programme STAR 1 à 5. L'utilisation de ce format dans vos sessions peut aider les patineurs à établir les bases pour cette discipline. La puissance et la présentation peuvent être ajoutées à mesure que les patineurs

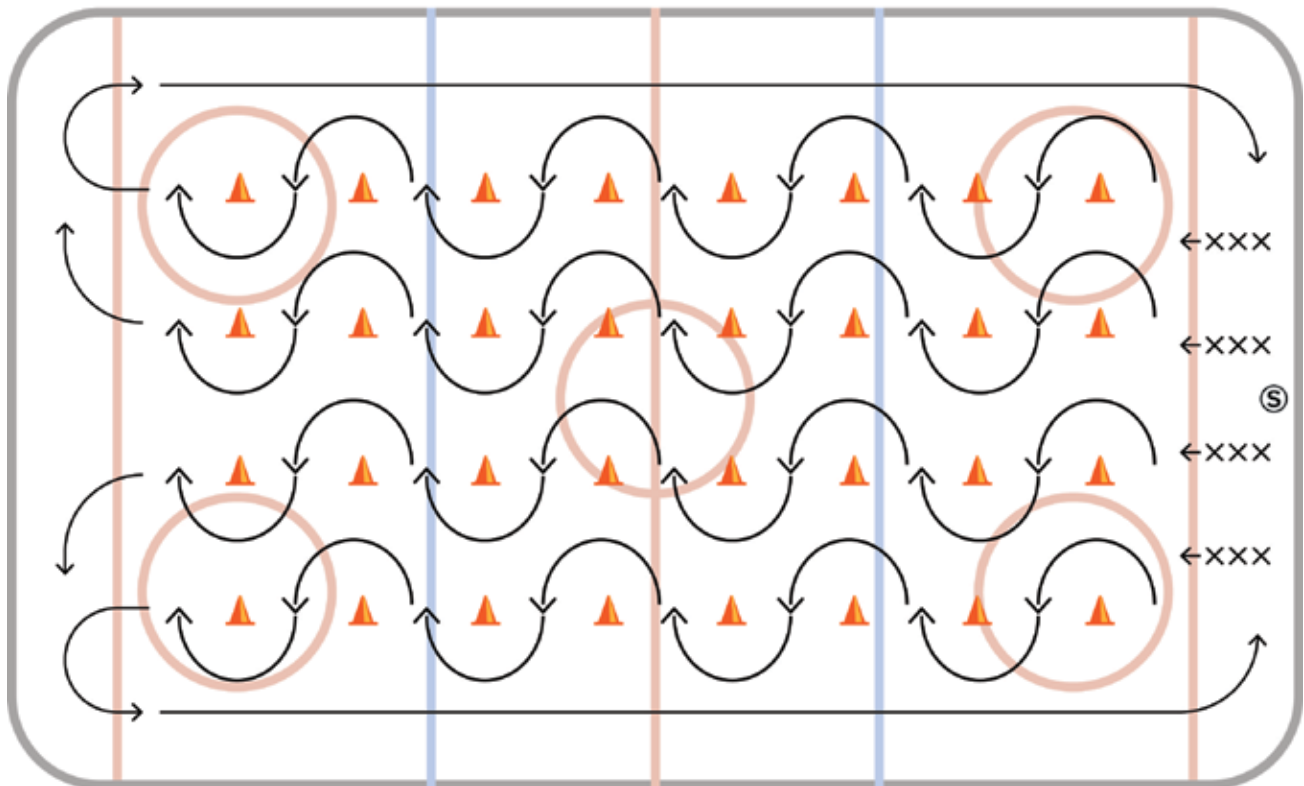
acquèrent une base plus solide. Les entraîneurs choisiront à quel moment les cours seront axés sur la technique des positions utilisées aux figures imposées par rapport à la présentation ou à la performance de puissance en fonction du calendrier de la session dans le plan d'entraînement de la saison.

### OBJECTIF:

- Enseigner, développer et renforcer une bonne technique pour toutes les carres et poussées
- Enseigner, développer et renforcer une bonne technique pour tous les virages

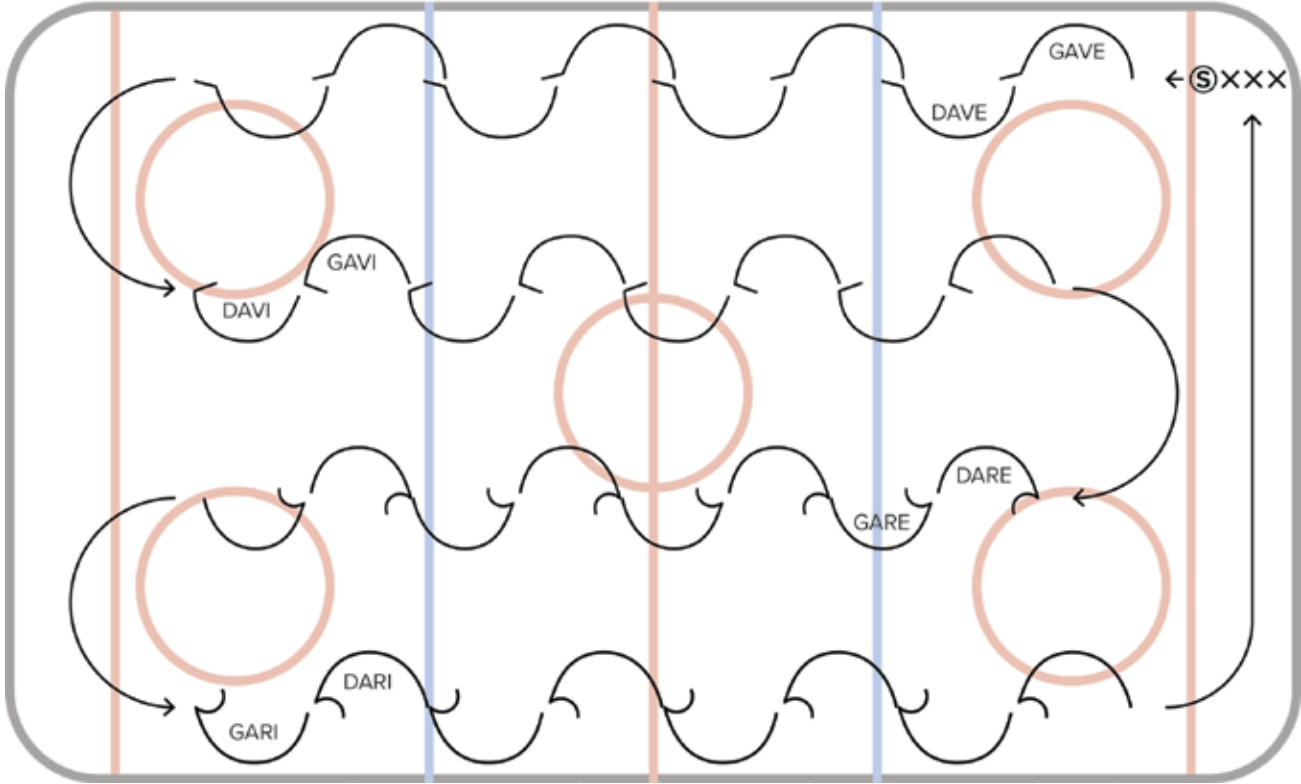
Exemples d'habiletés de développement des carres		Exemples d'habiletés de développement des virages		Formats qui peuvent être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carres AVE</li> <li>• Carres AVI</li> <li>• Carres ARE</li> <li>• Carres ARI</li> <li>• Changements de carres AV</li> <li>• Changements de carres AR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaloms (2 pieds et 1 pied, AV &amp; AR)</li> <li>• Carres rapides (AVI &amp; ARI)</li> <li>• Roulés croisés (AVE &amp; ARE)</li> <li>• Changements de carres avec virages</li> <li>• Slalom sur 1 pied avec virages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virages-3 avant</li> <li>• Pas en C AVI/ virages-3 ARE</li> <li>• Virages-3 ARI/Pas en C AVI</li> <li>• Virages-3 AVE/ virages-3 ARI</li> <li>• Virages-3 AVI/ virages-3 ARE</li> <li>• Double trois avant</li> <li>• Double trois arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virage-3 ARE/Pas en C AVI/carre ARE</li> <li>• Vrilles AVE &amp; AVI</li> <li>• Vrilles ARE &amp; ARI</li> <li>• Multi-virages sur 2 pieds ou 1 pied</li> <li>• Accolade AVE/ accolade ARE</li> <li>• Accolade AVI/ Accolade ARI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors continus</li> <li>• Autoroute à 4 corridors</li> <li>• Corridors périmétrique</li> </ul>

### Exemple de Classe de Carres

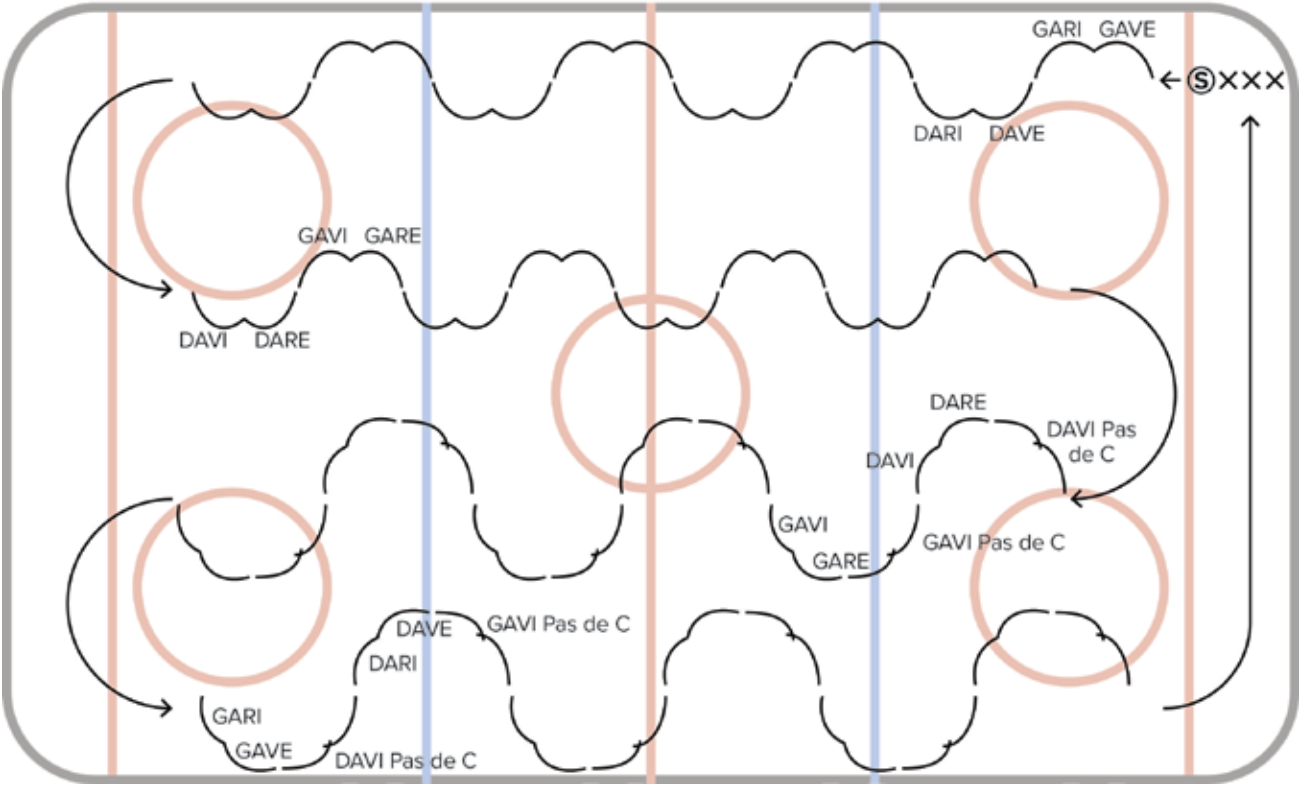




# Exemple de Classe de Carres



# Turn Class Example



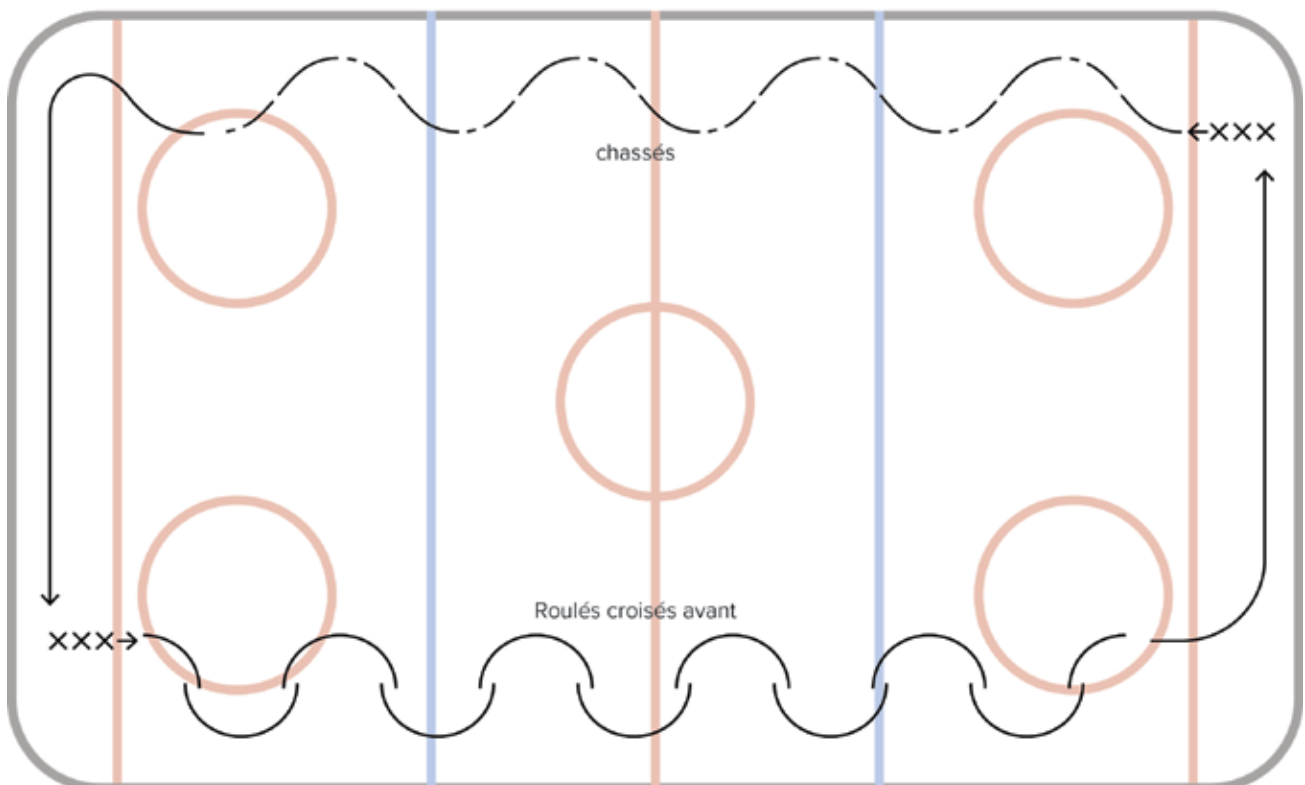


## SESSION DE PAS DE DANSE

**OBJECTIF:**

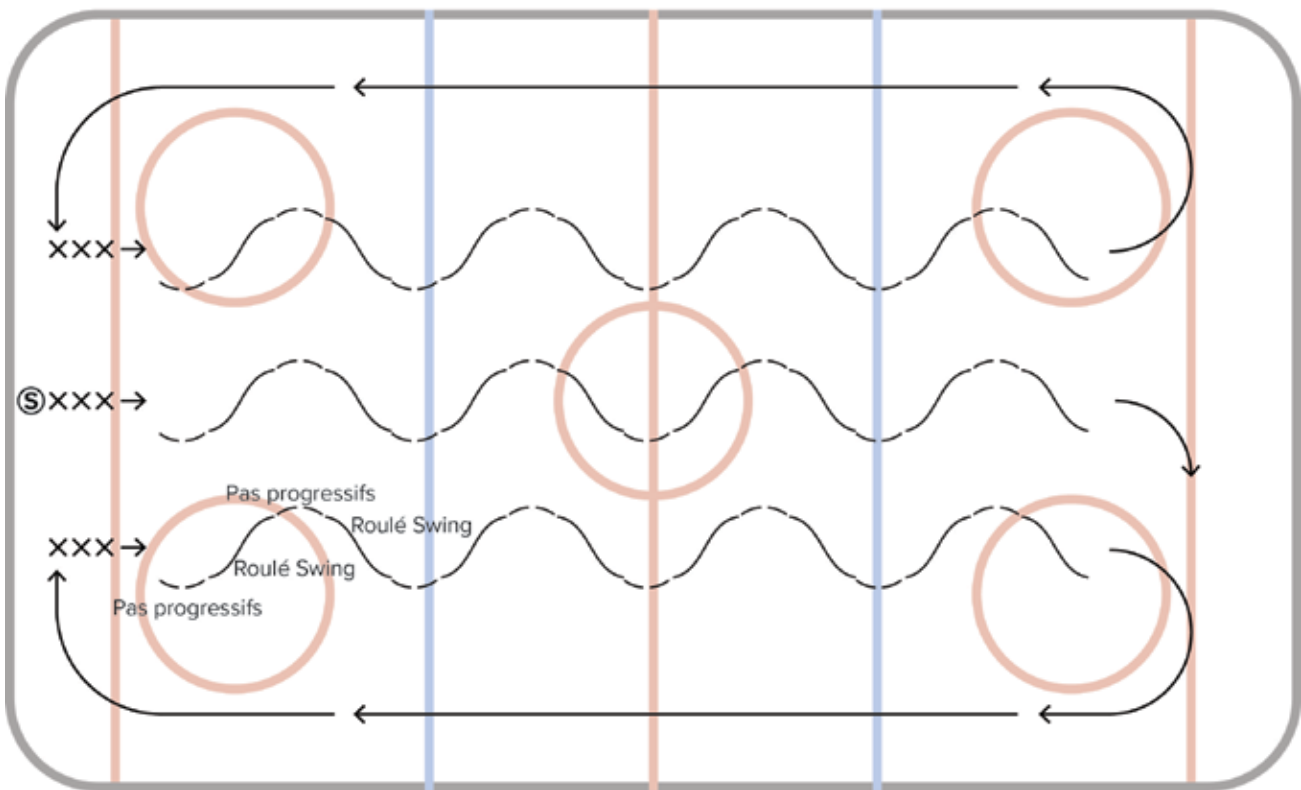
- Enseigner, réviser et développer de la puissance dans les pas de danse.

Exemples de pas de danse		Formats qui peuvent être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulés swing (AV &amp; AR)</li> <li>• Progressifs (AV &amp; AR)</li> <li>• Chassés (AV &amp; AR)</li> <li>• Chassés glissés</li> <li>• Séquence de progressif – roulé swing (SAM &amp; SCAM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulés croisés</li> <li>• Virages-3 (pieds fermés) Pas en C AVI (fermé ou ouvert) Swing changement de carre Toutes combinaisons de pas utilisés en danse</li> </ul>	<p>Les entraîneurs peuvent faire jouer différentes musiques de danse pour explorer la synchronisation et les différents rythmes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valses</li> <li>• Tangos</li> <li>• Swings</li> <li>• Fox trots</li> <li>• Musique additionnelle</li> </ul>

**Exemple de Classe de Pas de Danse**



### Exemple de Classe de Pas de Danse





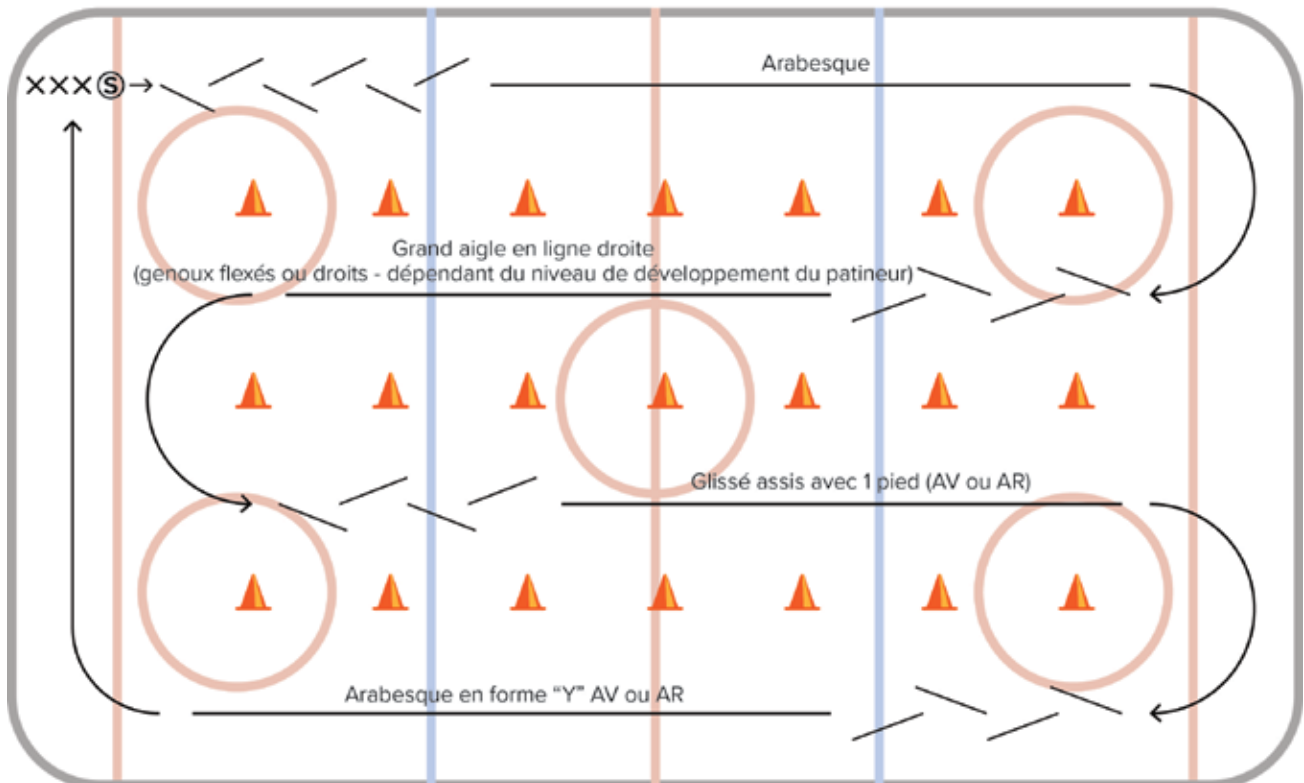
## SESSIONS DE MOUVEMENTS DE TRANSITION

### OBJECTIF:

- D'introduire, enseigner et développer une variété de mouvements de transition.

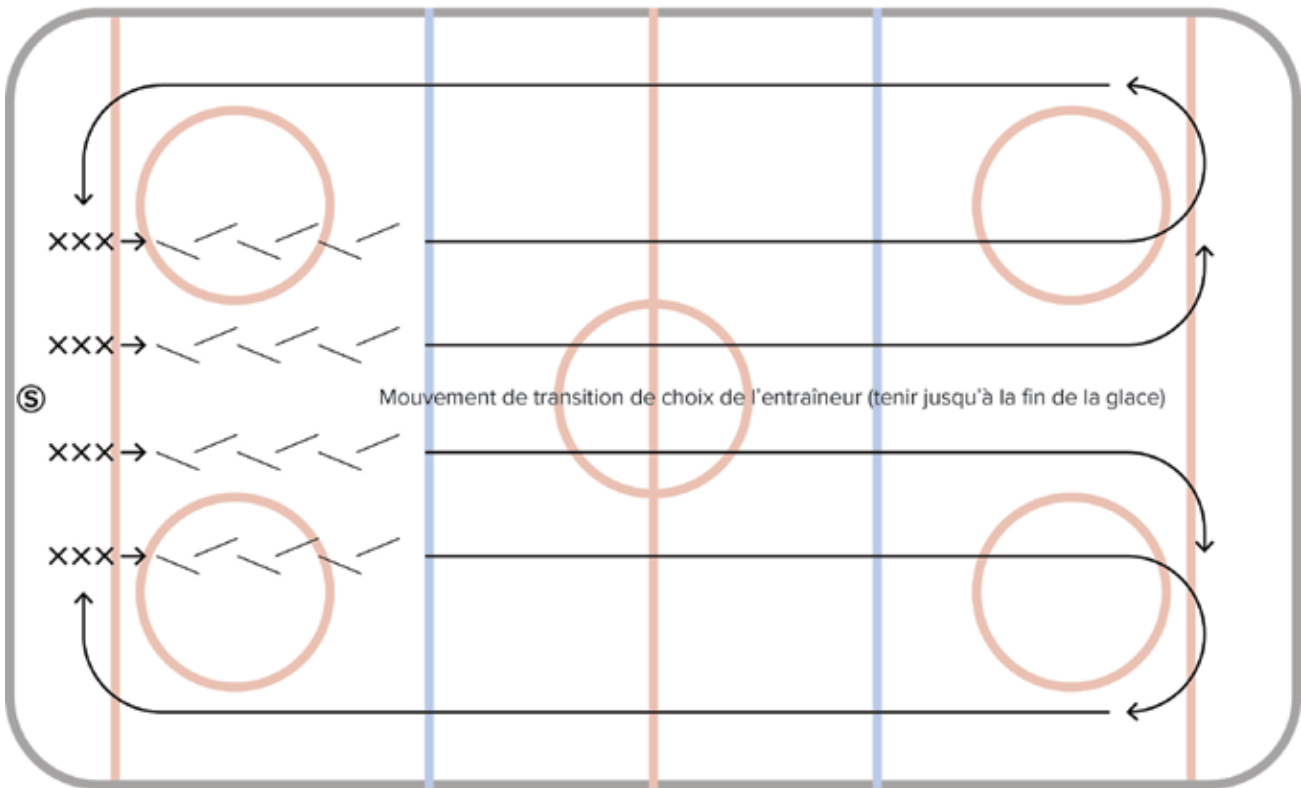
Exemples de mouvements de transition		Formats qui peuvent être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabesques avant</li> <li>• Arabesques arrière</li> <li>• Arabesques avec prise de lame (AV &amp; AR)</li> <li>• Arabesque - Y (AV &amp; AR)</li> <li>• Fentes (drags) (AV &amp; AR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisse assise sur un pied (AV &amp; AR)</li> <li>• Grand Aigle (jambes pliées, jambes droites)</li> <li>• Ina Bauers</li> <li>• Pivots</li> <li>• Aéroglisse</li> <li>• Positions intermédiaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors continus</li> <li>• Autoroute à 4 corridors</li> <li>• Corridors périmétriques</li> <li>• Session ouverte</li> </ul>

### Exemple de Classe de Mouvement de Transition





### Exemple de Classe de Mouvement de Transition





## SESSIONS DE MOUVEMENTS CRÉATIFS

### OBJECTIF:

- D'enseigner, développer et explorer différentes façons de bouger au son de la musique.
- D'encourager le développement de la projection et de l'interprétation, en lien avec l'humeur ou l'énergie de la musique.

Exemples d'exercices de mouvements créatifs:		Formats qui peuvent être utilisés
<p>Jouer une pièce de musique et demander aux patineurs de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger seulement une partie du corps tout en glissant (coude, tête, main, hanche, etc.)</li> <li>• Utiliser toute la lame pour se déplacer (les pics, talons, etc.)</li> <li>• Bouger seulement dans un niveau désigné (faible, moyen ou élevé)</li> <li>• Représenter l'humeur de la musique dans leurs mouvements (heureux, triste, sournois, excité, etc.)</li> <li>• Combiner certains des éléments qui précèdent, par exemple: se concentrer sur le mouvement des mains, tout en utilisant les pics, se sentir excité.</li> </ul>	<p>Utiliser des accessoires ou partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimer les actions</li> <li>• Transfert de mouvement ou d'énergie.</li> <li>• Actions de miroir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors continus</li> <li>• Sessions structurées</li> <li>• Sessions ouvertes</li> </ul>

### Session structurée

Demander aux patineurs de commencer n'importe où sur la glace et leur dire de se déplacer comme si c'était la musique qui leur disait quoi faire.

Exemples:

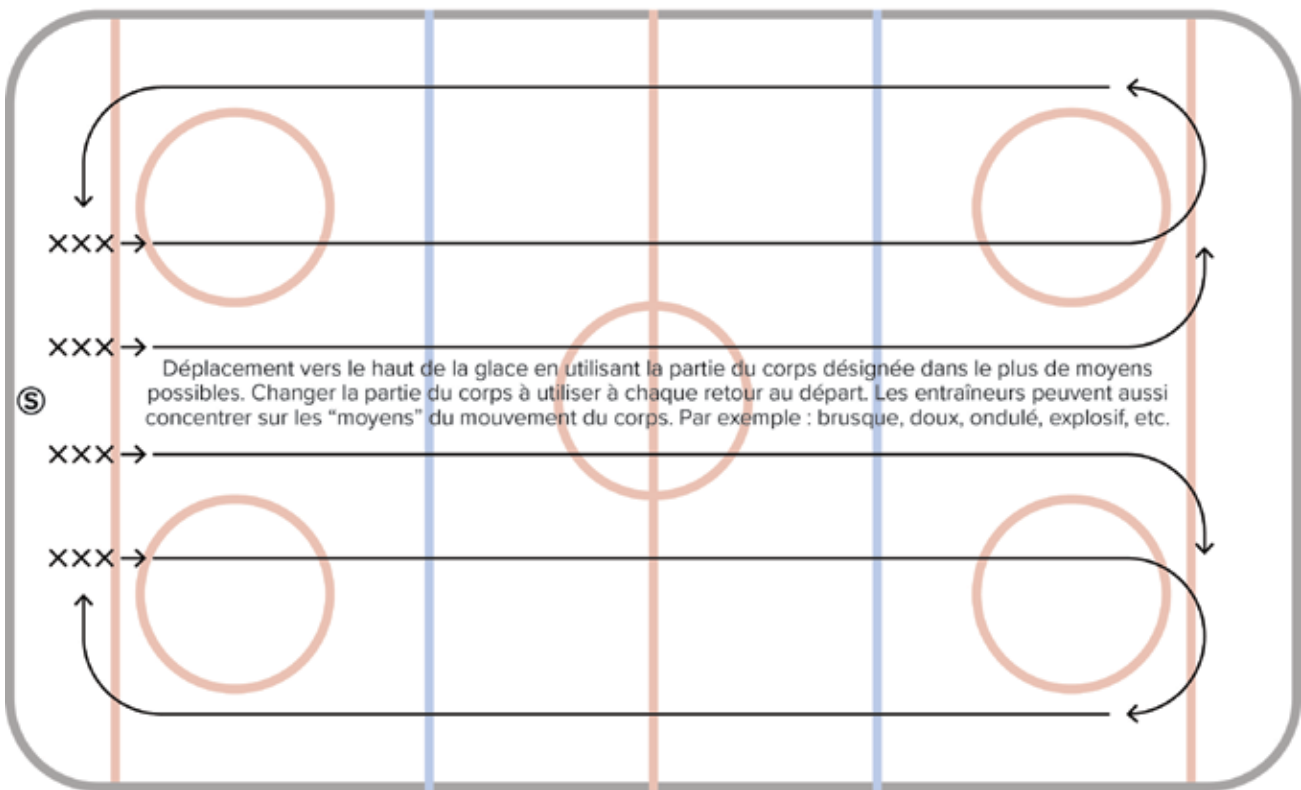
- Une musique saccadée pourrait être interprétée par des mouvements vifs, secs et rapides.
- Une musique plus douce pourrait être interprétée par des mouvements plus lents et plus fluides.
- Une musique rapide pourrait être interprétée avec plus de vitesse ou des mouvements rapides. Le contraire peut s'appliquer à la musique lente.

Les entraîneurs peuvent aussi demander aux patineurs d'utiliser différents niveaux, différentes parties du corps, différentes émotions et points de projection pour accroître la sensation et l'amplitude des mouvements.





### Exemple de Classe de Mouvement Créatif





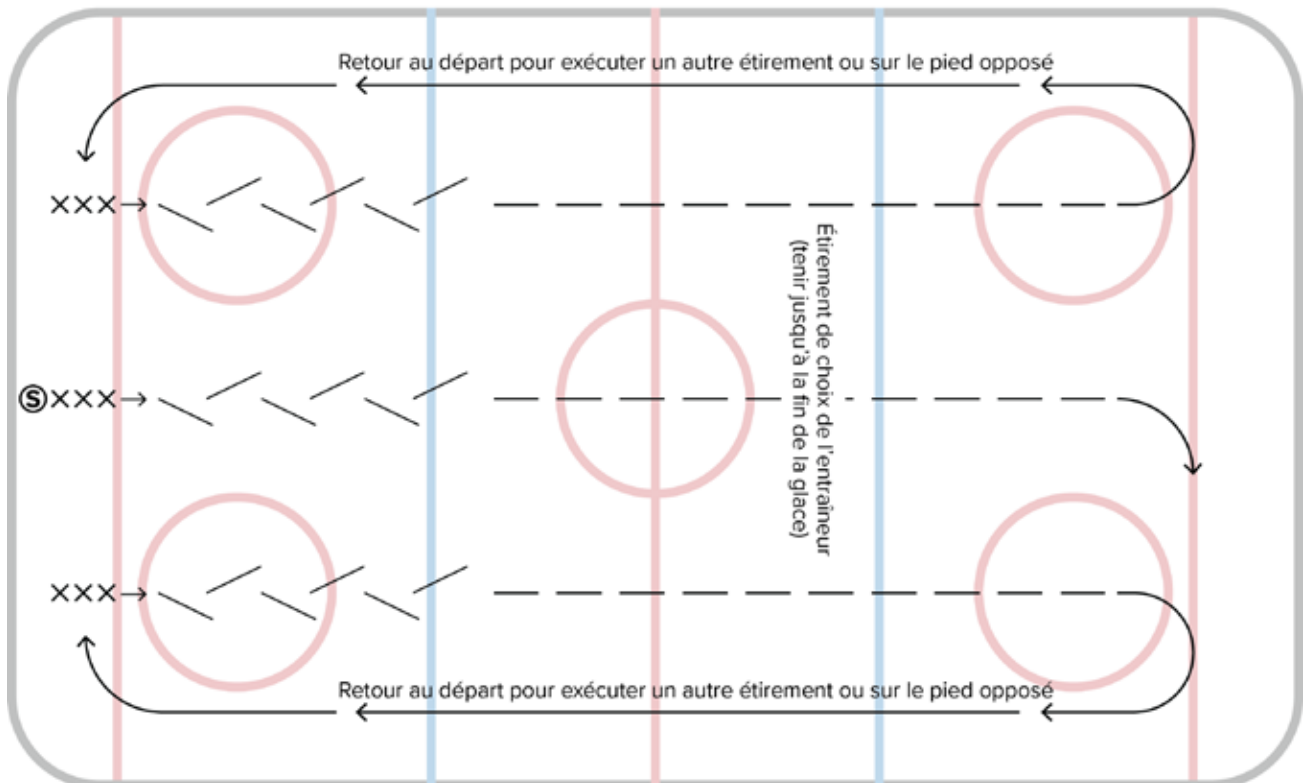
## RÉCUPÉRATION GÉNÉRALE

### OBJECTIF:

- Encourager et enseigner aux patineurs les bienfaits d'une bonne période de récupération.
- Promouvoir la flexibilité et un bon étirement des muscles.

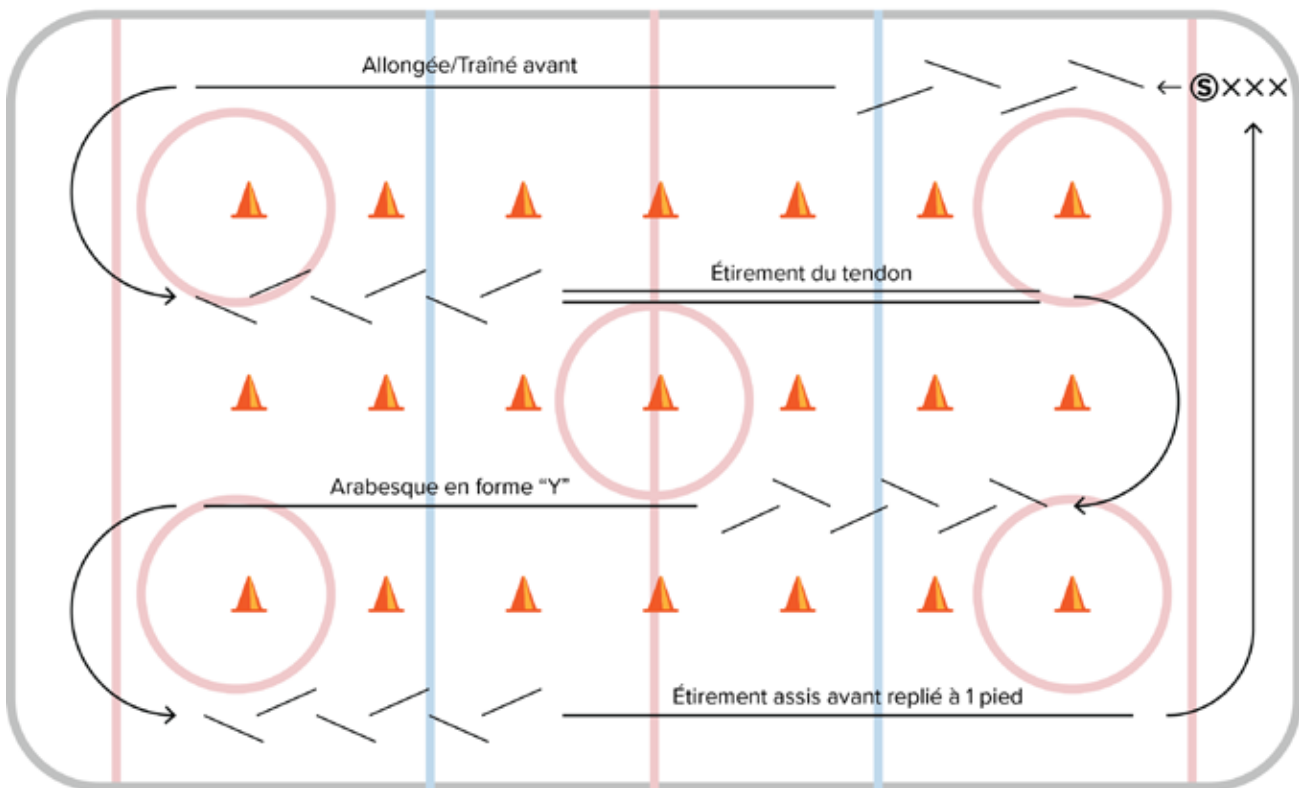
Exemples d'exercices de récupération		Formats qui peuvent être utilisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fente (drags) avant</li> <li>• Mouvements et étirements des ischiojambiers (AV or AR)</li> <li>• Étirements crêpes (Pancake/Tuck sit)</li> <li>• Arabesques avec prise</li> <li>• Arabesques Y</li> <li>• Mouvements et étirements des quads</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirations profondes avec godilles et cercles de bras géants.</li> <li>• Glisse avec une bonne posture et le cou étiré.</li> <li>• Respirations profondes, pleine extension vers le haut pour une expiration et un accroupissement bas avec un dos rond.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors continus</li> <li>• Corridors autoroutes</li> <li>• Corridors périmétriques</li> <li>• Sessions structurées</li> </ul>

### Exemple de Classe de Récupération Générale





### Exemple de Classe de Récupération





## SESSIONS HORS GLACE: SESSIONS DE SAUTS HORS GLACE

### OBJECTIF:

- Introduire et développer la perception spatiale, l'axe de rotation et l'envolée verticale.
- Enseigner et développer la technique pour un saut sur glace

### Exemples d'exercices de sauts hors glace (base)

Sauts verticaux sur 2 pieds

- Sans rotation
- ½ rotation
- Rotation complète
- 1 ½ rotation
- 2 rotations

Se concentrer sur un bon alignement du corps, la rotation provenant des hanches. Maintenir le niveau de la tête et des épaules, bras contrôlés et jambes droites dans les airs.

Position de réception stationnaire  
Décortiquer par étapes tous les sauts (se concentrer sur la bonne position) Décortiquer par étapes de façon rapide (avec une lancée rapide à la position de rotation, terminant la rotation par terre)  
Exécuter tous les sauts (avec contrôle et réceptions)  
Les entraîneurs peuvent utiliser d'autres types d'exercices de coordination lors des sessions de sauts hors glace pour maintenir un corps solide.

### S'assurer que les patineurs :

- Ont assez de place pour bouger librement
- Portent de bonnes chaussures (bonnes espadrilles) et des vêtements athlétiques

Pour travailler une puissance explosive, les entraîneurs peuvent utiliser l'entraînement avec une corde à danser ou des escaliers pour augmenter la lancée verticale.

Exemples d'exercices de corde à danser:

- Garder les bras sur les côtés et les jambes droites, utiliser les chevilles et les orteils pour sauter à la corde et maintenir une bonne posture.
- Ajouter un défi en sautant sur un pied, ensuite l'autre pied (peut croiser les chevilles en position de rotation) et tenter d'exécuter des doubles (un saut avec la corde faisant le tour du patineur deux fois).

Exemples d'exercices sur les escaliers :

- En utilisant les escaliers, faites sauter les patineurs sur les marches en se concentrant sur l'extension de leurs chevilles.
- Les entraîneurs peuvent ajouter des défis tels: passer par-dessus 1 marche, ensuite passer par-dessus 2 marches. Les patineurs peuvent également faire un saut sur deux pieds sur chaque marche, passer par-dessus 1 marche, ensuite passer par-dessus 2 marches. Cet exercice peut être exécuté sur un pied, ensuite sur l'autre pied.



## ÉCHAUFFEMENT HORS GLACE (GÉNÉRAL)

<b>OBJECTIF:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire et développer des stratégies d'échauffement</li> <li>• Préparer les patineurs pour la session sur glace tout en optimisant la force, la coordination, la flexibilité et la sensibilisation</li> </ul>		
<b>Exemples d'exercices d'échauffement (base)</b>		<b>S'assurer que les patineurs :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 mins de cardio général (saut à la corde, course, escaliers, etc.)</li> <li>• Course de reculons</li> <li>• Petits sauts "h"</li> <li>• Karaoke (grapevine) deux directions Galops sur les côtés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercles avec les bras (avant, arrière)</li> <li>• Balancement des jambes (avant, arrière, et côté)</li> <li>• Tout du saut hors glace</li> <li>• Exercices de coordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ont assez de place pour bouger librement</li> <li>• Portent de bonnes chaussures (bonnes espadrilles) et vêtements athlétiques</li> </ul>

## PRÉPARATION MENTALE (GÉNÉRALE)

<b>OBJECTIF:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'objectif de cette session est de présenter aux patineurs des stratégies d'entraînement mental qui les aideront dans leur préparation et leur pratique sur la glace.</li> </ul>		
<b>Les entraîneurs peuvent introduire des exercices pour sensibiliser les patineurs dans les domaines suivants:</b>		<b>Ressources additionnelles :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixation d'objectifs</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Visualisation</li> <li>• Planification de session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration</li> <li>• Stratégies d'adaptation pour la frustration et la peur</li> <li>• Parler à soi-même positivement/ effectivement</li> <li>• Planification annuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les entraîneurs peuvent créer des cahiers d'entraînement pour les patineurs</li> <li>• Il y a beaucoup de livres, articles et vidéos disponibles pour aider à guider les entraîneurs.</li> </ul>

## EXEMPLES SUPPLÉMENTAIRES DE SESSIONS HORS GLACE

<b>OBJECTIF:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire aux patineurs une variété de façons de bouger et renforcer leurs corps et leur esprit</li> </ul>		
<b>Les idées incluent (mais ne sont pas limité à):</b>		
Yoga Pilates Santé et bien-être <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrition, sommeil, pleine conscience, confiance en soi, etc.</li> </ul>	Mise en forme <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement musculaire</li> <li>• Flexibilité</li> <li>• Agilité</li> <li>• Plyométrie</li> <li>• Équilibre</li> </ul>	Danse <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballet, Moderne, Jazz etc.</li> <li>• Théâtre</li> <li>• Drama, projection, confiance</li> </ul>



# CHAPITRE 6: JUSTIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT ET TRUCS





# 06.

## JUSTIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT ET TRUCS

Cette section fournit des informations supplémentaires à des fins de formation. Il est divisé en disciplines à des fins de clarté et d'objectif uniquement. Les entraîneurs sont encouragés à élaborer des plans d'entraînement axés sur les domaines de développement par rapport à la discipline. Cela favorisera une approche bien équilibrée de la formation et constituera une utilisation efficace du temps de l'entraîneur.

Exemple:

Domaine de développement: Puissance

La puissance est requise pour toutes les disciplines.

### HABILETÉS

La discipline des habiletés crée la base de toutes les autres disciplines. Le développement dans ce domaine est essentiel pour une acquisition de qualité des bases nécessaires pour réussir dans n'importe quelle discipline.



	Justification	Trucs d'enseignement
<b>CARRES</b>	<p>Les carres forment la base de toutes les habiletés en patinage artistique, y compris les entrées de pirouettes, les appels de sauts, les mouvements de transition, les pas de danse et les séquences de pas. Toutes les carres sont introduites isolément avant d'ajouter de la vitesse, de la longueur et de la puissance. Un équilibre et une force solide du corps sont essentiels pour le développement des carres.</p> <p><b>Contenu:</b>            Carres avant            Carres arrière            Slalom sur 2 pieds vers 1 pied (avant et arrière)            Cercle sur le cercle            Changement de carre            Slalom sur 1 pied (avant et arrière)            Carres intérieures rapides (avant et arrière)</p>	
<b>VIRAGES ET SÉQUENCES DE VIRAGES</b>	<p>Les virages contribuent à la fondation de toutes les habiletés en patinage artistique, y compris les entrées de pirouettes, les appels de sauts, les pas de danse, la chorégraphie et les séquences de pas. Tous les virages sont introduits isolément avant d'ajouter de la vitesse et de la puissance. Un équilibre et une force solide du corps sont essentiels pour un développement de bons virages.</p> <p>Les virages trois et les pas en C sont introduits dans le Programme Patinage Plus. Les virages du programme STAR 1 à 5 seront enseignés sous forme de figures imposées en se concentrant sur la bonne technique. Les carres d'entrée et de sortie seront étendues pour renforcer le contrôle et l'équilibre. Des virages plus difficiles continueront d'être introduits tout au long de STAR 1 à 5.</p> <p>Une attention particulière doit être appliquée à toutes les carres de sortie des virages pour renforcer le blocage de la rotation et le contrôle.</p> <p>Les séquences de virages encouragent l'agilité, l'axe de rotation, des performances égales dans les deux directions et initient les patineurs au concept de séquence de pas.</p> <p><b>Contenu:</b>            Virage trois avant (intérieur et extérieur)            Pas en C avant intérieur            Séquence de trois avant extérieur            Virages trois arrière (intérieur et extérieur)            Virage double trois avant            Virage multidirectionnel de 2 pieds vers 1 pied            Accolades avant (intérieur et extérieur)            Accolades arrière (intérieur et extérieur)</p>	<p>Virages isolés: enseignez la posture avec des mouvements contrôlés et rapprochés pour favoriser l'équilibre et une inclinaison constante.</p> <p>Au fur et à mesure que l'acquisition se développe, ajoutez du défi, de la vitesse et de la variété.</p> <p>À entraîner régulièrement et souvent.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessions de virages</li> <li>• Ajoutez des virages aux autres sessions: sessions de puissance, de créativité, de mouvements en musique, etc.</li> <li>• Ajoutez des changements de tempo</li> <li>• Travail en circuit</li> <li>• Stations</li> <li>• Travail en couloir</li> <li>• Exercices d'échauffement</li> </ul> <p>Accolades :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices stationnaires de ciseaux sur 1 pied</li> <li>• Sessions de virages multiples sur 1 pied</li> </ul> <p>Note: Les entraîneurs peuvent ajouter des pas avant ou après les virages pour assurer une meilleure évolution.</p> <p>Assurez-vous que tous les dessins sur la glace des virages en isolement incluent la glisse de 2 secondes avant et après le virage.</p>





	Justification	Trucs d'enseignement
<b>EXERCICES D'HABILITÉS</b>	<p>Les exercices d'habiletés dans le programme STAR 1 à 5 se concentrent sur la technique correcte des croisés à la fois vers l'avant et vers l'arrière, développant les techniques apprises en Patinage Plus, y compris le développement du slalom.</p> <p>Les attentes de puissance augmentent à mesure que les patineurs progressent. L'attention portée à la flexion du genou et de la cheville est essentielle pour le développement de la puissance.</p> <p>Le développement des carres solides et des virages sera nécessaire, car les exercices incorporent des carres et des virages avec vitesse.</p> <p>Ces exercices entraînent la puissance et l'accélération. Un solide équilibre de base est requis pour une meilleure efficacité. Les bras devraient pouvoir se déplacer librement partout.</p> <p><b>Contenu:</b></p> <p>Croisés et poussées avant et arrière de base</p> <p>Croisés en tempo avec des slaloms de 2 pieds vers 1 pied</p> <p>Croisés en puissance avec des carres intérieures avant et arrière rapides</p> <p>Croisées avec virages et slaloms arrière sur 1 pied</p>	<p>À entraîner régulièrement et souvent</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices d'échauffement: X-pas peuvent être effectués facilement autour du périmètre de la patinoire</li><li>• Travail en circuit</li><li>• Stations</li><li>• Travail en couloir, attribuez à chaque voie une séquence de pas d'un exercice X</li><li>• Incorporer des segments dans une session de puissance</li><li>• Sessions d'exercices, demandez à chaque patineur de travailler à son propre niveau</li></ul> <p>Astuce: utilisez le *tracé de l'entraînement* pour enseigner la session sans interruption du déroulement. Assurez-vous de travailler les deux directions.</p>
<b>MOUVEMENTS DE TRANSITION</b>	<p>Les mouvements de transition soutiennent la base du développement des habiletés nécessaires pour la plupart des disciplines. Les mouvements de transition sont souvent utilisés dans la chorégraphie et soutiennent à la fois l'expression et la difficulté. Un équilibre, une flexibilité et une force de base solides sont essentiels pour le développement des mouvements de transition.</p> <p><b>Arabesques:</b></p> <p>En s'appuyant sur l'introduction de cette habileté en Patinage Plus, les patineurs travailleront sur l'équilibre, la flexibilité et la force. Les arabesques sont une constante dans le contenu STAR 1 à 5 et sont utilisées dans toutes les disciplines.</p> <p>Cercles en arabesque avant</p> <p>Arabesque en Y</p> <p>Séquence d'arabesques</p> <p><b>Mouvements de transition:</b></p> <p>Les patineurs seront exposés à une variété de mouvements de transition pour accroître les sensations, la flexibilité et la force.</p> <p><b>Contenu:</b></p> <p>Glisse assise sur un pied (avant et arrière)</p> <p>Grand Aigle (intérieur et extérieur)</p> <p>Ina Bauer (intérieur et extérieur)</p>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer l'équilibre, la force et la flexibilité.</p> <p>Au fur et à mesure que l'acquisition se développe, ajoutez du défi, de la vitesse et de la variété.</p> <p>À entraîner régulièrement.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez des cercles couvrant 1/3 de la glace.</li><li>• Sessions de mouvements de transition, sessions de récupération</li><li>• Travail en couloir pour améliorer l'équilibre, la flexibilité</li><li>• Tracés de grandes courbes pour incorporer des carres profondes</li><li>• Travail en partenariat pour augmenter la variété, l'équilibre, la force</li><li>• Travaillez la glisse assise sur un pied en couloir pour des raisons de sécurité</li><li>• Enseignez aux patineurs à rester légèrement en avant dans l'arabesque Y et à activer le tronc. Cela aidera à maintenir un bon équilibre sur la lame.</li></ul> <p>Ces habiletés peuvent être entraînées en ligne droite sous forme de progression ou de défi.</p>



## STYLE LIBRE

La discipline du style libre introduit les pirouettes de base, les sauts et le développement du programme.

06

<b>SAUTS</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Les sauts simples sont la base des doubles sauts, qui sont la base des triples sauts, etc.</p> <p>Enseigner une technique solide à ce niveau est essentiel pour un développement solide. Les entraîneurs sont encouragés à passer du temps à s'assurer de la compréhension de la technique d'appel, de la position en vol et des positions de réception.</p> <p><b>Contenu:</b></p> <p>Saut de valse Salchow Boucle piquée Boucle Flip Saut de valse + boucle piquée Lutz Saut de valse + boucle Boucle + boucle Axel Flip + boucle piquée Sauts doubles Lutz + boucle piquée</p>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer les positions, le contrôle, les mécanismes d'appel et les réceptions.</p> <p>À entraîner tous les jours.</p> <p>Au fur et à mesure que l'acquisition se développe, ajoutez du défi, de la vitesse et de la variété.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des exercices pour renforcer les progressions, la technique et l'acquisition des appels, de la position aérienne et des réceptions.</li> <li>• Ajoutez ces exercices aux échauffements, sessions, stations, etc.</li> <li>• Créez des circuits de sauts ou des tracés qui utilisent toute la surface de la glace.</li> <li>• Travaillez les entrées de sauts et maintenez la position «bloquée» avant l'appel pour augmenter le contrôle et la sensation.</li> <li>• Utilisez d'autres patineurs ou des exemples vidéo pour démontrer différents aspects de la technique.</li> <li>• Stations</li> <li>• Travail en couloir (appel, position aérienne, réception, sauts)</li> <li>• Sessions de sauts, cours de sauts en puissance</li> <li>• Encouragez les patineurs à utiliser une courbe/un cercle plus grand pour la préparation</li> <li>• Ajoutez de la vitesse. Pensez à utiliser des sessions de puissance pour augmenter la sensibilité à la vitesse. Les entraîneurs peuvent également jumeler des patineurs plus puissants avec des patineurs moins puissants pour encourager le développement tout en effectuant des sauts côte à côte.</li> <li>• Augmentez la sensation de la position et de la technique. Les entraîneurs peuvent envisager exposer les patineurs à différentes préparations et appels.</li> <li>• Renforcez la bonne position de réception</li> <li>• Utiliser la bande pour la stabilité pour enseigner aux patineurs la sensation de «rouler sur l'orteil» pour l'appel ou de pivoter sur l'orteil pour un bon appui.</li> <li>• Utilisez la pirouette arrière pour renforcer l'axe de rotation et l'alignement de réception. Les entraîneurs peuvent faire sauter le patineur de haut en bas tout en exécutant la pirouette arrière pour renforcer l'appel et la réception sur le même pied. La rotation arrière peut également être utilisée comme appel du saut de boucle, le flip ou le lutz en faisant «sauter» le patineur à l'extérieur de la pirouette</li> <li>• Exercices de défi: Exemple - ajoutez 1L + 1L + 1L ou 1T + 1T + 1T ou 1T + 1Lo + 1T à différents sauts</li> </ul>



<b>PIROUETTES</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Les pirouettes font partie intégrante du style libre et sont également nécessaires dans d'autres disciplines. Les pirouettes contribuent au développement des sauts en entraînant un axe de rotation. Les patineurs auront besoin à la fois de force et de flexibilité pour être un patineur compétent en pirouette.</p> <p>Enseigner une technique solide à ce niveau est essentiel pour le développement. Les entraîneurs sont encouragés à passer du temps à s'assurer de la compréhension de l'entrée, des positions de rotation, du centrage et du contrôle de la sortie.</p> <p><b>Contenu :</b></p> <p>Pirouette debout avant  Pirouette debout arrière  Pirouette debout avec changement de pied  Pirouette assise avant  Pirouette arabesque avant  Pirouette assise arrière  Pirouette arabesque/assise  Pirouette arabesque arrière  Pirouette assise avec changement de pied  Combinaison de pirouettes  Pirouette arabesque sautée ou pirouette assise sautée</p>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer les positions, le contrôle, la force et la flexibilité.</p> <p>À entraîner tous les jours.</p> <p>Au fur et à mesure que l'acquisition se développe, ajoutez du défi, la vitesse de rotation, la durée de rotation et la variété.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînez d'abord les positions de la pirouette de manière isolée. Cela peut être fait sur un cercle ou une ligne droite</li> <li>• Initiez la pirouette à partir d'un arrêt et lorsque vous serez prêt, utilisez une carre spiralée AVI</li> <li>• Incluez cette habileté dans le cadre d'une routine d'entraînement quotidienne pour tous les niveaux, avec de nombreuses répétitions.</li> <li>• Exercices pour augmenter la stabilité sur l'axe de rotation (pirouette arrière)</li> <li>• Exercices qui explorent la perception des carres du pied porteur</li> <li>• Exercices axés sur le centrage.</li> <li>• Exercices qui explorent les positions de rotation efficaces et inefficaces pour les aider à identifier le bon positionnement nécessaire pour une rotation forte.</li> <li>• Utilisez d'autres patineurs ou des exemples vidéo pour démontrer différents aspects de la technique ou des positions.</li> <li>• Travail en station ou sessions destinées à la pratique des pirouettes</li> <li>• Travail sur des couloirs (positions, répétition de pirouettes, etc.)</li> <li>• Cours de pirouettes, sessions créatives, sessions de mouvements de transition</li> <li>• Mettez les patineurs au défi de tourner plus vite en resserrant leur position</li> <li>• Des cours de pirouettes qui mettent les patineurs au défi d'entraîner différents aspects de la rotation de manière amusante</li> <li>• Travail vidéo pour montrer aux patineurs leur position, ainsi que des vidéos ou des exemples en personne de bonnes positions.</li> <li>• Examiner le tracé ou le dessin laissé sur la glace après la pirouette pour évaluer la taille des cercles, la carre et le centrage</li> <li>• Exercices d'appel pour renforcer la technique des pirouettes sautées</li> </ul>



<b>PROGRAMMES</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>L'intégration du programme dans STAR 1 à 5 commence par la base et évolue pour ajouter plus de composantes à mesure que les patineurs progressent.</p> <p>Les programmes de STAR 2, 3 et 4 sont conçus pour compléter le développement. Ils ne sont pas au centre des préoccupations. L'accent à ces niveaux est sur l'amélioration du développement et de l'acquisition des habiletés pour se préparer aux niveaux à venir.</p> <p><b>Progressions:</b></p> <p>Programme STAR 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le contenu a été tenté</li> <li>• Deux composantes de programme sont évaluées</li> </ul> <p>Programme STAR 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le contenu a été tenté</li> <li>• Trois composantes de programme sont évaluées</li> </ul> <p>Programme STAR 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le contenu a été tenté, y compris un Axel</li> <li>• Trois composantes de programme sont évaluées</li> </ul> <p>Programme STAR 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le contenu a été tenté, plus un saut Axel réussi (&lt;ou mieux)</li> <li>• Quatre composantes de programme sont évaluées</li> </ul>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer la rétention, la présentation et préparer les patineurs aux échauffements lors d'événements.</p> <p>À entraîner au besoin pendant la saison.</p> <p>STAR 2 et 3/4:</p> <p>Utilisez la même musique pour un groupe de patineurs. Cela permettra une utilisation plus efficace du temps dirigé par l'entraîneur à ce niveau. L'accent à ce niveau est mis sur l'exécution des habiletés dans le programme ainsi que sur les habiletés et les performances individuelles de patinage. La chorégraphie n'est pas évaluée à ce niveau.</p> <p>STAR 5:</p> <p>Il est recommandé aux patineurs d'avoir leur propre musique à ce niveau.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloquez quelques programmes sur de la musique spécifique et utilisez-les comme modèle pour les programmes de STAR 2 et 3</li> <li>• Enseignez à un groupe de patineurs le même programme. Tenez compte de certaines variations des pirouettes (arabesque ou assis) ou de mouvements de transition, le cas échéant.</li> <li>• Programmes d'entraînement sans sauts ni pirouettes pour se concentrer sur la performance, la vitesse, la couverture de glace, etc.</li> <li>• Apprenez aux patineurs à pratiquer leurs programmes en «sections» pour encourager la concentration sur des objectifs spécifiques pour chaque partie.</li> <li>• Créer une station « programme »</li> <li>• Session sur la présentation</li> <li>• Utilisez la musique du programme pour la session créative ou la session de mouvements en musique</li> </ul>



## DANSE

La discipline de la danse comprend le développement de la technique de patinage tout en favorisant la synchronisation, la précision et la musicalité à travers des danses sur tracé. Les habiletés acquises grâce à cette discipline soutiennent le développement du style libre, de la synchro et de l'artistique.

06

<b>ÉLÉMENTS</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Les pas de danse sont la base de toutes les danses sur tracé. La technique requise pour exécuter correctement les pas de danse est la priorité.</p> <p>Il est essentiel que les patineurs connaissent et comprennent les pas de danse requis avant d'apprendre une danse sur tracé.</p> <p><b>Contenu:</b></p> <p>Progressifs avant</p> <p>Chassés avant</p> <p>Chassés glissés avant</p> <p>Séquence de roulés swings avant extérieurs</p> <p>Roulés croisés extérieurs avant</p> <p>Progressifs arrière</p> <p>Chassés arrière</p> <p>Séquence de roulés swings arrière extérieurs</p> <p>Pas en C ouverts avant intérieurs</p> <p>Roulés croisés GAVE croisés derrière</p> <p>Virage trois AVE, carre ARE</p> <p>Pas en C ouverts GAVE</p> <p>Double flexion du genou AVE</p> <p>Roulés arrière extérieurs</p> <p>Séquence de progressifs et roulés swings avant</p> <p>Séquence de progressifs et roulés swings arrière</p> <p>Progressif de la Ten-Fox</p> <p>Le croisé derrière GAVE</p>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer le synchronisme, la précision, la posture et l'extension.</p> <p>À entraîner hebdomadairement</p> <p>À mesure que l'acquisition se développe, ajoutez du défi, de la puissance et de la variété</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignez sur un cercle. Travaillez différents pas avec différents tempos/rythmes de musique ou en tapant des mains.</li> <li>• Placez quelques patineurs sur le même cercle pour qu'ils s'entraînent en même temps. Les entraîneurs peuvent inverser la direction dans l'autre sens ou mettre en œuvre un schéma en 8.</li> <li>• Sessions de pas de danse, sessions de carres/virages, sessions de puissance</li> <li>• Incorporez les pas dans un circuit.</li> <li>• Travaillez en station, travaillez en couloir</li> <li>• Incorporez dans un échauffement ou une récupération</li> </ul>



<b>DANSES SUR TRACÉ</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Les danses sur tracé présentent aux patineurs un ensemble de pas prescrits exécutés en musique. Les patineurs sont exposés à la synchronisation avec la musique, aux rythmes et aux expressions liés à chaque danse.</p> <p>Les entraîneurs sont encouragés à enseigner aux patineurs comment exécuter les danses en solo ou côte à côte pour souligner le développement de la puissance, du synchronisme et de la rétention.</p> <p><b>Contenu:</b> Valse hollandaise Tango Canasta Baby blues Danse swing</p>	<p>L'entraînement hors glace peut améliorer le synchronisme, la précision, la posture et l'extension.</p> <p>À entraîner hebdomadairement.</p> <p>Au fur et à mesure que l'acquisition se développe, ajoutez de la puissance, une extension accrue et plus de profondeur aux lobes.</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseignez d'abord chaque point clé de manière isolée aux patineurs. Cela encouragera la concentration constante sur les aspects techniques mis en évidence dans chaque point clé.</li><li>• Divisez la danse en sections avant d'introduire tout le tracé.</li><li>• Incorporez des pas dans un format de session (couloirs) en utilisant de la musique de valse ou de tango pour initier les patineurs à la nouvelle synchronisation</li><li>• Jumelez les patineurs pour s'entraîner au format côte à côte. Changez souvent les partenaires pour augmenter l'exposition à différents niveaux d'habiletés.</li><li>• Utilisez différents morceaux de musique. Cela augmentera l'intérêt, ajoutera de la variété et renforcera le synchronisme.</li><li>• Travail en station, séances de danse</li></ul>



## SYNCHRO

La discipline du synchro comprend le développement d'éléments de patinage synchronisé grâce à une variété d'habiletés de patinage et de travail d'équipe. Les habiletés acquises grâce à cette discipline profiteront à tous les aspects d'équipe de notre sport, ainsi que renforceront la musicalité et l'expression.

Remarque: les patineurs doivent compléter les habiletés STAR 1 avant de tenter l'évaluation STAR 2 Synchro

<b>ÉLÉMENTS</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Le patinage synchronisé est la seule discipline du patinage impliquant plus de deux patineurs. Il introduit les patineurs à un environnement d'équipe tout en favorisant la prise de conscience, le travail d'équipe et le développement du patinage. Les patineurs apprendront des éléments de synchro qui comprendront la synchronisation, la puissance, l'équilibre, le contrôle et l'orientation spatiale. Ces attributs profiteront à toutes les disciplines du patinage.</p> <p>Le patinage synchronisé apporte également un élément d'interaction sociale dans un sport principalement individuel. Offrir aux patineurs la possibilité d'apprendre, de pratiquer et de développer leurs habiletés côte à côte encourage de nombreuses habiletés de vie et fournit un environnement propice au lien d'appartenance, à l'esprit sportif et au plaisir du club.</p> <p><b>Contenu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloc</li> <li>• Ligne</li> <li>• Entrecroisement</li> <li>• Roue</li> <li>• Cercle</li> <li>• Exercice de transition 1</li> <li>• Exercice de transition 2</li> <li>• Élément de mouvement: arabesque</li> </ul>	<p>Le patinage synchronisé au niveau STAR peut être entraîné aux côtés d'autres disciplines. Lorsque les patineurs apprennent et pratiquent des éléments, la quantité d'espace nécessaire sur la glace est petite.</p> <p>À entraîner hebdomadairement</p> <p>Stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrez le Synchro dans le cadre de cours de groupes réguliers</li> <li>• Organisez un cours de synchro de 15 minutes avant une récupération</li> <li>• Ajoutez le Synchro à une session de stations</li> <li>• Planifiez une leçon de synchro sur une session ou un cours partagé (ex: cours Sr pirouette, cours Jr. Synchro)</li> <li>• Changez les éléments à travailler dans l'horaire d'une session régulière (ex: les lundis de 16 h 00 à 16 h 15: semaine 1 - session de puissance, semaine 2 - mouvement créatif, semaine 3 - carres et virages, semaine 4 - synchro)</li> </ul>



## ARTISTIQUE

La discipline artistique comprend le développement du mouvement, de la créativité, de la projection et de l'interprétation à travers des programmes. Les habiletés acquises grâce à cette discipline bénéficieront au style libre, à la danse et au synchro.

<b>ÉLÉMENTS</b>	
<b>Justification</b>	<b>Trucs d'enseignement</b>
<p>Le patinage artistique est à la fois technique et artistique. Développer la performance, la créativité et l'interprétation du patinage est un atout pour tous les patineurs, quelle que soit leur discipline. Les évaluations artistiques visent à:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir une discipline axée sur le développement du mouvement musical, de l'expression, du caractère et de la performance</li> <li>• Encourager le développement de solides habiletés de patinage en incorporant les éléments requis</li> </ul> <p>Les programmes artistiques sont un excellent outil pour améliorer les qualités de performance des patineurs. Les entraîneurs peuvent utiliser des programmes artistiques pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir une approche complète du développement du patinage</li> <li>• Développer les qualités de performance chez tous les patineurs</li> <li>• Offrir aux patineurs un moyen de rester plus longtemps dans le sport</li> <li>• Offrir une opportunité supplémentaire aux patineurs passionnés de performance</li> </ul> <p>Une tenue simple est recommandée pour s'assurer que l'accent est mis sur la performance, les mouvements et l'interprétation de la musique du patineur sans la distraction ou la nature dominante d'un costume ou d'une tenue pouvant être de nature théâtrale.</p> <p><b>Contenu:</b>            Programme artistique STAR 5            Séquence de pas chorégraphique            Séquence de mouvements de transition ou séquence d'arabesques            Pirouettes artistiques</p>	<p>Le développement artistique peut être entraîné sous plusieurs formats. Ajouter de la variété à la formation augmentera la cohérence, l'intérêt et l'acquisition.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrez des sessions de mouvements créatifs ou de mouvements en musique sur et hors glace</li> <li>• Travaillez avec des spécialistes du domaine</li> <li>• Proposez des pirouettes créatives dans le cadre des entraînements (stations, cours, éléments, journée défi)</li> <li>• Ajoutez des bras, des mouvements corporels, des expressions faciales et des nuances aux sessions de virage et de carres, aux sessions de puissance, etc.</li> <li>• Attribuez des thèmes à certains cours: Semaine de Tango, Mercredi de valse, Samedi espion, Jazzy Janvier, etc.</li> <li>• Utilisez des programmes artistiques comme base pour des programmes courts ou des programmes STAR 7 ou 9 (à intégrer ou à convertir)</li> <li>• Ajuster les anciens programmes pour devenir des programmes artistiques pour un développement ultérieur</li> <li>• Entraînez les séquences de pas dans des cours de virages et carres ou de création ou dans des stations</li> <li>• Les mouvements de transition peuvent être entraînés pendant la période de récupération, le mouvement de transition ou les sessions de puissance. Les mouvements de transition sont également un excellent ajout au mouvement créatif ou aux cours artistiques</li> </ul> <p>Veillez noter que les patineurs ont besoin d'une base solide d'habiletés de base en patinage, de carres et de virages, de pirouettes et de mouvements de transition pour le niveau d'entrée artistique (STAR 5). Les patineurs doivent avoir terminé les habiletés STAR 4 avant de s'inscrire à STAR 5 artistique.</p>





# CHAPITRE 7: ÉVALUATIONS STAR 1 À 5





# 07.

## ÉVALUATIONS STAR 1 À 5

L'évaluation fait partie du programme STAR 1 à 5. Toutes les évaluations doivent être effectuées par un entraîneur qui possède un certificat d'évaluateur d'entraîneur STAR 1 à 5 obtenu en suivant la formation sur la plateforme d'apprentissage en ligne de Patinage Canada. Les entraîneurs peuvent choisir d'évaluer leurs propres patineurs, désigner un évaluateur d'entraîneurs du club/école de patinage ou d'inviter un évaluateur d'entraîneurs de la région. Veuillez consulter votre section pour vous familiariser avec tous les protocoles qui peuvent être en place.

Afin de permettre un maximum de possibilités de progression et de développement des compétences, les évaluations dans le programme STAR 1 à 5 doivent être accessibles de manière pratique, rapide et à faible coût. Les entraîneurs effectueront toutes les évaluations de STAR 1 à 5 dans toutes les disciplines.

Les avantages d'être évalué par les entraîneurs sont:

- **Rends le parcours de développement plus accessible en éliminant les contraintes de temps et de logistique.** Les patineurs pourront avoir la possibilité d'être évalués au fur et à mesure que le développement de leurs habiletés évolue. Les patineurs pourront avancer dans le programme à leur propre rythme sans avoir à se limiter à un calendrier de jours de test prédéterminé. Les évaluations STAR 1 à 4 ainsi que la plupart des évaluations STAR 5 seront conçus et disponibles lors de leur session régulière, durant leur plage horaire. Cela permet aux évaluations d'être pratiques et ne nécessite pas de frais de glace supplémentaires ou des frais de déplacement pour une évaluation externe.
- **Peut être offert à tous les patineurs, indépendamment de leur emplacement géographique au Canada.** Être capable d'utiliser l'entraîneur du club pour effectuer des évaluations permet à tous les patineurs dans chaque région du Canada d'avoir la possibilité d'être évalués lorsqu'ils sont prêts. Ceci élimine l'avantage ou le désavantage géographique ainsi que le fait de devoir se fier à la disponibilité des officiels. Durant ce stade de développement « Apprendre à s'entraîner », la capacité de se déplacer à travers le programme lorsque le

patineur est prêt est un élément essentiel pour optimiser la progression des compétences dans ce « moment propice à l'évolution ».

- **Permet aux entraîneurs d'être responsables à 100 % du développement du patineur.** Les entraîneurs auront le contrôle sur le développement des patineurs à partir du niveau Patinage Plus jusqu'aux sauts doubles. C'est une situation avantageuse puisqu'elle assure que la qualité du développement des patineurs est constamment surveillée, enrichie et encouragée.
- **Les coûts sont réduits pour le patineur.** Les évaluations STAR 1 à 4 et quelques évaluations STAR 5 peuvent être faites à n'importe quel moment durant l'année sur la session où le patineur est inscrit, éliminant ainsi la nécessité pour les clubs de louer de la glace supplémentaire pour les jours de test à ce niveau. Les entraîneurs devraient utiliser les leçons habituelles pour effectuer les évaluations afin d'éviter des frais supplémentaires pour le patineur.





Les autres facteurs mis en œuvre pour assurer que les frais au patineur sont réduits comprennent la possibilité d'exécuter une danse sur tracé en solo ou en unisson.

Tout comme le programme Patinage Plus, il est attendu des entraîneurs qu'ils consacrent un temps suffisant à enseigner et à développer les habiletés avant d'évaluer. Les patineurs devraient être évalués lorsqu'ils sont prêts. Il n'est pas nécessaire de précipiter ou de pousser une évaluation, les entraîneurs peuvent évaluer leurs patineurs à n'importe quel moment durant la saison d'entraînement. Il n'y a pas de limites quant à la fréquence des évaluations ou le nombre de patineurs qui peuvent être évalués dans le programme STAR 1 à 5.

Les habiletés et le style libre du niveau STAR 1 sont conçus pour être les premières évaluations que les patineurs atteindront. Ces évaluations sont axées sur le développement d'une bonne base des techniques de patinage et continueront à être développées tout au long du parcours. La danse du niveau STAR 1 contient des pas de danse qui exigent une plus grande capacité technique et sera plus longue à développer.

STAR 2 Synchro exige que le patineur ait atteint les STAR 1 habiletés, et STAR 5 Artistique exige que les patineurs atteignent les STAR 4 habiletés.

Les entraîneurs sont encouragés à utiliser les feuilles d'évaluation STAR 1 à 5 comme rapports d'étape pour communiquer et éduquer les patineurs et leurs parents.

## POSSIBILITÉS D'ÉVALUATION

Lors d'évaluations, les entraîneurs sont censés agir uniquement en tant qu'évaluateurs. Les entraîneurs peuvent donner des informations reliées à l'évaluation ainsi qu'à l'ordre des habiletés, mais ne peuvent donner des corrections ou des conseils d'entraîneur aux patineurs durant l'évaluation. Lors de l'évaluation de danse sur tracé, l'entraîneur-évaluateur ne peut pas agir comme partenaire ou comme patineur à l'unisson.

Pendant les évaluations, veuillez tenir compte du déroulement de la session. Pour les sessions plus chargées, les entraîneurs peuvent choisir de se tenir plus près de la bande. Cela garantira qu'ils ne perturbent pas les patineurs sur la glace et/ou ne présentent pas de danger pour la sécurité.

Comme les patineurs se font évaluer durant des sessions régulières, les entraîneurs peuvent avoir à

utiliser des stratégies pour identifier les patineurs en cours d'évaluation afin d'en informer les autres patineurs et entraîneurs sur la glace. Ceci donnera la chance au patineur de se faire évaluer sans interruption.

Ces stratégies comprennent, mais ne se limitent pas à:

- Les patineurs pourraient porter un vêtement ou accessoire identifiant qu'ils sont en cours d'évaluation (brassard, bandeau, veste, etc.)
- L'entraîneur ou la salle de musique pourrait annoncer le nom du patineur pour aviser les gens présents à la session que le patineur est en cours d'évaluation.
- Une cloche pourrait être sonnée avant le début de la musique pour une danse ou un programme afin d'indiquer que des patineurs sont en cours d'évaluation.

Les entraîneurs ont la possibilité d'utiliser un événement pour évaluer des programmes de style libre au niveau du STAR 4 et 5 seulement. L'événement simulerait le Format classique d'évaluation disponible à ce niveau de développement. Toutes les évaluations exécutées lors d'un événement doivent se conformer à toutes les procédures d'évaluation de club/école convenu par le directeur de tests.

De plus amples renseignements sur l'évaluation se trouvent dans le Guide de ressources d'évaluation STAR, ainsi que dans le Guide de ressources d'évaluation de chaque discipline.



# ANNEXES





## A.

## ANNEXES

## TERMES ET DÉFINITIONS

Dans cette documentation, divers termes seront utilisés pour décrire les différentes stratégies et techniques que les entraîneurs et les clubs peuvent utiliser pour mettre en œuvre ce programme. Voici une liste de termes ou de définitions qui peuvent apparaître dans le programme STAR 1 à 5.

Définition	Abréviation	Définition	Abréviation
<b>TERMES GÉNÉRAUX</b>			
Pied droit	D	Carre extérieure	E
Pied gauche	G	Carre Intérieure	I
Direction avant	AV	Direction arrière	AR
Exemples: DAVE = carre droite avant extérieure, GARI = carre gauche arrière intérieure			
Sens des aiguilles d'une montre	SAM	Sens contraire des aiguilles d'une montre	SCAM
<b>DANSE</b>			
Pas progressifs	Pr	Chassé	Ch
Chassé glissé	Chgl	Roulé swing	RSW
Pas en C	Cst	Pas en C fermé	PSt
Croisé	X		



Définition	Abréviation	Définition	Abréviation
<b>STYLE LIBRE</b>			
<b>Sauts</b>		<b>Pirouettes</b>	
Saut valsé	W	Pirouette debout avant	USp
Boucle piquée	T	Pirouette debout arrière	BUSp
Salchow	S	Pirouette assise	SSp
Boucle	Lo	Pirouette arabesque	CSp
Flip	F	Combinaison de pirouettes (aucun changement de pied)	CoSp
Lutz	Lz	Changement de pied	C
Axel	A	Entrée sautée	F
Simple	1	Séquence de pas en position arabesque	SpSq
Double	2	Séquence de virages	TrSq
Sous-rotation (un saut auquel manque ½ à ¼ de rotation)	<	Exemples: CSSp = Pirouette assise avec changement FSSp = Pirouette sautée assise CCoSp = Combinaison de pirouettes avec changement	
Déclassement (un saut auquel manque plus de ½ rotation)	<<		
Exemples: 1T = Boucle piquée simple 2Lo = Double boucle 1F + 1Lo = Combinaison de flip simple – boucle simple 1A < = Axel simple, sous-rotation 1A << = Axel simple, déclassé			

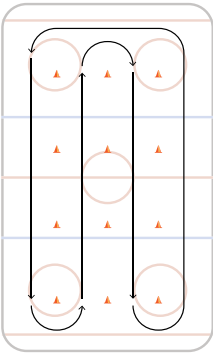
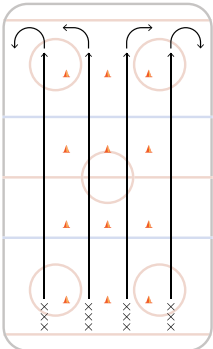


Terme	Définition
Évaluation	Ce terme remplace « test » dans le programme STAR 1 à 5, étant donné qu'il correspond davantage au processus que les entraîneurs utiliseront en fait pour former et développer leurs patineurs.
Axes sur la surface de la glace	<p>En ce qui concerne les différent axes sur la surface de la glace les définitions suivantes doivent être utilisées:</p> <p><b>Axe Longitudinal:</b> une ligne droite qui divise la patinoire en deux parties égales dans le sens de la longueur (ligne médiane). Sur une surface de glace d'une dimension de 100' sur 85', l'axe longitudinal s'étend sur toute la longueur de la partie mesurant 100', au milieu de la glace.</p> <p><b>Axe Court:</b> une ligne droite qui divise la patinoire en deux parties égales dans le sens de la largeur (ligne médiane). Sur une surface de glace d'une dimension de 100' sur 85', l'axe court s'étend sur toute la largeur de la partie mesurant 85', au milieu de la glace.</p> <p><b>Axe Continu:</b> une ligne imaginaire à la périphérie de la patinoire et par rapport à laquelle les tracés de danse se situent. D'habitude, l'axe continu comporte deux lignes parallèles à l'axe longitudinal de la patinoire, approximativement à mi-chemin entre l'axe longitudinal et le périmètre de la patinoire. Ces lignes sont reliées par un demi-cercle à chaque extrémité de la patinoire. Ces demi-cercles sont aplatis dans certaines danses parallèlement aux bandes terminales de la patinoire. Pour les danses circulaires telles que le Kilian, l'axe continu forme pour ainsi dire un cercle, tandis que pour le Paso Doble, il prend une forme ovale.</p> <p><b>Axe Transversal:</b> une ligne imaginaire coupant l'axe continu d'un tracé de danse à angle droit.</p>
Position de base (pirouettes)	<p>L'expression « position de base » sert communément à décrire les trois positions de base des pirouettes. L'ISU les décrit comme suit:</p> <p><b>Position debout:</b> toute position avec la jambe porteuse en extension qui n'est pas une position arabesque.</p> <p><b>Position assise:</b> les fesses ne sont pas plus hautes que le genou de la jambe porteuse.</p> <p><b>Position arabesque:</b> jambe libre derrière, le genou élevé au-dessus de la hanche, toutefois les pirouettes dos cambré et en position Biellmann sont considérées comme des positions debout</p> <p>Il est très important de connaître les définitions des positions de base, étant donné que les patineurs seront évalués en fonction de leur capacité d'exécuter ces positions dans leurs pirouettes.</p>
Circuit	Un cours qui a un début, mais pas de fin. C'est un modèle continu de progressions et d'habiletés que les patineurs doivent suivre pendant leur temps de leçon
Cours	<p>Un cours est un environnement de leçons de groupe qui permet à l'entraîneur de diriger l'ensemble ou la majorité des patineurs sur la surface entière de la glace ou sur une partie désignée de la glace. Le cours peut être très structuré ou plus ouvert selon sa nature.</p> <p>Dans un <b>cours structuré</b>, l'entraîneur détermine l'orientation et les exercices à effectuer pendant la durée du cours. L'entraîneur sélectionnera également le format dans lequel les patineurs doivent s'entraîner à exécuter les habiletés (p. ex.: couloirs, circuits, stations, etc.).</p> <p>Un <b>cours ouvert</b> permet à l'entraîneur d'établir l'orientation de la séance, puis de laisser les patineurs travailler seuls pendant cette partie de la séance, alors qu'il supervise les patineurs et travaille individuellement avec eux pendant de courtes périodes de temps (s'assurant d'accorder de l'attention à chacun). Il s'agit d'une bonne stratégie lorsqu'on présente le concept de l'entraînement individuel, car elle aide à guider les patineurs en ce qui concerne la composante « comment s'entraîner » de leur entraînement.</p>

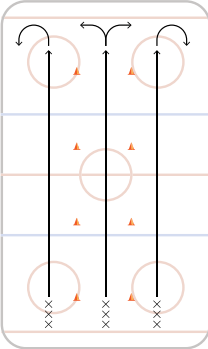
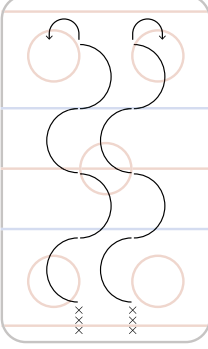
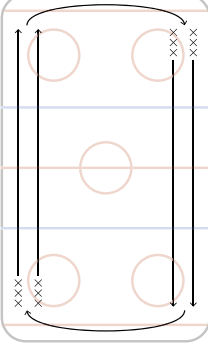


Terme	Définition
Glace libre	Seul le patineur évalué patine activement sur la glace. Cela peut être sur une session régulière avec d'autres patineurs debout le long de la bande ou au banc des joueurs, ou sur un format traditionnel de jour d'évaluation. Exception: les danses à panel double permettent à deux patineurs d'être évalués sur une glace libre en même temps.
Prises de danse	<p><b>Prise main dans la main :</b></p> <p>Tournés dans la même direction – les partenaires sont tournés dans la même direction et patinent côte à côte ou un derrière l'autre, les bras tendus et les mains jointent.</p> <p>Tournés dans des directions opposées – les partenaires se font habituellement face, l'un patinant vers l'avant et l'autre vers l'arrière, les bras tendus sur le côté. Cependant la position est parfois prise dos à dos (p. ex., pour les pas 22 à 25 du Cha Cha Congelado).</p> <p><b>Fermée ou prise de valse:</b> Les partenaires sont placés l'un en face de l'autre. Un partenaire fait face vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Le meneur doit placer la main droite fermement sur le dos du suiveur, à la hauteur de l'omoplate, le coude levé et suffisamment plié pour le tenir de près. Le suiveur place sa main gauche sur l'épaule de son partenaire en laissant reposer son bras confortablement sur la partie supérieure du bras de son partenaire, coude sur coude. Le bras gauche du meneur et le bras droit du suiveur sont tendus confortablement, à la hauteur des épaules. Leurs épaules restent parallèles.</p> <p><b>Ouverte ou position Fox-trot:</b> Les positions des mains et des bras sont semblables à celles employées pour la position fermée ou de valse, sauf que les partenaires se tournent légèrement de sorte qu'ils puissent patiner dans la même direction.</p> <p><b>Extérieure ou position de Tango:</b> Les partenaires font face à des directions opposées, l'un patinant en avant et l'autre en arrière. Cependant, contrairement à la position fermée, les partenaires sont de biais l'un par rapport à l'autre, le meneur étant à droite ou à gauche du suiveur, de sorte que le devant de la hanche du meneur est vis-à-vis le devant de la hanche du suiveur correspondante.</p> <p><b>Position Kilian:</b> Les partenaires regardent dans la même direction, le suiveur se tenant à droite du meneur, l'épaule droite du meneur derrière l'épaule gauche du suiveur. Le bras gauche du suiveur est tendu horizontalement devant le corps du meneur jusqu'à sa main gauche, tandis que le bras droit du meneur se place derrière le dos du suiveur, les deux mains droites enlacées et tenues à la hauteur de la taille du suiveur, au-dessus de sa hanche.</p> <p><b>Position Kilian inversée:</b> La position est la même que la position Kilian, sauf que le suiveur se tient à gauche du meneur.</p>
Entraînement supervisé engagé	Cette expression décrit la glace d'entraînement sur laquelle les patineurs sont activement supervisés, surveillés et motivés par un entraîneur. Au cours de l'entraînement supervisé engagé, les entraîneurs peuvent faire des rétroactions, des corrections, des suggestions et motiver le groupe de patineurs sur la glace. Cette stratégie est un excellent outil pour développer les habitudes d'entraînement individuel dans le club.
Forme de figure	La forme de figure fait référence à un alignement du corps et une posture qui étaient acquis lorsque les patineurs exécutaient des figures imposées. Cet alignement du corps exige une posture droite et étroite sur un pied. Les bras sont tenus près du corps, à la hauteur de la taille. Le pied libre reste aligné avec l'avant ou l'arrière du pied traceur (talon à la pointe ou pointe aux talons). Tous les mouvements sont exécutés d'une manière calme et contrôlée. La stabilité du tronc du corps est essentielle. Il n'y a aucune façon unique d'exécuter les habiletés sous forme de figure. Les entraîneurs sont en mesure d'utiliser la technique qui fonctionne pour chaque patineur tout en se conformant aux principes ci-dessus.



Terme	Définition
Pour le niveau	Expression utilisée pour identifier où le patineur se trouve en fonction du continuum de développement.
Côté libre	L'expression « côté libre » désigne le côté du corps qui NE patine PAS. Si le patineur glisse sur son pied droit, le côté gauche du corps deviendra alors le « côté libre ». <b>Le pied libre</b> est le pied qui n'est pas sur la glace. <b>La jambe libre</b> est la jambe qui n'est pas sur la glace. <b>Le bras libre</b> est le bras du côté qui ne patine pas.
Leçon de groupe	Les leçons de groupe permettent à un entraîneur d'enseigner à 3 patineurs ou plus en même temps. Le nombre recommandé de patineurs dans une leçon de groupe variera selon la nature de la leçon. Leçons techniques: 3-6 patineurs, Leçons générales: 3-10 patineurs. Les leçons de groupe peuvent être organisées par l'entraîneur privé ou par le club. Les cours peuvent également décrire un format de leçon de groupe incluant de 10 à 30 patineurs.
Entraînement individuel	L'entraînement individuel sert à décrire le temps de glace que le patineur utilise pour perfectionner lui-même ses habiletés.
Combinaison de sauts	Une « combinaison de sauts » est une séquence de deux sauts ou plus dans laquelle la carre de réception du premier saut sert de carre d'appel pour le second saut et ainsi de suite. Il n'y a pas de changement de pied ou de virage entre les sauts, bien que la pointe puisse être utilisée pour faciliter l'appel.
Voies	Par voie, on entend un parcours que suit le patineur sur la glace, p. ex., « il faut patiner dans cette voie ». L'utilisation de voies permet à de nombreux patineurs de patiner en toute sécurité sur la glace et d'être en mesure de maintenir leur propre espace.
Voies continues	 <p><b>Les voies continues</b> décrivent un format permettant le mouvement continu des patineurs pendant qu'ils travaillent à des habiletés très spécifiques. Ce tracé commence dans un coin de la glace. Les patineurs doivent ensuite exécuter une habileté ou un ensemble d'habiletés sur la longueur de la glace, dans la voie la plus proche de la bande. Après avoir atteint l'autre extrémité, les patineurs se rendent dans la prochaine voie et exécutent l'habileté suivante, indiquée dans la voie qui se trouve immédiatement à côté de la voie originale. Cette voie sera située entre la voie originale et la ligne médiane de la surface de glace. Le tracé sera répété dans les deux dernières voies, de l'autre côté de la glace, se terminant à la même extrémité de la glace où les patineurs ont commencé cet exercice. Les patineurs retourneront ensuite au début et répéteront les habiletés ou exécuteront un nouvel ensemble d'habiletés.</p> <p>L'utilisation de cônes pour indiquer les voies sur la glace facilite la conscience visuelle. Les voies continues représentent un circuit complet sur la glace et permettent ainsi à l'entraîneur de passer un temps de qualité avec chaque patineur tout en poursuivant la séance. Il s'agit d'une excellente stratégie à utiliser lorsque l'entraîneur souhaite mettre l'accent sur la technique ou des habiletés plus complexes</p>
Voies d'autoroute	 <p><b>Les voies d'autoroute</b> décrivent un format qui permet aux patineurs de patiner sur la longueur de la glace dans une direction, puis de revenir au début de leur voie de manière sûre et contrôlée.</p>










Terme	Définition
<p data-bbox="199 222 415 279">Autoroute à 4 voies</p> 	<p data-bbox="431 222 1464 485">Une autoroute à 4 voies décrit un format qui permet à quatre rangées de patineurs d'exécuter diverses habiletés à l'unisson (si possible) et d'accélérer leur développement. Ce tracé débute par quatre rangées de patineurs à une extrémité de la glace. Le premier patineur de chaque rangée commence à patiner au même moment, exécutant l'habileté indiquée par l'entraîneur à l'autre extrémité de la surface de glace. Une fois à l'autre extrémité, les patineurs qui se trouvent dans les deux voies de gauche se rendent au périmètre du côté gauche et ceux qui se trouvent dans les deux voies de droite se rendent au périmètre du côté droit et continuent à patiner le long de la bande jusqu'à ce qu'ils atteignent leur voie à nouveau.</p> <p data-bbox="431 495 1464 611">Dans le but de créer un environnement qui met les patineurs au défi et favorise l'harmonie dans le cours, il faut encourager les patineurs à rester avec leur groupe alors qu'ils continuent à patiner le long de la glace. Ceci facilite la synchronisation, la sensibilisation et peut susciter l'amélioration de la vitesse et de la qualité des carres.</p> <p data-bbox="431 621 1464 678">Si le cours compte divers niveaux, chaque voie peut tenir compte de l'objectif spécifique de chaque groupe en cours de développement.</p> <p data-bbox="431 688 1464 745">Parfois les cônes conviennent pour cette séance; cependant, on considère en majorité que les cônes représentent un danger pour la sécurité.</p> <p data-bbox="431 756 1464 863">Le format de l'autoroute est une bonne occasion de développer la puissance, la vitesse et la profondeur de la courbe. Les entraîneurs peuvent aussi utiliser ce format pour mettre en évidence la présentation. Dans certaines patinoires qui ne sont pas très larges, il pourrait être plus avantageux d'utiliser une autoroute à 3 voies.</p>
<p data-bbox="199 873 415 930">Autoroute à 2 voies</p> 	<p data-bbox="431 873 1464 1024"><b>L'autoroute à 2 voies ou volcan</b> permet à deux rangées de patineurs de commencer à patiner à une extrémité de la glace, de parcourir toute la longueur en exécutant l'exercice prescrit, puis de se séparer à l'extrémité opposée pour retourner dans leurs rangées en suivant le long de la bande. Il s'agit d'un excellent format pour s'exercer aux habiletés qui exigent plus de vitesse ou de profondeur de la courbe.</p> <p data-bbox="431 1035 1464 1119">Ce format offre plus d'espace pour accroître la puissance, la vitesse et la profondeur de la courbe que le format de l'autoroute à 4 voies. Une excellente option pour repousser les limites du patineur et favoriser son développement.</p>
<p data-bbox="199 1314 415 1371">Voies du périmètre</p> 	<p data-bbox="431 1314 1464 1465"><b>Les voies du périmètre</b> utilisent la glace autour du périmètre de la patinoire, gardant le milieu de la glace ouvert à d'autres fins (leçons particulières, style libre, etc.). Les entraîneurs peuvent utiliser une ou deux voies le long de la bande selon le nombre de patineurs dans le cours. Il s'agit d'un excellent moyen d'intégrer un cours dans une séance régulière.</p>
<p data-bbox="199 1749 415 1780">Lobe</p>	<p data-bbox="431 1749 1464 1818">Un lobe fait référence à une courbe représentative d'une partie d'un cercle. Par exemple, les carres et les pas de danse se font sur les lobes</p>



Terme	Définition
Danse sur tracé	<p>Le terme «danse sur tracé» est utilisé pour décrire les danses obligatoires du programme de Patinage Canada. Il existe deux types de danses sur tracé: fixes et facultatifs.</p> <p><b>Danse sur tracé prescrit:</b> Danse pour laquelle les emplacements, la direction et la profondeur des courbes à exécuter sont indiqués sur le diagramme de la danse sur tracé applicable. Ce diagramme doit être respecté le plus fidèlement possible en admettant que le tracé puisse gonfler ou rétrécir en raison de la taille et de la puissance du patineur ou de la taille de la patinoire.</p> <p><b>Danse sur tracé facultatif:</b> Une danse pour laquelle le couple peut altérer le tracé pourvu que les séquences de pas, les positions et la synchronisation originales ne soient pas changées. Le tracé altéré doit être exécuté de la même manière à chaque répétition et recommencé au même endroit.</p>
Tracé/séquence* (interchangeable)	<p>La conception d'une danse sur la glace. Le diagramme d'une danse sur tracé comprend toutes les informations nécessaires pour exécuter un tracé/séquence complet de la danse y compris l'ordre défini des pas/virages prescrits qui composent un tracé/séquence. Le tracé/la séquence peut se faire soit en un demi-tour de glace (par exemple tango canasta) soit en un tour complet de glace (par exemple Swing).</p>
Leçons particulières ou semi-particulières	<p>Les leçons particulières sont des leçons organisées de façon individuelle entre l'entraîneur et un patineur. Les leçons semi-particulières sont des leçons organisées entre deux patineurs et l'entraîneur.</p>
Reprise	<p>L'occasion pour le patineur d'exécuter un élément une deuxième fois si la première tentative a échoué. Le nombre de reprises dépend du type et du niveau d'évaluation.</p> <p>Éléments de style libre de STAR 1 à 5 = 2 reprises</p> <p>Habilités de STAR 1, 2 et 4 = 2 reprises</p> <p>Habilités de STAR 3 et STAR 5 = 1 reprise</p> <p>Les reprises peuvent avoir lieu directement après la tentative infructueuse ou à la fin de l'évaluation.</p>
Axe de rotation	<p>Ce terme fait référence à l'axe autour duquel tourne le patineur dans les airs ou sur la glace, traçant une ligne du côté de la réception ou de la pirouette du patineur. Plus couramment, ce terme est utilisé pour décrire la position appropriée du corps, requise pour une rotation efficace dans les airs.</p>
Danse à l'unisson	<p>Dans la danse à l'unisson, un patineur exécute le tracé entier de la danse avec un autre patineur, entraîneur ou AP, à l'aide d'une formation « à l'unisson ».</p>
Côté traceur	<p>L'expression « côté traceur » désigne le côté du corps qui patine. Si le patineur glisse sur son pied droit, le côté droit du corps deviendra alors le « côté traceur ».</p> <p><b>Le pied traceur</b> est le pied qui patine.</p> <p><b>La jambe traceuse</b> est la jambe qui patine.</p> <p><b>Le bras traceur</b> est le bras du côté qui patine.</p>
Danse en solo	<p>Dans la danse en solo, un patineur exécute le tracé complet d'une danse par lui-même.</p>
Pirouette	<p>Les éléments de pirouette incluent n'importe quel mouvement de type pirouette qui compte au moins trois rotations en tout. Un mouvement de pirouette comptant moins de trois rotations est considéré comme un mouvement de patinage artistique et non une pirouette. Deux rotations dans une position de base, sans interruption, représentent le nombre minimum requis.</p>



Terme	Définition
Classifications des pirouettes	<p>Les pirouettes sont classées et identifiées de nombreuses façons. Voici quelques précisions. Sens de rotation: on compte deux principaux groupes de pirouettes selon le sens de rotation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pirouettes avec entrée avant:</b> ces pirouettes débutent généralement par une carre spiralée AVE sur le pied autre que le pied de sortie. La pirouette est amorcée par un virage trois AVE créant une carre de pirouette ARI;</li> <li>• <b>pirouettes avec entrée arrière:</b> ces pirouettes débutent généralement par une carre spiralée AVI sur le pied de sortie. La pirouette est amorcée par un virage trois AVI créant une carre de pirouette ARE.</li> </ul> <p><b>Pirouettes sautées:</b> ces pirouettes débutent par un saut et se terminent en position de pirouette.</p> <p><b>Pirouettes avec changement de pied:</b> pirouettes qui maintiennent la même position avec un changement de pied.</p> <p><b>Combinaisons de pirouettes:</b> pirouettes comptant un changement de position qu'il y ait ou non un changement de pied.</p>
Stations	<p>Les stations peuvent servir à guider le contenu de l'entraînement durant les séances. Une station sur la glace contiendrait une liste d'habiletés ou d'éléments pour lesquels l'entraîneur aimerait que le patineur s'entraîne durant leurs séances. Les entraîneurs peuvent ensuite déterminer combien de temps les patineurs doivent travailler à chaque station. Les patineurs sont encouragés à utiliser la surface complète de la glace quand ils s'entraînent et à se servir des stations pour l'orientation et l'identification des habiletés. Les stations peuvent être utilisées de façon régulière ou dans le cadre d'une journée spéciale.</p> <p>Les entraîneurs peuvent tirer parti des stations durant les leçons de groupe et les leçons particulières afin de maximiser le temps d'entraînement pour les patineurs.</p>
Marque du ¼ (marque du quart)	Ce terme désigne la marque du quart d'un cercle.
Ligne	Les patineurs forment une ligne ou deux lignes parallèles. Les patineurs doivent tenir un autre patineur en ligne. Les lignes doivent être aussi régulières que possible. Doit couvrir la moitié de la longueur de la glace ou comparable.
Bloc	Doit avoir au moins trois lignes. Les patineurs de chaque ligne se tiennent, mais les lignes suivantes ne sont pas connectées les unes aux autres. À mesure que le bloc avance, chaque patineur conserve sa position individuelle et les rangées et les colonnes doivent rester droites. Doit couvrir la moitié de la longueur de la glace ou une distance comparable.
Élément rotatif - Cercle	Tous les patineurs forment un cercle fermé. Chaque patineur tient chaque patineur adjacent. Doit avoir quatre patineurs dans chaque cercle. Si vous utilisez deux cercles, les cercles peuvent avoir un nombre différent de patineurs. Doit tourner 720 degrés dans une direction ou à une distance comparable si les deux directions de rotation sont utilisées.
Élément rotatif - Roue	Les patineurs forment une roue de deux ou plusieurs rayons. Les patineurs exécuteront la roue avec une prise. Chaque rayon doit avoir au moins 3 patineurs. Doit tourner 720 degrés dans une direction ou une distance comparable si les deux directions de rotation sont utilisées.
Entrecroisement	Une manœuvre dans laquelle deux lignes se croisent sur la glace. Deux lignes droites en mouvement avec les patineurs en prise, se rapprochent, juste avant de se frapper, les patineurs lâchent les bras et passent entre les patineurs de l'autre ligne. Après avoir passé, les patineurs reprennent leurs lignes.
Unisson	Le sens de «l'unité» où les mouvements, les positions des pieds, les lignes du corps et les positions de tous les patineurs correspondent ou sont synchronisés. Mouvement égal de tous les patineurs ensemble.
Formes et espacements	La justesse de la forme de l'élément et l'espacement régulier entre les patineurs.

Prise	Définition
<p data-bbox="151 205 297 233">Main à main</p> 	<p data-bbox="524 205 1406 365">Font face à la même direction - les patineurs font face dans la même direction et patinent côte à côte avec les bras tendus et les mains jointes Font face à la direction opposée - les patineurs se font face tandis que l'un patine vers l'avant et l'autre vers l'arrière avec les bras tendus sur le côté Les patineurs joignent les mains avec un autre patineur ou des patineurs.</p>
<p data-bbox="151 430 440 457">Attache avant ou arrière</p> 	<p data-bbox="524 430 1390 541">Il s'agit d'une prise main à main dans laquelle chaque patineur tient la main du "deuxième voisin" - en d'autres termes, au lieu de tenir la main de la personne la plus proche de vous, vous tenez la main de la personne suivante. Les bras sont croisés devant ou derrière.</p>
<p data-bbox="151 684 402 711">Panier (basket) avant</p> 	<p data-bbox="524 684 1406 968">Tenez-vous en ligne, hanche à hanche. Étendez votre bras droit devant votre voisin de droite et prenez la main gauche de la personne à côté d'eux. La personne à votre gauche étendra son bras droit devant vous et tiendra la main gauche de la personne à votre droite. Maintenant, placez votre bras gauche sur le bras droit du voisin à votre gauche et saisissez la main de la personne juste au-delà. La personne à votre droite fera de même avec ses bras. Tous les bras doivent se croiser de la même façon. Main gauche avec paume tournée vers l'intérieur et main droite dessous avec paume tournée vers l'extérieur. La patineuse à la fin de la ligne prend la «dernière main libre» avec sa main extérieure.</p>
<p data-bbox="151 989 412 1016">Panier (basket) arrière</p> 	<p data-bbox="524 989 1386 1045">Conformément au panier avant, mais les mains sont à l'arrière, une sur et une sous les patineurs voisins.</p>
<p data-bbox="151 1243 331 1270">Main à poignet</p> 	<p data-bbox="524 1243 1352 1299">Les mains de tous les patineurs sont placées sur les poignets de leurs voisins. Les prises sont identiques sur toute la longueur de la ligne.</p>
<p data-bbox="151 1459 313 1486">Main à coude</p> 	<p data-bbox="524 1459 1393 1577">Les mains de tous les patineurs sont placées sur le coude de la personne d'un côté. Chaque patineur a un bras tendu et l'autre sur sa hanche permettant au patineur à côté de saisir son coude. Les prises sont identiques sur toute la longueur de la ligne.</p>
<p data-bbox="151 1709 321 1736">Main à épaule</p> 	<p data-bbox="524 1709 1419 1793">Les mains de tous les patineurs sont placées sur l'épaule de la personne de chaque côté. Les bras se chevauchent (se croisent) de façon identique sur toute la longueur de la ligne.</p>



## CLASSIFICATION DES SAUTS

Vous trouverez ci-dessous un tableau de classification des sauts requis pour le programme STAR 1 à 5.

\*\*Veuillez noter que les patineurs qui exécutent des sauts inversés (ceux qui font une rotation SAM dans les airs) auront des pieds d'appel et de réception opposés. Par exemple, la carre d'appel d'un saut de valse inversé est DAVE et la carre de réception serait GARE.

Nom du saut	Appel		Réception
	Carre	Pointe	Carre
Valse	GAVE	Non	DARE
Axel Paulsen	GAVE	Non	DARE
Salchow	GARI	Non	DARE
Boucle piquée	DARE	Oui	DARE
Boucle	DARE	Non	DARE
Flip	GARI	Oui	DARE
Lutz	GARE	Oui	DARE

Les sauts supplémentaires peuvent être utilisés pour les transitions, la chorégraphie ou le développement.			
Nom du saut	Apel		Réception
	Carre	Pointe	Carre
Salchow sur un pied	GARI	Non	GARI
Demi-boucle (Euler)	DARE	Non	GARI
Axel sur un pied	GAVE	Non	GARI
Axel intérieur	DAVI	Non	DARE

## EXEMPLES DE PLANS DE COURS

Étant donné que les leçons de STAR 1 à 5 peuvent être offertes dans différents formats, les plans suivants sont des exemples de possibilités pour chaque discipline. Tous les plans de cours ci-dessous sont conçus pour un groupe de patineurs et peuvent être facilement modifiés pour des niveaux supplémentaires.



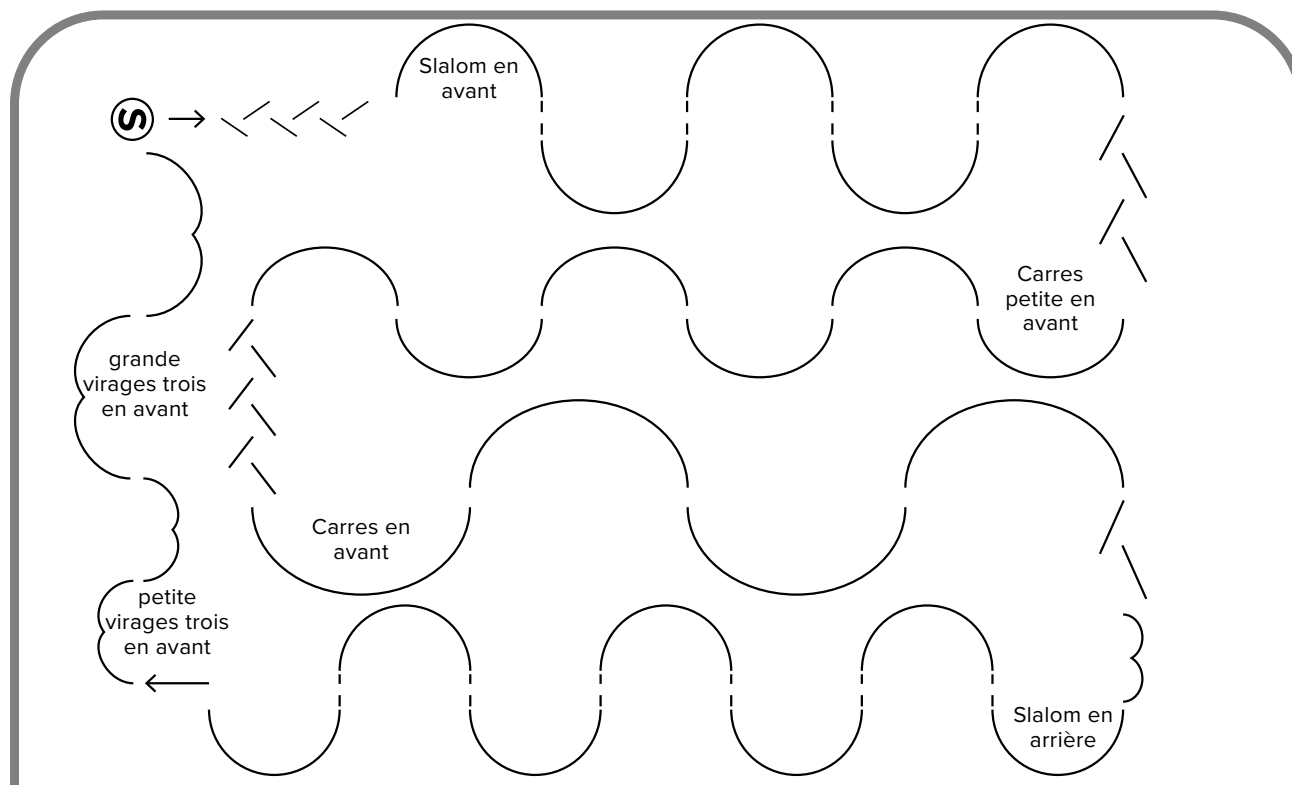


## LEÇON D'HABILITÉS STAR 1

<b>Habilités :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carres Avant</li> <li>• Virage 3 avant</li> </ul>	<b>Justification:</b> Le patinage est construit à partir de carres (croisements, virages, pas C, etc.). La capacité d'être à l'aise sur tous les carres soutiendra le développement de la qualité dans chaque discipline.	
<b>Progressions</b>	<b>Point d'enseignements</b>	
<b>Carres Avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence de poussé-élans avant</li> <li>• Slalom avant intérieur et extérieur</li> <li>• Petites et ensuite grandes carres avant intérieur et extérieur</li> </ul> <b>Virage 3 avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom arrière intérieur et extérieur</li> <li>• Virage 3 avec des glissements courts à plus longs à l'entrée et à la sortie</li> </ul>	<b>Carres Avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortes courbes</li> <li>• Maintien on tronc solide</li> <li>• Poussé de lame</li> </ul> <p>**Forme de figure présentée au patineur (pied libre du pied au talon, du talon aux orteils, etc.)</p> <p>Pratiquez l'action monter, descendre, monter sur le bord de la glace (Pression/Suppression)</p> <p><b>Phrases ou mots clés:</b>          Plie et pousse – maintenez, passez le pied et le bras près (répétez pour chaque carre)          1 et 2, tournez et maintenez</p>	<b>Virage 3 avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épaules tournées vers l'intérieur du cercle</li> <li>• Suppression au virage</li> </ul>

### Standards d'évaluation

<b>Carres avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trois des quatre carres doivent répondre à la définition de carre</li> <li>• 75% de la poussée générée par le côté de la lame</li> <li>• Les lignes du corps sont raisonnables</li> <li>• Équilibre, contrôle, agilité et forme raisonnables</li> </ul>	<b>Virage 3 avant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trois des quatre virages doivent répondre à la définition du virage</li> <li>• Trois des quatre virages doivent démontrer deux secondes de carre d'entrée et de sortie</li> <li>• 75% de la poussée générée par le côté de la lame</li> <li>• Les lignes du corps sont raisonnables</li> <li>• Équilibre, contrôle, agilité et forme raisonnables</li> </ul>
--	---





## LEÇON ÉLÉMENT DE STYLE LIBRE STAR 2

**Éléments:**

- Boucle Simple (révision)
- Flip Simple

**Rationale:**

L'introduction de bon appel et d'envol pour les sauts simples est essentielle dans le développement de tous les sauts de rotation variable.

**Progressions****Boucle Simple (révision)**

- Pirouette arrière
- Pirouette arrière, atterrissage de boucle à la réception
- Boucle simple à partir d'un virage 3 intérieur
- Spirale vers l'orteil en position de « h » en carre arrière extérieur

**Flip Simple**

- Virage 3 ou Pas C en tenant la carre arrière extérieur
- Extension de la jambe libre vers l'arrière avec pivot
- Bonne mise en place d'envol avec saut vertical
- Bonne mise en place d'envol avec saut pivoté

**Point d'enseignements****Boucle Simple**

- Bonne mise en place
- Pivot arrière extérieur vers l'orteil pour l'envol

**Flip Simple**

- Bonne mise en place
- Extension de la jambe libre vers l'arrière
- Point d'appui de l'orteil

\*\*Mettez l'accent sur la hauteur, la vitesse, la distance et la bonne position dans les airs. Assurer un bon envol et une bonne carre pour chaque saut, insister sur la carre intérieure de l'envol du saut flip.

**Phrases ou mots clés :**

Boucle: Poussez-Croisé, pressez, sautez

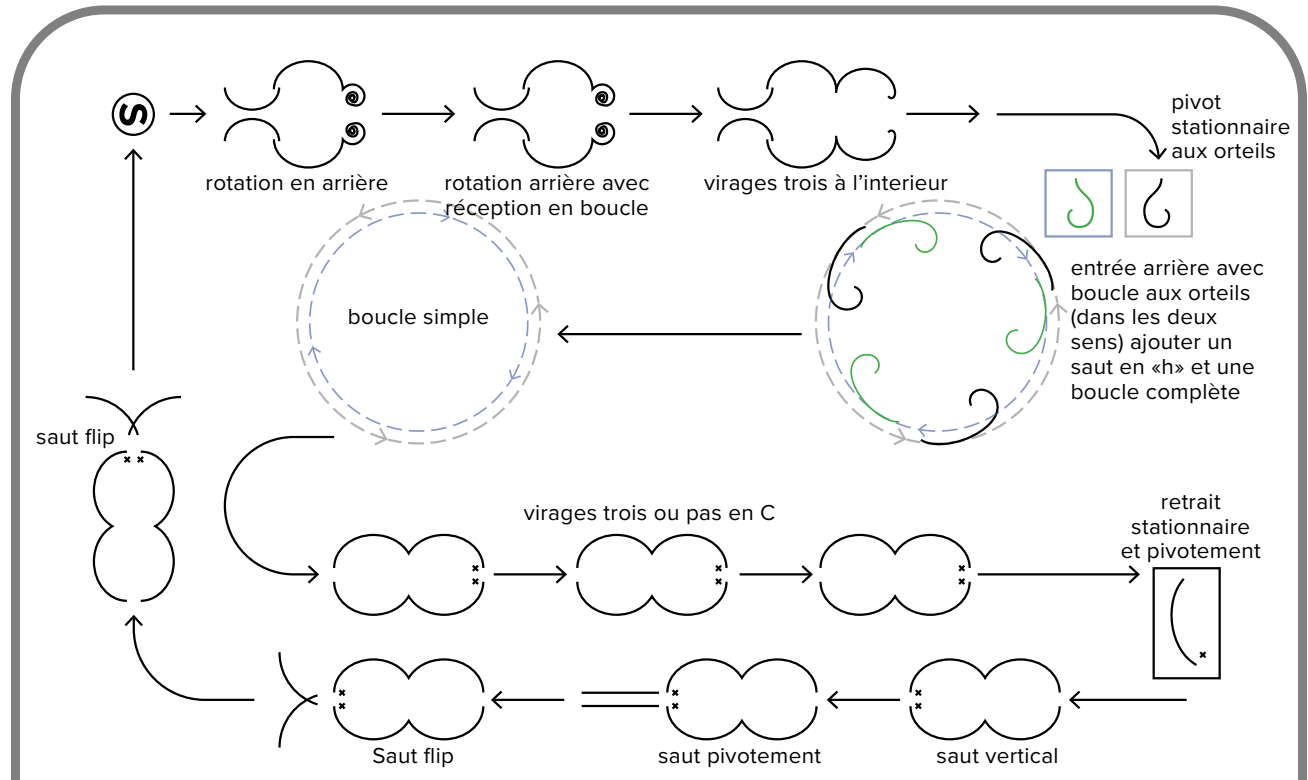
Flip: 1,2,3 piquez!

**Standards d'évaluation****Boucle Simple**

- Rotation complète (manquant un quart de la rotation ou moins) avec bonne carre d'appel
- Qualité raisonnable de saut
- L'approche peut être de nature provisoire avec peu de flux à la réception
- La position d'atterrissage peut avoir une légère rupture dans les lignes du corps

**Flip Simple**

- Rotation complète (manquant un quart de la rotation ou moins) avec bonne carre d'appel
- Qualité raisonnable de saut
- L'approche peut être de nature provisoire avec peu de flux à la réception
- La position d'atterrissage peut avoir une légère rupture dans les lignes du corps







## LEÇON PROGRAMME DE STYLE LIBRE STAR 2

### Accent :

- Introduire la 1<sup>ère</sup> section d'un programme STAR 2
- Introduire la deuxième section d'un programme STAR 2 (si le temps le permet)

### Justification :

Présentation du programme de style libre pour le développement futur et la préparation pour un événement ou une évaluation.

### Progressions

#### Éléments du programme STAR 2

- Échauffement d'éléments contenus dans la section 1
- Afficher le schéma de la section 1
- Diriger les patineurs au travers de la section 1
- Pratiquez la section 1 avec de la musique
- Répétez les étapes pour la section 2 si le temps le permet

### Point d'enseignements

- La qualité de l'élément doit être maintenue
- Générez de la puissance grâce aux poussées de lame
- Faire correspondre les mouvements et le synchronisme à la musique

\*\*Fournissez un diagramme du programme à chaque patineur pour qu'ils s'entraînent à la maison ou conservez-le dans leur cahier d'exercices. S'assurer que les dispositions / parcours alternatifs sont identifiés pour les patineurs qui tournent dans les deux sens. Permettez aux patineurs de s'amuser et de faire le programme ensemble. Si le groupe est grand, peut se diviser en deux groupes plus petits et commencer aux extrémités opposées de la glace.

### Mots et phrases clés:

Amusez-vous, présentez, souriez

### Standards d'évaluation

#### Qualité de la carre

Les carres sont de plus en plus définis  
Équilibre, contrôle, agilité et forme raisonnables

#### Puissance

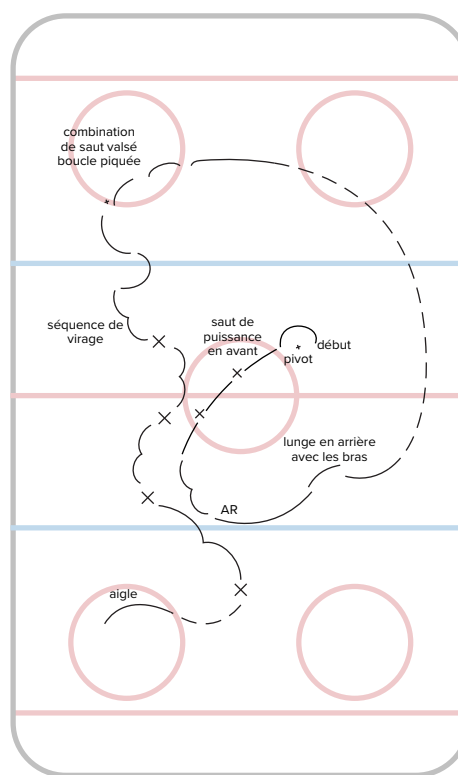
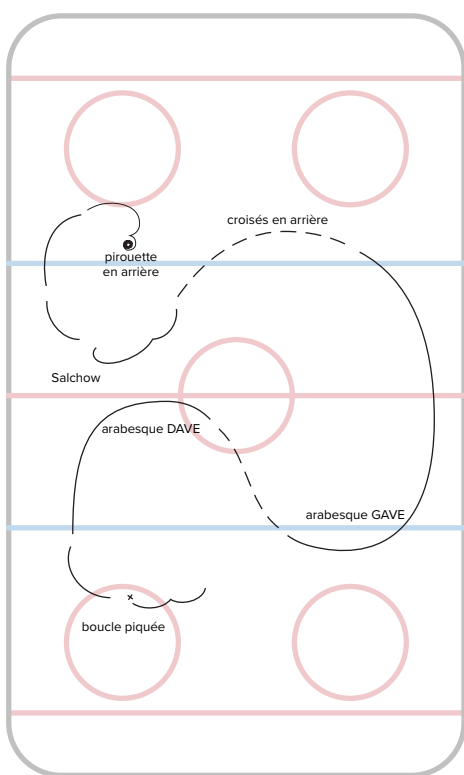
Le patineur commence à être capable de générer de la vitesse  
Pousse généralement de la lame

#### Tenue/Clarté

Tenue raisonnable avec quelques fractures dans la posture  
Les lignes du corps se développent

#### Projection

La confiance et la projection des patineurs se développent





### LEÇON ÉLÉMENT DE DANSE STAR 3

**Habilités :**

- Roulé Swing arrière
- Progressif arrière

**Rationale:**

L'introduction de pas / séquences qui seront inclus dans les danses sur tracé STAR 4.

**Progressions**

**Roulé Swing Arrière**

- Révision du roulé swing avant
- mouvement de la jambe libre à l'arrêt
- Roulé swing arrière sur un axe avec synchronisation de la jambe libre

**Progressif arrière**

- Progressif arrière à l'arrêt
- Progressif arrière assister sur une courbe
- Progressif arrière lentement sur le cercle (deux directions)

**Point d'enseignements**

**Roulé Swing Arrière:**

- Tenue forte et inclinaison constante du corps
- Bonne extension de jambe libre (de l'avant vers l'arrière)
- Bonne les poussées de lame vers l'arrière

**Progressif arrière:**

- Bon positionnement du pied libre à chaque pas de progressif
- Bonne extension de jambe libre
- Rotation du corps vers l'intérieur du cercle
- Bonne poussé tout au long

\*\*Les pas de danse peuvent être exécutés en classe et peuvent être utilisés à plusieurs niveaux. Cet exemple peut être utilisé pour STAR 1 car ils peuvent utiliser le même modèle.

**Mots ou phrases clés:**

Progressive arrière: appuyez, appuyez, appuyez sur ou pointez, pointez, pointez  
Roulé swing arrière : descend et remonte,

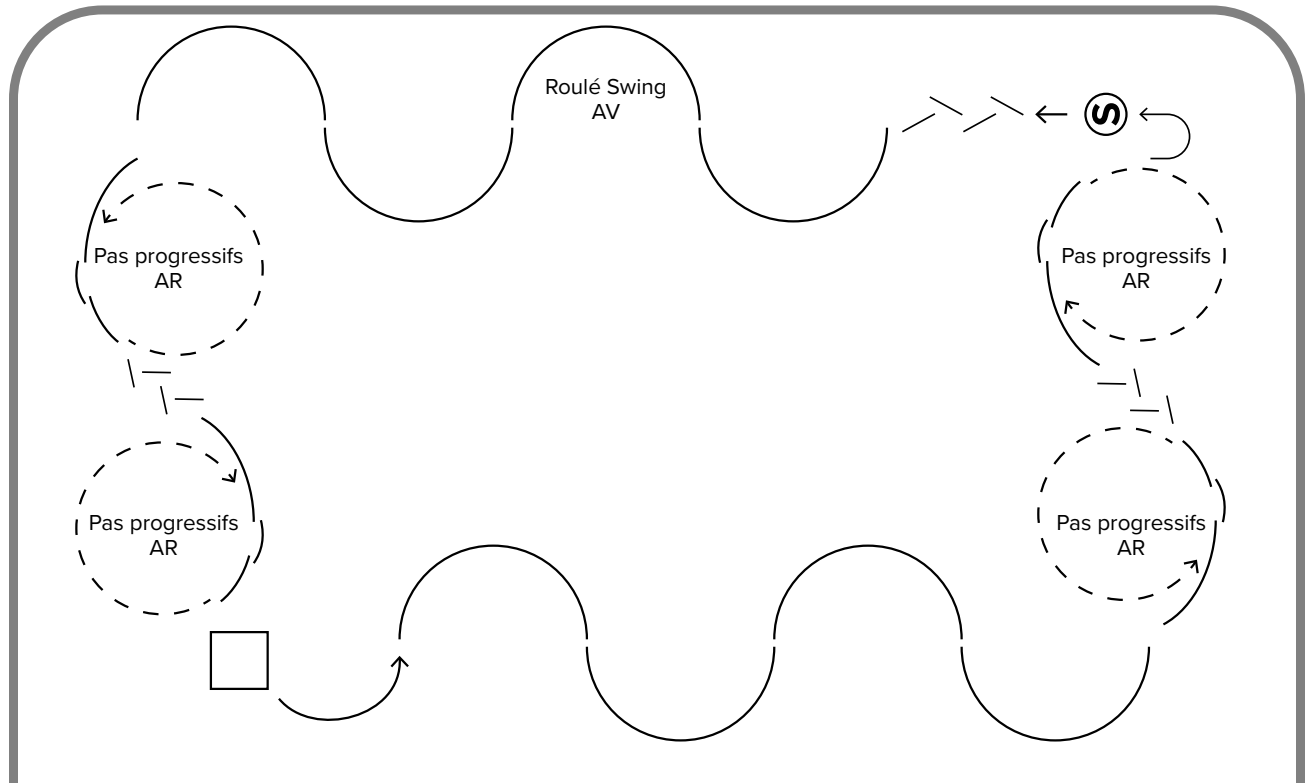
**Standards d'évaluation**

**Roulé swing arrière**

- Doit répondre à la définition de l'élément
- Exécutez correctement 75% des pas avec une technique adéquate et un placement soigné des pieds.
- Démontrer un équilibre, un contrôle, une agilité et une forme raisonnables
- Tenue et lignes du corps raisonnables

**Progressif arrière:**

- Doit répondre à la définition de l'élément
- Exécutez correctement 75% des pas avec une technique adéquate et un placement soigné des pieds.
- Démontrer un équilibre, un contrôle, une agilité et une forme raisonnables
- Tenue et lignes du corps raisonnables



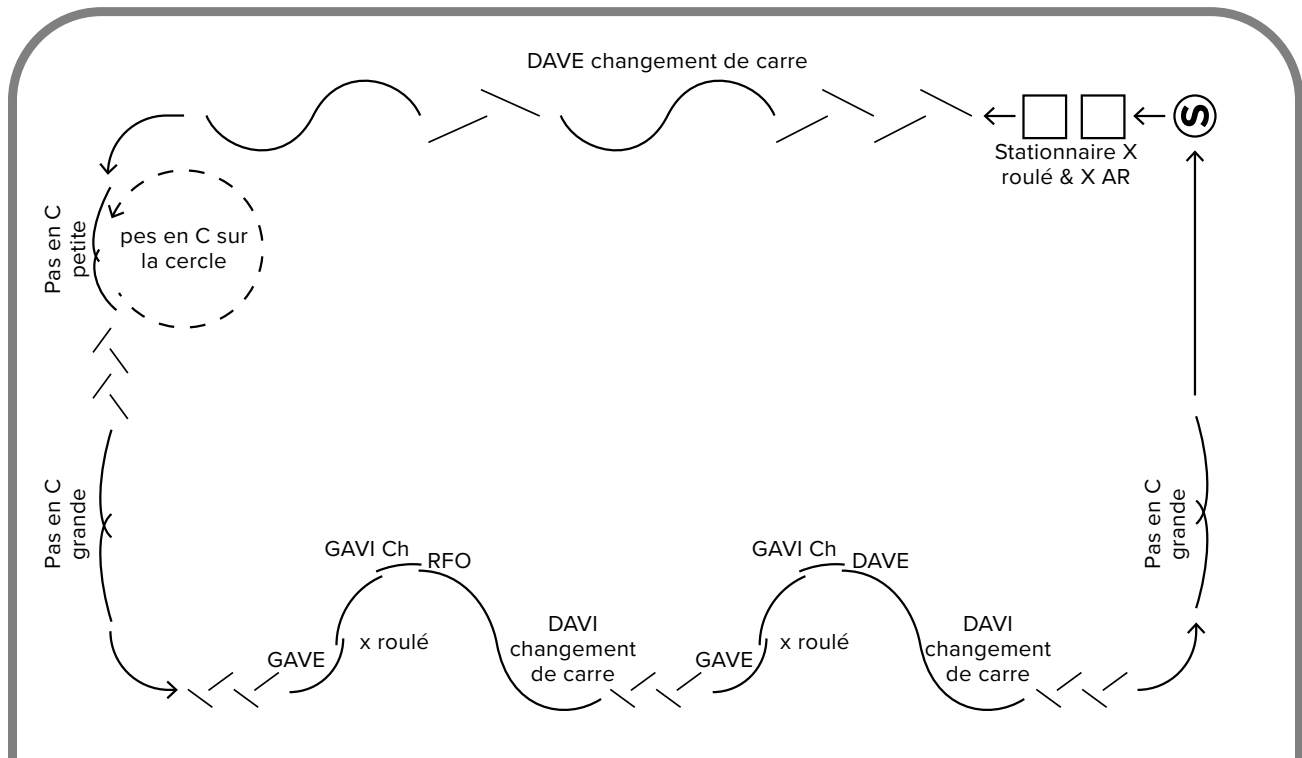


## LEÇON TRACÉ DE DANSE STAR 4B

<p><b>Habiletés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence roulé croisé/ croisé arrière/ chassé glisser/ changement de carre (Pas 5-8)</li> <li>• Séquence de pas C avant intérieur/carres arrières/ croisé avant (Pas 10-15)</li> </ul>	<p><b>Rationale:</b></p> <p>L'introduction de séquences de pas de la Fiesta ainsi que la synchronisation des pas.</p>	
<p><b>Progressions</b></p> <p><b>Séquence roulé croisé/ croisé arrière/ chassé glisser/ changement de carre (Pas 5-8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulé croisé- Croisé arrière- Chassé glisser à l'arrêt ou avec assistance</li> <li>• Changement de carre avant droit extérieur / droit avant intérieur sur un axe</li> <li>• Séquence complète lentement sur un axe</li> <li>• Séquence complète avec une synchronisation correcte</li> </ul> <p><b>Séquence de pas C avant intérieur/carres arrières/ croisé avant (Pas 10-15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas C avant intérieur/carre arrière extérieur sur une courbe</li> <li>• Arrière droit extérieur, arrière gauche intérieur, arrière droit extérieur, croisé avant à arrière gauche intérieur sur une grande courbe</li> <li>• Séquence complète lentement sur une courbe</li> <li>• Séquence complète avec une synchronisation correcte</li> </ul>	<p><b>Point d'enseignements</b></p> <p><b>Séquence roulé croisé/ croisé arrière/ chassé glisser/ changement de carre (Pas 5-8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfert de poids sur roulé croisé / croisé arrière, chassé glisser</li> <li>• Synchronisation de la jambe libre lors du changement de carre</li> <li>• Forte tenue avec bonne inclinaison du corps</li> </ul> <p><b>Séquence de pas C avant intérieur/carres arrières/ croisé avant (Pas 10-15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement correct du pied libre sur le Pas C et descente vers la carre arrière extérieur</li> <li>• Bonne poussées et carres sur le progressif arrière</li> <li>• Rotation du corps vers l'intérieur de la courbe</li> </ul> <p><b>Mots ou phrases clés:</b></p> <p>Changement de carre – arrière, avant, arrière          Pas C – Vite, Vite, Pas          Carres Arrières – Tien, Tien, Tien          Fort, Tranchant, Tendu et Pieds soignés</p> <p><b>**Accent sur les pieds soignés et la technique pour tous les pas. Travaillez sur les genoux et les chevilles pour correspondre au rythme du tango. Rappelez au patineur la sensation du tango - tranchant et fort.</b></p>	

### Standards d'évaluation

- Démontrer un équilibre, un contrôle, une agilité et une forme raisonnables
- Tenue et lignes du corps raisonnables





## LEÇON ARTISTIQUE STAR 5

<b>Habilités :</b>		<b>Justification:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette Artistique</li> <li>• Mouvement de transition</li> </ul>		Introduit et améliore la musicalité, performance et créativité d'éléments en préparation pour le contexte d'un programme.	
<b>Progressions</b>		<b>Point d'enseignements</b>	
<b>Pirouette artistique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorez les pas/mouvements d'entrée et de sortie de la pirouette en fonction de sa position par rapport à la musique</li> <li>• Explorez un mouvement de pirouette créative/ positions pour refléter le caractère de la musique</li> </ul> <b>Mouvement de transition ou séquence d'arabesque</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorez les mouvements des bras ou reliez les pas pendant la séquence pour améliorer le caractère de la musique</li> <li>• Explorez différents mouvements en complément des arabesques pour amplifier le caractère de la musique</li> </ul>		<b>Pirouette artistique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centrer la pirouette correctement</li> <li>• Mouvement créatif ou position correspondant à la musique</li> </ul>	<b>Mouvement de transition ou séquence d'arabesque</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation complète de la glace</li> <li>• Maintien de la position pendant une durée correcte (compter)</li> </ul>
		**L'accent est mis sur les éléments répondant aux normes et garantit que les éléments du programme correspondent aux moments forts de la musique. Concentrez-vous sur les critères des composantes du programme, y compris la qualité des carres, la puissance et la projection.	
<b>Assessment Standards</b>			
<b>Pirouette artistique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generally centered with reasonable strength of position</li> <li>• Reflects character or enhance musical structure</li> </ul>		<b>Mouvement de transition ou séquence d'arabesque</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flux, énergie, contrôle et force raisonnable des positions</li> <li>• Reflète le caractère ou amplifie la structure musicale</li> </ul>	

L'entraîneur doit présélectionner 5 à 6 morceaux de musique. Dans un format de classe structuré ou une leçon de groupe, informez les patineurs que vous jouerez différents morceaux de musique. Au cours de chaque segment de musique, demandez aux patineurs d'effectuer une pirouette de leur choix qui comprend des mouvements ou des positions qui correspondent au sentiment / au caractère de la musique jouée. Expliquez-leur qu'ils le feront également pour une séquence d'arabesque ou mouvement de transition. Ils peuvent interpréter les éléments dans n'importe quel ordre et doivent continuer à les répéter jusqu'à ce que la musique s'arrête. Cet exercice sera ensuite répété avec la prochaine sélection de musique.

Faites un compte rendu avec les patineurs de ce qu'ils ont découvert, de ce qui leur faisait du bien, des mouvements qu'ils préféraient, etc. Si le temps le permet, demandez quelques démonstrations.

Exemples de questions:

- Qu'as-tu ressenti avec cette musique?
- Quels gestes ou actions as-tu effectués pour refléter cela?
- Ton expression faciale a-t-elle changé?
- Comment peux-tu intégrer différents niveaux?
- Quelles parties de ton corps as-tu utilisées? Quelles parties n'as-tu pas utilisées? Comment pourrais-tu les intégrer?

Comme il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » interprétations, assurez-vous de vous concentrer sur l'encouragement, le renforcement de la confiance et la reconnaissance de l'effort.



## LEÇON DE SYNCHRO

### Habilités :

- Prise main à épaule
- Élément linéaire - Ligne

### Justification :

Introduction au travail en équipe et le patinage en prise avec un autre patineur ou des patineurs.

### Progressions

#### Prise main à épaule

- Stationnaire
- En paires, en trois et ensuite en quatre

#### Élément linéaire - Ligne

- Enseigner les pas à effectuer
- Attribuer un compte ou un timing aux pas
- Performez par paires, trois, quatre
- Performez avec tous les patineurs en ligne au ralenti puis ajoutez de la vitesse / puissance
- Défi: effectuez des pas sans prise dans une ligne pour mettre en évidence l'espacement, la vitesse et la forme

### Point d'enseignements

#### Prise main à épaule

- Placement du bras droit
- Placement du bras gauche
- Les deux bras en position
- Espace entre les patineurs

#### Élément linéaire - Ligne

- Espacement
- Pas
- Unisson

\*\*En fonction de la taille de la session et de la taille du groupe, identifiez l'espace de glace à utiliser pour assurer la sécurité tout au long de la leçon. Cette leçon peut également être offerte sous forme de classe.

#### Phrases ou mots clés :

Regardez à gauche, regardez à droite et premier pas à la gauche, droite, gauche, droite, etc.

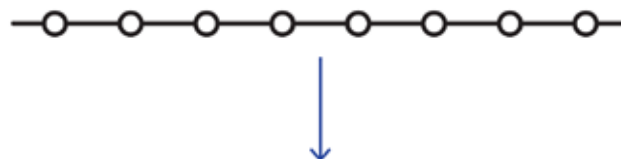
### Standards d'évaluation

#### Prise main à épaule

- Maintien stable avec quelques tirages ou une fracture dans la prise
- Mouvement lent et prudent

#### Élément linéaire - Ligne

- Couvre au moins la moitié de la glace
- Exécutez à l'unisson pour 50% de l'élément
- Forme correcte pour 50% ou plus de l'élément avec la plupart des patineurs alignés et régulièrement espacés



Remarque: Déterminez quelle main / quel bras doit être devant. Demandez aux patineurs de lever ce bras jusqu'à l'épaule de la personne suivante, puis de faire de même avec le bras arrière. Demandez aux patineurs de se tenir à leur « place » et de lever les deux bras en position tout en maintenant un placement et un espacement corrects. Le patineur doit effectuer des pas pendant tous les éléments. Commencez par des poussés-élans de base et passez aux chassés, etc.



## COMMUNICATION

Tout au long du programme STAR 1 à 5, les entraîneurs doivent communiquer avec les personnes suivantes :

<b>Parents</b>	Renseignements sur le programme (organisation des séances, agencement, formats des leçons, frais, système sportif, équipement, importance pour la participation multisports, planification d'événements et de compétitions, etc.
<b>Membres du conseil du club</b>	Vision du club, vision du programme, établissement du calendrier et des programmes (sur glace et hors glace), barème des droits pour les patineurs, procédures de tests et logistique, stratégies d'éducation des parents, etc.
<b>Collègues entraîneurs</b>	Vision du club, vision du programme et logistique, procédures de tests et logistique, détails relatifs à l'établissement du calendrier et aux programmes (stratégies pour un temps maximal dirigé par l'entraîneur), stratégies d'éducation des parents, occasions d'entraînement d'équipes, normalisation des évaluations, clarification du contenu de STAR 1 à 5, etc.
<b>Patineurs</b>	Les entraîneurs seront continuellement en communication avec leurs patineurs en ce qui concerne le perfectionnement des habiletés, la surveillance, l'évaluation et la planification. Un ensemble d'outils qui pourraient être utiles aux entraîneurs se trouvent dans le présent document.

### PARENTS

L'éducation des parents durant le programme STAR 1 à 5 sera un processus continu. Il est essentiel que la communication soit fréquente et accessible tout au long de cette étape du développement.

L'éducation des parents peut se présenter sous diverses formes :

- réunions de groupe;
- rencontres individuelles;
- bulletins d'information, site Web, tableaux d'affichage, etc.;

- communication directe avec les parents dans le Centre d'info de Patinage Canada – trousse de ressources STAR 1 à 5.

Quelle que soit la forme choisie, veuillez vous assurer que votre club a quelqu'un qui peut répondre aux questions face à face, étant donné qu'il s'agit de la meilleure forme de communication et de clarification. Les pages qui suivent fournissent des modèles que le club peut utiliser pour fournir des renseignements à ses membres.

Remarque: Les modèles comptent des sections pour les renseignements propres au club ou à l'école.

### SÉANCE D'INFORMATION STAR POUR LES PARENTS

Date:

Heure :

Endroit :

#### a. **Mot de bienvenue**

Distribuer des copies papier des horaires, donner un aperçu du programme, discuter de l'équipement et des consignes de sécurité, fournir des renseignements sur le site Web, etc.

#### b. **Présentations: l'équipe STAR**

Entraîneurs – insérer les renseignements, p. ex.: qui sont-ils – distribuez des fiches biographiques, si possible

Assistants de programme – qui sont-ils, quel rôle jouent-ils, comment sont-ils identifiés sur la glace

Directeur des tests – qui sont-ils et quel est leur rôle

Coordonnateur(s) – qui sont-ils et quel est leur rôle

#### c. **Vue d'ensemble et présentation du programme**

Objectif du programme: former les patineurs dans le sport du patinage artistique, allant de Patinage Plus jusqu'au stade de développement Apprendre à être compétitif. STAR 1 à 5 porte sur le stade de développement Apprendre à s'entraîner et offrira aux patineurs un bon parcours de développement.

Vue d'ensemble de toutes les disciplines – les habiletés permettront aux patineurs de s'entraîner en ce qui concerne les courbes, les virages, la puissance et les mouvements de transition. Le style libre permettra aux patineurs de s'entraîner en ce qui a trait à la technique de sauts et de pirouettes en plus de leur présenter les programmes. La danse permettra aux patineurs



de s'entraîner à l'exécution des pas et de la technique de danse, aux danses sur tracé, à la synchronisation et à la tenue. Les patineurs participeront à toutes les disciplines à ce niveau d'entraînement.

Évaluations des entraîneurs – les patineurs dans ce programme seront évalués par l'entraîneur qui leur enseigne chaque discipline. Les patineurs pourront ainsi avoir accès aux évaluations lorsqu'ils seront prêts, ce qui sera plus pratique pour les parents, étant donné que toutes les évaluations pourront se dérouler durant la séance régulière du patineur.

Évaluation en fonction de la norme – toutes les évaluations dans le programme STAR 1 à 5 seront faites en fonction d'une norme. Cette norme sera aussi utilisée aux événements de STAR 1 à 5. Les patineurs sont incités à atteindre la norme ou pour autant d'habiletés que possible.

Formats des séances – pour accroître et maximiser le temps dirigé par l'entraîneur durant les séances STAR 1 à 5, les clubs utiliseront toute une gamme de formats durant cet « âge d'or de l'apprentissage », pour faciliter l'acquisition de bonnes habiletés, ce qui peut comprendre des leçons sur glace et hors glace, des leçons de groupe, semi-privées ou privées ou des stations. Renseignements sur les installations

#### d. Renseignements sur les installations

Vestiaires, Coordonnées du bureau du club et emplacement des tableaux d'affichage, etc.

#### e. Renseignements sur le club

Dates spéciales, coordonnées du site Web, autres programmes offerts, p. ex. hors glace

#### f. Questions

Accorder du temps pour les questions et les discussions

### EXEMPLE DE LETTRE D'INFORMATION AUX PARENTS STAR

Date **XX/XX/XX**

Chers parents et tuteurs,

Votre enfant est maintenant prêt pour le programme STAR! Le programme STAR 1 à 5 compte cinq niveaux d'évaluation pour les patineurs, dans trois disciplines du patinage artistique. Ces niveaux d'évaluations sont conformes aux événements de STAR 1 à 5. Le programme STAR 1 à 5 donne aux patineurs des occasions de perfectionner leurs habiletés de base du patinage à trois égards: style libre, danse et habiletés.

Les patineurs passeront avec facilité de l'étape 6 de Patinage Plus aux niveaux STAR. Les habiletés présentées aux étapes de Patinage Plus sont perfectionnées dans le programme STAR. Les éléments avancés de patinage artistique, tels que les sauts simples et doubles, les pirouettes, la danse sur glace et les habiletés, seront traités dans ce programme.

Afin de maximiser le temps que passent les patineurs avec un entraîneur professionnel de Patinage Canada, le club peut avoir recours à divers formats, y compris des cours, des leçons de groupe, des stations et autres. Votre enfant recevra une formation dans les trois disciplines pendant son temps sur la glace, afin d'assurer un bon développement.

**[insérer les renseignements sur les séances offertes par le club et les coûts ici]**

Dès que votre enfant maîtrisera les habiletés à chaque niveau, il sera évalué par son entraîneur durant une séance régulière. Le programme STAR 1 à 5 compte 23 évaluations. Patinage Canada exige des frais de 12 \$ pour chaque évaluation, qui doivent être payés avant l'évaluation. La formation de votre enfant comprendra aussi un échauffement hors glace ou des leçons de sauts, d'étirements, de mouvements et de conditionnement physique. L'entraînement hors glace est un élément essentiel du développement étant donné que les patineurs doivent s'assurer que leurs corps sont prêts pour les exigences sur glace.

Les participants au programme STAR aiment se produire! Le programme STAR offre plusieurs occasions à ces patineurs de montrer ce qu'ils ont appris: événements du club, événements interclubs, événements régionaux et événements sur invitation.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter **[insérer les coordonnées ici]**

### MÉTHODES D'ÉVALUATION ET CONSEILS

Le programme STAR 1 à 5 comprend cinq niveaux d'évaluation en habiletés, patinage libre et danse, un niveau d'évaluation en artistique et trois niveaux d'évaluation en patinage synchronisé. L'évaluation du patineur par l'entraîneur est une partie très importante du développement d'un patineur. Il mesure leurs progrès et leur permet de voir les résultats de leur travail acharné. Cela permet à l'entraîneur, aux parents et au patineur de planifier la saison à venir. Les évaluations peuvent être



effectuées à tout moment de la saison. Votre entraîneur décidera à quelle évaluation votre enfant est préparé et vous indiquera quand une évaluation sera effectuée. Chaque enfant progresse à son propre rythme et aura immédiatement accès à une évaluation lorsqu'il est prêt à progresser. Les entraîneurs vous informeront de la prochaine séance durant laquelle votre enfant sera évalué. Les patineurs seront évalués durant leur temps de séance régulièrement prévu. La seule exception à cet égard pourrait être quelques évaluations de STAR 5 qui exigent que la glace soit libre. L'entraîneur de votre enfant vous fournira les dates et les heures appropriées si l'évaluation exige une « glace libre ».





EXEMPLE DE CARTE D'ÉVALUATION POUR  
LES PATINEURS:

**FÉLICITATIONS** \_\_\_\_\_!  
(nom du patineur/de la patineuse)

Nous avons déterminé que tu es prêt(e) à être  
évalué(e) pour le niveau STAR suivant :

	Habités	Style libre éléments	Style libre programme	Danse A	Danse B	Artistique	Synchro	Date d'évaluation
Star 1								
Star 2								
Star 3								
Star 4								
Star 5								

**(Cochez l'évaluation appropriée)**

L'évaluation de ce niveau est prévue à la date précisée. Informe ton entraîneur si tu ne peux pas assister à ta leçon régulière ce jour-là.

**Insérez toute autre procédure du club qui doit être suivie ici...**

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature de l'entraîneur



## COMMENT SE PRÉPARER POUR LE JOUR DE L'ÉVALUATION (EXEMPLE)

Les cheveux doivent être bien coiffés; il est préférable de les nouer en arrière ou de les relever. Ceci aidera l'entraîneur à évaluer votre posture en plus de vous permettre d'avoir une apparence soignée. Assurez-vous que vos patins et lacets sont propres et impeccables. Les entraîneurs informeront les patineurs de la tenue appropriée exigée pour chaque évaluation.

Les tenues suivantes sont suggérées pour la journée d'évaluation :

**STAR 1 & 2:** tenue d'entraînement ordinaire acceptable

**STAR 2 – 5:** tenue de performance recommandée

Des gants et des manteaux peuvent être portés pour l'échauffement, mais doivent être enlevés pour l'évaluation (si la température le permet).

Chaque patineur aura le temps de s'échauffer avant son évaluation. Les patineurs devront obtenir un classement global de réussite ou mieux pour réussir l'évaluation. Une fois que l'entraîneur a terminé son évaluation, le résultat sera communiqué au patineur et enregistré par le club en vue de le soumettre à Patinage Canada.

Patinage Canada exige des droits de 12 \$ pour toutes les évaluations STAR. Les droits d'évaluation doivent être payés avant que le patineur ne soit évalué.

---

## RECOMMANDATIONS POUR L'ÉQUIPEMENT ET LA TENUE

### PATINS

Les patins de patinage artistique sont préférables, mais non obligatoires. Les patins de hockey peuvent être portés dans le programme STAR 1 à 5. Les patineurs à ce niveau doivent porter de bons patins comptant une lame de qualité. L'affûtage devrait être effectué par un professionnel compétent.

### TENUE SUR GLACE

Sur la glace, les patineurs devraient porter des vêtements de sport superposés. Les vêtements devraient être moulants ou assez moulants pour permettre aux entraîneurs de voir l'axe du corps et de s'assurer de la bonne exécution de la technique. Les tenues amples ne sont pas acceptables. Des gants doivent être portés au lieu de mitaines, si la

température le permet, afin de permettre une meilleure articulation des mains et des doigts.

### TENUE HORS GLACE

Tous les patineurs devraient porter des vêtements de sport appropriés pour la leçon hors glace à laquelle ils assisteront. Des chaussures appropriées doivent être portées pour la leçon en question, p. ex. des chaussons pour les leçons de ballet, des chaussures de course pour les leçons de conditionnement physique, etc.

### TENUE DE LA JOURNÉE D'ÉVALUATION

STAR 1 et 2: tenue d'entraînement ordinaire acceptable

STAR 2 – 5: tenue de performance recommandée

Des gants et des manteaux peuvent être portés pour l'échauffement, mais doivent être enlevés pour l'évaluation (si la température le permet).

Les cheveux doivent être bien coiffés et noués en arrière pour dégager le visage.

Les patins et les lacets doivent être propres et impeccables.

### ENTRETIEN ET RANGEMENT DES PATINS

Les patins doivent être transportés dans un sac où on peut aussi mettre ce qui suit: gants, lacets supplémentaires, protège-lames, petite serviette pour essuyer les lames de patins, protecteurs de lames, pansements, bas ou collants supplémentaires, élastiques à cheveux, brosse à cheveux, bouteille d'eau, mouchoirs, etc.

Pour bien entretenir les patins, il faut:

- essuyer les lames, ainsi que la semelle du patin, après chaque utilisation pour s'assurer d'enlever toute la neige et la glace;
- placer les lames sèches dans un protecteur de lames en tissu pour les ranger. Ne pas remettre les lames dans les protège-lames étant donné que l'eau coincée pourrait rouiller les carres de la lame;
- aérer les patins chaque jour après l'entraînement afin de laisser le cuir sécher. Les pieds des patineurs transpirent dans les patins. Le cuir humide pourrait pourrir et affaiblir le patin;
- affûter les lames après 20 à 40 heures d'utilisation, selon la qualité de la lame;
- toujours protéger les lames au moyen de protège-lames durant le trajet pour se rendre



sur la surface de la glace et au moment de la quitter. Ne JAMAIS marcher sur un plancher sans protège-lames.

Pourvoir votre enfant d'un équipement de patinage approprié l'aidera à améliorer plus rapidement ses habiletés de patinage et rendra son expérience sur glace plus agréable.

Remarque: obtenez de l'entraîneur de votre enfant des renseignements exacts sur les attentes en matière d'équipement et de tenue vestimentaire

## STAR 1 À 5 TABLEAU D'ÉQUIVALENCE

Statut actuel	Danse	Style libre	Habilités	Artistique	Prochaine étape
Préliminaire	Danse STAR 3				
Valse Hollandaise	STAR 2A – Valse Hollandaise				Danses STAR 4
Tango Canasta	STAR 2B – Tango Canasta				
Baby Blues	STAR 3A – Baby Blues				
Style libre éléments		Éléments STAR 3			Éléments STAR 4
Style libre programme		Programme STAR 3			Programme STAR 4
Habilités			Habilités STAR 3		Habilités STAR 4
Junior Bronze					
Swing	STAR 4A – Swing				Danses STAR 6
Tango Fiesta	STAR 4B – Tango Fiesta				
Valse Willow	STAR 5A – Valse Willow				
Style libre éléments		Éléments STAR 5			STAR 6 Elements
Style libre programme		Programme STAR 5			STAR 6 Program
Habilités			Habilités STAR 5		STAR 6 Skills
Intro. Interprétation				Artistique STAR 5	Artistique STAR 7







**STARSKATE**