

**PROGRAMME D'EXCELLENCE**  
**PATINAGE ARTISTIQUE**  
**CHAUDIÈRE / APPALACHES**  
**PEPACA**



**GUIDE POUR L'ANNÉE 2016-2017**

**MISE À JOUR : 5 septembre 2016**

**Site internet : [www.pepaca.ca](http://www.pepaca.ca)**



## Liste des documents

- Une liste des dates importantes pour la discipline
  - o Lorsqu'il est indiqué que nous sommes tous dans le même aréna, il se peut que nous ayons l'opportunité d'avoir de la glace ailleurs et donc séparer les plateaux. Vous serez donc avisés lorsque nous le saurons.
- L'horaire sur les plateaux
- La division des plateaux
  - o Les groupes sont sujets à changement.
- Règles de conduite pour une glace sécuritaire
  - o Les parents et patineurs doivent en prendre connaissance et signer l'attestation pour la remettre aux responsables.
- Procédure pour les plaintes
- Politique d'absence
- Calendriers scolaires
- Calendrier des évènements de la région.
  - o Veuillez noter que les compétitions qui se déroulent dans les autres régions et qui ne sont pas provinciales ou nationales ne s'y retrouvent pas.
- Feuille des compétitions
  - o Vous devez remplir la liste des compétitions que vous prévoyez faire et en remettre une copie à la responsable. Ceci dans le but d'aider les intervenants à planifier les entraînements. Si vous faites des changements, avisez la responsable.
  - o Lorsque vous aurez l'horaire de passage exact, n'oubliez pas d'aviser si l'athlète doit s'absenter de sa discipline.
- Bulletin sportif de Patinage Québec
  - o Ce bulletin doit être fait 3 fois par année et remis à Patinage Québec, à l'école et aux parents. Vous y retrouverez aussi les détails du fonctionnement de cette évaluation. (Il est possible qu'il change.)
- Feuilles d'objectifs
  - o L'entraîneur et l'athlète doivent remplir la feuille d'objectifs annuels et en remettre une copie à la responsable.
  - o Selon les dates établies, l'entraîneur et l'athlète doivent remplir les feuilles d'objectifs liés aux évaluations de Patinage Québec et en remettre une copie remis à la responsable.



## **DATES IMPORTANTES 2016-2017**

### **Septembre**

8 septembre	Début de la discipline + évaluation de solos
12 septembre	Date limite pour remettre les objectifs annuels et du premier bulletin de Patinage Québec et la liste des compétitions
13 septembre	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
26-27 septembre	évaluation hors glace
27 septembre 19h	rencontre avec l'hypnologue pour les parents
30 septembre	voyage à l'automne classique

### **Octobre**

Dates à déterminer	Évaluations de Patinage Québec
4 octobre	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
28 octobre	Date limite pour remettre les objectifs de deuxième bulletin de Patinage Québec
31 octobre	congé mobile : primaire

### **Novembre**

1 <sup>er</sup> novembre	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
2 novembre	Pas d'heures de glace à Charny (tous à Lauzon)
29 novembre	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié

### **Décembre**

20 décembre	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
23 décembre	Dernière journée avant le congé de Noël

### **Janvier**

10 janvier	Retour des Fêtes (changement de plateau)
Dates à déterminer	Évaluations de Patinage Québec
19-20 janvier	Tournoi atome à Lauzon (tous à CHARNY)

24 janvier	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
26 janvier	Date limite pour remettre les objectifs du troisième bulletin de Patinage Québec
26-27 janvier	Tournoi atome à Lauzon (tous à CHARNY)
27 janvier	congé mobile : primaire

## **Février**

8 au 17 février	Tournoi Pee-Wee B.S.R. - CHARNY (tous à LAUZON)
21 février	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
24 février	congé mobile : secondaire

## **Mars**

6 au 10 mars	RELÂCHE
21 mars	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
31 mars	dernière journée à Lauzon

## **Avril**

6 avril	dernière journée à Charny
Début avril	Aréna Bruno-Verret (St-Étienne) horaire à venir
20 avril	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
24 au 28 avril	Période d'étude intensive (pas de discipline)

## **Mai**

Dates à déterminer	Évaluations de Patinage Québec
16 mai	rencontre avec l'hypnologue (pas de hors glace), horaire modifié
26 mai	Fin de la discipline
27 mai	Spectacle et gala de fin d'année

\*Les dates des programming seront établies plus tard.

# HORAIRE RÉGULIER

## ARÉNA LAUZON

### Lundi et jeudi

12h30 à 13h20 : style libre pour tous

13h20 à 13h30 : glace

13h30 à 14h20 : style libre pour tous

14h20 à 14h30 : glace

14h30 à 15h20 : style libre groupe 1, hors glace groupe 2

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h20 : style libre groupe 2, hors glace groupe 1

### Mardi et vendredi

12h30 à 13h20 : style libre pour tous

13h20 à 13h30 : glace

13h30 à 14h20 : style libre pour tous

14h20 à 14h30 : glace

14h30 à 15h20 : style libre groupe 2, hors glace groupe 1

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h20 : style libre groupe 1, hors glace groupe 2

### Mercredi

12h30 à 13h20 : style libre pour tous

13h20 à 13h30 : glace

13h30 à 14h20 : style libre pour tous

14h20 à 14h30 : glace

14h30 à 15h20 : style libre groupe A, hors glace groupe B

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h20 : style libre groupe B, hors glace groupe A

## ARÉNA CHARNY

### Lundi et jeudi

13h10 à 14h10 : style libre pour tous

14h10 à 14h20 : glace

14h20 à 15h20 : style libre groupe 1, hors glace groupe 2

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h30 : style libre groupe 2, hors glace gr 1 (lundi : fin 16h50, jeudi : fin 16h20)

### Mardi et vendredi

13h10 à 14h10 : style libre pour tous

14h10 à 14h20 : glace

14h20 à 15h20 : style libre groupe 2, hors glace groupe 1

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h30 : style libre gr 1, hors glace gr 2 (vend 16h à 16h30, danse/hab, mardi: fin 16h20)

### Mercredi

13h10 à 14h10 : style libre pour tous

14h10 à 14h20 : glace

14h20 à 15h20 : style libre groupe A, hors glace groupe B

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h30 : style libre groupe B, hors glace groupe A (il est possible de terminer à 16h50)

## **HORAIRE SPÉCIAL**

### **hypnologue**

#### **Lauzon**

12h15 à 13h05 : style libre groupe 2, hypnologue groupe 1

13h05 à 13h15 : glace

13h15 à 14h05 : style libre groupe 1, hypnologue groupe 2

14h05 à 14h15 : glace

14h15 à 15h10 : style libre pour tous

15h10 à 15h20 : glace

15h20 à 16h20 : style libre pour tous

#### **Charny**

13h10 à 14h10 : style libre pour tous

14h10 à 14h20 : glace

14h20 à 15h20 : style libre groupe 2,

14h30 à 15h20 : hypnologue groupe 1

15h20 à 15h30 : glace

15h30 à 16h20 : style libre groupe 1, hypnologue groupe 2



## Patineurs par plateau

**Karine Lachance (débutent l'année à Charny) 418-209-7849**

6<sup>ième</sup> année

Béatrice Buteau

\_\_\_\_\_

Méridith Martineau

\_\_\_\_\_

Rosalie Fauchon

\_\_\_\_\_

Adèle Montmigny

\_\_\_\_\_

Secondaire 5

Isabelle Lefebvre

\_\_\_\_\_

Émilie Huot

\_\_\_\_\_

Andréanne Lamonde

\_\_\_\_\_

Lorie Dupré

\_\_\_\_\_

Marie Avremtchev

\_\_\_\_\_

Secondaire 4

Féline Larose

\_\_\_\_\_

Mégane Tardif

\_\_\_\_\_

Secondaire 3

Léa Savoie

\_\_\_\_\_

Émilie Coulombe

\_\_\_\_\_

Sara-Maude Bety

\_\_\_\_\_

Secondaire 2

Émilie Fauchon

\_\_\_\_\_

Annabelle Fournier

\_\_\_\_\_

Émilie Lamonde

\_\_\_\_\_

Julia Labbé

\_\_\_\_\_

Secondaire 1

Marie-Raphaëlle Savoie

\_\_\_\_\_

Mahika Nadeau

\_\_\_\_\_

Julianne Vézina

\_\_\_\_\_

## Patineurs par plateau

### Groupe (plateau Karine)

#### Groupe 1

Béatrice Buteau

---

Méridith Martineau

---

Rosalie Fauchon

---

Adèle Montmigny

---

Émilie Coulombe

---

Sara-Maude Bety

---

Émilie Lamonde

---

Marie-Raphaëlle Savoie

---

Mahika Nadeau

---

#### Groupe 2

Isabelle Lefebvre

---

Émilie Huot

---

Andréanne Lamonde

---

Lorie Dupré

---

Marie Avremtchev

---

Félina Larose

---

Mégane Tardif

---

Julianne Vézina

---

Julia Labbé

---

Émilie Fauchon

---

Annabelle Fournier

---

Léa Savoie

---

6<sup>ième</sup> année

Rosemary Giguère

---

Secondaire 5

Victoria D'Amours

---

Élizabeth Sirois

---

Mélissa Boissonneault

---

Secondaire 4

Coralie Matte

---

Cindy Chamberland

---

Coralie Godbout

---

Maude-Sophie Perreault

---

Secondaire 3

Anne-Sophie Bédard

---

Sandrine Bouchard

---

Sarah-Maude Moreau

---

Secondaire 2

Anne-Sophie Bérubé

---

Claudia Lapointe

---

Sabrina Laberge

---

Jade De Rico

---

Secondaire 1

Méridith Turcotte

---

Romanne Abdelkrim

---

## Patineurs par plateau

### Groupe (plateau Lise)

#### Groupe 1

Rosemary Giguère

---

Anne-Sophie Bédard

---

Sarah-Maude Moreau

---

Anne-Sophie Bérubé

---

Claudia Lapointe

---

Sabrina Laberge

---

Jade De Rico

---

Méridith Turcotte

---

Romanne Abdelkrim

---

#### Groupe 2

Victoria D'Amours

---

Élizabeth Sirois

---

Mélissa Boissonneault

---

Coralie Matte

---

Cindy Chamberland

---

Coralie Godbout

---

Maude-Sophie Perreault

---

Sandrine Bouchard

---

## RÈGLES DE CONDUITE POUR UNE GLACE SÉCURITAIRE

1. En tout temps, je respecte les autres patineurs, entraîneurs et responsables.
2. Je me relève le plus rapidement possible après une chute.
3. Je sais que le patineur qui exécute son solo avec sa musique a la priorité sur la glace, donc j'essaie de ne pas lui nuire.
4. Je pratique mes sauts aux extrémités de la glace et mes pirouettes au centre de celle-ci, soit entre les 2 lignes bleues.
5. Les rassemblements sont interdits sur la patinoire, sauf si un entraîneur le demande.
6. Les portes de la patinoire doivent rester fermées durant l'entraînement.
7. Mes cheveux sont toujours attachés. Le port de jeans et les gilets à capuchon sont interdits.
8. La surface glacée est réservée aux patineurs et aux entraîneurs.
9. Je dois toujours regarder dans le sens de mon déplacement, particulièrement lorsque je patine vers l'arrière, afin d'éviter d'entrer en contact avec un autre patineur.
10. Aucune nourriture ou breuvage (autre que l'eau) n'est toléré sur la glace.
11. Après avoir exécuté un saut, je longe la bande afin de visionner où je pourrais aller faire le suivant.
12. Lorsque j'exécute une arabesque, je vérifie bien de chaque côté avant de lever la jambe afin d'éviter de blesser un autre patineur avec ma lame.
13. Je me déplace partout sur la glace et ce, en tout temps.
14. Si un incident se produit entre 2 patineurs, nous invitons les entraîneurs des 2 patineurs concernés à discuter ensemble afin de régler la situation.
15. Je dois quitter la glace au son annonçant l'arrivée de la Zamboni.
16. Je laisse en tout temps la bande libre de tout objet. Je dépose mes vestes, CD, cahiers, protège-lames et autres objets, sur le banc ou à l'intérieur de la bande.

## RÈGLEMENTS DU PEPACA:

- 1) Lorsque les patineurs sont sur les plateaux d'entraînements, ils le sont au même titre qu'à l'école et donc toute présence parentale est interdite et ce, SANS EXCEPTION.
  - de 13h00 à 16h30 sur le plateau de Charny
  - de 12h30 à 16h20 sur le plateau de Lauzon
- 2) La présence des parents est également interdite aux « programming » ou toutes autres activités qui ont lieu sur les heures du sport-étude.
- 3) Vous êtes autorisés à arriver dans l'aréna (estrades) dans les 15 dernières minutes de l'après-midi (à 16h15 pour le plateau de Charny et à 16h05 pour le plateau de Lauzon)
- 4) L'accès à l'aréna et surtout aux chambres des patineurs sont strictement interdits et ce en tout temps.
- 5) Si vous avez des choses à remettre à votre enfant, vous devez les remettre à la responsable de plateau ou à un entraîneur présent qui se chargera de lui transmettre le tout.
- 6) Si vous désirez rencontrer votre entraîneur, svp prendre rendez-vous avec lui et ce en dehors des heures du sport-étude.
- 7) Si votre enfant ne prend pas l'autobus pour se rendre aux entraînements, il est interdit de le déposer avant :
  - 12h30 sur le Plateau de Charny
  - 12h00 sur le Plateau de Lauzon

Avant ces heures, il n'y a pas de surveillance et donc, nous ne sommes aucunement responsables de ce qui pourrait arriver à votre enfant.

- 8) Si votre enfant voyage avec un parent ou un entraîneur, il est obligatoire de remplir et de signer le formulaire de consentement pour le transport.
- 9) Le PEPACA est un sport-étude qui relève de Patinage Canada et donc est soumis aux mêmes règlements. Les parents doivent respecter le code de conduite des parents de Patinage Canada.
- 10) Les patineurs doivent respecter la politique d'absence (absence à la discipline, blessure, récupération, etc...) et les règles de conduite pour une glace sécuritaire.
- 11) Les cellulaires, ipod et ipad sont interdits sur les plateaux d'entraînement. Ils doivent être remis à la responsable de plateaux à l'arrivée à l'aréna.

Tout manquement à ces règlements de la part d'un patineur ou de son parent entraînera un 1<sup>er</sup> avertissement (avec copie à l'école). Au second avertissement, une lettre de réflexion sera demandée au patineur (avec copie à l'école). Au troisième avertissement, il y aura suspension de deux semaines du PEPACA pour le patineur qui ne respecte pas les règlements ou dont le parent n'a pas respecté les règlements. Le retour de l'enfant à la maison après le dîner est de votre responsabilité.

## **Règlements pour le patinage en couple**

Voici les règles à suivre pour les patineurs de couple qui souhaiteraient s'entraîner sur les plateaux du PEPACA. L'acceptation du couple sur les plateaux pourra varier d'une année à l'autre en fonction du nombre de patineurs inscrits au PEPACA.

### Voici les normes pour 2016-2017

- Il est interdit de faire du couple sur les périodes de style libre pour tous. Les patineurs inscrits pourront s'entraîner en simple sur ces périodes de style libre, mais pas en couple.
- Lors des périodes de style libre pour tous, les musiques de programme de couple ne seront pas permises, que ce soit pour pratiquer ensemble, en miroir ou seuls.
- Un seul couple à la fois sera autorisé par style libre.
- Il sera permis à un même couple de pratiquer leur discipline seulement 3 jours par semaine. Les autres journées, ils devront faire du simple.
- Les patineurs auront le droit de faire un maximum de 3 périodes de style libre par jour. (les patineurs du primaire et secondaire demeurent dans l'obligation de faire leur hors glace).

# CODE DE CONDUITE DES PARENTS

Patinage Canada s'engage à assurer que tous les patineurs ont l'occasion de participer dans un environnement accueillant et sans danger, qui encourage et favorise leur développement global. Les parents ont une énorme influence sur les expériences des patineurs dans le sport. La relation d'un patineur avec ses parents et la façon dont ses parents se comportent dans l'environnement de Patinage Canada déterminent la qualité de l'expérience d'un patineur.

Dans ce code, le terme « parents » désigne les « parents et tuteurs ». Ce code s'applique à tous les parents qui sont membres de Patinage Canada ou dont les enfants sont membres de Patinage Canada. Les parents respecteront ce code en tout temps durant leur participation dans tout club ou école, compétition ou activité de Patinage Canada.

- On s'attend à ce que tous les parents se conduisent de façon responsable, conformément aux valeurs de l'esprit sportif, de l'intégrité, de la communication ouverte et du respect mutuel.
- Les parents devront toujours avoir un comportement modèle positif et responsable et communiquer à leur fils ou leur fille qu'ils s'attendent à ce qu'ils se comportent de la même façon. Les parents assumeront, en majeure partie, la responsabilité du comportement et de l'attitude de leur fils ou de leur fille sur la glace.
- Les parents doivent en tout temps traiter toutes les personnes et les biens avec dignité, courtoisie et respect, y compris mais sans s'y limiter les patineurs, les entraîneurs, les officiels, et bénévoles, les autres parents et toute autre personne qui fait partie du club, de l'école de patinage, de la section ou de Patinage Canada.
- Les parents doivent s'abstenir de tout comportement ou commentaire blasphématoire, insultant, importun, sexiste, raciste, offensant, irrespectueux ou sinon injurieux, sans hostilité ou violence.
- Les parents doivent souligner l'importance des valeurs comme l'esprit sportif, le respect, la coopération, la compétition et le travail d'équipe à leur fils ou leur fille et les féliciter de concourir loyalement, de participer et de perfectionner leurs habiletés.
- Les parents donneront l'exemple et encourageront leur fils ou leur fille à maintenir un bon équilibre entre le patinage et leur vie (p. ex. école, autres activités, activités sociales, etc.).
- Les parents donneront l'exemple et encourageront des choix d'aliments équilibrés et sains et souscriront à un style de vie actif et sain.
- Les parents auront de grandes attentes, néanmoins raisonnables, en ce qui concerne la participation au patinage de leur fils ou de leur fille et mettront l'accent sur le développement et le plaisir de leur enfant.



- Les parents feront naître la confiance chez leur fils ou leur fille en ce qui concerne le perfectionnement de leurs aptitudes et habiletés et éviteront toujours les comparaisons avec les autres patineurs.
- Les parents célébreront l'acquisition d'habiletés et l'atteinte des buts de leur fils ou de leur fille.
- Les parents, de concert avec l'entraîneur professionnel et l'athlète, seront considérés membres d'une équipe dont la principale préoccupation est le progrès et le développement globaux de l'enfant. Les parents respecteront le fait que l'entraîneur professionnel est responsable du développement sur glace et hors glace de l'athlète et est habilité à ce titre. Le rôle du parent sera de s'intéresser sainement au progrès et au développement de son enfant et d'être responsable de la nutrition, du repos, de l'adhésion au régime d'entraînement hors glace établi par l'entraîneur ou tout autre professionnel en conditionnement physique, de la santé générale, de l'équilibre dans la vie et du soutien moral et émotionnel de l'enfant.
- Les parents s'assureront que leur fils ou leur fille porte de l'équipement et des vêtements de patinage appropriés.
- Les parents ne fourniront jamais d'alcool ou de drogues à des mineurs dans un environnement de Patinage Canada.
- Les parents ne fourniront jamais de drogue ou de substance destinée à augmenter la performance ni n'en recommanderont l'utilisation.
- Les parents éviteront tout comportement qui jette le discrédit sur leur club, école de patinage, section ou Patinage Canada, y compris mais sans s'y limiter une consommation abusive d'alcool, l'utilisation de drogues à des fins non médicales et le jeu.
- Les parents soutiendront ouvertement cette politique sur le code de conduite et prendront les mesures voulues pour s'assurer que les autres parents respectent et soutiennent cette politique sur le code de conduite.
- Les parents observeront en tout temps les politiques, les procédures, les règles, les normes et l'éthique de Patinage Canada.

Tout manquement à ces règlements de la part d'un parent de patineur entraînera un 1<sup>er</sup> avertissement (avec copie à l'école). Au second avertissement, une lettre de réflexion sera demandée (avec copie à l'école). Au troisième avertissement, il y aura suspension de deux semaines du PEPACA pour le patineur dont le parent n'a pas respecté les règlements. Le retour de l'enfant à la maison après le dîner est de votre responsabilité.

## POLITIQUE D'ABSENCE

Lorsqu'un enfant est absent de l'école, vous devez téléphoner à l'école **ET** la responsable de plateau avant midi. Il est aussi important de donner la **raison de l'absence**. L'école n'avisera pas la responsable du plateau donc vous devez le faire.

Il est de votre responsabilité d'aviser l'entraîneur de votre enfant.

Voici les numéros importants :

Plateau de Lise                      581-308-0288

Plateau de Karine                    418-209-7849

École primaire                        418-838-8562

École secondaire                      418-838-8402

### Notes importantes :

- Les horaires de la discipline sont faits en fonction des critères établis par Patinage Québec. Les entraînements prévus dans l'après-midi représentent les périodes 5 et 6 des journées d'école. Lorsque les patineurs sont à l'aréna, les règles sont donc les mêmes qu'à l'école. Il est important que les patineurs restent jusqu'à la fin des activités. Après 3 manquements les athlètes devront faire face aux conséquences établies par l'école.
- Lorsqu'un patineur se blesse, il est obligatoire de remettre un billet du médecin, et d'avoir un suivi au minimum au mois. Pour être réadmis l'année suivante, il doit s'entraîner un minimum de 80% du temps dans son année à l'exception de blessures qui exigent plus de temps de repos. Pour toutes blessures ou commotions cérébrales nécessitant un suivi, un billet du médecin est obligatoire pour recommencer l'entraînement.

### Politique pour les périodes de récupération

Si votre enfant s'absente de la discipline ou doit arriver en retard pour une récupération vous devez aviser la responsable du plateau, sauf si elle a déjà signée le billet d'autorisation.

## **Procédure pour les plaintes**

Si vous avez une plainte à faire, vous devez suivre ces étapes. Si vous ne trouvez pas réponse à votre plainte, passez au niveau suivant.

Adresser la problématique à :

- 1- Entraîneur
- 2- Responsable de plateau, c.c. responsable du Sport Études
- 3- Conseil d'administration
- 4- Région ACPARNCA
- 5- Patinage Québec
- 6- Patinage Canada



## ENGAGEMENT DU PATINEUR

*J'ai pris connaissance des règles de conduite que je dois respecter en tout temps lorsque je suis sur la glace. Je suis conscient (e) que l'application de celles-ci est importante et indispensable tant pour ma sécurité, mon confort et mon plaisir de patiner, que pour ceux des autres patineurs.*

*Par la présente, je m'engage à respecter ces règles, sans quoi je risque de me faire interdire l'accès à la glace pour une période indéterminée.*

Signatures et dates :

Patineur

date

\_\_\_\_\_

Parent

\_\_\_\_\_





## PROGRAMME D'EXCELLENCE

### PATINAGE ARTISTIQUE

### CHAUDIÈRE / APPALACHES

#### CRITÈRES DE RÉADMISSION pour le PROGRAMME SPORT-ÉTUDE

Les critères suivants devront être respectés pour chaque patineur. Le patineur devra fournir sa preuve de participation.

Niveau scolaire	Année	Niveau de patinage	
Primaire	4e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 2 et +
	5e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 2 et +
	6e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 3 et +
Secondaire	1	STAR 5 ET +	Catégorie Compétitive
	2	STAR 6	Catégorie Compétitive
	3	STAR 8	Catégorie Compétitive
	4	STAR 10	Catégorie Compétitive
	5	STAR 10 ET +	Catégorie Compétitive
Cégep	Être un patineur de niveau compétitif et être actif aux Championnats de Sections.		

#### EXCLUSION DU PROGRAMME

##### **Tout patineur se verra exclu du programme s'il ne respecte pas les conditions suivantes :**

- Le patineur ne remplit pas les critères pour l'année qui vient
- Le patineur n'a pas patiné 80% des heures allouées dans la dernière année. Le hors-glace est obligatoire et fait partie du 80%. En cas de blessure, une expertise médicale signée par un médecin est obligatoire.
- Le patineur n'apporte pas les correctifs nécessaires à une atteinte possible des critères fixés. Le patineur et ses parents devront avoir reçu un avertissement à cet égard par écrit du comité.
- Le patineur a une conduite antisportive
- Il est obligatoire de s'inscrire à l'école d'été du PEPACA pour un minimum de 4 semaines ou payer une inscription d'une valeur de 4 semaines à temps complet (5 jours/semaine).
- La participation aux Championnats de sous-section A ou aux Championnats B est obligatoire pour tous les patineurs de niveau compétitif et la participation à la Finale régionale STAR/Michel-Proulx est obligatoire pour tous les patineurs de niveau STAR.



**PROGRAMME D'EXCELLENCE**

**PATINAGE ARTISTIQUE**

**CHAUDIÈRE / APPALACHES**

**CRITÈRES D'ADMISSION pour le PROGRAMME SPORT-ÉTUDE, SAISON 2017-2018**

Nouvelle admission:

Chaque patineur, qui s'inscrit au programme PALS pour la prochaine année, devra se soumettre à une évaluation sur glace. L'élève s'inscrira à l'évaluation en même temps qu'il fera son inscription au programme. Cette évaluation sur glace servira à classer les élèves selon leur niveau respectif. De plus, une feuille de leur meilleur pointage technique devra être remise à la responsable des inscriptions. Pour le primaire et le secondaire, les patineurs de niveau compétitif ont priorités sur les autres patineurs. Le nombre de patineurs pouvant être admis dépend du nombre de places disponibles sur un maximum de 48 patineurs.

De plus, les critères suivants devront être respectés pour chaque patineur.

Niveau scolaire	Année	Niveau de patinage	
Primaire	4e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 2 et +
	5e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 2 et +
	6e	1 AN DE COURS PRIVÉS	Avoir participé à au moins une compétition de niveau STAR 3 et +
Secondaire	1	STAR 5 ET +	Catégorie compétitive
	2	STAR 6	Catégorie compétitive
	3	STAR 8	Catégorie compétitive
	4	STAR 10	Catégorie compétitive
	5	STAR 10 ET +	Catégorie compétitive
Cégep	Être un patineur de niveau compétitif et être actif aux Championnats de Sections.		



# Calendrier scolaire 2016-2017

## PRIMAIRE

**LA REUSSITE, NOTRE DESTINATION**

JUILLET 2016						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT 2016						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER 2017						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FÉVRIER 2017						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS 2017						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL 2017						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAI 2017						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUIN 2017						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



15 journées pédagogiques (plus 2 mobiles déterminées par l'école)



3 journées pédagogiques pour cas de force majeure



Si les écoles devaient être fermées pour cas de force majeure, les journées pédagogiques prévues à cette fin seraient annulées dans l'ordre suivant : **18 avril, 5 mai et 2 juin.**

Congé pour les élèves et le personnel enseignant

**Début des cours pour les élèves : 30 août 2016**  
**Fin des cours pour les élèves : 22 juin 2017**

**180 jours d'enseignement**

Adopté au conseil des commissaires le 24 mars 2015  
 Résolution numéro : CC-14-15-114

# Calendrier scolaire 2016-2017

## SECONDAIRE

**LA REUSSITE, NOTRE DESTINATION**

JUILLET 2016						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT 2016						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE 2016						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER 2017						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FÉVRIER 2017						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS 2017						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL 2017						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAI 2017						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUIN 2017						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



15 journées pédagogiques (plus 2 mobiles déterminées par l'école)



3 journées pédagogiques pour cas de force majeure

Si les écoles devaient être fermées pour cas de force majeure, les journées pédagogiques prévues à cette fin seraient annulées dans l'ordre suivant : **18 avril, 5 mai et 2 juin.**



Congé pour les élèves et le personnel enseignant

**Début des cours pour les élèves : 30 août 2016**  
**Fin des cours pour les élèves : 22 juin 2017**

**180 jours d'enseignement**

Adopté au conseil des commissaires le 24 mars 2015  
 Résolution numéro : CC-14-15-114

## Calendrier des événements et des compétitions 2016-2017

### Compétitions régionales 2016-2017

Dates	Événement	Endroit
7 au 10 octobre 2016	Invitation Carole Gauthier 2016	Lévis
11 au 13 novembre 2016	Invitation Côte-du-Sud 2016	St-Jean-Port-Joli
2 au 4 décembre 2016	Compétition Invitation Henriette Dionne 2016	St-Augustin
6 au 8 janvier 2017	Invitation Thetford 2017	Thetford Mines
12 au 15 janvier 2017	Jeux du Québec régionaux 2017 - Finale régionale STAR 2017	Abénakis / Ste-Claire
27 au 29 janvier 2017	Compétition Yolande-Barrette 2017 / Mes Premiers Jeux 2017	Les Tourbillons de St-Isidore
9 au 12 février 2017	Interclubs Chaudière-Appalaches 2017	St-Étienne
9 au 12 février 2017	Invitation Synchro 2017 - CACH	St-Étienne
16 au 19 février 2017	Interclubs Capitale Nationale 2017	St-Marc-des-Carières
30-31 mars, 1-2 avril 2017	Invitation Benoît Lavoie 2017	Baie-St-Paul

### Activités de développement des patineurs 2016-2017

Dates	Événement	Endroit
5 septembre 2016	Évaluation des programmes : Développement ( 8 h 00 à 16 h 30)	Centre sportif Ste-Foy
4 mars 2017	Activité de développement Patinage Plus	Centre sportif Ste-Foy
avril 2017	Séminaire régional	Centre sportif Ste-Foy
avril 2017	Séminaire régional (Synchronisme)	Centre sportif Ste-Foy

### Autres activités et rencontres régionales 2016-2017

Dates	Événement	Endroit
7 septembre 2016	Rencontre d'information régional	?
2 novembre 2016	Rencontre Prolongement de saison	?
16 décembre 2017	Activité spéciale - Patineurs sur équipe du Québec	Centre sportif Ste-Foy
23 avril 2017	Lauréats Régionaux	À venir
26 avril 2017	AGA de l'ACPARCNCA (Régionale)	Centre sportif Ste-Foy

### Patinage Québec 2016-2017

Dates	Événement	Endroit
4 au 7 août 2016	Championnats québécois d'été 2016	Pierrefonds
22 au 25 septembre 2016	Souvenir Georges-Ethier 2016	Beauport
22 au 25 septembre 2016	Championnats Sous-Section / Québec 2017	Beauport

4 au 6 novembre 2016	Championnats « A » de section / Québec 2017	Boucherville
2 au 5 février 2017	Championnats « B » de section / Québec 2017	Sherbrooke
2 au 5 février 2017	Régionaux de patinage synchronisé / Québec 2017	Sherbrooke
25 au 28 février 2016	Jeux de la Participation 2016	St-Jean sur Richelieu
10 au 12 mars 2017	Championnats de patinage STAR / Michel-Proulx 2017	Victoriaville
5 au 7 mai 2017	Assemblée générale annuelle Patinage Québec 2017	Bromont

<b>Patinage Canada 2016-2017</b>		
<b>Dates</b>	<b>Événement</b>	<b>Endroit</b>
28 septembre au 1er octobre 2016	Internationaux Classique d'Automne 2016	Pierrefonds
27 au 30 octobre 2016	Les Internationaux Patinage Canada 2017	Mississauga
30 novembre au 4 décembre 2017	Le Défi de Patinage Canada 2017	Pierrefonds
16 au 22 janvier 2017	Championnats Nationaux de patinage Canadian Tire 2017	Ottawa
	Championnats du Monde	
	Championnats du Monde ISU de Patinage synchronisé 2017	
	AGA de Patinage Canada	

Planification (3)

## Liste des compétitions 2016-2017

(à remettre à la responsable au plus tard le 12 septembre)

Nom du patineur : \_\_\_\_\_

<u>Date</u>	<u>Compétition</u>	<u>Lieu</u>



## Liste des compétitions 2016-2017 (à conserver)

Nom du patineur : \_\_\_\_\_

<u>Date</u>	<u>Compétition</u>	<u>Lieu</u>



## Évaluation du volet sportif patinage artistique

Patineur en simple  
1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> secondaires

Bulletin du mois de	
Nom de l'élève-athlète (EA)	
Catégorie	
Âge	
Entraîneur	
Mandataire sportif	
Établissement d'enseignement	

<b>Note</b>	<b>0%</b>
<b>Développement de l'athlète</b>	

Vous devez remplir les cases grises. Les demi-points sont acceptés.

### SECTION 1

<b>Atteinte des objectifs</b>	<input type="text" value="0"/>	<b>/20</b>	<b>Intensité de l'entraînement</b>	<input type="text"/>	<b>/5</b>
Objectif technique 1	<input type="text"/>	/5	<b>Respect Règles de conduite</b>	<input type="text"/>	<b>/5</b>
Objectif technique 2	<input type="text"/>	/5	<b>Ponctualité</b>	<input type="text"/>	<b>/5</b>
Objectif de performance 1	<input type="text"/>	/5	<b>Entraînement hors glace</b>	<input type="text" value="0"/>	<b>/15</b>
Objectif de performance 2	<input type="text"/>	/5	Atelier 1	<input type="text"/>	/7,5
			Atelier 2	<input type="text"/>	/7,5

### SECTION 2

#### Évaluation des éléments techniques individuels

<input type="text" value="0"/>				<b>/50</b>
	Nom de l'élément		Nom de l'élément	
Axel ou double axel	<input type="text"/>	/3	1 <sup>er</sup> élément bonus	<input type="text"/>
2 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	<input type="text" value="0"/>
3 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3	2 <sup>e</sup> élément bonus	<input type="text"/>
4 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	<input type="text" value="0"/>
5 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3	3 <sup>e</sup> élément bonus	<input type="text"/>
6 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	<input type="text" value="0"/>
7 <sup>e</sup> élément de saut	<input type="text"/>	/3		
8 <sup>e</sup> élément de saut (homme)	<input type="text"/>	/3	<b>Nombre d'éléments évalués</b>	<input type="text" value="1"/>
Pirouette sautée	<input type="text"/>	/3	<i>Excluant les éléments bonus</i>	
Pirouette combinée	<input type="text"/>	/3		
Pirouette n'importe quelle nature	<input type="text"/>	/3	Réservé Patinage Québec	
Séquence(s) de pas	<input type="text"/>	/3	Total des points accumulés	0
Séquence(s) de pas	<input type="text"/>	/3	Évaluation sur	3
			Total des points accumulés avec bonus	0

### Commentaires

Date

Évalué par





**Évaluation du volet sportif patinage artistique**  
**Patineur en simple**  
**4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaires**

Bulletin du mois de	
Nom de l'élève-athlète (EA)	
Catégorie	
Âge	
Entraîneur	
Mandataire sportif	
Établissement d'enseignement	

<b>Note</b>	<b>0%</b>
<b>Développement de l'athlète</b>	

**Vous devez remplir les cases grises. Les demi-points sont acceptés.**

**SECTION 1**

<b>Atteinte des objectifs</b>	<b>0</b>	<b>/35</b>	<b>Intensité de l'entraînement</b>	<b>0</b>	<b>/5</b>
Objectif technique 1		/5			
Objectif technique 2		/5	<b>Respect Règles de conduite</b>	<b>0</b>	<b>/5</b>
Objectif de performance 1		/5			
Objectif de performance 2		/5	<b>Ponctualité</b>	<b>0</b>	<b>/5</b>

**SECTION 2**

<b>Évaluation des éléments techniques individuels</b>				<b>0</b>	<b>/50</b>
Nom de l'élément			Nom de l'élément		
Axel ou double axel		/3	1 <sup>er</sup> élément bonus		/3
2 <sup>e</sup> élément de saut		/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	0	
3 <sup>e</sup> élément de saut		/3	2 <sup>e</sup> élément bonus		/3
4 <sup>e</sup> élément de saut		/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	0	
5 <sup>e</sup> élément de saut		/3	3 <sup>e</sup> élément bonus		/3
6 <sup>e</sup> élément de saut		/3	Résultat de 2/3 ou plus = 1 point	0	
7 <sup>e</sup> élément de saut		/3			
8 <sup>e</sup> élément de saut (homme)		/3	<b>Nombre d'éléments évalués</b>	<b>1</b>	
Pirouette sautée		/3	<i>Excluant les éléments bonus</i>		
Pirouette combinée		/3	Réservé Patinage Québec		
Pirouette n'importe quelle nature		/3	Total des points accumulés	0	
Séquence(s) de pas		/3	Évaluation sur	3	
Séquence(s) de pas		/3	Total des points accumulés avec bonus	0	

**SECTION 3**

<b>Note</b>	<b>0%</b>
<b>Préparation de l'athlète</b>	

<b>Entraînement physique hors glace</b>	<b>0</b>	<b>/30</b>	<b>Entraînement mental</b>	<b>0</b>	<b>/30</b>
Atelier 1		/10	Attitude positive à l'entraînement		/10
Atelier 2		/10	Méthodes de préparation mentale		/10
Atelier 3		/10	Atelier (participation et interaction)		/10
<b>L'athlète suit son programme d'entraînement</b>	<b>0</b>	<b>/20</b>	<b>Qualités physiologiques</b>	<b>0</b>	<b>/20</b>
Importance du PE, l'athlète s'y réfère-t-il?		/10	Alimentation		/5
Efforts pour atteindre les objectifs fixés au PE		/10	Conditions physiques et Santé		/5
			Repos		/5
			Prévention des blessures		/5

**Commentaires**

Date

Évalué par

## Note Développement de l'athlète

/100

## SECTION 1

## Atteinte des objectifs

/20

Au début de la période d'évaluation, chaque élève-athlète, avec l'aide de son entraîneur, doit se fixer deux objectifs techniques et deux autres objectifs de performance. Les objectifs doivent être approuvés par l'entraîneur en chef dès le début de la période d'évaluation. Ils doivent être écrits dans les cases du bulletin prévues à cet effet. L'évaluation des objectifs doit être faite par l'entraîneur en chef en étroite collaboration avec l'entraîneur de l'EA.

Chacun des objectifs est noté sur une note de 5.

Veillez utiliser le barème suivant pour évaluer chacun des objectifs.

- 0 L'objectif n'a pas été atteint.
- 3 L'objectif a été atteint partiellement (note de passage).
- 4 L'objectif a été atteint.
- 5 L'objectif a été dépassé.

## Exemples d'objectif technique

Obtenir un niveau 4 dans la séquence d'arabesque de mes deux programmes.

Réussir mon double lutz sans "e" en compétition.

Obtenir la note de base pour mon double axel lors d'une compétition.

## Exemples d'objectif de performance

Atteindre le repêchage ou mieux aux Championnats de section.

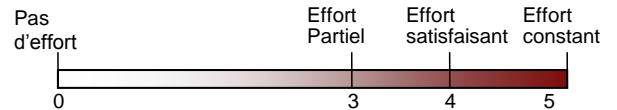
Augmenter mon pointage total personnel.

Augmenter mon pointage pour les composantes de mon programme court.

## Intensité de l'entraînement

/5

L'intensité de l'entraînement est



- 0 Pas d'effort.
- 3 Efforts partiels ou irréguliers (note de passage).
- 4 Efforts satisfaisants constants ou efforts irréguliers par moment.
- 5 Efforts permanents et constants.

## Respect Règles de conduite

/5

L'athlète doit respecter les *Règles de conduite* inscrites dans le protocole d'entente de l'athlète. S'il enfreint certaines règles, il peut se voir pénalisé en perdant des points.

## Ponctualité

/5

L'athlète doit être ponctuel pour ses entraînements. Il doit respecter l'horaire établi par le mandataire sportif.

L'entraîneur en chef, en collaboration avec l'administrateur responsable du plateau sportif, est chargé d'évaluer la fréquence des retards pour chaque élève-athlète et de déterminer une note correspondante.

Entraînement hors glace (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> secondaires)

/15

Le mandataire évaluera deux activités hors glace de son choix parmi les activités offertes durant la période d'évaluation. Tous les athlètes seront évalués sur les deux mêmes activités choisies (ex. ballet, pliométrie). Chacune des deux activités sera évaluée sur 7,5 pour un total de 15 points.

La note devra refléter la progression de l'athlète dans l'exécution de l'activité choisie. Vous devrez vous poser les deux questions suivantes: L'EA a-t-il: pas, peu, moyennement, bien ou beaucoup progressé ? L'EA a-t-il: peu, moyennement, bien ou très bien participé à l'activité choisie ?

## SECTION 2

## Évaluation des éléments techniques individuels

/50

Les éléments techniques individuels sont évalués sur une note de 50. Cette évaluation doit se faire à l'intérieur de la période d'évaluation par l'entraîneur responsable en étroite collaboration avec l'entraîneur de l'AE.

Voici les éléments à être évalués par catégorie:

Pré-Juvenile ou STAR préliminaire, Junior bronze	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 12 points techniques en compétition.</i>
Juvenile ou STAR Senior bronze	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 15 points techniques en compétition.</i>
Pré-novice ou STAR Junior argent	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 17 points techniques en compétition.</i>
Novice ou STAR Senior argent	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 22 points techniques en compétition.</i>
Junior ou STAR Or	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 27 points techniques en compétition.</i>
Senior	<i>Éléments techniques nécessaires pour atteindre 27 points techniques en compétition. Est obligatoire: (1) le double axel, (2) Pirouette sautée difficile ou cambrée de qualité de niveau 2 et plus, (3) pour les dames, deux triples sauts différents, (4) pour les messieurs, quatre triples sauts différents.</i>

Lors de l'évaluation, chaque élément technique doit être exécuté 3 fois de suite et le nombre de réussites doit être indiqué sur l'évaluation du patineur. Pour que l'élément technique soit réussi, l'EA doit exécuter l'élément de façon à être noté à -1 ou mieux dans le système CPC. Le patineur a droit de prendre une pause entre chacune des tentatives s'il le désire, la pause n'exédant pas une minute. Les notes sur 3 de chacun des éléments seront additionnées et ramenées sur une note totale de 50.

## Évaluation des éléments bonus

Un EA peut obtenir des points bonus ajoutés à la note des éléments techniques. Toutefois, la note maximale technique demeure 50. Pour obtenir des points bonus, l'EA doit réussir un élément technique difficile au moins 2 fois sur les 3 tentatives demandées. Un même élément ne peut être noté deux (2) fois à l'intérieur de la section 2. Voici les éléments bonus pour chacune des catégories:

Pré-juvenile	<i>Une pirouette arabesque sautée (5 tours minimums), un double lutz avec GOE à -1 ou mieux, un jeu de pieds niveau 1 ou plus.</i>
Juvenile	<i>Une pirouette niveau 3 ou plus, un double axel dont la rotation est complète, un jeu de pieds niveau 1 ou plus avec GOE positif.</i>
Pré-novice	<i>Une pirouette dos cambré niveau 3 ou plus OU une pirouette arabesque sautée niveau 2 ou plus, un double axel avec GOE à -1 ou mieux, un jeu de pieds niveau 2 ou plus.</i>
Novice	<i>Une pirouette niveau 4, un triple saut ou plus avec GOE à -1 ou mieux, un jeu de pieds niveau 2 avec GOE positif.</i>
Junior	<i>Une pirouette arabesque sautée niveau 3 ou plus OU une pirouette sautée difficile niveau 4, un deuxième ou un troisième triple combiné avec un double avec GOE à -1 ou mieux, un jeu de pieds niveau 3.</i>
Senior	<i>Une pirouette dos cambrée niveau 4 OU une pirouette arabesque sautée niveau 4, un troisième, un quatrième ou un cinquième triple avec GOE à -1 ou mieux, un jeu de pieds niveau 3 avec GOE positif.</i>



Nom du patineur : \_\_\_\_\_

**Objectifs (à remettre au plus tard le 12 septembre 2016)**

**Objectifs annuels**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Objectifs de la première période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nom du patineur : \_\_\_\_\_

## **Objectifs (à conserver)**

### **Objectifs annuels**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Objectifs de la première période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Nom du patineur : \_\_\_\_\_

**Objectifs (à remettre au plus tard le 28 octobre 2016)**

**Objectifs de la deuxième période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nom du patineur : \_\_\_\_\_

**Objectifs (à conserver)**

**Objectifs de la deuxième période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nom du patineur : \_\_\_\_\_

**Objectifs (à remettre au plus tard le 26 janvier 2017)**

**Objectifs de la troisième période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nom du patineur : \_\_\_\_\_

**Objectifs (à conserver)**

**Objectifs de la troisième période**

Objectif technique numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif technique numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 1 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de performance numéro 2 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# septembre 2016

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 Début du PEPACA évaluations des solos	9	10
11	12 remise des objectifs et compétition	13 rencontre avec l'hypnologue pas de hors glace	14	15	16	17
18	19	20	21	22 compétition	23 importante	24 sous-sections congé scolaire
25 Québec	26 évaluation hors glace	27 évaluation hors glace 19h00 rencontre parents /	28	29	30 Classique automne pas de patin pour tous	1
2	3	NOTES				