



École d'été 2021 PEPACA 28 juin au 13 août Au complexe 2 Glaces Honco

Groupe 1A et groupe 1B :

- star 1 à 6, sans limite et pré-juvénile**
- 5 jours à 1 style libre, 3 hors glace par semaine

Groupe 2 :

- star 8 et plus, juvénile et pré-novice**
- 2 ou 3 style libre par jour, 3 hors glace par semaine*

Groupe 3

- pré-novice et plus**
- 2 ou 3 style libre par jour, 3 hors glace par semaine*

Groupe 4 – toutes catégories

- 2 jours à 1 style libre

Groupe 5 – toutes catégories

- 4 jours à 1 style libre

* Selon les semaines et journées, consultez l'horaire détaillé.

Hors glace adapté au niveau et l'âge des patineurs

Un cours de danse par semaine avec



Deux entraînements physiques par semaine pour travailler coordination, équilibre, cardiovasculaire et musculation, le tout sous forme de circuit, stations et d'exercice de pliométrie avec Maxime Gaboriault, bachelier en intervention sportive avec spécialisation en préparation physique.



Pour informations :

pepac@live.ca

www.pepaca.ca





École d'été 2021

Informations importantes

Les tarifs incluent l'accès à la glace et l'entraînement hors-glace (celui-ci n'est pas remboursable, que le patineur participe ou non).

**La priorité sera donnée aux patineurs les plus avancés dans chaque groupe. Le nombre de patineurs par groupe sera en fonction des règles sanitaires et du plan de relance de Patinage Québec en vigueur au moment de l'activité.

Le PEPACA se garde le droit de modifier la composition des groupes en fonction des inscriptions, du plan de relance de Patinage Québec et des mesures sanitaires en vigueur au moment de la tenue de l'école de la part du gouvernement.

Les inscriptions se font en ligne au :

<https://www.qidigo.com/u/Programme-Excellence-en-Patinage-Artistique-de-Chaudiere-Appalaches-PEPACA/activities/session>

Les paiements se font en ligne uniquement et seront prélevés le 21 juin 2021.

Début des inscriptions

Patineurs du PEPACA 2021-2022 : **21 avril 2021**

Patineurs de l'extérieur : **23 avril 2021**

Date limite d'inscription : **15 mai 2021**

TARIFS		
Groupes	semaines	prix par semaine
1A et 1B	1 à 7	95 \$
2	1 à 5	190 \$
3	1 à 5	205 \$
2 et 3	6 et 7	165 \$
4	1 à 6	35 \$
5	1 à 6	65 \$





Groupe 1A

Semaine 1

28 juin au 2 juillet

Semaine 2

5 au 9 juillet

Semaine 5

26 au 30 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:00	8:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
8:50	9:00	pause	pause	pause	pause	pause
9:00	9:50	danse	hors glace		hors glace	





Groupe 1A

Semaine 3

12 au 16 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
7:45	8:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
8:35	8:45		pause	pause	pause	
8:45	9:35		hors glace	hors glace	danse	





Groupe 1A

Semaine 4

19 au 23 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
7:15	8:05	style libre		style libre		
7:45	8:35		style libre		style libre	style libre
8:35	8:45		pause		pause	pause
8:45	9:35		hors glace		danse	hors glace





Groupe 1A

Semaine 6

2 au 6 août

Semaine 7

9 au 13 août

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
7:45	8:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
8:35	8:45	pause	pause	pause		
8:45	9:35	danse	hors glace	hors glace		





Groupe 1B

Semaine 1

28 juin au 2 juillet

Semaine 2

5 au 9 juillet

Semaine 5

26 au 30 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
13:00	13:50	danse	hors glace		hors glace	
13:50	14:00	pause	pause		pause	
14:00	14:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



 [pepaca_patin](https://www.instagram.com/pepaca_patin)

 [@patinagepepaca](https://www.facebook.com/patinagepepaca)



Groupe 1B

Semaine 3							12 au 16 juillet	
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven		
12:45	13:35		hors glace				hors glace	
13:35	13:45		pause				pause	
13:45	14:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre		
14:35	14:45				pause			
14:45	15:35				danse			





Groupe 1B

Semaine 4

19 au 23 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
13:15	14:05	style libre		style libre		
14:05	14:15	pause		pause		
14:15	15:05	hors glace		hors glace		
13:45	14:35		style libre		style libre	style libre
14:35	14:45				pause	
14:45	15:35				danse	





Groupe 1B

Semaine 6

2 au 6 août

Semaine 7

9 au 13 août

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
11:45	12:35	danse				
12:35	12:45	pause				
12:45	13:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
13:35	13:45		pause		pause	
13:45	14:35		hors glace		hors glace	





Groupe 2

Semaine 1 28 juin au 2 juillet

Semaine 2 5 au 9 juillet

Semaine 5 26 au 30 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
11:00	11:50		style libre		style libre	
11:50	12:00		pause		pause	
12:00	12:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
12:50	13:00	pause	pause	pause	pause	pause
13:00	13:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
13:50	14:20	pause	pause		pause	
14:20	15:10	danse	hors glace		hors glace	





Groupe 2

Semaine 3							12 au 16 juillet						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
10:45		11:35				style libre				style libre			
11:35		11:45				pause				pause		pause	
11:45		12:35		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
12:35		12:45		pause		pause		pause		pause		pause	
12:45		13:35		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
13:35		13:45		pause				pause		pause			
13:45		14:35		hors glace				hors glace		danse			





Groupe 2

Semaine 4 19 au 23 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
11:15	12:05	style libre		style libre		
12:05	12:15	pause		pause		
12:15	13:05	style libre		style libre		
13:05	13:15	pause		pause		
13:15	14:05	hors glace		hors glace		
10:45	11:35		style libre		style libre	
11:35	11:45		pause		pause	pause
11:45	12:35		style libre		style libre	style libre
12:35	12:45		pause		pause	pause
12:45	13:35		style libre		style libre	style libre
13:35	13:45				pause	
13:45	14:35				danse	





Groupe 2

Semaine 6		2 au 6 août				
Semaine 7		9 au 13 août				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
9:45	10:35	danse				
10:35	10:45	pause				
10:45	11:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:35	11:45	pause	pause	pause	pause	pause
11:45	12:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
12:35	12:45		pause		pause	
12:45	13:35		hors glace		hors glace	





Groupe 3

Semaine 1 28 juin au 2 juillet

Semaine 2 5 au 9 juillet

Semaine 5 26 au 30 juillet

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:00	8:50	danse				
8:50	9:00	pause				
9:00	9:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:50	10:00	pause	pause	pause	pause	pause
10:00	10:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:50	11:00	pause	pause	pause	pause	pause
11:00	11:50	style libre	pause	style libre	pause	style libre
11:50	12:15		pause		pause	
12:15	13:05		hors glace		hors glace	





Groupe 3

Semaine 3							12 au 16 juillet						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
8:45		9:35		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
9:35		9:45		pause		pause		pause		pause		pause	
9:45		10:35		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
10:35		10:45		pause				pause		pause		pause	
10:45		11:35		style libre				style libre		danse		style libre	
11:35		12:15		pause				pause					
12:15		13:05		hors glace				hors glace					





Groupe 3

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
Semaine 4 19 au 23 juillet						
8:15	9:05	style libre		style libre		
9:05	9:15	pause		pause		
9:15	10:05	style libre		style libre		
10:05	10:15	pause		pause		
10:15	11:05	style libre		style libre		
11:05	12:15	pause		pause		
12:15	13:05	hors glace		hors glace		
8:45	9:35		style libre		style libre	style libre
9:35	9:45		pause		pause	pause
9:45	10:35		style libre		style libre	style libre
10:35	10:45				pause	pause
10:45	11:35				danse	style libre





Groupe 3

Semaine 6		2 au 6 août				
Semaine 7		9 au 13 août				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:45	9:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:35	9:45	pause	pause	pause	pause	pause
9:45	10:35	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:35	10:45	pause	pause		pause	
10:45	11:35	danse				
12:45	13:35		hors glace (aussi disponible en zoom)		hors glace (aussi disponible en zoom)	





Groupe 4

Semaine 1		28 juin au 2 juillet				
Semaine 2		5 au 9 juillet				
Semaine 3		12 au 16 juillet				
Semaine 4		19 au 23 juillet				
Semaine 5		26 au 30 juillet				
Semaine 6		2 au 6 août				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
16:45	17:35	style libre		style libre		





Groupe 5

Semaine 1		28 juin au 2 juillet				
Semaine 2		5 au 9 juillet				
Semaine 3		12 au 16 juillet				
Semaine 4		19 au 23 juillet				
Semaine 5		26 au 30 juillet				
Semaine 6		2 au 6 août				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
16:45	17:35		style libre		style libre	
17:35	17:45					
17:45	18:35	style libre		style libre		

