



École d'été 2024 PEPACA 24 juin au 9 août Au complexe 2 Glaces Honco

Semaines 1

Groupe A : Star 1 à star 4, relève à sans limite moins de 9 ans
Groupe B : Star 5 et plus, sans limites moins de 10 ans à senior.
– 5 jours à 2 styles libres

Semaines 2, 3 et 4

Groupe 1 : Star 1 à 3, relève à sans limites moins de 8 ans.
– 2 styles libres par jour, 2 hors glace par semaine
Groupe 2 : Star 4 et 5, sans limites moins de 9 à pré-juvénile.
– 2 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine
Groupe 3 : Star 6 et plus, juvénile à senior.
– 2 ou 3 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine

Semaines 5 et 6

Groupe 1 : Star 1 à 3, relève à sans limites moins de 8 ans.
– 1 style libre par jour, 2 hors glace par semaine
Groupe 2 : Star 4 et plus, sans limites moins de 9 ans à pré-juvénile.
– 2 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine
Groupe 3 : Juvénile à senior.
– 2 ou 3 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine

Semaine 7

Groupe 1 : Star 1 à 3, relève à sans limites moins de 8 ans.
Groupe 2 : Star 4 à 6, sans limites moins de 9 ans à pré-juvénile.
Groupe 3 : Star 8 et plus, juvénile à senior.
– 2 styles libres par jour

Groupe 4 et 5

Toutes catégories
– 2 jours à 1 style libre

Les inscriptions se font à la semaine.

- Les catégories sont celles où les patineurs ont compétitionné durant la saison 2023-2024.

Pour informations :

info@pepaca.ca

www.pepaca.ca

Hors glace adaptés au niveau et l'âge des patineurs

Les hors glace se font en groupe.
Séances de danse et d'entraînements physiques pour travailler coordination, équilibre, cardio-vasculaire et musculature, le tout sous forme de circuit, stations et d'exercice de pliométrie.





École d'été 2024

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. Les patineurs inscrits au PEPACA pour la saison 2023-2024 et qui sont de retour en 2024-2025 doivent faire un minimum de 4 semaines de jour.

Le PEPACA se garde le droit de modifier la composition des groupes en fonction des inscriptions ou d'annuler des groupes s'il manque de participants.

Les inscriptions se font en ligne au :

<https://bit.ly/41acMzz>

Les paiements se font en ligne uniquement et seront prélevés le 21 juin 2024.

Début des inscriptions

Patineurs du PEPACA 2023-2024 : **13 avril 2024**

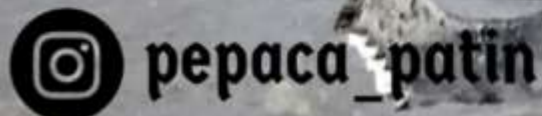
Patineurs de l'extérieur : **16 avril 2024**

Date limite d'inscription : **31 mai 2024**

10% de rabais si l'inscription est faite avant le 15 mai 2024 (à l'exception du camp de jour)

TARIFS

Groupes	prix par semaine
A et B	130\$
1 (semaines 2 et 3)	135\$
1 (semaine 4)	131\$
1 (semaines 5 et 6)	80\$
2 (semaines 2, 3, 5 et 6)	155\$
2 (semaine 4)	156\$
3 (semaines 2, 3, 5 et 6)	175\$
3 (semaine 4)	162\$
4	35\$
5	35\$
1, 2 et 3 (Semaine 7)	130\$





Camp de jour



Semaines offertes :

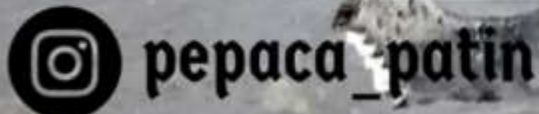
Semaine du 1er au 5 juillet 2024

Semaine du 8 au 12 juillet 2024

Les patineurs sont pris en charge à partir du début des activités sur glace, 8h15 jusqu'à 16h30.

Coût : 125\$ par semaine

***Le patineur doit aussi s'inscrire aux activités sur glace. Diverses activités extérieures et intérieures sont organisées et supervisées. Prévoyez un lunch pour le dîner ainsi que des collations.**





Groupe A

Semaine 1

24 au 28 juin 2024

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:05	9:15	pause	pause	pause	pause	pause
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



 pepaca_patin

 @patinagepepaca



Groupe B

Semaine 1		24 au 28 juin 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause	pause	pause	pause	pause
11:15	12:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre





Groupe 1

Semaines 2 et 3		1 au 5 juillet 2024 8 au 12 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:05	9:15	pause	pause	pause	pause	pause
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:05	10:15	pause	pause	pause	pause	pause
10:15	11:00	hors glace		hors glace		





Groupe 2

Semaines 2 et 3		1 au 5 juillet 2024 8 au 12 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
11:15	12:05		hors glace			
12:05	12:15		pause			
12:15	13:05	hors glace	style libre	hors glace		style libre
13:05	13:15		pause		pause	pause
13:15	14:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
14:05	14:15	pause		pause	pause	
14:15	15:05	style libre		style libre	style libre	





Groupe 3

Semaines 2 et 3		1 au 5 juillet 2024 8 au 12 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause	pause	pause	pause	pause
11:15	12:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
12:05	12:15	pause	pause	pause	pause	
12:15	13:05	style libre	hors glace	style libre	style libre	
13:05	13:15	pause			pause	
13:15	14:05	hors glace			hors glace	



Groupe 1

Semaine 4		15 au 19 juillet 2024						
Début	Fin	Lun	Mercredi	Jeu			Mardi	Ven
7:45	8:35	style libre	style libre	style libre	8:15	9:05	style libre	style libre
8:35	8:45	pause	pause	pause	9:05	9:15	pause	pause
8:45	9:30	style libre	style libre	style libre	9:15	10:05	style libre	style libre
9:30	9:40	pause	pause					
9:40	10:25	hors glace	hors glace					



Groupe 2

Semaine 4 15 au 19 juillet 2024

Début	Fin	Lun	Mercredi	Jeu			Mardi	Ven
11:30	12:15	hors glace		hors glace	11:15	12:05	hors glace	
12:15	12:25	pause		pause	12:05	12:15	pause	
12:25	13:10	style libre	style libre	style libre	12:15	13:05	style libre	style libre
13:10	13:20	pause	pause	pause	13:05	13:15	pause	pause
13:20	14:05	style libre	style libre	style libre	13:15	14:05	style libre	style libre





Groupe 3

Semaine 4 15 au 19 juillet 2024

Début	Fin	Lun	Mercredi	Jeu	Mardi	Ven
9:40	10:25	style libre	style libre	style libre	10:15 11:05	style libre
10:25	10:35	pause	pause	pause	11:05 11:15	pause
10:35	11:20	style libre	style libre	style libre	11:15 12:05	style libre
11:20	11:30	pause	pause	pause	12:05 12:15	pause
11:30	12:15	style libre	style libre	style libre	12:15 13:05	hors glace
12:15	12:25	pause		pause		
12:25	13:10	hors glace		hors glace		



Groupe 1

Semaine 5		22 au 26 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre*	style libre	style libre*	style libre*	style libre
9:05	9:15	pause		pause		
9:15	10:05	hors glace		hors glace		

*Les patineurs du groupe 3 seront aussi présents le lundi, mercredi et jeudi pour pratiquer pirouettes et virages seulement.





Groupe 2

Semaine 5 22 au 26 juillet 2024

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:05	10:15	pause	pause	pause	pause	pause
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause		pause	pause	
11:15	12:05	hors glace		hors glace	hors glace	



Groupe 3

Semaine 5

22 au 26 juillet 2024

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	pirouettes/virages*		pirouettes/virages*	pirouettes/virages*	
9:05	9:15	pause		pause	pause	
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:05	10:15	pause	pause	pause	pause	pause
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause		pause	pause	
11:15	12:05	hors glace		hors glace	hors glace	

*Les patineurs du groupe 3 peuvent seulement faire des pirouettes et virages sur les plages de 8h15 pour la sécurité du groupe 1.





Groupe 1

Semaine 6

29 juillet au 2 août 2024

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
9:15	10:05	style libre*	style libre	style libre*	style libre*	style libre
10:05	10:15	pause		pause		
10:15	11:05	hors glace		hors glace		

*Les patineurs du groupe 3 seront présents le lundi, mercredi et jeudi pour pratiquer pirouettes et virages seulement



Groupe 2

Semaine 6

29 juillet au 2 août 2024

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





Groupe 3

Semaine 6 29 juillet au 2 août 2024

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
9:15	10:05	pirouettes/virages*		pirouettes/virages*	pirouettes/virages*	
10:05	10:15	pause		pause	pause	
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause	pause	pause	pause	pause
11:15	12:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
12:05	12:15	pause		pause	pause	
12:15	13:05	hors glace		hors glace	hors glace	

*Les patineurs du groupe 3 peuvent seulement faire des pirouettes et virages sur les plages de 8h15 pour la sécurité du groupe 1.





Groupe 1

Semaine 7		5 au 9 août 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:05	9:15	pause	pause	pause	pause	pause
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



 pepaca_patin

 @patinagepepaca



Groupe 2

Semaine 7							5 au 9 août 2024						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
12:15		13:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
13:05		13:15		pause		pause		pause		pause		pause	
13:15		14:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	



 [pepaca_patin](#)

 [@patinagepepaca](#)



Groupe 3

Semaine 7							5 au 9 août 2024						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
10:15		11:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
11:05		11:15		pause		pause		pause		pause		pause	
11:15		12:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	



 pepaca_patin

 @patinagepepaca



Groupe 4

Semaines 1 à 4		24 au 28 juin 2024 1 au 5 juillet 2024 8 au 12 juillet 2024 15 au 19 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
16:45	17:35	style libre		style libre		

Groupe 5

Semaines 1 à 4		24 au 28 juin 2024 1 au 5 juillet 2024 8 au 12 juillet 2024 15 au 19 juillet 2024				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
17:45	18:35	style libre		style libre		