



Guide à l'intention du parent du patineur de la mini-relève



VUE D'ENSEMBLE DES STADES DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTS ET DES ATHLÈTES

Le tableau suivant présente ce que les experts en développement des athlètes ont défini comme l'équilibre optimal de performance et de compétition pour les divers stades de développement. Ce document constituera le fondement de l'examen de la structure de compétition, deuxième phase du processus de développement à long terme de l'athlète élaboré par Patinage Canada.

	Apprendre à patiner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à être compétitif	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner / Vivre pour gagner	Vie active
Profil des patineurs	Filles : 3-8 ans Garçons : 3-9 ans	Filles : 7-11 ans Garçons : 8-12 ans	Filles : 9-13 ans Garçons : 10-14 ans	Filles : 10-16 ans Garçons : 11-17 ans	Filles : 13-19 ans Garçons : 14-21 ans Vivre pour gagner : 15 ans et plus	Tous les âges
Système actuel	Patinage Plus	Patinage STAR Débutant – élémentaire	Juvenile – pré-novice	Novice – senior	International Jr. / Sr. Grand Prix de l'UIP Championnats du monde et Jeux olympiques	Patinage pour adultes
Temps d'entraînement (toutes les séances comprennent au moins 15 min hors glace)	1 séance de 30 à 60 min 1 à 4 jours par semaine 10 à 40 semaines par année	1 à 2 : séances de 45 à 60 min 2 à 5 jours par semaine 20 à 44 semaines par année	2 séances de 45 à 60 min 4 à 5 jours par semaine 44 à 46 semaines par année	2 à 3 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	3 à 4 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	1 à 3 séances de 45 à 60 min 1 à 6 jours par semaine 25 à 40 semaines par année
Périodes critiques d'entraînement (vitesse, endurance, force, habiletés sportives, flexibilité). Voir ci-dessous.	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans, F – 6 à 8 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans F – 6 à 8 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans	Il est toujours possible de s'entraîner pour les 5 éléments.
Compétitions des éléments et habiletés	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Oui	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme
Performance ciblée	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles et établies de réussite	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Selon le niveau de l'athlète
Programme (en solo)	Non	Oui, mais vers la fin du stade	Oui (libre seulement)	Oui (court ou libre ou les deux)	Oui (court et libre)	Oui, selon le niveau et les habiletés
Évaluation	Entraîneur	Entraîneur Officiels	Entraîneur Officiels	Officiels	Officiels	Entraîneur Officiels
Niveau de compétition	Épreuves en équipe au niveau du club	Club, interclubs, invitation	Régional et provincial	Régional, provincial et national	Régional, provincial national et international	Du club au niveau international
Participation aux compétitions	1 par session	2 à 3 par année à la fin du stage	6 compétitions au maximum par année	3 à 5 compétitions des habiletés 2 à 3 compétitions de composantes de programme 3 à 7 compétitions (en solo)	5 à 7 compétitions (Apprendre à gagner) 5 à 10 compétitions (Vivre pour gagner)	Selon le niveau de l'athlète
Changements suggérés aux programmes	Légers changements aux habiletés à chaque stade, ajouter les cinq éléments au programme, changements à la prestation des programmes du club	Nouveau programme d'habiletés qui remplacera les habiletés de patinage, changements aux tests de style libre Danse sur glace – légers changements	Changements à l'inscription aux compétitions (tests/norme) et au niveau de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Pas de changement important Catégories de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Déterminés par le calendrier et les critères de l'UIP	Changements à adapter après les révisions de Patinage Plus, de Patinage STAR et de la structure des compétitions

- ENDURANCE : commence au début de la poussée de croissance, à l'âge de 10 – 11 ans pour les filles et de 12 - 13 ans pour les garçons pic de croissance rapide-soudaine (poussée de croissance)
- FORCE : filles : première période – immédiatement après la poussée de croissance, deuxième période au début des menstruations, de 12 à 18 mois après la poussée de croissance des garçons
- FLEXIBILITÉ (souplesse)

Option 1. Demeurer au sein des écoles (Patinage Plus | [Apprendre à patiner](#))



En vertu du nouveau programme de Patinage Canada, le programme Patinage Plus mise avant tout sur **l'initiation des athlètes aux sports de glace**, tels qu'ils soient. On enseigne donc aux enfants les rudiments du patinage afin **de faciliter leur passage éventuel, selon leurs préférences, vers le patinage artistique, le hockey sur glace, la ringuette ou le patinage de vitesse.**

L'apprentissage se fait sous la forme de **circuits** se terminant par 3 stations visant l'amélioration du patineur dans 3 sphères différentes : l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. L'enfant apprend par le jeu en exécutant divers éléments techniques sur un circuit sous la **supervision d'assistants de programme** (de jeunes entraîneurs bénévoles).

Votre enfant est évalué mensuellement par un entraîneur professionnel qui lui octroie un ou plusieurs rubans (Équilibre - Maîtrise – Agilité) pour souligner ses acquis. Lorsque l'enfant a reçu les trois rubans rattachés à une étape, il se mérite l'écusson de cette étape. Il y a 6 écussons en tout à collectionner.

Chaque étape constitue une répétition d'éléments des étapes précédentes avec un niveau de difficulté supérieur en plus de l'ajout de nouveaux éléments plus complexes. Bien que ce soit un programme dynamique et amusant, les enfants plafonnent rapidement lorsqu'ils en maîtrisent tous les acquis.

Option 2. Passer en cours semi-privés (Patinage Plus | [Apprendre à patiner](#) → [Apprendre à s'entraîner](#))



Lors du passage en cours semi-privés, l'enfant **poursuit le programme Patinage Plus** où il cumule ses écussons. Il s'agit de **cours de groupe donné par des entraîneurs professionnels certifiés**. L'enfant n'est jamais laissé à lui-même. Le coût horaire de l'entraîneur est réparti sur l'ensemble des élèves du groupe. Généralement, le parent est amené à prendre une entente budgétaire avec de l'entraîneur, qui sera chargé de respecter cette dernière.

Comme l'enfant passe tout son temps de glace assisté d'un entraîneur professionnel, il reçoit sans cesse des conseils. Des correctifs sont toujours apportés à ses techniques et le patineur est continuellement en évaluation potentielle, ce qui fait que **sa progression est beaucoup plus rapide.**

L'enfant a aussi la possibilité – s'il le désire – de poursuivre son apprentissage le printemps et l'été, puisque des écoles de printemps et d'été sont offertes à partir de ce stade (certaines écoles offrent même des camps de jour).

Il s'agit de la **transition vers le programme de Patinage STAR** et les cours privés.

C'EST LA SUITE LOGIQUE SUGGÉRÉE POUR OPTIMISER LE PARCOURS DE VOTRE ENFANT.

Option 3. Passer en cours privés (Patinage STAR | Apprendre à s'entraîner)



Lorsque l'enfant a complété l'étape 5 et qu'il peut retirer son casque, on considère qu'il est prêt à passer à une autre étape, si son âge et son niveau d'autonomie lui permettent. Il passe alors en cours privés. **L'enfant reçoit à chaque séance d'entraînement, un ou plusieurs bloc(s) de cours par un entraîneur professionnel** en fonction du budget établi par le parent. Lorsqu'il n'est pas en cours, **l'enfant doit cependant être assez autonome pour travailler de lui-même**. Les entraîneurs professionnels ont 1001 trucs pour que les enfants acquièrent de l'autonomie : petit cahier avec commentaires, grille d'éléments à pratiquer, autocollants... À chaque entraîneur sa méthode. À ce stade, l'enfant cesse de cumuler des écussons et entame plutôt le programme Patinage STAR où il sera évalué lorsque son entraîneur le jugera prêt.

Le programme STAR comporte 4 disciplines :

- **Habiletés** (*ce sont des patrons/circuits composés d'éléments techniques à exécuter*)
- **Style-libre** (*sauts, pirouettes et programme à exécuter au son d'une musique [solo]*)
- **Danses** (*patrons de danses imposés à exécuter sur de la musique avec ou sans partenaire*)
- **Interprétation** (*exécution d'un programme au son d'une musique [solo], sans saut*)

Niveaux de tests de chaque discipline (à l'exception de l'interprétation)

- STAR 1-2-3-4 Évaluation par les entraîneurs (*à tout moment*)
- STAR 5 Évaluation par les entraîneurs (*lors d'une session de tests club*)
- Senior bronze Évaluation par un juge (*lors d'une session de tests club à date fixe*)
- Junior argent Évaluation par un juge (*lors d'une session de tests centralisés à la région*)
- Senior argent Évaluation par un juge (*lors d'une session de tests centralisés à la région*)
- Or Évaluation par un juge (*lors d'une session de tests centralisés à la région*)
- Diamant *Danses seulement.* Évaluation par un juge (*lors de tests centralisés à la région*)

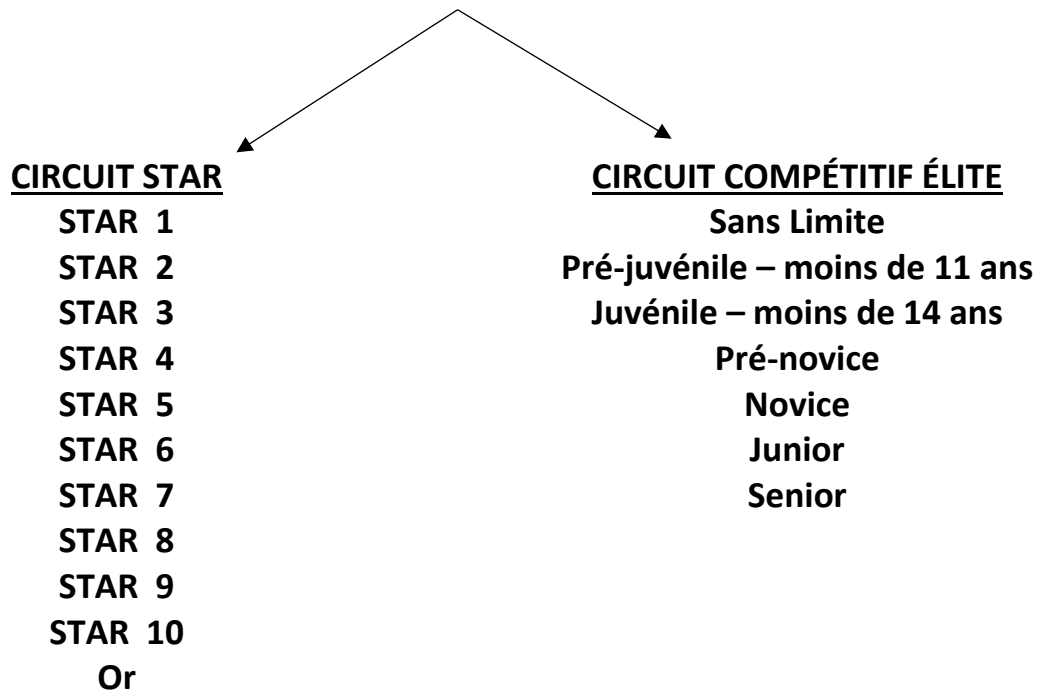
Lorsqu'un patineur atteint le niveau STAR, **il est possible pour lui de participer à des compétitions invitation**, soit des compétitions amicales interclub entièrement axées sur le dépassement de soi et l'amélioration personnelle. D'ailleurs, pour les catégories STAR 1-2 et 3, il n'y a aucun classement des patineurs. Chaque patineur reçoit plutôt une feuille d'évaluation personnelle accompagnée d'un ruban (Or, Argent, Bronze ou Mérite). L'enfant est donc en compétition avec lui-même tout au long de la saison et l'enjeu pour ce dernier est de s'améliorer au fil du temps en comparant ses différentes feuilles d'évaluation.

Au total, il y a 11 catégories de compétition STAR qui sont totalement indépendantes des niveaux de test, même s'ils portent le même nom. Par exemple, un patineur n'est pas obligé d'avoir passé le test STAR 3 pour compétitionner dans la catégorie STAR 3. C'est la responsabilité de l'entraîneur de l'orienter au bon endroit. Voici les différents niveaux de compétition amicaux du circuit STAR :

- STAR 1-2-3 (*feuille d'évaluation personnelle et ruban | il n'y a pas de classement entre les patineurs*)
- STAR 4 (*feuille d'évaluation personnelle et classement avec podium et médailles*)
- STAR 5-6-7-8-9-10 (*feuilles de pointage CPC et classement avec podium et médailles*)
- Or (*feuilles de pointage CPC et classement avec podium et médailles*)

STRUCTURE DES COMPÉTITIONS

PATINAGE PLUS (semi-privé | étapes 4 à 6)



LE PATINAGE DE COMPÉTITION ([Apprendre à s'entraîner](#) → [Apprendre à être compétitif](#))



Après son passage en cours privé, il arrive qu'on se rende compte qu'un enfant soit doté d'un talent exceptionnel et d'un désir inouï pour la compétition et que sa soif insatiable d'apprendre et de gagner le rendent insatisfait du niveau de compétition offert au sein du programme STAR. L'enfant est peut-être alors un bon candidat pour le **patinage compétitif**. Il s'agit cependant d'un **circuit élite** se soldant généralement, vers de la 5^{ème} année du primaire, par l'adhésion à l'enfant un programme **sport-études**. Bien que l'inscription à un tel programme scolaire soit facultative pour évoluer sur ce circuit, il s'agit cependant de l'avenue la plus prisée. Malgré le fait qu'il soit prématuré pour vous d'envisager cette possibilité à ce stade-ci du parcours de votre enfant, nous tenons quand même à vous informer de l'existence de cette avenue à long terme.

LE JUNIOR AVANCÉ ([Apprendre à s'entraîner](#))



Il arrive qu'un patineur ait terminé de compléter l'ensemble des 6 écussons Patinage Plus, mais que pour diverses raisons (financières, intérêt etc.), le patineur n'opte pas pour des cours privés, mais désire tout de même poursuivre son apprentissage. Ce dernier est alors dirigé vers le Junior Avancé. Il s'agit de cours Patinage STAR de groupes dispensés par des assistants de programmes plus âgés et expérimentés, sous la supervision d'un entraîneur professionnel. Le patineur est éligible au programme de tests STAR en habiletés, style-libre et danses. Son parcours prend davantage le tournant du **maintien d'une vie active**.

CHOIX DE L'ENTRAÎNEUR

Par souci d'équité, le CPAT ne peut vous aider à choisir un entraîneur pour votre enfant. Cela relève de votre responsabilité d'entamer des démarches auprès d'un entraîneur professionnel. Nous pouvons cependant vous guider quant aux éléments qui pourraient motiver votre choix et vous donner les outils nécessaires pour faire votre choix.

Parmi les éléments à considérer :

- **La préférence de l'enfant :** Votre enfant a-t-il été en contact avec certains entraîneurs au cours de son parcours. Peut-être certains visages qui lui sont familiers lui inspirent-ils une confiance particulière? Au final, il importe que votre enfant soit heureux.
- **Niveau de l'entraîneur :** Il existe 5 niveaux que les entraîneurs peuvent cumuler à Patinage Canada requérant des formations et la réussite d'évaluations. Pour accompagner des patineurs dans certains niveaux de compétition, des niveaux sont exigés. Pareillement, pour dispenser des cours sur un plateau sport-études, les entraîneurs doivent avoir minimalement complété un niveau 2. Si votre enfant a de grandes ambitions, il convient d'y songer dès le départ pour ne pas avoir à changer d'entraîneurs en cours de route!
- **Expérience :** L'expérience – qui va souvent de pair avec l'âge de l'entraîneur – peut être un autre facteur motivant votre choix. De par son âge et son bagage, un entraîneur plus expérimenté peut faire davantage figure d'autorité auprès des enfants qui nécessitent une structure plus rigide pour évoluer.
- **Budget :** Il va sans dire que plus un entraîneur est qualifié (niveau) et plus il est expérimenté, plus son taux horaire est élevé. Cependant, il est possible que 15 minutes de cours avec un entraîneur plus qualifié puisse équivaloir voire même surpasser une heure de cours avec un jeune entraîneur inexpérimenté. C'est à considérer.

Le CPAT met à votre disposition un **bottin des entraîneurs** où sont précisés les noms, niveaux, années d'expérience et spécialisation s'il y a lieu de chacun des entraîneurs. Ce bottin s'accompagne de photos de chacun d'eux afin de permettre à votre enfant la reconnaissance visuelle de ces derniers, s'il avait déjà au départ une préférence marquée pour l'un d'eux sans en connaître le nom.

Une fois votre choix arrêté, il relève de votre responsabilité de contacter l'entraîneur choisi par courriel, téléphone ou en personne afin de vérifier s'il est disponible pour enseigner à votre enfant et fixer les balises de votre entente, dont votre budget.

À la page suivante, vous trouverez le Bottin des entraîneurs professionnels du CPAT.



AUDREY-ANNE BLOUIN

Entraîneur depuis : 2012

Niveau : Niveau 1

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses | Interprétation

Téléphone : (514) 781-0396

Courriel : aablouin@videotron.ca



MARIE-ÈVE COMTOIS

Entraîneur depuis : 2013

Niveau : Niveau 1 (Niveau 2 en cours)

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses | Synchronisme

Téléphone : (514) 815-2733

Courriel : me.comtois@hotmail.com



FRÉDÉRIQUE DEBAY

Entraîneur depuis : 2013

Niveau : Niveau 1 (Niveau 2 en cours)

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 267-7269

Courriel : frederique.07@hotmail.com



MÉLODIE DORÉ

Entraîneur depuis : 2013

Niveau : Niveau 1 (Niveau 2 en cours)

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 451-9044

Courriel : melo_patin@hotmail.com



MÉLISSA FORTIN-HUGHES

Entraîneur depuis : 2012

Niveau : Niveau 1 (Niveau 2 en cours)

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 891-3640

Courriel : coolmel_2@hotmail.com



LYDIA FRATTA

Entraîneur depuis : 2012

Niveau : Niveau 2 (Niveau 3 en cours)

Spécialités : Habilitéts | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 998-4294

Courriel : lydia.fratta@gmail.com



NATALIE OLIVIER

Entraîneur depuis : 1981 | 37 ans d'expérience

Niveau : Niveau 3

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses | Sport-études

Téléphone : (514) 654-2758

Courriel : olivier.nat@hotmail.com



BRIGITTE PARISIEN

Entraîneur depuis : 2000

Niveau : Niveau 1

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 815-4115

Courriel : brigitteparisien@hotmail.com



MARYSE RIOPEL

Entraîneur depuis : 2005 | 13 ans d'expérience

Niveau : Niveau 3

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses | Sport-études

Téléphone : (514) 686-6050

Courriel : riopelmaryse@hotmail.com



CAROLINE ROONEY

Entraîneur depuis : 1996 | 22 ans d'expérience

Niveau : Niveau 3 (Niveau 4 en cours)

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses | Sport-études

Téléphone : (450) 824-7555

Courriel : caroo79@hotmail.com



CHARLENE THÉORÊT

Entraîneur depuis : 1991

Niveau : Niveau 1

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 893-4092

Courriel : charlenetheoret@yahoo.ca



LAURIANE TRUDEAU

Entraîneur depuis : 2012

Niveau : Niveau 1 (Niveau 2 en cours)

Spécialités : Habiletés | Style-libre | Danses

Téléphone : (514) 515-6571

Courriel : lauriane.trudeau@hotmail.com

CONCLUSION

Peu importe que vous décidiez de faire poursuivre votre enfant dans les cours de groupe du Patinage Plus, de le passer en cours semi-privé, ou directement en cours privé (s'il a déjà obtenu son étape 5), il n'y a pas de bonne ni de mauvaise décision. Il convient avant tout de répondre aux besoins et aspirations uniques de votre enfant.

Chaque programme comporte ses propres avantages... et sacrifices!

PATINAGE PLUS	COURS SEMI-PRIVÉS	COURS PRIVÉS
Avantages <ul style="list-style-type: none">▪ Cours de groupe▪ Assistant de programme▪ Programme dynamique▪ Aspect ludique – On apprend par le jeu▪ Supervision constante▪ Rubans et écussons▪ Gratuit	Avantages <ul style="list-style-type: none">▪ Cours de groupe▪ Entraîneur professionnel▪ Évaluation continue▪ Progression rapide▪ Supervision constante▪ Économique (répartition des coûts de l'entraîneur)▪ Rubans, écussons et tests de Patinage Canada s'il y a lieu▪ Accès aux cours de printemps et d'été	Avantages <ul style="list-style-type: none">▪ Cours privés▪ Entraîneur professionnel▪ Évaluation continue (STAR 1 à 4)▪ Progression extrêmement rapide▪ Tests de Patinage Canada▪ Participation à des compétitions▪ Accès aux cours de printemps et d'été
Inconvénients <ul style="list-style-type: none">▪ Évaluation mensuelle▪ Exercices plus répétitifs▪ Progression plus lente▪ Plafonnement rapide des acquis	Inconvénients <ul style="list-style-type: none">▪ Aucun	Inconvénients <ul style="list-style-type: none">▪ Plus dispendieux (on assume seul les coûts de l'entraîneur)▪ Fait appel à l'autonomie de l'athlète pour s'exercer seul entre deux périodes de cours▪ Évaluations à dates fixe (STAR 5 et +)

Dans un souci de bien vous servir et aussi de veiller aux meilleurs intérêts de votre enfant, il est de notre devoir de vous communiquer toute l'information nécessaire afin que vous soyez en mesure d'effectuer un choix éclairé quant au parcours de votre enfant, en étant en mesure de prendre en compte tous les paramètres et les impacts que ces derniers auront à court, moyen et long terme, sur son développement en patinage artistique.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à venir nous voir et à poser des questions. Nous sommes conscients que pour un novice dans la matière, cela fait beaucoup d'informations à démêler. Nous sommes en mesure non seulement d'éclaircir toutes vos interrogations, mais aussi de vous fournir de la lecture (Patinage Canada met de nombreuses publications et ressources à votre disposition) si vous désirez approfondir vos connaissances sur le sujet.

Espérant que ce document puisse vous aider à démystifier les dessous du patinage artistique.