



Bonne saison à tous!

De la part de tous
les membres du conseil
d'administration
du club de patinage
artistique de Magog.



C.P.A. Magog



Les Libellules

PATINAGE PLUS

SAISON 2010-2011

Règlement du C.P.A. Magog Les Libellules

Patineurs :

- Garder les portes de la patinoire fermées en tout temps.
- Ne pas s'asseoir sur le bord de la bande.
- Habillement confortable (aucun jeans accepté ni pantalon large).
- Ne pas mâcher de la gomme ou de bonbon.
- Avoir les cheveux attachés en tout temps.
- Aviser votre entraîneur avant de vous absenter de la glace.

N.B. : Si un patineur ne respecte pas ce règlement, il pourra être dans l'obligation de quitter la patinoire.

Parents :

- **Être présents durant la période de cours.**
- Être discrets (pour ne pas nuire à la concentration des patineurs).
- Demeurer dans les estrades pour ne pas attirer les enfants sur le bord de la bande.
- S'informer auprès des membres du comité si questions.



Patinage Canada

865 chemin Shefford
Gloucester, Ontario
K1J 1H9

Téléphone : (613) 747-1007
Sans frais : 1-888-747-2372
Fax : (613) 748-5718
Sans frais : 1-888-211-2372

Courriel : skatecanada@skatecanada.ca
Site Web : www.skatecanada.ca

Fédération de Patinage Artistique du Québec (F.P.A.Q.)

4545 avenue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, Succursale «M»
Montréal, Québec
H1V 3R2



Téléphone : (514) 252-3073
Fax : (514) 252-3170

Site Web : www.patinage.qc.ca

Horaire de la saison

<i>Lundi</i>		<i>Samedi</i>	
17h00	Groupes	10h00	Privé
17h50	Privé	10h30	Groupes
18h20	Fin	11h30	Fin

Veillez prendre note des changements suivants à l'horaire habituel. Il n'y aura pas de patinage les journées suivantes :

- 16 octobre 2010 (Invitation Estrie Jocelyn Proulx)
- 11 décembre 2010 (Compétition locale des Libellules)
- 17 janvier 2011 (Tournoi Atome Pee-Wee)
- 22 janvier 2011 (Tournoi Atome Pee-Wee)
- 24 janvier 2011 (Tournoi Atome Pee-Wee)
- 29 janvier 2011 (Tournoi Atome Pee-Wee)
- 28 mars 2011 (Tournoi Novice)
- 2 avril 2011 (Tournoi Novice)
- 4 avril 2011 (Tournoi Novice)
- 9 avril 2011 (Tournoi Novice)
- 18 avril 2010 (Tournoi familial de hockey)

Certaines pratiques additionnelles pourraient être ajoutées à l'horaire afin de finaliser la préparation des jeunes au spectacle de fin d'année durant le mois de mars et d'avril.

Comité des Libellules 2010-2011

<i>Président</i>	Carl Perreault	819.868.5199
<i>Vice-Présidente</i>	Mélanie Frenière	819.847.0854
<i>Secrétaire</i>	Monique Duguay	819.843.5134
<i>Tests</i>	Pascale Gagné	819.843.4117
<i>Patinage Plus</i>	Johanne Ceelen	819.843.6820
<i>Compétitions</i>	Laurent Brasseur	819.868.3332
<i>Publicité</i>	Emmanuelle Verschaeve	819.769.0173
<i>Délégué régional</i>	Serge Chagnon	819.847.2094
<i>Déléguée entraîneurs</i>	Pascale Bergeron	819.843.6306

*Téléphone local des Libellules: 819.868.6635

*Téléphone Aréna de Magog: 819.843.9866

Site web: <http://www.cpamagog.ca/>

Courriel: info@cpamagog.ca

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes informations. Nous aurons également plaisir à vous accueillir au local des Libellules (en haut, à droite de l'aréna).

Patinage Plus

Chers parents, nous entreprenons notre neuvième saison avec le programme Patinage Plus. Les huit premières années du programme ont été couronnées de succès.

Nous poursuivons donc ce programme avec l'objectif de continuer à offrir un service de qualité à nos jeunes patineurs afin qu'ils progressent durant la saison et qu'ils s'amuse tout en se développant.

Sous la supervision de nos entraîneurs professionnels, les assistants de programme sont à nouveau au rendez-vous pour aider vos jeunes à progresser. Je profite de l'occasion pour remercier nos assistants qui donnent de leur temps bénévolement pour soutenir notre organisme.

Si vous remarquez un problème au cours de la saison, n'hésitez pas à communiquer avec votre responsable le président **Carl Perreault**.

Voici les dates des compétitions auxquelles vos enfants peuvent participer :

Compétition Locale	11 décembre	Magog	Gratuit
Inv. Patinage Plus	Janvier	Sherbrooke	20,00 \$
Rencontre P.P.(équipe)	Janvier	Sherbrooke	Gratuit
Inv. Lac Mégantic	Février	Lac Mégantic	À venir

*D'autres compétitions sont offertes durant l'année, demandez l'information à votre entraîneur.

Choses à ne pas oublier lors d'une compétition

- Robe
- Patins et protège-lames
- 1 ou 2 paires de bas, collant beige
- Maquillage et nécessaire pour coiffure
- 2 disques compacts
- Gants
- Petit chandail pour l'échauffement
- Espadrilles et corde à sauter
- Fil et aiguille à réparer les collants et la robe
- Blanc ou noir à chaussures (blanc ou noir à patin)
- Bouteille d'eau et collation santé
- Carte assurance-maladie
- Carte Patinage Canada
- N'oubliez pas de faire aiguiser les patins de votre enfant régulièrement.
- Si vous désirez offrir un cadeau à votre enfant (toutou), il est préférable de le magasiner avant la compétition car vous aurez plus de choix et un meilleur prix.
- N'oubliez pas de ramasser vos CD et résultats à la fin de la compétition.
- Vous devez vous présenter à l'aréna au moins une heure avant la compétition.

* Au retour de la compétition, il est important de remettre une copie de vos résultats au local des Libellules, afin que le dossier de votre enfant soit le plus à jour possible.

Important : numéro du club : 1000932.

Les parents pendant une compétition ou une journée de tests

Le rôle que vous jouez à une compétition peut représenter un élément important de la performance de votre enfant. Vous êtes un système d'appui important, reste à savoir comment et quand le lui donner.

Le niveau de stress de votre enfant peut être différent d'une fois à l'autre. Ses besoins peuvent être affectés par le niveau de la compétition ou de test, les exigences de l'entraîneur, le temps libre et sa propre confiance en ses capacités.

La chose la plus importante à faire d'avance, c'est d'établir une routine de pré-compétition. Il devrait pouvoir déterminer où il veut que vous soyez pendant qu'il s'habille, s'entraîne, fait ses exercices d'étirement, attend et exécute sa performance. Le mieux consiste à lui demander en arrivant au lieu de compétition : « Que veux-tu que je fasse à la patinoire? ». Le fait de suivre une routine donne au patineur un sentiment de sécurité et une structure pendant une période totalement imprévisible.

Un patineur aime bien savoir que vous n'êtes pas trop loin, au cas où il voudrait vous parler. Trop de recommandations ne fait qu'accroître son stress. Ce qui compte avant tout, c'est qu'il se sente sûr de lui et qu'il puisse contrôler son niveau d'énerverment. Vous pouvez l'aider à y parvenir en ayant l'air calme, confiant et en le laissant faire ce qu'il a à faire. Il nous arrive souvent d'exprimer ce que nous ressentons par notre façon d'agir plutôt que par nos paroles. Si nous sommes énervés, tendus ou anxieux avant une compétition, nos enfants le ressentiront.

Par-dessus tout, veuillez à ce qu'ils se sentent aimés et respectés, indépendamment de la façon dont ils patinent.

Activités de la saison

Fête de l'Halloween : 30 octobre de 10h30 à 11h30
Toute la famille est invitée à se déguiser pour venir patiner avec nous. Venez nombreux !



Fête de Noël : 18 décembre de 10h30 à 11h30
Toute la famille est invitée à célébrer la Fête de Noël avec nous, tout en patinant. De petits cadeaux seront offerts aux patineurs inscrits au Club.



Journée amène un ami : 12 février 2011
Une occasion unique pour votre enfant de patiner avec son ami, tout en pratiquant les éléments de son groupe.

Souper et soirée fin d'année : 12 mars 2011 à 17h30
La soirée débute avec un souper spaghetti et se termine avec une soirée dansante. Il y aura remise de récompenses (trophées ou autres) aux patineurs.



Spectacle de fin de saison : 23 avril 2011 à 19h00
Tous les patineurs qui participeront aux pratiques en mars et en avril seront du spectacle!

Après les 7 étapes du Patinage Plus deux choix s'offrent à vous

- * Secteur **Compétition** (style libre simple ou couple, danse)
- * Secteur **Test** (style libre simple, danse, habileté)

Dans les deux cas, le patineur doit avoir un entraîneur professionnel. On peut passer d'un secteur à l'autre.

- Secteur **Compétition** :
 - participe à des compétitions et passe des tests de compétition dans le but de devenir un patineur élite.
 - Les étapes sont : juvénile, pré-novice, novice, junior, senior.
- Secteur **Test** :
 - participe à des compétitions patineur de tests et passe des tests dans le but d'obtenir sa médaille d'or de Patinage Canada.
 - le patineur peut évoluer dans trois niveaux d'accomplissement : le style libre, les danses et les habiletés. Les étapes sont :
 - **STYLE LIBRE** : *préliminaire, junior bronze, senior bronze, junior argent, senior argent, or.*
 - **HABILETÉS** : *préliminaire, junior bronze, senior bronze, junior argent, senior argent, or.*
 - **DANSES** : *préliminaire* (3 danses : Dutch-Canasta-Baby Blues), *junior bronze* (3 danses), *senior bronze* (3 danses), *junior argent* (4 danses), *or* (4 danses), *diamant* (4 danses).

Vous pouvez avoir plus d'informations sur les sites internet suivants :

www.patinagecanada.ca

www.patinage.qc.ca

Choisir un entraîneur privé

Au cours de l'année, vous songerez peut-être à choisir un entraîneur privé pour enseigner à votre enfant. Sachez que ce choix vous revient et que rien ne vous y oblige. En effet, certains parents décident d'accorder du temps de glace supplémentaire à leur enfant afin de perfectionner ou d'améliorer certains aspects des éléments enseignés en groupe. D'autres désirent offrir la possibilité de participer à des compétitions.

Pour l'enseignement privé, vous pouvez choisir d'opter pour un entraîneur professionnel ou bien un assistant de programme :

L'entraîneur professionnel a suivi les formations requises pour l'enseignement du patin et détient des cartes de compétences à cet effet. Le tarif horaire varie de 18 \$ à 32 \$ de l'heure et est établi en fonction des niveaux d'expérience et de formation de chacun.

L'assistant de programme est un jeune patineur ayant plusieurs années d'expérience dans le patinage artistique. Il doit suivre un perfectionnement avant de pouvoir donner des leçons. Comme il n'a pas le titre de professionnel, il ne peut être rémunéré pour son temps d'enseignement.

Le choix de l'un ou de l'autre dépendra de vos objectifs personnels. Si vous désirez en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec Carl Perreault. Nous aurons plaisir à vous assister dans votre choix.

Liste des entraîneurs

Joelle Bergeron	819.868.5199
Marie-Ève Caron-Laramée	819.843.6050
Line Garneau	819.843.2189
Josée Séguin	819.565.0705
Pascale Bergeron	819.843.6306
Isabelle Viens	819.843.0033
Marie-Pier Bergeron	819.847.2084
Anick Bergeron	819.847.2084
Tania Alain	819.418.0667

Un tableau à l'entrée permet de voir les photos et les noms de tous nos assistants de programme, ces jeunes sont très précieux pour la réussite de l'apprentissage des enfants.

Nom de mon assistant ou entraîneur :

La compétition ne dure qu'un moment

Même si elle requiert des années d'entraînement.

Mais il n'y a pas que la victoire

Qui valait le travail et les larmes.

Les applaudissements seront oubliés,

Le prix sera mis de côté,

Mais les longues heures d'entraînement

Ne seront jamais perdues.

En essayant de gagner, vous apprenez une habileté,

Vous apprenez que pour gagner, il faut de la Volonté.

On ne grandit pas en fonction de ce qu'on gagne,

Mais en fonction de ce qu'on investit.

Aussi, dans tout nouveau défi que vous entreprendrez

Faites de votre mieux et vous aurez gagné.