



*Club de Patinage Artistique  
de Mont-Tremblant inc.*

---

**APPRENDRE À PATINER EN  
S'AMUSANT**

# **Guide des Programmes Patinage Plus (PP) et Pré Patinage Plus (PPP)**

**Saison 2019-2020**

[www.cpamont-tremblant.com](http://www.cpamont-tremblant.com)

## Table des matières

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020.....                  | 3  |
| MOT DE BIENVENUE .....                                   | 4  |
| COMMUNICATIONS ET OÙ SE RENSEIGNER .....                 | 4  |
| FRAIS ET FINANCEMENT DU CLUB .....                       | 4  |
| PROGRAMME PRÉ PATINAGE PLUS (PPP) .....                  | 6  |
| PROGRAMME PATINAGE PLUS (PP) .....                       | 6  |
| COURS PRIVÉS .....                                       | 7  |
| EXIGENCES POUR L'OBTENTION D'ÉCUSSE D'ÉTAPE .....        | 8  |
| PORT DU CASQUE PROTECTEUR .....                          | 9  |
| PHOTOS INDIVIDUELLES .....                               | 10 |
| COMPÉTITION MES PREMIERS JEUX .....                      | 10 |
| SPECTACLE – REVUE SUR GLACE .....                        | 10 |
| ACTIVITÉS DU CPA MONT-TREMBLANT - SAISON 2019-2020 ..... | 12 |
| HORAIRE DE LA SAISON 2019-2020.....                      | 13 |
| CALENDRIER POUR LES PROGRAMMES PP ET PPP 2019-2020.....  | 14 |
| RÈGLES DE CONDUITE DES PATINEURS .....                   | 15 |
| RÔLE DES PARENTS.....                                    | 16 |

**C.P.A. MONT-TREMBLANT**  
**C.P. 4683, MONT-TREMBLANT, Québec J8E 1A1**

**Région des Laurentides (LO)**

**Club no. 1000866**

Aréna de Mont-Tremblant, 625 rue Cadieux, Mont-Tremblant, J8E 2T4

Site internet : <http://www.cpamont-tremblant.com> ; Courriel : [cpamont.tremblant@gmail.com](mailto:cpamont.tremblant@gmail.com)

**Conseil d'administration 2019-2020**

| <b>Postes et tâches</b>                                                                                                                                              | <b>Noms</b>                    | <b>Coordonnées</b>                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Présidente</b><br><i>Compétition Invitation RG; Relations Publiques et Communications; Spectacle; Développement, hors-glace et poly patin</i>                     | <b>Pascale-Julie Thériault</b> | 819 429-9318<br><a href="mailto:pascalecpa@gmail.com">pascalecpa@gmail.com</a>               |
| <b>Vice-présidente</b><br><i>Lauréats; Mes premiers jeux; Activités du club; Articles promotionnels et kiosque; Assistante de programme</i>                          | <b>Isabelle Marinier</b>       | 819 425-5696<br><a href="mailto:isa_marinier@hotmail.com">isa_marinier@hotmail.com</a>       |
| <b>Trésorière</b><br><i>Compétition Invitation RG; Spectacle</i>                                                                                                     | <b>Diane Simard</b>            | 819 425-8919<br><a href="mailto:diane.sim@hotmail.com">diane.sim@hotmail.com</a>             |
| <b>Secrétaire</b><br><i>Compétition Invitation RG; Inscriptions; Nouvelles et gestion du site Internet; Sécurité</i>                                                 | <b>Johanne Courte</b>          | 819 687-8356<br><a href="mailto:cpamont.tremblant@gmail.com">cpamont.tremblant@gmail.com</a> |
| <b>Directrice</b><br><i>Directrice des tests; Spectacle</i>                                                                                                          | <b>Sylvie Forget</b>           | 819 425-2700<br><a href="mailto:alban.forget@cgocable.ca">alban.forget@cgocable.ca</a>       |
| <b>Directrice</b><br><i>Spectacle; Autofinancement; Patinage Plus; Revue sur glace et commanditaires; Articles promotionnels et kiosque</i>                          | <b>Lisanne Perreault</b>       | 819 425-6521<br><a href="mailto:lisanne@cgocable.ca">lisanne@cgocable.ca</a>                 |
| <b>Directrice</b><br><i>Autofinancement; Assurances</i>                                                                                                              | <b>Josée Lachaine</b>          | 819 341-7194<br><a href="mailto:josee.lachaine@hotmail.com">josee.lachaine@hotmail.com</a>   |
| <b>Directrice</b><br><i>Tests; Spectacle ; Bénévoles ; Assistant(e)s de programme; Activités du club</i>                                                             | <b>Annie Lortie</b>            | 819 808-5729<br><a href="mailto:a.lortie@hotmail.com">a.lortie@hotmail.com</a>               |
| <b>Directrice</b><br><i>Patinage synchronisé</i>                                                                                                                     | <b>Kristel Murray</b>          | 819-429-9335<br><a href="mailto:kristelmurray@hotmail.com">kristelmurray@hotmail.com</a>     |
| <b>Directrice</b><br><i>Patinage Plus; Poly-patin</i>                                                                                                                | <b>Karine Pilon</b>            | 819-808-7258<br><a href="mailto:karinepilon@live.ca">karinepilon@live.ca</a>                 |
| <b>Directrice</b><br><i>Développement; hors-glace</i>                                                                                                                | <b>Audrey Delisle</b>          | 819-421-2778<br><a href="mailto:audrey_delisle@hotmail.com">audrey_delisle@hotmail.com</a>   |
| <b>Directrice</b><br><i>Compétitions – saisie des données et avis de compétitions ; Lauréats; Spectacle; Relations Publiques et Communications (réseaux sociaux)</i> | <b>Julie Verrecchia</b>        | 819-808-9582<br><a href="mailto:jleml59@gmail.com">jleml59@gmail.com</a>                     |

|                                                                                                                             |                              |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Directrice</b><br><i>Sécurité</i>                                                                                        | <b>Delphine Boury-Simoes</b> | 819-341-7325<br><a href="mailto:drdelph@me.com">drdelph@me.com</a>       |
| <b>Responsable des entraîneurs</b><br><i>Développement, hors-glace et poly patin; Relations publiques et Communications</i> | <b>Mélanie Lefebvre</b>      | 819 421-2671<br><a href="mailto:gouffy23@yahoo.ca">gouffy23@yahoo.ca</a> |

## Mot de bienvenue<sup>1</sup>

Chers parents,

Vous trouverez dans ce document les informations requises pour vous guider tout au long de la saison afin de bien accompagner votre enfant dans l'apprentissage du patinage.

Le succès du programme Pré Patinage Plus (PPP) ciblant les nouveaux patineurs âgés de 3-4 ans, sera offert de nouveau cette année. Le programme Patinage Plus (PP) vise plutôt les anciens patineurs et les enfants de 5 ans et plus. Un remboursement de 150 \$ pour le programme du PP et de 75\$ pour le programme PPP peut se faire avant le **21 octobre 2019** (frais d'inscription moins frais encourus, tels inscriptions à Patinage Canada et à Patinage Laurentides, et les assurances).

## NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BONNE SAISON DE PATINAGE !

### Communications et où se renseigner



Pour demeurer à l'affût des activités et événements du club, consultez les sources suivantes :

- **Courriel** ([cpamont.tremblant@gmail.com](mailto:cpamont.tremblant@gmail.com)): informations ponctuelles (annonces, événements à venir, activités, rappels) – *SVP nous fournir une adresse courriel à jour*;
- **Facebook** : informations ponctuelles (annonces et rappels);
- **Site Internet du club** (<http://www.cpamont-tremblant.com/>): informations relatives au club (procédures, calendrier, horaires, règlements, photos des patineurs, inscriptions, résultats de tests et de compétitions) ;
- **Babillard** de l'aréna : photos, horaires de tests, articles à vendre, etc.;
- **Tableau blanc** à l'accueil : annonces et rappels aux patineurs des différents programmes.

Assurez-vous de consulter vos messages courriel régulièrement et de nous signaler tout changement d'adresse courriel.

Si vous avez une question, un commentaire ou pour toute autre raison que ce soit, nous vous demandons, s'il vous plaît, de vous adresser personnellement à un membre du comité du CPA afin que nous puissions vous éclairer ou trouver une solution juste et équitable pour tous. Soyez certains que nous porterons attention à toutes vos préoccupations.

Tous les membres du comité sont disponibles pour toutes informations supplémentaires.

### Frais et financement du club

Le club est un organisme à but non lucratif et l'argent que nous amassons durant l'année sert à couvrir plusieurs frais. En voici quelques-uns :

<sup>1</sup> La forme masculine est utilisée uniquement afin d'alléger le texte.

- Inscriptions de chaque patineur à Patinage Canada, à Patinage Québec et à Patinage Laurentides;
- Frais d'assurances et administratifs;
- Papeterie et frais d'impression;
- Frais de la compétition invitation;
- Frais de déplacement des juges lors des sessions de tests (patineurs Junior, Intermédiaire, Sénior);
- Dépenses du spectacle (environ 40 000\$) : costumes, location décors, éclairage, musique, chorégraphes, invités spéciaux, etc.;
- Entraîneurs professionnels qui enseignent au programme Patinage Plus;
- Matériel d'apprentissage et d'évaluation (écussons, rubans et bulletins pour les patineurs);
- Formation et mise à jour des administrateurs du club et des assistantes de programme;
- Activités pour les patineurs (Halloween, Noël, fête des patineurs, etc.);
- Publicité et reconnaissance des patineurs.

#### **LE FINANCEMENT DU CLUB VIENT EN PARTIE DES SOURCES SUIVANTES :**

- La Revue sur glace avec ses commanditaires contribue largement au financement du club, d'où l'importance de solliciter de nombreux commanditaires. L'obtention de commanditaires offre la possibilité d'avoir la photo de votre enfant dans la revue sur glace. **Vous avez jusqu'au 28 février 2020 pour remettre vos commandites, toutefois, les commandites remises au club avant le 13 décembre 2019 vous permettront de bénéficier d'une ristourne de 10% applicable sur les frais d'inscription au CPA pour l'année suivante.** Veuillez remettre vos formulaires de commandite complétés à la responsable, Mme Lianne Perreault. **Les formulaires de commandite sont disponibles sur le site Internet du club et dans le babillard du CPA à l'aréna.**
- Vente des billets de tirage. Les informations vous seront fournies au moment opportun.
- Compétition Invitation Richard Gauthier et les ventes de fleurs et toutous lors de cet événement
- Bénévolat aux événements sportifs tels Ironman et barrage routier
- Affichage publicitaire à l'aréna.



## PROGRAMME PRÉ PATINAGE PLUS (PPP)



Ce programme, conçu par Patinage Canada, s'adresse aux enfants âgés de 3 et 4 ans. Le PPP permet aux enfants de se familiariser avec les rudiments du patinage en marchant, en tombant sans se blesser et en se relevant seul! L'apprentissage se fait par des jeux, le tout sous la supervision d'entraîneurs professionnels certifiés par patinage Canada et des assistants de programmes qualifiés.

Le port d'un casque protecteur est obligatoire pour tous les patineurs et il doit être homologué CSA. L'accès à la patinoire sera refusé à tout patineur qui ne porte pas un casque réglementaire.

### **Obligatoire : PRIX\***

- Casque protecteur certifié CSA (à partir de 49.99\$)
- Gants ou mitaines
- Protège-lames

*\*les prix sont à titre indicatif et peuvent varier d'un commerce à l'autre*

❖ Les séances du PRÉ PATINAGE PLUS (PPP) auront lieu les MERCREDIS de 17h30 à 18h05.

❖ La première séance aura lieu le MERCREDI, 18 septembre 2019.

## PROGRAMME PATINAGE PLUS (PP)



Les enfants suivront le programme PP conçu par Patinage Canada pour apprendre les bases du patinage. Il est constitué de 6 étapes qui travaillent sur 3 mouvements fondamentaux : **ÉQUILIBRE, MAÎTRISE, AGILITÉ**. Au fil de sa progression, votre enfant recevra des rubans et écussons témoignant de ses progrès. Ce sont des entraîneurs professionnels qui enseignent aux enfants. De plus, des patineurs plus avancés ayant suivi une formation offrent bénévolement leur soutien pour aider les enfants dans l'apprentissage des différentes techniques. Ces assistants(es) de programme, bénévoles, évoluent sous la supervision de nos entraîneurs professionnels. Une évaluation constante est faite par les entraîneurs afin de s'assurer que l'élève poursuive une bonne progression dans le groupe approprié. Vous trouverez plus loin dans ce guide, le tableau explicatif des exigences des étapes pour l'obtention de rubans et d'écussons. **Si vous avez des questions au sujet de la progression de votre enfant, nous vous demandons de vous adresser aux entraîneurs responsables plutôt qu'aux assistants(es) de programme.**

❖ Les séances du PATINAGE PLUS (PP) auront lieu les LUNDIS de 17h45 à 18h35 et les MERCREDIS de 18h05 à 18h55.

❖ La première séance aura lieu le LUNDI, 16 septembre 2019.

### **Déroulement d'une session de PP**

|                                                                                                                                       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Réchauffement hors glace                                                                                                              | 5 min  |
| Réchauffement sur glace sur la voie rapide                                                                                            | 5 min  |
| Enseignement et pratique des mouvements fondamentaux dans les sections spécifiques sur la glace : circuits, aire de jeux, voie rapide | 35 min |
| Récupération                                                                                                                          | 5 min  |

**Costume requis : PRIX\***

- Jupe bleu marin (24.99\$) ou pantalon pour les garçons
- Chandail coton ouaté blanc (19.99\$)
- Collant beige (à partir de 16.99\$)
- Casque protecteur certifié CSA (à partir de 49.99\$)
- Gants ou mitaines
- Protège-lames

*\*les prix sont à titre indicatif et peuvent varier d'un commerce à l'autre*

**Nous demandons de respecter la tenue vestimentaire du bleu et du blanc**, puisque ceci est l'uniforme du club, tout comme une équipe de soccer ou de hockey possède son uniforme.



Vous pourrez vous procurer les vêtements et patins à la boutique **L'Âme du Sport/La Source** au 504, rue de Saint-Jovite à Mont-Tremblant, téléphone 819-429-0440 ainsi qu'à la boutique **Patinage Plus** située à Laval au 3800, boul. de la Concorde Est, Laval, téléphone 450 661-6655 ou sans frais 1 888 761-6655.



*Pour plus de renseignements sur ces programmes veuillez consulter les sites de Patinage Québec et Patinage Canada :*

<https://skatecanada.ca/fr/lecons-de-patinage/nos-programmes/patinageplus/>  
<https://patinage.qc.ca/>

### **Cours privés**

Votre enfant peut se prévaloir de leçons privées. Pour ce faire, veuillez communiquer avec un entraîneur professionnel (liste ci-dessous) pour convenir des modalités. Sachez que les leçons privées sont payables à l'entraîneur et ne sont pas dispensées durant les heures prévues à l'horaire pour le PPP ou le PP.

**Entraîneurs professionnels :**

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Justine Barbe :    | 819-429-8235 |
| Annick Bélanger :  | 450 675-3929 |
| Mélanie Lefebvre : | 819-421-2671 |
| Sandy Paquette :   | 819 430-3360 |

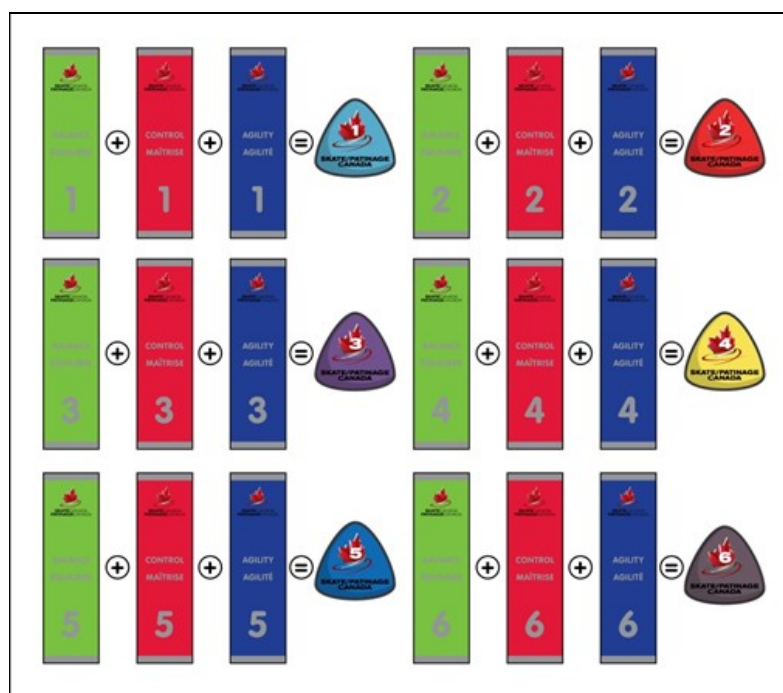
**Lorsque votre enfant sera rendu à l'étape 5 du PP, un guide intitulé « Guide d'introduction au programme STAR » vous sera remis.**



## Exigences pour l'obtention d'écusson d'étape

### Volets Équilibre, Maîtrise et Agilité

| Etape                                                                               | Équilibre                                                                                                                                                                                                                                                        | Maîtrise                                                                                                                                                                                                                                                                         | Agilité                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Tomber et se relever<br>Séquence de poussées et de glisses avant<br>Glisse avant sur deux pieds<br>Glisse avant sur deux pieds en position assise                                                                                                                | Faire de la neige (pas dérapés de côté)<br>Patinage ou marche arrière sur 2 pieds<br>Glisse arrière sur 2 pieds                                                                                                                                                                  | Virage sur 2 pieds<br>Saut sur 2 pieds<br>Patinage avant périmétrique                                                                                                                                                                                                |
|    | Godille avant sur deux pieds<br>Glisse avant de 2 pieds à 1 pied<br>Séquence de poussées et de glisses avant<br>Patinage rapide et glisse avant sur 1 pied                                                                                                       | Arrêt avant<br>Glisse arrière sur 2 pieds en position assise<br>Glisse arrière de deux pieds à 1 pied<br>Séquence de poussées et de glisse arrière                                                                                                                               | Virage avant sur 2 pieds<br>Virage arrière sur 2 pieds<br>Virage avec glisse de 180 degrés<br>Saut avant sur 2 pieds                                                                                                                                                 |
|    | Poussées avant de la lame (T, V ou L)<br>Slalom avant sur deux pieds<br>Fortes poussées avant sur un cercle<br>Croisés marchés<br>Glisse avant 2 pieds à 1 pied sur une courbe                                                                                   | Arrêt avant précédé de patinage rapide (D, G, 2)<br>Godille arrière sur 2 pieds<br>Glisse arrière sur 2 pieds à 1 pied<br>Séquence de poussées et de glisses arrières<br>Glisse arrière sur 1 pied                                                                               | Virage avant rapide sur 2 pieds<br>Virage arrière rapide sur 2 pieds<br>Virage avant de 360 degrés avec des pas<br>Saut arrière sur 2 pieds<br>Patinage avant périmétrique rapide                                                                                    |
|    | Croisés avant<br>Slalom AVI<br>Slalom AVE<br>Allongée avant (drag)<br>Arabesque avant<br>Exercice tomber et se relever<br>Départ en "V" en patinage avant                                                                                                        | Arrêt arrière<br>Fortes poussées arrières sur un cercle<br>Slalom arrière sur 2 pieds<br>Patinage rapide et glisses arrières sur 1 pied<br>Glisse avant sur 1 pied de la ligne bleue à l'autre bleue<br>Patinage de la ligne des buts à la 1re ligne bleue (9 sec. ou -)         | Virage avant sur 1 pied (petite courbe)<br>Virage arrière de 360 degrés avec des pas<br>Saut sur 2 pieds, d'av. à arrière<br>Saut sur 2 pieds, d'arrière à avant<br>Pirouette sur 2 pieds<br>Pirouette assise sur 2 pieds                                            |
|    | Croisés avant sur un tracé 8<br>Carres AVI<br>Séquence de poussées et de glisse avant<br>Patinage avant périmétrique et sauts<br>Grand aigle intérieur<br>Slalom avant sur un pied<br>Pas croisés latéraux courus                                                | Arrêt avant de côté sur 2 pieds<br>Arrêt arrière en patinage rapide (D, G, 2)<br>Croisés arrières<br>Slalom ARI<br>Séquence de poussées et de glisses arrières<br>Arabesque arrière<br>Patinage de la ligne des buts à la 2e ligne bleue en 12 sec. ou moins                     | Virage avant sur 1 pied (grande courbe)<br>Virage avec glisse avant de 360 degrés<br>Saut sur un pied d'av. à arrière<br>Saut puissant avant<br>Pirouette sur 1 pied<br>Pirouette sur chaque pied, en alternance<br>Virages serrés en patinage avant                 |
|  | Croisés avant puissants<br>Poussées-élans périmétriques avant et croisés<br>Courbes ave<br>Slalom avant sur un pied<br>Tir au canard avant<br>Patinage avant périmétrique et arrêts de côté<br>Arabesque avant sur une courbe<br>Croisés avant avec accélération | Arrêt avant de côté sur 1 pied<br>Arrêt de côté sur 2 pieds en patinage rapide<br>Slalom ARE<br>Croisés arrières sur un 8<br>Patinage Arrière périmétrique et croisés<br>Slalom arrière sur 1 pied<br>Pirouette arrière sur un pied<br>Patinage périmétrique en 35 sec. ou moins | Mohawk AVI<br>Mohawk ARE ou ARI (D et G)<br>Virages multiples sur 2 pieds<br>Saut puissant avec rotation<br>Saut arrière piqué<br>Saut arrière de 360 degrés sur 2 pieds<br>Pirouette avant sur 1 pied avec carre spiralée<br>Virage pivot avant inversé sur 2 pieds |



Les patineurs recevront des rubans (3 par niveau) et écussons au fur et à mesure qu'ils réussissent les éléments techniques nécessaires. Il y a un total de 6 niveaux pour compléter le Programme Patinage Plus.





### NOTE

DESTINATAIRES : Tous les présidents régionaux  
Tous les présidents de club  
Tous les entraîneurs

EXPÉDITRICE : Amélie Vigneault, Coordonnatrice Secteur Développement

OBJET : Port du casque protecteur Patinage Plus

DATE : 17 août 2011

---

La politique de Patinage Canada ci-dessous est en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2011 :

#### 1.0 GÉNÉRALITÉS

Tous les clubs et écoles de patinage membres de Patinage Canada qui offrent un programme Patinage Plus doivent s'assurer que tous les participants à Patinage Plus et Patinage Plus pour adultes, jusqu'à l'étape 5 inclusivement, portent un casque de hockey homologué CSA pendant qu'ils se trouvent sur la glace. Les clubs et écoles de patinage doivent s'assurer de l'application de cette politique durant toutes les activités de patinage, dont les compétitions, les journées de carnaval ou toute autre activité spéciale sur la glace pendant la saison pour les patineurs de ces niveaux. Les clubs et écoles de patinage peuvent choisir d'élargir le champ d'application pour le port de casques de hockey homologués CSA dans leurs clubs ou écoles, comme bon leur semble. En général, toute personne qui manque de contrôle ou d'équilibre durant le patinage avant, arrière ou qui éprouve de la difficulté à arrêter ainsi qu'à manœuvrer autour d'obstacles sur la glace doit porter un casque de hockey homologué CSA. Cette politique représente une norme minimale. Les sections peuvent, à leur gré, imposer une norme plus élevée que doivent adopter et mettre en application tous les clubs et écoles de patinage qui font partie de la section.

#### 2.0 PORT DU CASQUE DURANT UNE COMPÉTITION OU UNE JOURNÉE DE TESTS

Un patineur au-delà de l'étape 5 de Patinage Plus qui choisit de porter un casque de hockey homologué CSA durant une compétition ou une journée de tests ne recevra aucune déduction en raison du port de ce casque.

**À noter que les casques de vélo ne sont pas acceptés. Les patineurs des étapes 1 à 5 et ce, même de catégorie étoile, doivent porter un casque protecteur de hockey homologué CSA.**

Si un patineur, qui rencontre les critères pour porter un casque, refuse de mettre un casque protecteur de hockey homologué CSA, l'accès à la patinoire doit lui être interdit. Le casque devient une partie de son équipement tout comme les patins. Une fois l'étape 5 réussie, le patineur n'est plus dans l'obligation de porter un casque mais devrait être encouragé à continuer de le faire. Si un club ou un entraîneur permet à un patineur Patinage Plus des étapes 1 à 5 de ne pas porter de casque protecteur, ils agiraient à l'encontre des règlements et politiques de Patinage Canada et pourraient mettre en péril leur assurabilité.

Pour toute question, merci de communiquer avec Amélie Vigneault au bureau de Patinage Québec par téléphone au 514-252-3073 poste 3916 ou par courriel : [amelievigneault@patinage.qc.ca](mailto:amelievigneault@patinage.qc.ca)

Pour vos commentaires, vous pouvez rejoindre le service aux membres de Patinage Canada par téléphone au 1-877-747-2372 ou par courriel [memberservices@skatecanada.ca](mailto:memberservices@skatecanada.ca)

## Photos individuelles



La séance de photos organisée par le club aura lieu les 21 et 23 octobre 2019. **La prise de photo individuelle est obligatoire, même si l'achat est optionnel.** Vous pourrez également faire prendre des photos en famille. Les photos seront disponibles au mois de décembre. Nous vous informerons des modalités au mois d'octobre.

## Compétition Mes Premiers Jeux



Cette compétition régionale s'adresse principalement aux patineurs du niveau PP. Elle se tiendra à **St-Jérôme, le 26 janvier 2020** et sera ouverte à tous les patineurs des Clubs de la région qui désirent s'y inscrire.

De plus amples renseignements quant aux pratiques sur glace, aux modalités et aux frais d'inscriptions à cette compétition vous seront transmis en temps et lieu pendant la saison.

## Spectacle – Revue sur glace

La saison régulière se poursuit sans frais d'inscription supplémentaire avec les répétitions pour un spectacle qui aura lieu les **18 et 19 avril 2020**. Les patineurs du club sont les plus importantes vedettes de ce magnifique spectacle. Un événement aussi grandiose ne se prépare pas en un jour. Un comité organisateur est formé dès le début de la saison et les préparatifs sont alors mis en place le plus tôt possible.

**Un formulaire de participation au spectacle sera distribué au mois de décembre. Des frais de 10\$ par numéro seront perçus pour la location des costumes.**

Si inscrit, votre enfant pourra participer dans 1 à 3 numéros (selon la dernière étape réussie en fin de **décembre de l'année en cours**).

Il y aura également une **mise en évidence** pour des patineurs du PP lors du spectacle. Voici les critères de sélection :

1. Une mise en évidence pigée sera exécutée dans le **PP tous** et l'autre mise en évidence pigée, dans le **PP avancé**. Les mises en évidence seront exécutées par les mêmes patineurs le samedi et le dimanche.
2. Au niveau PP, les mises en évidence seront attribuées à la pige parmi 5 patineurs qui ont réussi l'étape 3 et le PP avancé nommés par les entraîneurs selon les critères suivants :
  - a. *Assiduité*
  - b. *Attitude positive*
  - c. *Intérêt et aptitude pour le sport*

**NOTEZ QUE LES RÉPÉTITIONS DES NUMÉROS DU SPECTACLE COMMENCENT APRÈS LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE, SOIT LE LUNDI 9 mars 2020**

**Les jours de répétitions pour le PP seront le lundi et/ou le mercredi. La présence du patineur est nécessaire et obligatoire aux répétitions des numéros du spectacle. À la suite de deux absences aux répétitions, votre enfant ne pourra participer au numéro. Ne pas oublier que le port du casque de protection est toujours de mise.**

La pré-vente des billets se fera dès la fin de l'Assemblée Générale Annuelle du **10 MARS 2020**. Le coût des billets sera de **20 \$** (siège réservé) et il n'y aura **aucune mise de côté.**



### Activités du CPA Mont-Tremblant - Saison 2019-2020

|                            |                                  |                                                                                                      |                   |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Jeudi                      | 15 août 2019; 16h à 20h          | Inscription en personne au Complexe aquatique                                                        |                   |
| Vendredi                   | 23 août 2019; 9h à 16h           | Formation obligatoire pour nouveaux APs                                                              |                   |
| Lundi                      | 26 août 2019                     | Pré-saison pour <b>Junior-Intermédiaire-Sénior</b>                                                   |                   |
| Samedi                     | 31 août 2019                     | Fermeture des inscriptions en ligne                                                                  |                   |
| Vendredi                   | 6 septembre; 16h à 18h           | Inscription en personne à l'aréna Gilles Cadieux                                                     |                   |
| Lundi                      | 9 septembre 2019 ; 17h50 à 18h40 | Formation AP avec entraîneurs du club                                                                |                   |
| Lundi                      | 16 septembre 2019                | Saison débute pour <b>Patinage Plus</b>                                                              |                   |
| Mercredi                   | 18 septembre 2019                | Saison débute pour <b>Pré Patinage Plus</b>                                                          |                   |
| Vendredi                   | Octobre 2019 ; 15h à 21h         | Tests de club – à confirmer                                                                          |                   |
| Samedi                     | 26 octobre 2019 ; 8h30 à 16h30   | Tests centralisés                                                                                    |                   |
| Lundi                      | 21 octobre 2019 ; 15h à 20h      | Photos individuelles obligatoires                                                                    |                   |
| Mercredi                   | 23 octobre 2019 ; 15h à 20h      |                                                                                                      |                   |
| Mercredi                   | 30 octobre 2019 ; 15h à 20h      | Fête de l'Halloween                                                                                  |                   |
| Vendredi                   | 8 novembre 2019 ; 15h à 20h      | Simulation de la compétition                                                                         |                   |
| Jeudi                      | 14 novembre 2019 ; 15 à 22h      | Montage de la compétition                                                                            |                   |
| Vendredi                   | 15 novembre 2019 ; 8h à 22h      | COMPÉTITION INVITATION RICHARD GAUTHIER                                                              |                   |
| Samedi                     | 16 novembre 2019 ; 8h à 22h      |                                                                                                      |                   |
| Dimanche                   | 17 novembre 2019 ; 8h à 21h      |                                                                                                      |                   |
| Vendredi                   | 6 décembre 2019 ; 15h à 21h      | Tests de club – à confirmer                                                                          |                   |
| Mercredi                   | 18 décembre 2019 ; 15h à 20h     | Fête de Noël                                                                                         |                   |
| Dimanche                   | 26 janvier 2020                  | Mirabel                                                                                              | Mes Premiers Jeux |
| Vendredi                   | Février 2020 ; 15h à 21h         | Tests de club – à confirmer                                                                          |                   |
| Dimanche                   | 8 mars 2020                      | Début des répétitions de spectacle                                                                   |                   |
| Mardi                      | 10 mars 2020 ; 19h30             | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE<br>Hôtel de ville Mt-Tremblant<br>Mise en vente des billets de spectacle |                   |
| Lundi                      | 13 avril 2020; 8h à 22h          | Préparation des locaux, des costumes; Montage des lumières et des décors                             |                   |
| Mardi                      | 14 avril 2020 ; 8h à 22h         |                                                                                                      |                   |
| Mercredi                   | 15 avril 2020 ; 8h à 22h         | PHOTOS SPECTACLE                                                                                     |                   |
| Jeudi                      | 16 avril 2020 ; 8h à 22h         |                                                                                                      |                   |
| Vendredi                   | 17 avril 2020 ; 8h à 22h         | Montage - répétition                                                                                 |                   |
| Samedi                     | 18 avril 2020 ; 8h à 22h         | SPECTACLE                                                                                            |                   |
| Dimanche                   | 19 avril 2020 ; 8h à 22h         |                                                                                                      |                   |
| Fin de la saison régulière |                                  |                                                                                                      |                   |
| Horaire à confirmer        |                                  | École de printemps ; Du 27 avril au 5 juin 2020                                                      |                   |
| Horaire à confirmer        |                                  | École d'été; Du 6 juillet au 14 août 2020                                                            |                   |
| À déterminer               |                                  | Tests de club et centralisés                                                                         |                   |

\*Les dates sont fournies à titre indicatif et demeurent à être confirmées.

## Horaire de la saison 2019-2020

| JOUR     | HEURE         | DURÉE   | ACTIVITÉ/GROUPE                      |
|----------|---------------|---------|--------------------------------------|
| LUNDI    | 7h00 à 8h50   | 110 min | OPEN                                 |
|          | 15h00 à 15h35 | 35 min  | Cours privés                         |
|          | 15h35 à 16h10 | 35 min  | JUNIOR                               |
|          | 16h10 à 16h20 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 16h20 à 16h50 | 30 min  | ATELIER Gr.1                         |
|          | 16h50 à 17h30 | 40 min  | INTER                                |
|          | 17h30 à 17h40 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 17h45 à 17h50 | 5 min   | PATINAGE PLUS (PP) (hors-glace)      |
|          | 17h50 à 18h35 | 45 min  | PP                                   |
|          | 18h35 à 18h45 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 18h45 à 19h50 | 65 min  | SENIOR                               |
| MERCREDI | 15h00 à 15h35 | 35 min  | Cours privés                         |
|          | 15h35 à 16h10 | 35 min  | JUNIOR                               |
|          | 16h10 à 16h20 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 16h20 à 16h50 | 30 min  | INTER                                |
|          | 16h50 à 17h20 | 30 min  | ATELIER Gr.2                         |
|          | 17h20 à 17h30 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 17h30 à 17h35 | 5 min   | PRÉ PATINAGE PLUS (PPP) (hors-glace) |
|          | 17h35 à 18h05 | 30 min  | PPP                                  |
|          | 18h05 à 18h10 | 5 min   | PP (hors-glace)                      |
|          | 18h10 à 18h55 | 45 min  | PP                                   |
|          | 18h55 à 19h05 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 19h05 à 19h50 | 45 min  | SENIOR                               |
| JEUDI    | 7h00 à 8h50   | 110 min | OPEN                                 |
| VENDREDI | 7h00 à 8h50   | 110 min | OPEN                                 |
|          | 15h00 à 15h45 | 45 min  | Cours privés                         |
|          | 15h45 à 16h50 | 65 min  | JUNIOR                               |
|          | 16h50 à 17h00 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 17h00 à 18h05 | 65 min  | INTER                                |
|          | 18h05 à 18h15 | 10 min  | GLACE                                |
|          | 18h15 à 19h20 | 65 min  | SENIOR                               |
| DIMANCHE | 7h30 à 8h20   | 50 min  | SYNCHRO 1                            |
|          | 8h20 à 8h30   | 10 min  | GLACE                                |
|          | 8h30 à 9h20   | 50 min  | SYNCHRO 2                            |

*Les répétitions du spectacle débutent la semaine du 9 MARS 2020 - un nouvel horaire sera émis*

# Calendrier pour les programmes PP et PPP 2019-2020

| Septembre 2019                |                             |              |                             |              |              |        | Octobre 2019        |                             |             |                                  |             |             |                     |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------|---------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|---------------------|
| Dimanche                      | Lundi                       | Mardi        | Mercredi                    | Jeudi        | Vendredi     | Samedi | Dimanche            | Lundi                       | Mardi       | Mercredi                         | Jeudi       | Vendredi    | Samedi              |
| 1                             | 2                           | 3            | 4                           | 5            | 6            | 7      |                     |                             | 1           | 2                                | 3           | 4           | 5                   |
| 8                             | 9                           | 10           | 11                          | 12           | 13           | 14     | 6                   | 7                           | 8           | 9                                | 10          | 11          | 12                  |
| 15                            | 16<br>Début<br>PP           | 17           | 18<br>Début<br>PPP          | 19           | 20           | 21     | 13                  | 14<br>Congé                 | 15          | 16                               | 17          | 18          | 19                  |
| 22                            | 23                          | 24           | 25                          | 26           | 27           | 28     | 20                  | 21<br>Photos                | 22          | 23<br>Photos                     | 24          | 25          | 26                  |
| 29                            | 30                          |              |                             |              |              |        | 27                  | 28                          | 29          | 30<br>Fête<br>Halloween          | 31          |             |                     |
| Novembre 2019                 |                             |              |                             |              |              |        | Décembre 2019       |                             |             |                                  |             |             |                     |
| Dimanche                      | Lundi                       | Mardi        | Mercredi                    | Jeudi        | Vendredi     | Samedi | Dimanche            | Lundi                       | Mardi       | Mercredi                         | Jeudi       | Vendredi    | Samedi              |
|                               |                             |              |                             |              | 1            | 2      | 1                   | 2                           | 3           | 4<br>Congé                       | 5           | 6           | 7                   |
| 3                             | 4                           | 5            | 6                           | 7            | 8            | 9      | 8                   | 9                           | 10          | 11                               | 12          | 13          | 14                  |
| 10                            | 11<br>Congé                 | 12           | 13                          | 14           | 15           | 16     | 15                  | 16                          | 17          | 18<br>Fête<br>Noël               | 19          | 20          | 21                  |
| 17                            | 18                          | 19           | 20                          | 21           | 22           | 23     | 22                  | 23<br>Congé                 | 24<br>Congé | 25<br>Congé                      | 26<br>Congé | 27<br>Congé | 28                  |
| 24                            | 25                          | 26           | 27                          | 28           | 29           | 30     | 29                  | 30<br>Congé                 | 31<br>Congé |                                  |             |             |                     |
| Janvier 2020                  |                             |              |                             |              |              |        | Février 2020        |                             |             |                                  |             |             |                     |
| Dimanche                      | Lundi                       | Mardi        | Mercredi                    | Jeudi        | Vendredi     | Samedi | Dimanche            | Lundi                       | Mardi       | Mercredi                         | Jeudi       | Vendredi    | Samedi              |
|                               |                             |              | 1<br>Congé                  | 2<br>Congé   | 3<br>Congé   | 4      |                     |                             |             |                                  |             |             | 1                   |
| 5                             | 6<br>Congé                  | 7            | 8                           | 9            | 10           | 11     | 2                   | 3                           | 4           | 5                                | 6           | 7           | 8                   |
| 12                            | 13                          | 14           | 15                          | 16           | 17           | 18     | 9                   | 10                          | 11          | 12                               | 13          | 14          | 15                  |
| 19                            | 20                          | 21           | 22                          | 23           | 24           | 25     | 16                  | 17                          | 18          | 19                               | 20          | 21          | 22                  |
| 26<br>Mes<br>premiers<br>jeux | 27                          | 28           | 29                          | 30           | 31           |        | 23                  | 24                          | 26          | 26<br>Fin<br>saison<br>régulière | 27          | 28          | 29                  |
| Mars 2020                     |                             |              |                             |              |              |        | Avril 2020          |                             |             |                                  |             |             |                     |
| Dimanche                      | Lundi                       | Mardi        | Mercredi                    | Jeudi        | Vendredi     | Samedi | Dimanche            | Lundi                       | Mardi       | Mercredi                         | Jeudi       | Vendredi    | Samedi              |
| 1                             | 2<br>Relâche                | 3<br>Relâche | 4<br>Relâche                | 5<br>Relâche | 6<br>Relâche | 7      |                     |                             |             | 1<br>Pratique<br>Spectacle       | 2           | 3           | 4                   |
| 8                             | 9<br>Pratique<br>Spectacle  | 10           | 11<br>Pratique<br>Spectacle | 12           | 13           | 14     | 5                   | 6<br>Pratique<br>Spectacle  | 7           | 8<br>Pratique<br>Spectacle       | 9           | 10          | 11                  |
| 15                            | 16<br>Pratique<br>Spectacle | 17           | 18<br>Pratique<br>Spectacle | 19           | 20           | 21     | 12                  | 13<br>Pratique<br>Spectacle | 14          | 15<br>Photos<br>Spectacle        | 16          | 17          | 18<br>Specta<br>cle |
| 22                            | 23<br>Pratique<br>Spectacle | 24           | 25<br>Pratique<br>Spectacle | 26           | 27           | 28     | 19<br>Specta<br>cle | 20                          | 21          | 22                               | 23          | 24          | 25                  |
| 29                            | 30<br>Pratique<br>Spectacle | 31           |                             |              |              |        | 26                  | 27                          | 28          | 29                               | 30          |             |                     |

## Règles de conduite des patineurs



1. Tous les patineurs doivent être habillés convenablement : la robe, la jupe de patin ou un legging.
  - Le port du jeans et du jogging est défendu sur la patinoire en tout temps.
  - Les patineurs du programme Patinage Plus doivent obligatoirement porter le costume du club.
2. Les cheveux longs doivent être attachés de façon à maximiser la vision en tout temps.
3. Il est de la responsabilité de tous (patineurs, patineuses, entraîneurs) de voir à ce que les portes d'accès à la patinoire soient fermées.
4. Les patineurs et les entraîneurs doivent quitter la patinoire avec diligence lorsque les heures de glace sont terminées. **Il est de la responsabilité des entraîneurs, des patineurs et des parents de respecter les heures de cours (entrée et sortie). Ceux qui ne respecteront pas ces heures se verront avisés et des mesures plus sévères pourraient être entreprises après plus d'un avertissement.**
5. Il est défendu en tout temps d'avoir de la nourriture sur la patinoire.
6. Les chambres sont mises à votre disposition afin de vous permettre de vous changer et de chausser vos patins. Elles ne doivent pas être un lieu de jeu. Ne pas laisser d'argent ou d'objets de valeur dans les chambres. Le CPA décline toute responsabilité quant aux objets volés ou perdus.
7. Il est défendu de blasphémer en tout temps sur la glace, dans les chambres et dans l'aréna.
8. Les membres du comité doivent être respectés en tout temps.
9. Tout membre du CPA qui manquera d'égard en paroles ou en gestes se fera réprimander par la personne responsable à ce moment-là. Si la conduite d'un membre nous l'oblige, nous pouvons lui demander de quitter la glace ou l'aréna pour le reste de la session ou pour une période fixée par les membres du comité.
10. **PROPRETÉ** : Pour le respect des autres, ne pas laisser de mouchoirs sur les bords de la bande ni sur les bancs des joueurs. Veuillez les déposer dans les poubelles (pas à côté).
11. Soyez alerte en tout temps aux autres personnes qui patinent. Si vous tombez, levez-vous immédiatement, à moins d'être blessé(e). Ceci évitera des collisions. Pour la pratique des pirouettes, veuillez-vous installer plutôt au centre de la patinoire qu'aux extrémités afin d'éviter l'achalandage qui se veut plus important. Cette façon de procéder est plus sécuritaire pour tous.
12. L'utilisation de lecteur MP3, iPod ou autres baladeurs est interdite sur la glace.
13. Soyez attentif à ce qui se passe autour de vous sur la patinoire. Si un patineur exécute son solo avec sa musique ou pratique une danse avec un entraîneur, vous devez lui céder le passage.
14. Vous devez respecter l'horaire des groupes, donc patiner dans les heures prescrites pour votre groupe seulement. *Certaines accommodations peuvent être faites là où la résidence ou l'établissement scolaire fréquenté du patineur sont éloignés, ou lorsque plusieurs membres de la même fratrie patinent. Les patineurs Junior, Intermédiaire, et Sénior qui souhaiteraient se prévaloir d'une dérogation devront en faire la demande auprès de leur entraîneur et celle-ci sera évaluée par les membres du CA du CPA Mont-Tremblant.*
15. Les cellulaires sont interdits sur la glace.



## Rôle des parents

1. Conduire son enfant à l'heure pour les cours.
2. Fournir le matériel adéquat : costume du club, patins, casque, collant, gants, protège-lames et des encouragements.
3. **S'informer** : Il y a trois points d'informations → le site Internet du CPA Mont-Tremblant, le tableau à l'accueil à l'aréna, et le babillard de l'aréna.
4. Si vous demeurez à l'aréna pour observer votre enfant pendant ses cours, on vous invite à vous asseoir dans les estrades plutôt que de rester à la porte de la glace ou sur le bord de la bande.
5. Ne pas interpeller les entraîneurs et/ou les assistants de programme lorsqu'ils sont en cours.
6. Pour toutes questions, consulter un membre du CA plutôt qu'un entraîneur.



# **CELLULAIRE INTERDIT** **SUR LA GLACE**



**CPA MONT-TREMBLANT**