

Programme de développement et de perfectionnement **du CPA Chambly**



À la poursuite de l'excellence personnelle.

NOTRE MISSION :

Faire vivre à l'enfant une initiation positive, amusante et sécuritaire en patinage artistique dans le but de stimuler suffisamment son intérêt pour une poursuite du sport à long terme. Nous contribuons au développement des jeunes par l'expérience et l'apprentissage d'aptitudes essentielles à la vie en société, particulièrement l'implication, la responsabilisation, le travail d'équipe, l'autonomie et la discipline en visant l'excellence sportive.

Programme de développement et de perfectionnement du CPA

Chambly :

Notre programme est basé sur le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada (MDLTA) qui est divisé en stades propres au sport. Le modèle de Patinage Canada comprend sept stades :

1. Apprendre à patiner : Enfant actif (3 à 4 ans)
2. Apprendre à patiner : S'amuser grâce au sport (4 à 6 ans)
3. Apprendre à s'entraîner (6 à 10 ans)
4. Apprendre à être compétitif (10 à 13 ans)
5. S'entraîner à la compétition (13 à 17 ans)
6. Apprendre à gagner (17 à 19 ans)
7. Vivre pour gagner (19 ans et +)

Exigences du programme :

Le programme est basé sur la fin du deuxième stade du MDLTA de Patinage Canada qui s'appelle, « Apprendre à patiner : Enfant actif » et sur le troisième stade du MDLTA de Patinage Canada qui est « Apprendre à s'entraîner ». Ces stades préparent les participants à leur développement futur au sein de notre sport et visent à stimuler suffisamment leur intérêt pour qu'ils continuent à patiner toute leur vie. Notre programme travaillera à inculquer de bonnes bases de patin par des ateliers techniques en groupe.

Le programme s'adresse aux patineurs de niveau étape 4 et plus; âgés entre 5 et 10 ans.

Philosophie :

Encourager les patineurs à acquérir un ensemble d'habiletés qui les aideront à atteindre le plus haut niveau de compétence que leur permettent leur talent et leur niveau d'engagement dans le sport.

Entraînement hors-glace :

L'entraînement hors-glace a comme objectif de contribuer à améliorer l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse et la souplesse par des jeux structurés et non structurés. Des activités propres au sport seront intégrées comme par exemple des cours techniques de sauts hors glace afin d'aider l'athlète à se développer physiquement et à lui faire prendre conscience des tracés des mouvements. L'enfant sera également graduellement amené à bien comprendre à quoi servent l'échauffement, la récupération, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération.

Objectifs généraux :

- Augmenter le degré d'engagement des athlètes qui pratiquent notre sport par l'accroissement de temps efficace d'entraînement.
- Créer un environnement d'apprentissage actif et agréable qui motive les patineurs et stimule leur développement sportif et personnel.
- Assimiler la terminologie propre au patinage artistique de même que les règles qui le régissent.
- Diversifier les méthodes d'entraînement (par ex., les leçons particulières et les leçons en groupe, de même que l'entraînement autonome).
- Acquérir, développer et renforcer les habiletés de base propres au sport, et développer les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation spatiale et temporelle, vitesse, dextérité) et la maîtrise des mouvements.
- Développer les habiletés fondamentales du mouvement sur la glace (déplacement, arrêt, virage, saut, pirouette).
- Développer une compréhension générale des aspects artistiques dans le cadre de l'entraînement technique. La compétence artistique dépend de la maîtrise technique et de l'âge des patineurs.
- Initier les patineurs à l'entraînement de la condition physique et aux techniques des habiletés de sauts hors glace, de même qu'aux habiletés de préparation mentale de base comme la concentration, la motivation, la visualisation, la relaxation, la pensée positive et la fixation des objectifs.
- Informer les patineurs du stade « Apprendre à s'entraîner » des différentes possibilités de tests et de compétitions qui leur sont offertes et susciter leur intérêt pour ces activités.
- Initier les patineurs aux activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.).
- Développer la confiance en soi, la capacité de concentration, une attitude positive et l'éthique dans le sport.
- Insuffler l'amour du patinage artistique.

Code vestimentaire :

- Pour les filles : Jupe ou shorts de patin avec des collants beige; ou des leggings, ainsi qu'un chandail sportif, une veste ajustée sans capuchon et une paire de gants.
- Pour les garçons : Pantalons appropriés ainsi qu'un chandail sportif avec une veste ajustée sans capuchon et une paire de gants.