



Programme de Développement Avancé

Offert aux patineurs des catégories compétitives et Star 5 et plus

Ce nouveau programme se veut un complément aux entraînements réguliers. Aux stades **Apprendre à être compétitif** et **S'entraîner à la compétition** de Patinage Canada, les athlètes ont de plus nombreuses occasions de présenter des performances et de représenter le Club dans des compétitions au niveau régional, provincial et national. Ce programme vise donc à encourager le perfectionnement technique des patineurs, à travailler la performance artistique et à améliorer la condition physique générale et spécifique au patinage artistique.

Activités :

- Séminaires (voir calendrier ci-joint)
- 2 séances avec une consultante en préparation mentale afin de se préparer à la saison de compétitions.
- Entraînement hors-glace certains mercredis de 18h30 à 19h15 (voir calendrier ci-joint).

Sous la supervision de l'entraîneur du hors-glace du CPARV, entraînements pour renforcer la condition athlétique ainsi que des sessions de ballet pour travailler la performance artistique.

- Entraînements sur glace visant à travailler les éléments techniques plus avancés (avec la participation d'officiels de Patinage Canada et de patineurs membres de l'équipe du Québec)
- Évaluation de solo par l'équipe d'entraîneurs du CPARV en préparation pour les compétitions d'automne (Octobre – voir calendrier)
- Évaluation de solo par un officiel technique de Patinage Canada en préparation pour la Finale Régionale ainsi que les Compétitions Provinciales de la 2e moitié de saison (Janvier – voir calendrier)
- Remise de 5\$ par niveau de test complété (Exemple : Star 4 (habiletés, style libre et danse)) et par compétition de niveau régionale complétée
- Remboursement de 50% de l'inscription à une **compétition qualificative** (Championnat Michel-Proulx, Jeux du Québec, Section A, Championnat Canadien).
- Ensemble d'entraînement du CPARV (rabais de 40\$ sur la veste du club, badge de l'équipe de développement, chandail et bouteille d'eau)

Coût : 260\$

Programme de Développement Avancé

Calendrier des Activités

Date	Heure	Activité	Présenté par
Mercredi 5 septembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 22 septembre	15h-16h	Séminaire "Psychologie de la compétition" - partie 1	Roxane Carrière, consultante en préparation mentale
Samedi 22 septembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 26 septembre	18h-19h	Séminaire "Entraînements efficaces sur glace"	Claudia Baillargeon, kinésiologue
Mercredi 26 septembre	19h-20h30	Séminaire "Comprendre le système de compétition"	Ginette Charbonneau, officiel Patinage Canada
Samedi 6 octobre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 17 octobre	18h30-19h15	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 20 octobre	à confirmer	Compétition Invitation Guy McSween	
Mercredi 24 octobre	18h30-19h30	Séminaire "S'entraîner à la maison"	Claudia Baillargeon, kinésiologue
Samedi 27 octobre	16h30-17h20	Évaluation des solos	CPARV
Samedi 10 novembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 21 novembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
	à confirmer	Invitation Sud-Ouest	
Mercredi 28 novembre	18h30-19h30	Séminaire "La nutrition"	Claudia Baillargeon, kinésiologue
Samedi 1er décembre	16h30-17h20	Monitoring de Solos	Officiels Patinage Canada
Mercredi 19 décembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 12 janvier	15h-16h	Séminaire "Psychologie de la compétition" - partie 2	Roxane Carrière, consultante en préparation mentale
Mercredi 16 janvier	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
FDS 19-20 janvier	à confirmer	Finale Régionale (Ste-Martine)	
Samedi 26 janvier	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 30 janvier	18h30-19h30	Séminaire "Se fixer des objectifs"	Claudia Baillargeon, kinésiologue
FDS 2 février	à confirmer	Championnats de Section B (Québec)	**catégories compétitives
Samedi 16 février	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 20 février	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
FDS 2 mars	à confirmer	Jeux du Québec (Québec)	** selon qualifications
8-10 mars	à confirmer	Invitation Vaudreuil	
Mercredi 13 mars	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
FDS 16-17 mars	à confirmer	Championnat STAR Michel-Proulx	** selon qualifications
Samedi 30 mars	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV



Programme de Développement STAR

Offert aux patineurs évoluant au Semi-Privé ou cours privés compétitionnant dans les niveaux Star 1 à 4.

Ce nouveau programme se veut un complément aux entraînements réguliers. Au stade Apprendre à s'entraîner de Patinage Canada, il vise des objectifs de développement technique et artistique en proposant des séminaires et des sessions d'entraînement sur et hors-glace.

Activités :

- Entraînement hors-glace certains mercredis de 18h30 à 19h15 (voir calendrier ci-joint)
Sous la supervision de l'entraîneur du Hors-Glace du CPARV, entraînements pour renforcer la condition athlétique ainsi que des sessions de ballet pour travailler la performance artistique.
- Séminaires (voir calendrier ci-joint)
- Entraînements sur glace visant à travailler les éléments techniques plus avancés (avec la participation d'officiels de Patinage Canada et de patineurs membres de l'équipe du Québec)
- Évaluation de solo par l'équipe d'entraîneurs du CPARV en préparation pour les compétitions d'automne (Octobre – voir calendrier)
- Évaluation de solo par un officiel technique de Patinage Canada en préparation pour la Finale Régionale ainsi que les Compétitions Provinciales de la 2e moitié de saison (Janvier – voir calendrier)
- Remise de 5\$ par niveau de test complété (Exemple : Star 4 (habiletés, style libre et danse)) et par compétition de niveau régionale complétée
- Ensemble d'entraînement du CPARV (rabais de 40\$ sur la veste du club, badge de l'équipe de développement, chandail et bouteille d'eau)

Coût : 250\$

Programme de Développement STAR

Calendrier des Activités

Date	Heure	Activité	Présenté par
Samedi 8 septembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 12 septembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Mercredi 26 septembre	18h-19h	Séminaire "Entraînements efficaces sur glace"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Mercredi 26 septembre	19h-20h	Séminaire "Comprendre le système de compétition"	Ginette Charbonneau, officiel Patinage Canada
Samedi 29 septembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 3 octobre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 13 octobre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 20 octobre	à confirmer	Compétition Guy-Mc Sween (Valleyfield)	
Mercredi 24 octobre	18h30-19h30	Séminaire "S'entraîner à la maison"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 27 octobre	16h30-17h20	Évaluation des solos	CPARV
Samedi 3 novembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 14 novembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Coût : 260\$	à confirmer	Invitation Sud-Ouest	
Mercredi 28 novembre	18h30-19h30	Séminaire "La nutrition"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 1er décembre	16h30-17h20	Monitoring des Solos	Officiels Patinage Canada
Mercredi 12 décembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Mercredi 9 janvier	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
FDS 19-20 janvier	à confirmer	Compétition Finale Régionale (Ste-Martine)	
Samedi 26 janvier	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 30 janvier	18h30-19h30	Séminaire "Se fixer des objectifs"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Mercredi 6 février	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 23 février	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 2 mars	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 6 mars	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
8-10 mars	à confirmer	Compétition Invitation Vaudreuil	
Samedi 23 mars	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 27 mars	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV



Programme de Développement – Patinage Plus

Offert aux enfants évoluant dans le programme de Patinage Plus (étape 2 et plus), mais qui souhaiteraient faire davantage de mouvements associés au patinage artistique. Ce programme est offert en complément au programme de Patinage Plus. Il prépare les patineurs aux évaluations de circuits et aux premières compétitions de patinage artistique. Il se veut une très bonne transition vers les programmes STAR du CPARV.

Activités :

- Séminaires (voir calendrier ci-joint)
- Entraînements sur glace certains samedi de 16h30 à 17h20 visant à travailler les éléments techniques plus avancés.
- Entraînement hors-glace certains mercredis de 18h30 à 19h15 (voir calendrier ci-joint)
- Sous la supervision de l'entraîneur du Hors-Glace du CPARV, entraînements pour renforcer la condition athlétique ainsi que des sessions de ballet pour travailler la performance artistique.
- Inscription aux compétitions Mes Premiers Jeux (janvier) et Invitation Vaudreuil (mars)
- Ensemble d'entraînement du CPARV (rabais de 40\$ sur la veste du club, badge de l'équipe de développement, chandail et bouteille d'eau)

Coût : 230\$

Coût : 260\$

Programme de Développement Patinage Plus

Calendrier des Activités

Date	Heure	Activité	Présenté par
Samedi 15 septembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 19 septembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Mercredi 26 septembre	18h30-19h30	Séminaire "Entraînements efficaces sur glace"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Mercredi 10 octobre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 20 octobre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 24 octobre	18h30-19h30	Séminaire "S'entraîner à la maison"	Claudia Baillargeon, kinésologue
mercredi 7 novembre	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Samedi 17 novembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 28 novembre	18h30-19h30	Séminaire "La nutrition"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 15 décembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 5 janvier	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Coût : 260\$	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
FDS 19-20 janvier	à confirmer	Compétition Mes Premiers Jeux	
Mercredi 30 janvier	18h30-19h30	Séminaire "Se fixer des objectifs"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 2 février	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 13 février	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV
Mercredi 27 février	18h30-19h30	Séminaire sur les programmes du CPARV	CPARV
Jeudi 7 mars	17h45-19h05	Simulation de Compétition	CPARV
8-10 mars	à confirmer	Compétition Invitation Vaudreuil	
Samedi 16 mars	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 20 mars	18h30-19h15	Entraînement hors-glace	CPARV



Programme de Développement – Complément Concentration-Sports

Ce nouveau programme se veut un complément aux entraînements réguliers. Aux stades ***Apprendre à être compétitif*** et ***S'entraîner à la compétition*** de Patinage Canada, les athlètes ont de plus nombreuses occasions de présenter des performances et de représenter le Club dans des compétitions au niveau régional, provincial et national. Ce programme vise donc à encourager le perfectionnement technique des patineurs, à travailler la performance artistique et à améliorer la condition physique générale et spécifique au patinage artistique.

Activités :

- Séminaires (voir calendrier ci-joint)
- 2 séances avec une consultante en préparation mentale afin de se préparer pour la saison des compétitions
- Entraînements sur glace visant à travailler les éléments techniques plus avancés (avec la participation d'officiels de Patinage Canada et de patineurs membres de l'équipe du Québec)
- Évaluation de solo par l'équipe d'entraîneurs du CPARV en préparation pour les compétitions d'automne (Octobre – voir calendrier)
- Évaluation de solo par un officiel technique de Patinage Canada en préparation pour la Finale Régionale ainsi que les Compétitions Provinciales de la 2e moitié de saison (Janvier – voir calendrier)
- Remise de 5\$ par niveau de test complété et par compétition de niveau régionale complétée
- Remboursement de 50% de l'inscription à une **compétition qualificative** (Championnat Michel-Proulx, Jeux du Québec, Section A, Championnat Canadien).
- Ensemble d'entraînement du CPARV (rabais de 40\$ sur la veste du club, badge de l'équipe de développement, chandail et bouteille d'eau)

Coût : 160\$

Programme de Développement Sports-Études

Calendrier des Activités

Date	Heure	Activité	Présenté par
Samedi 22 septembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 22 septembre	15h-16h	Séminaire "La psychologie de la compétition" - partie 1	Roxane Carrière, consultante en préparation mentale
Mercredi 26 septembre	18h-19h	Séminaire "Entraînements efficaces sur glace"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Mercredi 26 septembre	19h-20h30	Séminaire "Comprendre le système de compétition"	Ginette Charbonneau, officiel Patinage Canada
Samedi 6 octobre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Samedi 20 octobre	à confirmer	Compétition Invitation Guy-Mc Sween (Valleyfield)	
Mercredi 24 octobre	18h30-19h30	Séminaire "S'entraîner à la maison"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 27 octobre	16h30-17h20	Évaluation des solos	CPARV
Samedi 10 novembre	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
FDS 24-25 novembre	à confirmer	Invitation Sud-Ouest	
Mercredi 28 novembre	18h30-19h30	Séminaire "La nutrition"	Claudia Baillargeon, kinésologue
Samedi 1er décembre	16h30-17h20	Monitoring des solos	Officiels Patinage Canada
Coût : 260\$	15h-16h	Séminaire "La psychologie de la compétition" - partie 2	Roxane Carrière, consultante en préparation mentale
FDS 19-20 janvier	à confirmer	Finale Régionale (Ste-Martine)	
Samedi 26 janvier	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
Mercredi 30 janvier	18h30-19h30	Séminaire "Se fixer des objectifs"	Claudia Baillargeon, kinésologue
FDS 2 février	à confirmer	Championnats de Section B (Québec)	** catégories compétitives
Samedi 16 février	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV
FDS 2 mars	à confirmer	Jeux du Québec (Québec)	**selon qualifications
8-10 mars	à confirmer	Compétition Invitation Vaudreuil	
FDS 16 mars	à confirmer	Championnats STAR Michel-Proulx (St-Romuald)	**selon qualifications
Samedi 30 mars	16h30-17h20	Entraînement sur glace	CPARV