

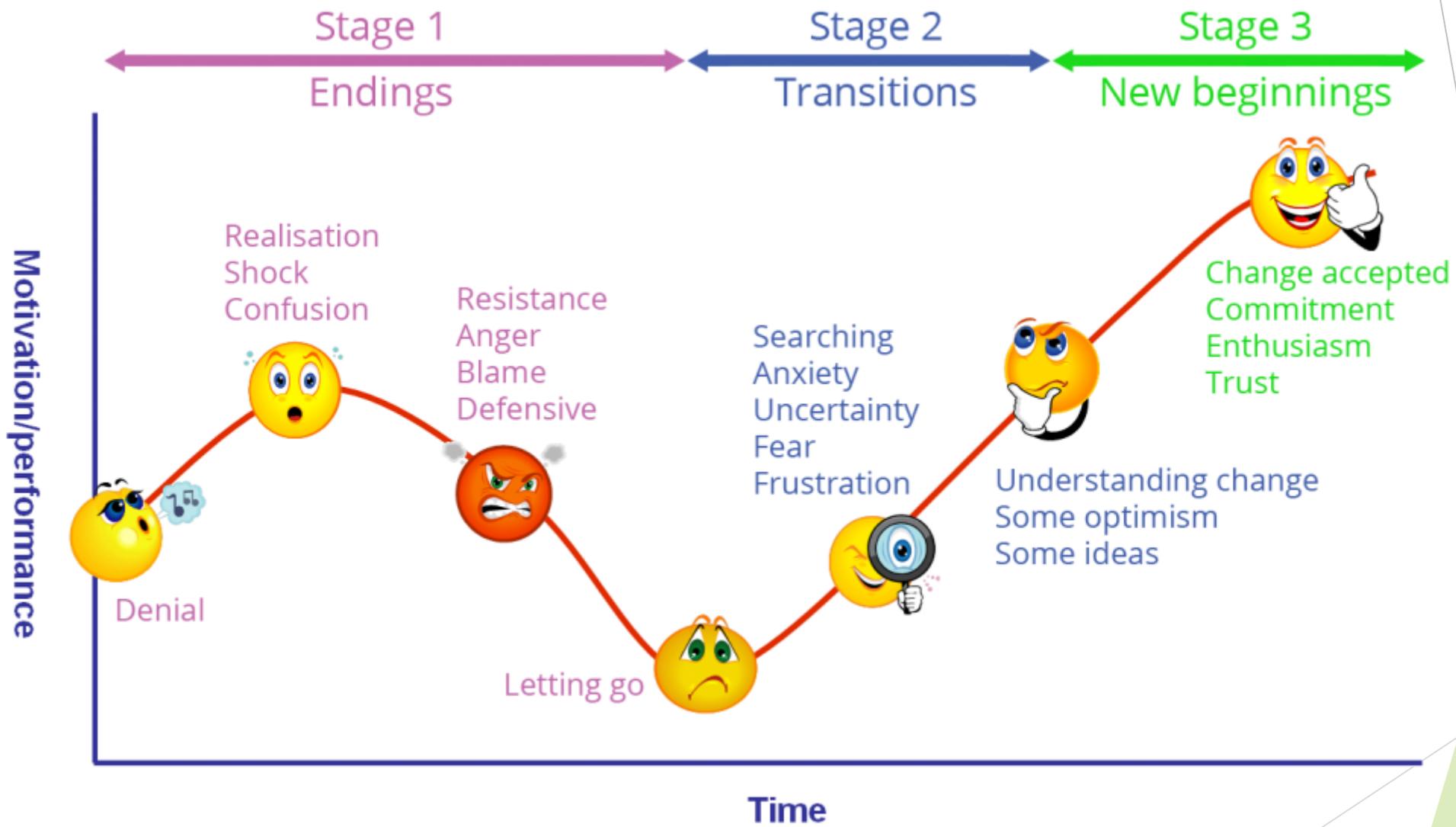


Patinage

Saguenay-Lac-Saint-Jean
Chibougamau

Programme Star

Comment maximiser le développement de nos patineurs



Que faisons-nous pour développer nos
jeunes patineurs ?

Sommes-nous prêts ?

Quels moyens allons-nous prendre ?



Vue d'ensemble de STAR 1-5



Philosophie

- « Âge d'or de l'apprentissage »
- Supprimer les obstacles à la progression
- Mettre fortement l'accent sur des éléments de base de qualité
- Intégrer, dès le début, des habiletés plus complexes afin d'établir un meilleur fondement pour le développement
- Créer une meilleure transition de Patinage Plus au patinage artistique

	Stars in the Sky	Stars on Ice	Stars in Motion	Stars in Progress	Stars in Action	Stars in the Spotlight
Star Profile	Elementary, 5-8 yrs, 1-2 years of skating	Intermediate, 8-10 yrs, 2-3 years of skating	Advanced, 11-13 yrs, 3-4 years of skating	Advanced, 14-16 yrs, 4-5 years of skating	Advanced, 17-19 yrs, 5-6 years of skating	Advanced, 20+ yrs, 6+ years of skating
Learning Objectives	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Technical Skills	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Performance Skills	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Program Goals	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Coaching	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Coaching Objectives	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins
Coaching Strategies	Basic skating skills, balance, control, confidence	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins	Basic skating skills, balance, control, confidence, introduction to jumps and spins



Présentation du programme

► Objectif du programme :

Former les patineurs dans le sport du patinage artistique, allant de « Patinage Plus » jusqu'au stade de développement « Apprendre à être compétitif ». **STAR 1-5 porte sur le stade de développement « Apprendre à s'entraîner »** et offrira aux patineurs un bon parcours de développement.

► Vue d'ensemble de toutes les disciplines

- **Les habiletés** permettront aux patineurs de s'entraîner en ce qui concerne les courbes, les virages, la puissance et les mouvements de transition. **Le style libre** permettra aux patineurs de s'entraîner en ce qui a trait à la technique de saut et de pirouette, en plus de leur présenter les programmes. **La danse** permettra aux patineurs de s'entraîner à l'exécution des pas et de la technique de danse, aux danses sur tracé, à la synchronisation et à la tenue. Les patineurs participeront à toutes les disciplines à ce niveau d'entraînement.

► Évaluations des entraîneurs

- Les patineurs dans ce programme seront évalués par l'entraîneur qui leur enseigne chaque discipline. Les patineurs pourront ainsi avoir accès aux évaluations lorsqu'ils seront prêts, ce qui sera plus pratique pour les parents, étant donné que toutes les évaluations pourront se dérouler durant la séance régulière du patineur.

► Évaluation en fonction de la norme

- Toutes les évaluations dans le programme STAR 1-5 seront faites en fonction d'une norme. Cette norme sera aussi utilisée aux événements de STAR 1-5. Les patineurs sont incités à atteindre la norme or pour autant d'habiletés que possible.

► Formats des séances

- **Pour accroître et maximiser le temps dirigé par l'entraîneur** durant les séances STAR 1-5, les clubs utiliseront toute une gamme de formats durant cet « âge d'or de l'apprentissage », pour faciliter l'acquisition de bonnes habiletés, ce qui peut comprendre des leçons sur glace et hors glace, des leçons de groupe, semi-privées ou privées ou des stations.

Chaque club aura une équipe dédiée à la prestation du programme STAR incluant :

- ▶ Entraîneur(s)
- ▶ Coordonnateur (peut être un entraîneur ou non)
- ▶ Membre(s) bénévole(s) pour assister au besoin
- ▶ Directeur de tests (afin d'assurer que les rapports d'évaluations soient traités correctement)
- ▶ Assistants de programme (peuvent être aussi utilisés pour ce programme sous la supervision d'un entraîneur).

Un travail d'équipe!

Tableau explicatif des situations possibles sur les glaces de votre club

Situations dans les clubs	Assistant de programme	Entraîneur de club (PP) - En formation - Formé - Certifié	Entraîneur Régional (Niv.1) et plus - En formation - Formé - Certifié
Être seul sur une session Patinage STAR	NON	NON	OUI
Donner des cours privés sur un cours de groupe STAR	NON	NON	OUI
Assister un entraîneur sur une glace STAR	OUI Selon les normes d'un AP	OUI Selon les normes d'un AP	OUI

[Consulter le document](#)

Avantages du temps dirigé par l'entraîneur à ce niveau :

- ▶ l'acquisition d'une technique de qualité;
- ▶ les entraîneurs dirigent l'attention des patineurs vers tous les éléments de base afin d'établir un fondement pour l'apprentissage futur;
- ▶ les patineurs apprennent à s'entraîner avant qu'on ne s'attende à ce qu'ils s'entraînent eux-mêmes;
- ▶ les entraîneurs peuvent créer un environnement non menaçant, stimulant et engageant.

Un programme stimulant

- ▶ Encadrement de l'entraîneur maximisé
- ▶ Outils pédagogiques
- ▶ Journées thématiques
- ▶ Horaire varié
- ▶ Musiques
- ▶ Stations

Créez votre programme Star amusant, agréable
et stimulant!

Format d'une séance Star

- ▶ **Échauffement:** Hors glace et sur glace sous forme de voies continues, voies autoroute.
- ▶ **Leçons en groupe**, semi-privées, privées, **classes et stations:** Carres & Virages, Puissance, Pirouettes, Sauts, Mouvements créatifs, Mouvements de transition, danses et plus.
- ▶ **Récupération:** Hors glace et sur glace
- ▶ **Classes hors glace**

Ressources

- ▶ Vidéothèque de Patinage Canada
- ▶ Trousses de ressources Star 1-5
- ▶ Formations en ligne

[Consulter le document](#)

Questions de réflexion

- ▶ 1. Est-ce que vos entraîneurs ont tenu des rencontres pour planifier le patinage STAR dans votre club ? Si oui, quel en a été le résultat ? Sinon, pourquoi et qu'avez-vous fait ?
- ▶ 2. Avez-vous des groupes de transition Patinage Plus-STAR ? Si oui, sous quelle forme ? Sinon, pourquoi ?
- ▶ 3. Avez-vous un programme de développement dans votre club pour le Patinage Plus. Si oui cela se passe comment ? Sinon, pourquoi et que pourriez-vous faire ?
- ▶ 4. Avez-vous un programme de développement pour vos patineurs STAR ? Si oui, cela se passe comment ? Sinon, pourquoi ? et que pourriez vous faire ?

Suite questions...

- ▶ 5. Votre programmation STAR changera-t-elle cette année ? Si oui, comment ? Sinon, pourquoi ?
- ▶ 6. Énumérer 3 bons coups pour votre club ? Si aucun, pourquoi ?
- ▶ 7. Avez-vous un entraîneur mentor dans votre club ? Si oui, quelles sont ses tâches ? Comment l'avez-vous choisi ? Sinon, pourquoi ?
- ▶ 8. Votre club fait-il partie du développement régional ? Si oui, comment ? Sinon, pourquoi ?
- ▶ 9. Vos entraîneurs forment-ils une équipe pour votre développement et vision du club ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi pas ?

Exemple d'implantation du programme:



Programme de cours de groupe STAR

Le CPA BEAUPORT prend part au mouvement et est fier d'offrir à ses patineurs ce programme innovateur, qui fait vague au Canada, et au Québec!

Nouvelle direction de Patinage Canada, les patineurs bénéficient d'une formule qui, à moindre coût, leur offre un temps maximum de travail supervisé par des entraîneurs qualifiés.

Pourquoi ce programme est-il gagnant ?

- Permet aux patineurs de tous les niveaux de travailler sur des éléments qui sont vu plus rapidement en cours privé
- Permet de consolider les acquis appris en cours individuels
- Permet de pousser certaines techniques et parfaire le développement
- Ajoute une dimension d'équipe, favorisant le dépassement de soi
- Augmente la motivation et contribue à un sentiment d'appartenance au club

- Ateliers de développement **sur glace**
 - Glisses, virage, sauts, pirouettes, etc.
- Ateliers de développement **hors glace**
 - Flexibilité, sauts, spinner, cardio, musculation, etc.
- Encadrement en continu par les entraîneurs

TRAVAIL D'ÉQUIPE | MOTIVATION DE GROUPE |
RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS CLÉS | RÉUSITE ASSURÉE |
APPRENDRE EN S'AMUSANT |
PARFAIRE SES TECHNIQUES ET POUSSER SES LIMITES

L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !

Un mot clé pour implanter ce programme dans votre club:



QUESTION!

Bonne Saison 2018-2019

