

RENCONTRE DE PARENTS



**PATINAGE STAR
AUTOMNE-HIVER**

CONSEIL D'ADMINISTRATION



**Philippe
Faucher**

Président



**Nathalie
Lafrenière**

Vice-présidente et
responsable des tests

**Poste
vacant**

Secrétaire



**Bruno
Pépin**

Trésorier



**Catherine
Ulloa**

Responsable des
inscriptions



**Nora
Triki-Yamani**

Responsable du
Patinage Plus



**Christine
Choquette**

Responsable des
communications



**Paryse
Marchand**

Responsable de
l'autofinancement



**Kelly-Ann
Palin**

Responsable des entraîneurs
et développement des
patineurs



**Marie-Lise
Labelle**

Responsable de la
logistique



**Maribel Vera
Cruz**

Responsable du local des
costumes

POUR NOUS JOINDRE



Site Internet

- <http://patinagesaint-eustache.com>
- Onglet « Info Club », Sélectionnez : **Conseil d'Administration**

Réseaux Sociaux

- Facebook / Messenger: [Patinage Saint-Eustache](#)
- Instagram: [patinage.saint_eustache](#)

Courriel

- info@patinagesaint-eustache.com

En personne

- À l'aréna, n'hésitez pas à nous parler en tout temps!

*Avant de nous écrire, assurez-vous de consulter l'information disponible sur notre site Internet. La réponse à votre question y est peut-être déjà!

HIERARCHIE DU PATINAGE ARTISTIQUE



DISCIPLINES

Le patinage artistique compte quatre disciplines qui mènent à un parcours de haute performance.

Patinage en simple : il s'agit de la discipline du style libre. En général, c'est celle qui est la mieux connue au patinage artistique.

Patinage en couple : en patinage en couple, deux patineurs patinent en harmonie, effectuant des mouvements de style libre. Le patinage en couple compte aussi des levées, des spirales de la mort et des lancers.

Danse sur glace : inspirée par la danse de salon, cette discipline intègre la musicalité, des performances et des qualités athlétiques à tous vos rythmes préférés.

Patinage synchronisé : le patinage synchronisé ou « synchro » est une discipline spécialisée du patinage, dans laquelle des groupes de huit patineurs ou plus effectuent diverses formations et manœuvres de groupe. L'objectif est que l'équipe exécute en harmonie des cercles, des blocs, des lignes, des roues et des entrecroisements à l'unisson, au son de musique, avec carres de qualité, puissance et fluidité. Les catégories de patinage synchronisé accueillent des patineurs de tout âge et de tout niveau d'habileté.



STAR 1 à 5



STAR-1-5-Resource-Guide-FR-updated-keuac1.pdf



Peu importe leur âge, tous les patineurs qui s'inscrivent à ce programme doivent avoir réussi l'étape 6 de Patinage Plus ou l'équivalent.

Le programme STAR 1-5 est enseigné par des entraîneurs de Patinage Canada, certifiés du PNCE, le programme initie les participants aux éléments de base du patinage artistique, pour créer le fondement du patinage en simple et en couple, de la danse sur glace et du patinage synchronisé.

Ces derniers ont la possibilité d'essayer des tests dans différentes disciplines de Patinage Canada par l'intermédiaire d'un système de tests national uniformisés.

Les habiletés et le style libre du STAR 1 sont conçus pour être réalisés dans les trois à neuf mois suivant la réussite du programme Patinage Plus. La suite du programme STAR 1 à 5 est conçue pour aider le développement du patineur d'une manière progressive. Les patineurs peuvent se déplacer à travers le programme STAR à leur propre rythme par discipline. Par exemple : Un patineur peut travailler sur les habiletés du STAR 3, les danses du STAR 1 et le style libre du STAR 2.

STAR 6 - Or



La structure d'évaluation et de compétition STAR 6-or s'adresse aux patineurs qui ont terminé le programme STAR 1-5.

Cette structure s'appuie sur les habiletés acquises dans STAR 1-5 et initie les patineurs à des éléments de patinage artistique plus avancés.

Les tests sont passés par des entraîneurs certifiés ou des juges.

ENTRAÎNEURS



Les entraîneurs sont des travailleurs autonomes qui enseignent sur nos glaces. Ils respectent les exigences du club et de Patinage Canada.

La liste des entraîneurs se trouve sur notre site internet : [Entraîneurs](#)

Les salaires des entraîneurs varient selon leur année d'expérience, leur niveau atteint et ainsi que l'offre et la demande.

Le club ne s'implique pas dans le choix des entraîneurs.

Communiquez avec votre entraîneur pour discuter:

- Horaire
- Compétition
- Tests
- Développement
- But et objectif

PLANIFICATION DU TEMPS



Fréquence de l'entraînement

Point D'Entrée du stade Apprendre à s'entraîner (STAR 1-2)			Point De Sortie du stade Apprendre à s'entraîner (STAR 5)		
Durée de la séance sur glace	Jours par semaine	Semaines par année	Durée de la séance sur glace	Jours par semaine	Semaines par année
45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace 1 séance par jour	2 à 4	Minimum: 20 semaines. Idéal: 30 à 40 semaines.	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace 1 séance par jour	4 à 5	Minimum: 40 semaines. Idéal: 44 semaines

Temps dirigé par l'entraîneur

	STAR 1	STAR 2	STAR 3	STAR 4	STAR 5
Dirigé par l'entraîneur	75 - 100%	75 - 100%	50 - 75%	25 - 50%	25 - 50%
Temps d'entraînement individuel	0 - 25%	0 - 25%	25 - 50%	50 - 75%	50 - 75%
Remarque: Tous les niveaux du programme STAR peuvent être offerts avec 100% du temps dirigé par l'entraîneur, le cas échéant.					

ÉVALUATIONS - TESTS



Le programme STAR 1 à 5 comprend cinq niveaux d'évaluation en habiletés, patinage libre et danse, un niveau d'évaluation en artistique et trois niveaux d'évaluation en patinage synchronisé.

L'évaluation du patineur par l'entraîneur est une partie très importante du développement d'un patineur. Il mesure leurs progrès et leur permet de voir les résultats de leur travail acharné.

Dès que votre enfant maîtrisera les habiletés à chaque niveau, il sera évalué par son entraîneur durant une séance régulière. Le programme STAR 1 à 5 compte 23 évaluations. Patinage Canada exige des frais de 12 \$ pour chaque évaluation, qui doivent être payés par le parent.

Vous devez conserver la confirmation du test réussi pour la durée du parcours de patinage de votre enfant. Les tests seront mis à jour sur le site de Patinage Canada.

Vue d'ensemble du contenu des évaluations STAR

	Habilités	Style libre		Danse	Artistique	Synchro
		Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé		
STAR 1	Carres avant Virages 3 avant Séquence de virages pas en C AVI Arabesques avant sur le cercle Mouvement de transition au choix : - Glisse avant sur un pied en position assise - Grand Aigle intérieur - Ina-Bauer Exercices d'habiletés STAR 1 – Base	Saut de valse Salchow simple Boucle piquée simple Pirouette debout avant Pirouette debout arrière		Progressifs avant Chassés avant Chassés glissé avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisé AVE		
STAR 2	Carres arrière Virage 3 arrière Cercle sur cercle avant Virages multiples sur 2 pieds vers 1 pied Séquence de virage AVE	Salchow simple Saut de boucle simple Flip simple Combinaison saut de valse/boucle piquée Pirouette assise avant Pirouette changement de pied debout Pirouette arabesque avant	Programme STAR 2	2A : Valse hollandaise 2B : Tango Canasta		Élément linéaire (bloc) Élément linéaire (ligne) Élément d'entrecroisement Élément rotatif (roue ou cercle)
STAR 3	Arabesque avant sur le cercle Choix de mouvement de transition : - Glisse arrière sur un pied en position assise - Grand Aigle intérieur - Arabesques en Y - Ina-Bauer Exercices d'habiletés STAR 3 – Puissance	Flip simple Lutz simple Combinaison de boucle simple / boucle simple Pirouette debout arrière Pirouette assise arrière Combinaison pirouette arabesque / assise	Programme STAR 3	3A : Baby Blues 3B : Progressifs arrière Chassés arrière Séquence de roulés swing arrière pas en C ouvert AVI Roulés croisés DAVE, croisé derrière Virage 3 AVE, carre ARE		Élément pivotant (bloc) Élément linéaire (ligne) Élément d'entrecroisement Élément rotatif (roue) Élément rotatif (cercle)

LES COMPÉTITIONS

Liste des compétitions STAR faisant partie du protocole de la Revue sur Glace :

- Invitation Claudette-Demers* - 17 au 19 octobre 2025
- Invitation Pierrette Vaillant-Pierre (Rosemère) - 24 au 26 octobre 2025
- Invitation Mont-Tremblant - 13 au 16 novembre 2025
- Invitation St-Eustache - 28 au 30 novembre 2025
- Finale régionale STAR (LO) - 23 au 25 janvier 2026
- Invitation Raymond-Rosa* - 13 au 15 février 2026
- Invitation Lachute - 19 au 22 février 2026

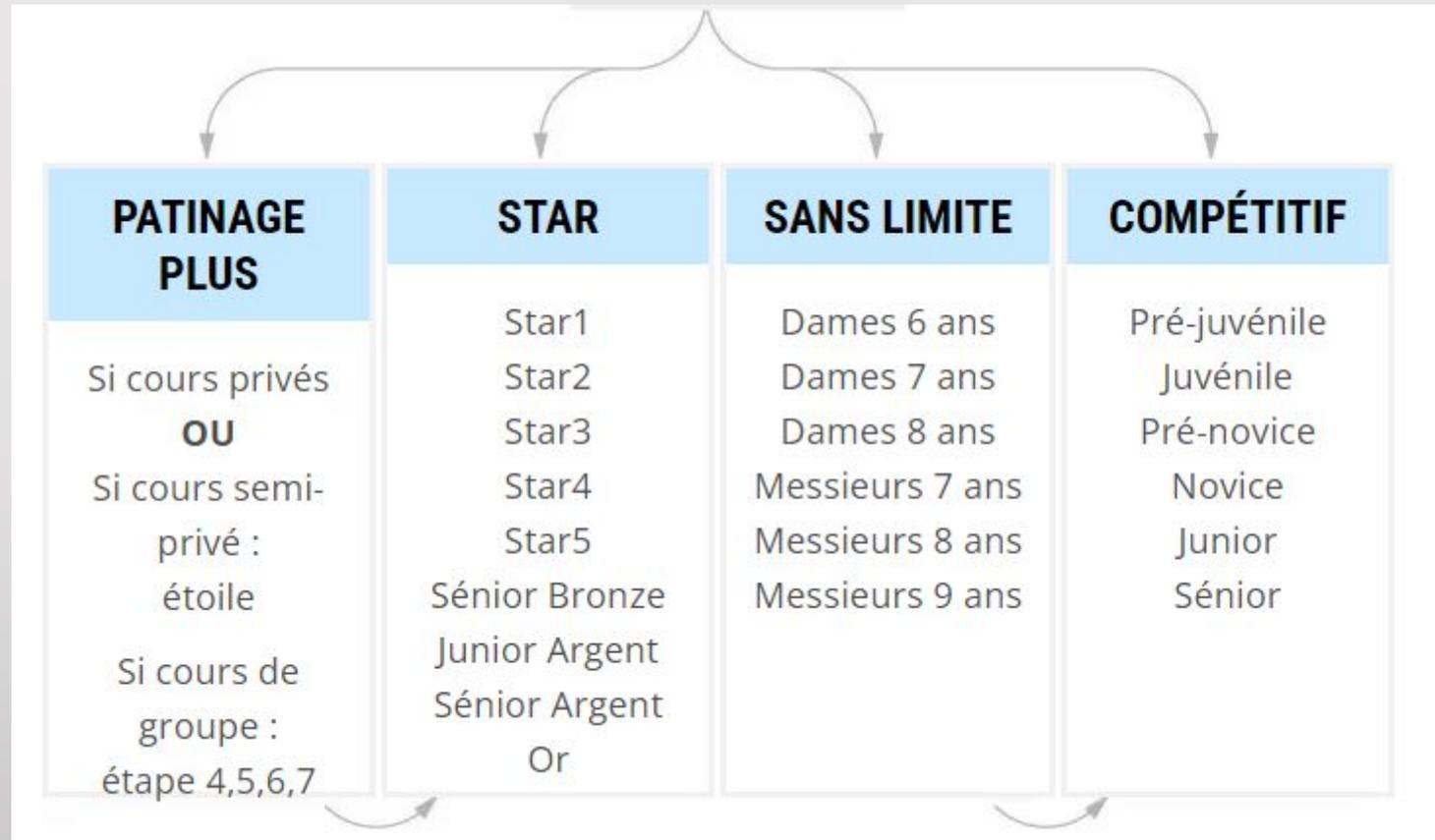
*Patinage Lanaudière

N'oubliez pas de vous assurer que votre entraîneur sera présent à une compétition avant de vous inscrire.

Ne tardez pas à vous inscrire les places s'envolent rapidement!



CHEMINEMENT D'UN PATINEUR



Programme Sport-Études à l'école St-Gabriel habituellement pour les volets Sans Limite et Compétitif.
Si c'est votre intention, parlez-en à votre entraîneur le plus rapidement possible.

ENTRETIEN DES PATINS

- Essuyer les lames, ainsi que la semelle du patin, après chaque utilisation;
- Placer les lames sèches dans un protège-lames en tissu pour les ranger;
- Ne pas remettre les lames dans les protège-lames rigides étant donné que l'eau coincée pourrait rouiller les lames;
- Aérer les patins chaque jour après l'entraînement afin de laisser le cuir sécher. Les pieds des patineurs transpirent dans les patins. Le cuir humide pourrait pourrir et affaiblir le patin;
- Affûter les lames après 15 à 20 heures d'utilisation, selon la qualité de la lame;
- Toujours protéger les lames au moyen de protège-lames rigides lors des déplacements.



CONSIGNES POUR LES PARENTS

- L'accès aux chambres est interdite aux parents, il faut mettre les patins dans les estrades si votre enfant à besoin d'aide;
- Ne pas ouvrir la porte de la glace;
- Ne pas rester sur le bord de la bande;
- Il est recommandé de parler à votre entraîneur lorsqu'il est en cours avec votre enfant et non avec un autre élève;
- Informer vos enfants des règles de sécurité sur la glace (cliquez sur l'image pour le lien):



ÉVÈNEMENTS



Compétition Invitation Saint-Eustache

- 28 au 30 novembre 2025

Bénévoles recherchés!



Lien:

[Formulaire Bénévolat](#)

ÉVÈNEMENTS - Revue sur glace

Notre spectacle de fin d'année!

- Les 18 et 19 avril 2026 à l'aréna de Saint-Eustache
- Aucun frais additionnel
- Chaque famille doit faire 4 heures de bénévolat
- Un questionnaire vous sera envoyé en octobre pour savoir si votre enfant désire participer à la revue.

Bénévoles recherchés!



ÉVÈNEMENTS - Revue sur glace



3.1 Description des catégories

Junior	Inter	Senior
Sixième étape du Patinage Plus complétée	Préliminaire complété ou Star 3 Style libre complété ou Patineur de synchro actif dans la catégorie Star 6 (juvénile)	Senior Bronze ou Star 6 Style libre complété ou Junior Argent ou Star 7 en Danses complétés ou Junior Argent ou Star 7 en Habilitéés complété ou Interprétation Or complétée ou Patineur de synchro actif dans les catégories Novice, Inter, Junior, Senior, Open

3.2 Les patineurs doivent participer à tous les numéros attribués à leur niveau :

Junior	Inter	Senior
2 numéros	3 numéros	4 numéros

ÉVÈNEMENTS - Revue sur glace



NUMÉRO DES COMPÉTITEURS

Numéro de groupe additionnel qui démontre les différents éléments d'une routine de compétition. Le patineur doit avoir participé à au moins trois compétitions combinées de catégorie Star 2 et plus comme suit :

- 3 en Style libre (compétitions officielles)
- 2 en Style libre (compétitions officielles) et 1 en synchro

ATTRIBUTION DES PERSONNAGES

- Les personnages seront exécutés par des patineurs différents pour chacune des représentations.
- Les personnages, un solo d'une durée d'une minute et demie, seront attribués parmi tous les patineurs de compétition et Star qui seront éligibles.
- Il y aura 9 patineurs tirés au sort parmi les catégories Star 2 et 3.
- Afin d'être éligibles, les patineurs doivent avoir participé à 3 compétitions officielles.

ÉVÈNEMENTS

Lauréats (au printemps)

- Provincial de Patinage Québec
- Régional de Patinage Laurentides
- Du club

Les différents Lauréats récompensent les patineurs qui se sont démarqués durant la dernière année selon des critères préétablis.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

- Responsable du site web
- Recherche de commandites
- Aide couturière
- Coudre des paillettes
- Aide lors des tests du club (capitaine de chambre, annonceur et musique)
- Autres

Lien:

[Formulaire Bénévolat](#)



INFORMATION SUR L'INSCRIPTION

- **3 saisons par année**

1) Automne-hiver

- Durée de 19 semaines de septembre à février
- Inscription vers juin à juillet après de votre municipalité
- Choix de plage horaire suite à l'inscription en août via Uplifter

2) Printemps

- Durée de 7 semaines de mai à juin
- Inscription vers mars-avril

3) Été

- Durée de 8 semaines de juin à août
- Inscription vers avril-mai



NOS ATTENTES

Respect mutuel

Même en cas de différends, nous serons respectueux envers vous, merci de l'être envers nous. Nous sommes tous bénévoles, nous aimons l'être et y mettons tout notre cœur. Ceci implique donc de faire notre travail dans la joie et le bonheur. S'il y a des désagréments, merci de nous les communiquer calmement.



Implication/Coup de main

*Malgré notre bonne volonté, il nous arrive de ne pas suffire à la tâche. N'hésitez pas à nous offrir un coup de main si le cœur vous en dit. Vous verrez que l'essayez, c'est parfois l'adopter!
Merci à l'avance pour votre aide et pour votre contribution!*

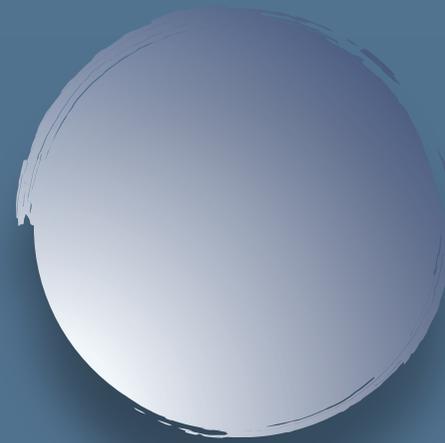


Patinage
SAINT-EUSTACHE

Questions?
Commentaires
Suggestions



Patinage
SAINT-EUSTACHE



**MERCI DE VOTRE
PRÉSENCE
ET
BONNE SAISON!**