

---

## STAR 1-5 DANS NOS CLUBS !

Nous sommes rendus au moment où nous devons maximiser le temps de glace et d'encadrements de nos jeunes patineurs STAR 1-5.

Comment rendre nos glaces plus attrayantes et plus propices à un développement optimal ?

Avant de vous donner quelques suggestions, voici les grandes lignes adoptées par Patinage Canada.

### *Le DLTA recommande le temps d'encadrement suivant :*

Patineurs STAR 1-3 : une moyenne de 75 % de temps dirigés par des entraîneurs

Patineurs STAR 4-5 : entre 25-50 % de temps dirigés par des entraîneurs

### *De plus :*

- Les entraîneurs seront responsables de l'évaluation des tests des patineurs STAR 1-5 dès l'automne 2016 (vous aurez un an de période de transition, si désiré).
- Patinage Canada recommande une restructuration des programmations de clubs pour les patineurs STAR (1-OR) qui permettra d'offrir un **encadrement maximal dirigé** par les entraîneurs.
- La documentation, sous forme de communiqués, de la part de Patinage Canada aidera les entraîneurs sur les différentes structures, classes, sessions de groupe et privées, et possibilités d'encadrements et d'enseignements pour **maximiser le temps d'entraînement dirigé** sur et hors glace de nos jeunes.
- Les clubs doivent essayer de permettre à tous les patineurs de pratiquer adéquatement toutes les disciplines (danse, style libre et habiletés) le plus souvent possible (plusieurs jours et sessions) et le plus facilement possible (la même journée si désiré) à un moindre coût. Il est aussi possible d'offrir les 3 disciplines dans une même session.

*Les entraîneurs devront discuter ensemble et fournir aux administrateurs des pistes de solutions et horaires qui tiendront compte des disponibilités et besoins du personnel enseignant ainsi que la clientèle visée.*

---

## **VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE MAINTENANT.....**

- **Regrouper vos patineurs** (d'un même club, de plusieurs ou d'un même niveau, de plusieurs ou d'un même entraîneur) pour offrir des classes ou cours en groupe, soit sur glace ou hors glace : flexibilité, puissance, glisses, sauts et pirouettes, mouvements créatifs, habiletés, danses etc. (toutes les possibilités sont bonnes).
- **Remodeler vos horaires et l'appellation de vos groupes** si nécessaires pour assurer que vos patineurs puissent travailler ensemble, maximiser le temps et l'encadrement. Il se peut que vous soyez obligés de regrouper vos patineurs différemment. (oui, il faut osez bouger !)
- **Structurer** vos glaces pour offrir les trois composantes suivantes :  
**ÉCHAUFFEMENT - TEMPS DE LEÇON - RÉCUPÉRATION**
- **Maximiser** l'efficacité sur la glace : tous les patineurs ensemble, un ou plusieurs entraîneurs qui dirigent la session en utilisant des formations ou stratégies d'enseignement qui permettent aux jeunes de circuler de façon sécuritaire sur TOUTE la surface glacée (3-4 lignes, volcan, stations, circuits etc.)

### **Suggestions pour le temps dirigé :**

- Entraînements en stations, en circuits ou autres formats.
- Rotations de disciplines dans les classes dirigées par plusieurs entraîneurs (danse, style libre, habiletés, synchro, interprétation) ou d'habiletés (pirouettes, sauts, glisses etc.)
- Une combinaison gagnante d'une ou plusieurs des suggestions offertes pour votre club selon vos besoins spécifiques.
- Pourrait être offert une ou plusieurs fois par semaine, selon vos besoins et possibilités

**Soyez créatifs et proactifs....**

**Pensez aux jeunes et surtout, offrez leur un encadrement de qualité !**



Annie Thibodeau  
Coordonnatrice aux officiels



Joanne Godin  
Consultante STAR/Patinage Plus