



## CAMP D'ÉTÉ 2018

Tenue sous la responsabilité de  
Patinage Estrie

en partenariat avec Patinage Sherbrooke

**AU COMPLEXE SPORTIF THIBAUT GM**

2959, boul. de l'Université, Sherbrooke

**DU 25 JUIN AU 10 AOÛT 2018**

**Profitez d'un rabais sur chaque inscription reçue avant le 18 mai 2017**

(Inscription en ligne seulement)

### Nos partenaires



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

Patinage Estrie se dégage de toute responsabilité de blessures, des pertes de temps de glace dues à des défauts techniques ou des objets et vêtements perdus, etc...

A moins d'avis écrit, les participants acceptent que Patinage Estrie diffuse des photos de son école d'été sur son site WEB internet.

Patinage Estrie se réserve le droit de modifier la répartition des groupes et l'horaire selon les inscriptions reçues.

Patinage Estrie se réserve le droit d'expulser un patineur qui a un comportement inacceptable ou qui nuit au bon fonctionnement du groupe.

Le patineur doit patiner en tout temps avec le groupe qui lui est assigné.

Seuls les entraîneurs professionnels, membres en règle de Patinage Canada, seront autorisés à enseigner à cette école d'été.

Aucun remboursement après la date limite d'inscription du 11 juin 2018.

### POUR INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

**LUCIE BOUFFARD, 819-837-2223**

**Championnats d'été : 9 au 12 août 2018**

## **DESCRIPTION DES GROUPES**

Le niveau du patineur est son niveau en compétition pendant la saison 2017-2018

### **Groupe A**

Patineur juvénile et plus  
Patineur Star 8 et plus

L'inscription inclus :

3 styles libres / jour (sauf la journée du stroking)  
1 stroking supervisé par semaine

Hors-glace par semaine :

3 ateliers de flexibilité  
1 atelier de danse  
1 atelier de ballet  
2 sessions de musculation  
1 atelier de spécifique

Minimum 5 semaines  
Choix de 4 ou 5 jours

### **Groupe B**

Patineur Sans limite à juvénile  
Patineur Star 5 et plus

L'inscription inclus :

2 styles libres / jour (sauf la journée du stroking)  
1 stroking supervisé par semaine

Hors-glace par semaine

3 ateliers de flexibilité  
1 atelier de danse  
1 atelier de ballet  
1 session de musculation  
2 ateliers de spécifique

Minimum 5 semaines pour le sport-études  
Minimum 3 semaines (9 jours)  
Choix du lundi au vendredi

NB Un crédit est accordé pour un patineur qui ne fait par le hors-glace

### **Groupe O (lundi et mercredi soir)**

Ouvert à tous les patineurs  
Inclus la glace seulement

### **Groupe C : 2 style libre**

Patineur Sans limite à pré-juvénile  
Patineur Star 2 et plus

L'inscription inclus :

2 styles libres / jour (sauf la journée du stroking)  
1 stroking supervisé par semaine

Hors-glace par semaine :

3 ateliers de flexibilité  
1 atelier de danse  
1 atelier de ballet  
1 session de musculation  
2 ateliers de spécifique

Minimum 3 semaines (9 jours) pour l'Études-sport  
Choix du lundi au vendredi

NB Un crédit est accordé pour un patineur qui ne fait par le hors-glace

### **Groupe C : 1 style libre**

Patineur Sans limite à pré-juvénile  
Patineur Star 1 et plus  
Patinage Plus privé (2<sup>e</sup> style libre C)

L'inscription inclus :

1 style libre par jour

Hors-glace par semaine

2 ateliers de flexibilité  
1 atelier de danse  
1 atelier de ballet  
1 session de musculation (adapté selon l'âge)  
1 atelier de spécifique

Minimum 3 semaines (9 jours) pour l'Études-sport  
Choix du lundi au jeudi

NB Un crédit est accordé pour un patineur qui ne fait par le hors-glace

## DESCRIPTIONS DES ENTRAÎNEMENTS HORS-GLACE



### DANSE

Un mélange harmonieux de divers styles de danse sera offert afin de développer le sens du rythme et d'explorer plusieurs types de mouvements. À cela s'ajoutent des séances de création et de chorégraphie qui mettront l'accent sur le côté artistique du patinage.

### PRÉPARATION PHYSIQUE

Entraînement dans une salle fonctionnelle pour les athlètes. Des méthodes d'entraînement variées permettront d'optimiser la puissance, la force et l'endurance des divers groupes musculaires et filières énergétiques. La prévention de blessures sera également prise en charge lors de ces séances.

### ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Développement des mécaniques de base en matière de sauts. Exercices spécifiques quant à la préparation, à l'appel, à la position aérienne et à l'atterrissage visant l'amélioration des sauts de patinage artistique seront travaillés lors de ces séances.



### BALLET

Divers exercices techniques seront utilisés afin de développer la posture, la musicalité, les pliés, les tendus et les ports de bras. Une attention particulière sera mise sur la stabilité du tronc et la force du complexe cheville-pied.



### FLEXIBILITÉ:

Diverses techniques d'étirements actifs et passifs seront utilisées dans le but d'améliorer l'amplitude des mouvements spécifiques au patinage artistique.