



Patinage
Sherbrooke



CAMP D'ÉTÉ 2020 PLATEAU THIBAUT

Tenue sous la responsabilité de
Patinage Estrie

en partenariat avec Patinage Sherbrooke

AU COMPLEXE SPORTIF THIBAUT GM

2959, boul. de l'Université, Sherbrooke

DU 22 JUIN AU 7 AOÛT 2020

Profitez d'un rabais sur chaque inscription reçue avant le 15 mai 2020

(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 10 juin 2020.

POUR INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

LUCIE BOUFFARD, 819-837-2223

Championnats d'été : 6 au 9 août 2020

DESCRIPTION DES GROUPES

Le niveau du patineur est son niveau en compétition pendant la saison 2019-2020

Groupe A

Patineur juvénile et plus
Patineur Star 6 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 (20 jours) pour le sport-études
Minimum 4 semaines (16 jours) pour le études-sports
Minimum 12 jours pour les autres patineurs
Choix du lundi au vendredi

Groupe C2 : 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
2 ateliers de spécifique

Minimum 4 semaines (16 jours) pour études-sport
Minimum 4 semaines (12 jours)
Choix du lundi au vendredi

Groupe C1 : 1 style libre

Patineur Star 1 et plus
Patinage Plus privé (2^e style libre de groupe 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 atelier de spécifique

Minimum 6 jours
Choix du lundi au jeudi

Groupe C*

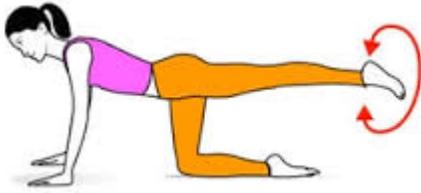
Patinage Plus cours de groupe (2^e style libre de groupe C)
Un groupe de 5 patineurs maximum

L'inscription inclus :
1 style libre par jour
Leçons avec entraîneur professionnel

Hors-glace par semaine
1 atelier de flexibilité
1 atelier de danse
1 atelier de ballet
1 atelier de spécifique

Minimum 8 jours
Choix du lundi au jeudi

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.

