

# Présentation - Séminaire Patinage Plus



# PATINAGE ESTRIE



Patinage Canada – 10 sections  
Section du Québec - 18 régions du Québec  
Patinage Estrie : 10 Clubs

## Nos clubs:

CPA Asbestos, CPA Coaticook, CPA East-Angus, CPA Lac-Mégantic, CPA Magog, CPA Richmond, Patinage Sherbrooke, CPA St-Sébastien, CPA Valcourt, CPA Windsor,





Patinage Canada



PATINAGE  
QUÉBEC



# PATINAGE ESTRIE



Encourager  
l'enseignement et la  
pratique de tous les  
aspects de patinage pour  
les membres et de  
s'assurer du  
développement positif  
de ceux-ci



Soutenir la formation  
pour les entraîneurs, les  
administrateurs et les  
officiels de la région



Organiser des  
compétitions régionales  
et approuver les  
compétitions de clubs et  
interclubs



Appuyer le programme  
de développement des  
patineurs de Patinage  
Québec par des activités  
régionales

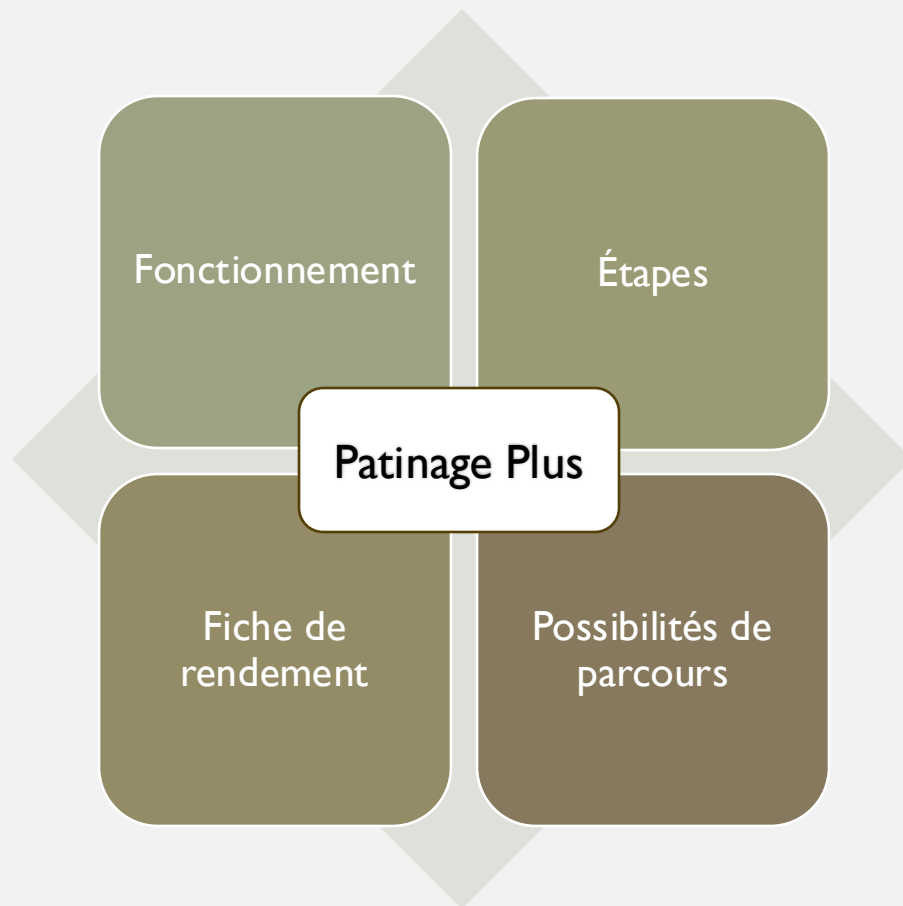


Agir à titre d'organisme  
conseil auprès des clubs  
et des écoles de patinage  
de l'ARPAE



Organiser le gala de  
reconnaissance régionale

# PATINAGE PLUS



# FONCTIONNEMENT

Objectif :  
apprendre à patiner

- C'est le programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada
- Accent sur :
  - le savoir-faire physique
  - les habiletés fondamentales

Pour qui ?

- Pour tous âges
- Toute personnes qui souhaite acquérir ou améliorer leurs habiletés de base en patinage

Qui enseigne le  
programme?

- Entraîneurs professionnels formés et certifiés par l'intermédiaire du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)
- Assistants de programme formés

À quoi peut-on  
s'attendre?

- Action, mouvements et plaisir
- Répartition en groupe de 10 patineurs maximum
- Progression au rythme de chacune
- Matériel pédagogique ludique, musique rythmée et environnement motivant favorisant l'apprentissage
- Écussons, rubans et autres récompenses servent à mesurer les progrès des patineurs et à récompenser leurs efforts et leur participation

# ÉTAPES

- 3 catégories d'éléments:

★ Équilibre

★ Maîtrise

★ Agilité



## CanSkate PatinagePlus

### Awards / Prix



# FICHE DE RENDEMENT

- Réussite exigée d'un certain nombre d'éléments par catégorie (équilibre, maîtrise, agilité)
- Réussite des 3 rubans (équilibre, maîtrise, agilité) pour obtenir la complétion de l'étape en cours (obtention de l'écusson)
- Réussite de l'étape 5 : possibilité de retirer le casque



## FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR

CLUB/ÉCOLE DE PATINAGE

### PRÉ PATINAGE PLUS - NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIONNEL

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomber et se relever           | <input type="checkbox"/> Avancer           | <input type="checkbox"/> Reculer                       | <input type="checkbox"/> Marche de 360 degrés |
| <input type="checkbox"/> Garder l'équilibre sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Faire de la neige | <input type="checkbox"/> Faire une torsion sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Saut à deux pieds    |

Attribution du ruban Pré Patinage Plus :

### ÉLÉMENTS PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	<input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquences de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> Patinage arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Virage 180 degrés stationnaire <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds stationnaires <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban :
ÉTAPE 2	<input type="checkbox"/> Godille avant <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Arrêt avant <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière Coches 3/4 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Virage avant deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban :
ÉTAPE 3	<input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> Godille arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban :
ÉTAPE 4	<input type="checkbox"/> Croisés Avant <input type="checkbox"/> Slalom géant avant intérieur <input type="checkbox"/> Slalom géant avant extérieur <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) <input type="checkbox"/> Arabesque avant <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Arrêt arrière <input type="checkbox"/> Fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied, soutenu <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #1 Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant <input type="checkbox"/> Piroquette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Piroquette assise sur deux pieds Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban :
ÉTAPE 5	<input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Courbes avant intérieures <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et sauts Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière intérieur <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #2 Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360 degrés <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <input type="checkbox"/> Saut puissant avant <input type="checkbox"/> Piroquette sur un pied <input type="checkbox"/> Piroquette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban :
ÉTAPE 6	<input type="checkbox"/> Croisés avant avec puissance <input type="checkbox"/> Courbes avant extérieures <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied en position assise <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique avec les croisés <input type="checkbox"/> Patinage avant périmétrique et arrêts Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière extérieur <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière périmétrique et croisés <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Piroquette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #3 Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban :	<input type="checkbox"/> Pas avant en « C » <input type="checkbox"/> Pas arrière en « C » <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds <input type="checkbox"/> Piroquette avant sur un pied avec carne spirale <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban :

Pour plus d'information sur les programmes de Patinage Canada visitez : [www.skatecanada.ca/learn-to-skate/all-skating-programs](http://www.skatecanada.ca/learn-to-skate/all-skating-programs)

## POSSIBILITÉS DE PARCOURS

- 1) **Séances de Patinage Plus uniquement**
- 2) Séances de Patinage Plus **combinées avec des cours privés** offerts par un entraîneur professionnel
- 3) **Cours privés ou semi-privés exclusivement**, avec un entraîneur professionnel, afin de poursuivre le développement et l'acquisition des habiletés



# SÉMINAIRE PATINAGE PLUS



**PARTAGER**



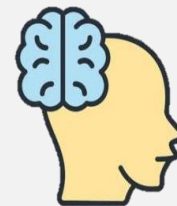
**PLAISIR**



**SE DÉPASSER**



**RECONNAÎTRE  
L'EFFORT**



**APPRENDRE**

# SÉMINAIRE PATINAGE PLUS

- **Préalablement** à cette activité : **identification des** patineurs dans chaque **club de la région**
- Autre découlée possible de l'activité : dépistage pour former une **équipe développement régional** de Patinage Plus
- Participation gratuite à deux ou trois **activités organisées par Patinage Estrie** pour découvrir le patinage artistique, se permettre de se développer ou d'être encadré par des entraîneurs professionnels de la région
- Possibilité d'être dépisté également au **Défi PP (21-22 février)**

# SUITE DU PATINAGE PLUS



# PROGRAMME STAR

- **Succès, Tests, Accomplissement, Reconnaissance**
- Offert aux patineurs de tous âges:
  - Développement des habiletés et compétences du patinage artistique à travers ses **différentes disciplines** : le style libre, les habiletés de patinage, la danse sur glace, l'artistique et le patinage synchronisé
  - Programme unique au Canada, il propose un **apprentissage progressif et structuré**, en leçons de groupe ou privées, et comprend un système de récompenses spécialement conçu pour ce groupe de patineurs

# PROGRAMME STAR

- Permet aux athlètes de:
  - **Développer et acquérir des habiletés** reconnues dans le cadre d'un système national de **tests uniformisés**
  - **Participer à des compétitions** invitation et interclubs, ainsi qu'à divers événements spéciaux liés à Patinage STAR
  - **Favoriser leur croissance personnelle en cultivant** l'établissement de buts, l'autodiscipline, la confiance en soi, la gestion du temps, l'adoption d'un mode de vie sain et le développement de stratégies d'adaptation face au succès comme à l'échec

# PROGRAMME STAR

- **Structure du programme à deux volets**

## STAR 1 à 5

Offre un parcours d'initiation au patinage artistique pour les patineurs qui en sont à leurs débuts.

Les athlètes y explorent les éléments fondamentaux du sport, qui soutiendront leur progression dans la ou les disciplines choisies.

Ce segment correspond au stade *Apprendre à s'entraîner* du Développement à long terme de l'athlète (DLTA).

## STAR 6 à 10 et Or

Correspond aux stades *Apprendre à être compétitif* et *Vie active* du DLTA.

Les patineurs y ont la liberté d'approfondir les disciplines de leur choix et de se fixer des objectifs de performance plus précis, selon leur parcours et leurs ambitions.

# PROGRAMME STAR

Style libre  
Habilités de patinage  
Danse sur glace  
Artistique  
Patinage synchronisé

## **Style libre:**

Introduit les pirouettes de base, les sauts et le développement du programme. Le développement dans ce domaine est essentiel pour une acquisition de qualité des bases nécessaires pour réussir dans n'importe quelle discipline.

## **Habilités de patinage:**

Crée la base de toutes les autres disciplines. Cette discipline regroupe des carres, virages et séquence de virages, exercices d'habiletés et de mouvements de transition.

## **Danse sur glace:**

Comprend le développement de la technique de patinage tout en favorisant la synchronisation, la précision et la musicalité à travers des danses sur tracé. Les habiletés acquises grâce à cette discipline soutiennent le développement du style libre, du patinage synchronisé et de l'artistique.

## **Artistique:**

Comprend le développement du mouvement, de la créativité, de la projection et de l'interprétation à travers des programmes. Les habiletés acquises grâce à cette discipline bénéficieront au style libre, à la danse et au synchro.

## **Patinage synchronisé**

Comprend le développement d'éléments de patinage synchronisé grâce à une variété d'habileté de patinage et de travail d'équipe. Les habiletés acquises grâce à cette discipline profiteront à tous les aspects d'équipe de notre sport, ainsi que renforcement la musicalité et l'expression.

## VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

- Le patinage de compétition a changé d'appellation, pour devenir la *Voie d'accès au podium*. Ce programme regroupe **les athlètes des disciplines** en simple, danse, couple et patinage synchronisé de **niveau spécifique** :
  - Simple, Couple et Danse : Juvénile à Senior
  - Patinage synchronisé : Novice, Junior, Senior
- Ces athlètes sont en progression constante et visent à participer aux **différentes compétitions de qualification** de Patinage Canada



## VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

✓ Développement  
des aptitudes  
personnelles

✓ Avantages de la  
*Voie d'accès au  
podium*

### Développement d'aptitudes personnelles

En s'engageant dans la *Voie d'accès au podium*, les patineurs développent des aptitudes essentielles à la vie quotidienne, telles que :

- L'établissement d'objectifs;
- Le développement de la concentration;
- La capacité à faire face au succès et à l'échec;
- L'apprentissage de la gestion du temps;
- L'intégration des principes de franc-jeu, d'esprit sportif et de sport sain.

### Avantages

En plus de leur développement technique et personnel, les athlètes inscrits dans ce parcours bénéficient de plusieurs opportunités :

- L'accès à des programmes de financement provinciaux et nationaux;
- La possibilité d'être sélectionnés au sein de l'équipe nationale de Patinage Canada;
- La participation aux principales compétitions de qualification;
- La possibilité de représenter le Canada sur la scène internationale;
- L'accès à des services spécialisés en sciences du sport.

# PATINAGE SYNCHRONISÉ

- Est une discipline **spécialisée et à développement tardif**.
- Cette discipline regroupe entre **8 et 16 athlètes** exécutant en **synchronisme et unisson, diverses formes et manœuvres des différentes disciplines du patinage artistique**. La discipline du patinage synchronisé comprend le développement d'éléments de patinage synchronisé grâce à une variété d'habiletés de patinage et de travail d'équipe.
- Comprend plusieurs catégories qui conviennent aux **athlètes de tout âge et de tout niveau d'habiletés**, en concordance avec le modèle de développement de l'athlète de Patinage Québec et le développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada.

## PROGRAMMES D'ÉTUDES

❖ Études-Sport

❖ Sport-Études

## Études-Sport

- **Clientèle visée:** Tout élève qui souhaite concilier un entraînement sportif intensif et/ou de haut niveau et un cheminement scolaire régulier.
- **Horaire:**  
Lundi au vendredi de 15h à 17h (mercredi : 17h30) au Palais des Sports.
- **Contenu:**
  - 8 heures/semaine d'entraînement sur glace (leçons privées aux frais des parents)
  - 2 heures/semaine d'entraînement en hors-glace supervisées (inclus dans l'inscription)
  - 20 minutes de stroking supervisées par semaine (inclus dans l'inscription)
- **Critères de patinage:**
  - 3<sup>e</sup> année: Star 3
  - 4<sup>e</sup> année: Star 4
  - 5<sup>e</sup> année: Star 5
  - 6<sup>e</sup> année: Star 5
  - Pour les élèves de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année, seuls les athlètes évoluant vers le volet compétitif seront considérés : l'entraîneur responsable des programmes scolaires décidera de l'acceptation ou non de la demande, après consultation auprès de l'entraîneur du patineur et évaluation du patineur.

### Avant de s'inscrire dans ce programme :

- Le patineur doit avoir une entente officielle avec un établissement scolaire.
- Le patineur doit répondre aux critères de patinage du programme.

## PROGRAMMES D'ÉTUDES

❖ Études-Sport

❖ Sport-Études

## Sport-Études

- **Clientèle visée:** Athlètes de niveau secondaire (1<sup>ère</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire) en collaboration avec l'école du Triolet. Il s'agit du seul programme de la grande région sherbrookoise à être reconnu par le MELS.
- **Objectif :** permettre à des élèves-athlètes, visant l'excellence sportive, la meilleure conciliation possible de leurs objectifs sportifs et scolaires.
- **Conditions d'admissibilité:**
  - Répondre aux exigences de la fédération sportive ou du club mandataire;
  - Présenter des résultats supérieurs ou égaux à 70% en français et en mathématiques;
  - Être en réussite dans toutes les autres matières.
- **Horaire:**  
Lundi au vendredi de 7h20 à 10h50 au Complexe Thibault GM
- **Contenu:**
  - 11,5 heures/semaine d'entraînement sur glace (leçons privées aux frais des parents)
  - 4,5 heures/semaine d'entraînement en hors-glace supervisées (inclus dans l'inscription)

## PROGRAMMES D'ÉTUDES

### Critères d'admissibilité - Sport-Études

- Être accepté au programme Sport-Études par l'école du Triolet;
- Être identifié «apprenti, espoir, relève, élite ou excellence» par Patinage Québec;
- Avoir les tests requis pour sa participation aux Championnats de section de la saison en cours;
- S'engager à :
  - Respecter les conditions, règlements et exigences techniques du programme établi dont le but ultime est l'amélioration de la performance et la recherche de l'excellence;
  - Accepter l'obligation de participer à la Finale Régionale des Jeux du Québec, aux Championnats de sous-section (Pré-novice et Novice dames) ou à la Compétition souvenir Georges-Ethier et aux Championnats de Section et à 2 compétitions invitations. La participation à une compétition d'été est fortement recommandée (Pré-novice et plus);
  - Accepter l'obligation de participer à un minimum de 5 semaines d'entraînement d'une école d'été précédent l'année scolaire.

### Critères d'admissibilité – Concentration sportive

- Être accepté au programme Sport-Études par l'école du Triolet;
- Avoir réussi les tests de style libre suivant :
  - Secondaire 1 et 2: niveau STAR 6 et plus.
  - Secondaire 3 et 4 : niveau STAR 8 et plus.
  - Secondaire 5 : niveau STAR 10 et plus.
  - Si l'athlète ne répond pas au critère minimum de style libre, sa demande sera évaluée par l'entraîneur responsable. Ce dernier peut approuver sa demande sous certaines conditions à atteindre avant la fin de la saison en cours.
- S'engager à:
  - Participer à la compétition Invitation Estrie-Jocelyn Proulx, la Finale Régionale/Michel Proulx, et au minimum à 2 compétitions invitations pendant l'année.
  - Accepter l'obligation de participer à une session de printemps et à une école d'été (minimum de 5 semaines) précédent l'année scolaire.

### Critères d'admissibilité

# COMMENT CHOISIR UN ENTRAÎNEUR?



## À NOTER

- Toute personne impliquée dans la direction ou les activités quotidiennes d'un club membre de Skate Canada doit **demeurer impartiale** et ne peut donc recommander un entraîneur en particulier. Favoriser un entraîneur plutôt qu'un autre va à l'encontre des **principes de déontologie**.
- Ainsi, personne ne peut intervenir dans la relation déjà établie entre un patineur (ou un parent) et son entraîneur. Vous êtes les mieux placés pour connaître la personnalité, les besoins et les aptitudes de communication de votre enfant; c'est pourquoi le **choix et l'engagement de l'entraîneur vous reviennent entièrement**.

# DÉTERMINER VOS BESOINS ET VOS OBJECTIFS

Lorsque vous allez contacter un entraîneur, vous aurez à fournir les informations suivantes :

- L'**âge** de votre enfant
- Son **niveau de patinage**
- Ses **objectifs** : loisirs, intérêts envers la compétition, patinage plutôt individuel, de groupe ou synchronisé
- Vos **besoins** particuliers
- Vos **disponibilités** en semaine et de fin de semaine



# DÉTERMINER VOTRE BUDGET

- Le coût dépend du **tarif horaire de l'entraîneur** (selon certification, expérience et région).
- Réfléchissez au **montant que vous êtes prêt à investir chaque semaine**.
- Le nombre de leçons doit respecter votre budget **sans surcharger votre enfant**.
  - Plus un patineur reçoit de leçons, plus sa progression peut être rapide — mais il doit aussi apprendre à travailler de façon autonome.
- Prévoyez :
  - le **coût des leçons privées ou semi-privées**,
  - les **frais versés au club** (pour la location de glace et inscription à Skate Canada)
  - les **coûts additionnels** possibles (tests, compétitions, costumes, équipement).
  - Discutez avec l'entraîneur pour établir un **plan réaliste** aligné avec le niveau et les objectifs de votre enfant.

# QUESTIONS À POSER

Pour vous aider dans votre choix, voici quelques exemples de questions pertinentes :

- Quel est votre **taux horaire** ?
  - Varie en fonction du niveau de certification, des années d'expérience et de la localisation du club.
- Quelles sont vos **disponibilités**?
  - Semaine et fin de semaine.
- Quelle est votre **philosophie d'entraînement** ?
  - Valeurs, approche pédagogique, communication, collaboration, développement technique, format des cours, engagement.
- Faites-vous du *team coaching* ou entraînez-vous seul?
- Est-ce que les objectifs et les besoins que nous avons établis concordent avec votre approche et votre philosophie?

# CONSEILS

- Le meilleur conseil : **faites confiance à votre instinct** et à la connexion que vous ressentirez lors de vos échanges avec l'entraîneur. La **relation entraîneur-athlète est essentielle** au développement du patineur.
- Vous avez le droit de demander une **séance d'essai**, tout comme l'entraîneur. Il est important de vérifier si les personnalités, les attentes et les styles de communication **s'harmonisent bien**.

# DIFFÉRENTS ÉVÉNEMENTS À CONSIDÉRER

## **Championnats de section Québec Sans Limites à Novice**

Palais des Sports et Eugène Lalonde – Sherbrooke – 11 au 14 décembre 2025

## **Finale régionale des Jeux du Québec et Patinage STAR de la section du Québec**

Eugène Lalonde – Sherbrooke – 24 et 25 janvier 2026

## **Invitation Jean Cloutier**

Centre Sportif – Lac Mégantic – 7 et 8 février 2026

## **Défi Patinage Plus et Mes Premiers Jeux**

Centre Eugène Lalonde – Sherbrooke – 21 février 2026

## **Invitation Synchro Sherbrooke**

Centre Eugène Lalonde – Sherbrooke – 14 et 15 mars 2026