



Critères d'accès aux groupes  
Fines Lames de Ste-Julie

Saison 2019-2020

Catégorie	Groupe	Durée par séance	Critères et objectifs
Note : Pour l'école de patin « groupe 6 » les parents sont invités sur la patinoire (avec patins et casque de protection) avec leur enfant.			
École de patin (courtes lames)	6A	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Aucune expérience significative de patinage</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : L'équilibre</p>
	6B	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 6A ou avoir atteint l'objectif du Gr 6A</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : La poussée avant, la poussée arrière, l'arrêt, le départ.</p>
	6C	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 6B ou avoir atteint l'objectif du Gr 6B</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : Les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable.</p>
	5	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 6 ou avoir atteint les objectifs du groupe 6B</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : La mobilité sur patin, les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable.</p>
Initiation (longues Lames)	4A - 4B	1h . ou	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 6C ou Gr 5 ou avoir atteint les objectifs de ces groupes.</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : Avec patins à longues lames, développer l'équilibre, la mobilité, les virages, les départs, l'arrêt et la sécurité.</p>
	3	2h.	
Développement	2	3h40 + Hors glace (selon horaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir 8 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait ou débuté dans le groupe 3</li> <li>➤ Réaliser un 400 m en 55 sec. ou moins</li> <li>➤ Etre attentif et sécuritaire au niveau du comportement sur la glace</li> <li>➤ Etre en mesure de croiser en virage de façon sécuritaire</li> <li>➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace</li> <li>➤ Evaluation et recommandation d'un entraîneur nécessaire</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : Développement des habiletés techniques du patinage. Stabilité et efficacité du patinage.</p>
Avancé	1	5h00 + Hors glace (selon horaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir 12 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription<sup>1</sup></li> <li>➤ Avoir atteint les standards d'accès de niveau interrégional</li> <li>➤ Présenter un niveau technique sécuritaire, fluidité et stabilité de mouvement lors des virages ; selon l'évaluation de l'entraîneur</li> <li>➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : selon l'évolution du patineur</p>

Note 1 : Les patineurs de 10 ans et plus pourront être invité par l'entraîneur chef s'ils répondent aux critères et objectifs du groupe 1.

Préparé par : LFL 2019-06-05