



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

Saison 2023-2024

Catégorie	Groupe	Durée par séance	Critères et objectifs
Note : Pour l'école de patin « groupe 7 » les parents sont invités sur la patinoire (avec patins et casque de protection) avec leur enfant.			
École de patin (courtes lames)	7A	55 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 ans au 1^{er} septembre de l'année d'inscription ➤ Aucune expérience significative de patinage Objectif : L'équilibre
	7B	55 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 ans au 1^{er} septembre de l'année d'inscription ➤ Avoir fait le Gr 7A ou avoir atteint l'objectif du Gr 7A Objectifs : La poussée avant, la poussée arrière, l'arrêt, le départ.
	7C	55 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 ans au 1^{er} septembre de l'année d'inscription ➤ Avoir fait le Gr 7B ou avoir atteint l'objectif du Gr 7B Objectifs : Les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable.
	6	55 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année d'inscription ➤ Avoir fait le Gr 7 ou avoir atteint les objectifs du groupe 7B Objectifs : La mobilité sur patin, les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable.
Initiation (longues Lames)	5A - 5B	1h . ou	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année d'inscription ➤ Avoir fait le Gr 7C ou Gr 6 ou avoir atteint les objectifs de ces groupes. Objectifs : Avec patins à longues lames, développer l'équilibre, la mobilité, les virages, les départs, l'arrêt et la sécurité.
	4	2h.	
Intermédiaire	3	2h + Hors glace (selon horaire)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir 6 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année d'inscription ➤ Avoir fait ou débuté dans le groupe 4 ➤ Réaliser un 400 m en 70 sec. ou moins ➤ Être en mesure de croiser en virage de façon sécuritaire ➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace ➤ Evaluation et recommandation d'un entraîneur nécessaire ➤ Objectifs : Améliorer l'équilibre, la mobilité, les virages, les départs, l'arrêt et la sécurité.
Développement	2	3h40 + Hors glace (selon horaire)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir 8 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année d'inscription ➤ Avoir fait ou débuté dans le groupe 3 ➤ Réaliser un 400 m en 50 sec. ou moins ➤ Être attentif et sécuritaire au niveau du comportement sur la glace ➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace ➤ Evaluation et recommandation d'un entraîneur nécessaire Objectifs : Développement des habiletés techniques du patinage. Stabilité et efficacité du patinage.

Avancé	1	5h00 + Hors glace (selon horaire)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir 12 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année d'inscription¹ ➤ Avoir atteint les standards d'accès de niveau interrégional ➤ Présenter un niveau technique sécuritaire, fluidité et stabilité de mouvement lors des virages ; selon l'évaluation de l'entraîneur ➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace <p>Objectifs : 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 2023-05-31