

# Viens apprendre à patiner en t'amusant!

## Où et Quand :

Les cours ont lieu à l'aréna de Ste-Julie, glace Hamelin

Le dimanche

## Équipement requis:

Casque avec grille ou visière complète, gants, mitaines épaisses ou gants de hockey, protège-cou, protège-coudes, protège-genoux et protège-tibias, patins courtes lames.

## Début des cours :

Début septembre

## Informations et inscriptions :

[www.lesfineslames.org](http://www.lesfineslames.org)

Questions: [info@lesfineslames.org](mailto:info@lesfineslames.org)

Propulsé par :



[www.lesfineslames.org](http://www.lesfineslames.org)



Pour qui :

Tous les enfants âgés de 3 ans et plus.

Une attention particulière est portée aux enfants à besoins particuliers, qui pourront suivre les cours à leur rythme ou en bénéficiant d'un suivi adapté.



Principes moteurs :

Le programme *Les Pingouins* utilise le jeu comme principal moyen de faire progresser les enfants dans l'acquisition des habilités sur la glace. Par des jeux de toutes sortes, utilisant du matériel varié, les éléments techniques (pousser, freiner, croiser, etc.) sont introduits de façon concrète tout en s'amusant.



# 5 NIVEAUX :



## Pingouins

Tomber, se relever et s'équilibrer

## Harfangs



Pousser, glisser, tourner et contourner



## Renards arctiques

Patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer, glisser sur une jambe

## Caribous



Générer de la vitesse, croiser à gauche et croiser à droite



## Ours polaires

Position de base, transfert de poids et départs