

Guide des parents

Bout'Choux au CPA Duberger-Les Saules



TABLE DES MATIÈRES

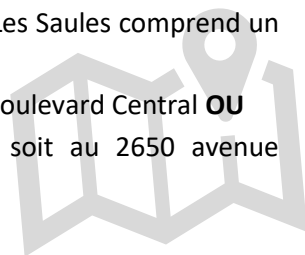
HORAIRE ET LOCALISATION	2
PROCÉDURES	2
PROGRAMMES	2
1. Bout'Choux	2
ÉVALUATIONS	3
ÉQUIPE BOUT'CHOUX	3
ÉQUIPEMENTS	3
1. Casque	3
2. Habillement	4
3. Patins	4
CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÉGLEMENTS	4
PARENT BÉNÉVOLE	5
SÉANCE DE PHOTOS	5
GALA	5
DATES IMPORTANTES- BOUT'CHOUX LUNDI	6
DATES IMPORTANTES- BOUT'CHOUX SAMEDI	7
CONTACT	8

HORAIRE ET LOCALISATION

La saison Bout'Choux commence le 16 septembre 2019 et se termine le 4 avril 2020.

L'inscription au Bout'Choux du Club de patinage artistique de Duberger-Les Saules comprend un cours par semaine¹ :

- ✓ Le lundi de 17h20 à 18h à l'aréna de Duberger, soit au 3050 boulevard Central **OU**
- ✓ Le samedi de 9h05 à 9h45 à l'aréna Gaétan-Duchesne, soit au 2650 avenue d'Alembert



PROCÉDURES

Il est conseillé d'arriver de dix à quinze minutes avant le début des cours. À l'arrivée, prenez la carte d'identification au nom de votre enfant placée sur la table d'accueil. Dirigez-vous, ensuite, vers la chambre indiquée afin de préparer votre enfant. Le patineur doit porter la carte d'identification autour de son bras avant d'embarquer sur la glace. Une fois que votre enfant est sur la patinoire, veuillez prendre place dans les gradins.



À la fin de chaque cours, il faut rapporter la carte d'identification au nom de votre enfant à la table d'accueil.

PROGRAMMES

1. Bout'Choux

Le Bout'Choux s'avère un programme d'initiation pour toutes les activités sportives sur glace. Ce programme vise donc à apprendre les habiletés de base aux débutants de 3 à 5 ans sous forme de jeux et d'histoires, et ce, à l'aide de matériel pédagogique ludique. Il a été conçu par Patinage Canada, c'est-à-dire un organisme directeur de patinage artistique reconnu par le gouvernement du Canada et le Comité olympique canadien.

L'enseignement des habiletés est donné par des entraîneurs professionnels. Ils sont aidés par plusieurs assistants de programme. Tous sont formés et qualifiés en début de saison, selon les exigences de Patinage Canada.

Les patineurs sont identifiés avec des animaux et divisés en petits groupes.

Le déroulement des cours va comme suit : échauffement (5 minutes), pratique des habiletés aux trois différentes stations (30 minutes) et récupération/jeu de groupe (5 minutes).

¹ L'horaire peut être sujet à de légères modifications. Surveillez l'infolettre et la page Facebook pour ne rien manquer.

ÉVALUATIONS

Le Bout'Choux compte 8 éléments de base. Les patineurs seront évalués à quelques moments durant la saison. Lorsque le patineur réussit les 8 éléments, il recevra un ruban. Il aura réussi le Programme Bout'Choux.



Le patineur poursuivra ses apprentissages avec de nouveaux éléments, qui sont, de plus en plus, complexes. Il s'agit des éléments du Patinage Plus, c'est-à-dire le programme qui suit le Bout'Choux.

ÉQUIPE BOUT'CHOUX

Voici l'équipe du Bout'Choux pour la saison 2019-2020 :

- ✓ Sébastien Picard : Responsable du Bout'Choux
- ✓ Susie Tremblay : Responsable adjointe du Bout'Choux
- ✓ Jessy Mc Neil : Responsable adjointe du Bout'Choux
- ✓ Amélie Gélinas : Entraîneur Chef du Bout'Choux
- ✓ Sarah Lajoie : Entraîneur Adjointe du Bout'Choux



ÉQUIPEMENTS

Pour débiter, il vous suffit d'un casque, d'un pantalon long, de mitaines ou de gants, d'un chandail chaud ou d'un manteau et d'une paire de patin. Voici quelques informations sur les différentes parties de l'équipement :

1. Casque

- ✓ **Le port du casque de hockey homologué CSA est obligatoire.** Il faut ainsi retrouver l'insigne ci-bas sur le casque. Aucun autre casque ne sera accepté. Un patineur n'ayant pas de casque réglementaire ne pourra pas être admis sur la glace.



- ✓ Le casque est obligatoire.
- ✓ Une grille sur le casque n'est pas nécessaire. Cette décision est laissée à la discrétion des parents.

2. Habillement

- ✓ Les vêtements confortables sont recommandés. Il est, d'ailleurs, interdit de porter des jeans.
- ✓ Il faut également noter que les entraîneurs et les assistants de programme utilisent des crayons sur la glace. Ces crayons peuvent tâcher et ne pas être complètement lavable. Il est conseillé de prévoir les vêtements en conséquence.

3. Patins

- ✓ Aucun modèle particulier n'est à acheter. Il suffit que le patineur puisse marcher aisément avec ses patins hors glace sans que ses chevilles versent d'un côté ou de l'autre.
- ✓ Les patins doivent être bien aiguisés. Un patin neuf nécessite un aiguisage.
- ✓ Les protèges-lames sont recommandés pour marcher hors de la patinoire afin de prolonger l'efficacité et la durée de l'aiguisage des lames.
- ✓ Les lames doivent être soigneusement séchées à l'aide d'un linge, et ce, à la fin de chacun des cours. Cela empêchera les lames de rouiller. Il existe, d'ailleurs, des protèges-lames en tissu nommés *crevettes*. Ils permettent à la lame de continuer de sécher et d'éviter les coupures. Il est, cependant, déconseillé de laisser les protèges-lames en plastique sur les lames, car ils conservent l'humidité et engendrent l'apparition de rouille sur les lames.
- ✓ Comment attacher des patins d'hockey? : serrer légèrement au niveau des orteils et sur le dessus du pied et bien serrer de la cheville jusqu'en haut.
- ✓ Comment attacher des patins artistiques? : serrer légèrement au niveau des orteils et sur le dessus du pied, bien serrer à la cheville et moins vers le haut de la bottine. N'attachez pas les lacets autour de la cheville. S'ils sont trop longs, repassez dans les oeilletons. De plus, n'enlevez pas la première griffe du patin. Cette griffe donne de l'équilibre.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET RÉGLEMENTS

- ✓ Les patineurs doivent attendre l'autorisation d'un entraîneur avant d'entrer sur la patinoire.
- ✓ Les patineurs doivent avoir les cheveux attachés.
- ✓ Les patineurs doivent être vigilants. Ils doivent éviter les contacts avec les autres patineurs (pousser, tenir la main, se tenir sur, etc.) Autrement dit, il est important que les patineurs gardent une certaine distance entre eux.
- ✓ Les patineurs ne peuvent pas mâcher de la gomme et apporter ni nourriture, ni boisson, ni appareil électronique sur la glace.
- ✓ La présence d'un parent est requise durant le cours dans la mesure du possible.
- ✓ L'assistance dans les gradins (parents, famille, amis, etc.) doit limiter, autant que possible, les interactions avec les patineurs.
- ✓ Il est strictement interdit à un parent d'embarquer sur la patinoire, et ce, même si son enfant se blesse ou pleure.
- ✓ Il est strictement interdit de faire une intervention auprès du personnel (assistants de programme ou entraîneurs) pendant le cours. Au besoin, une rencontre après le cours est possible avec l'entraîneur responsable. Adressez-vous aux bénévoles du club à la table d'accueil pour quelque question ou commentaire.

PARENT BÉNÉVOLE

Pour le bon fonctionnement du cours Bout'Choux, un parent bénévole près de la porte de la patinoire est nécessaire. Ce dernier a la responsabilité de surveiller un enfant qui sort de la patinoire en attendant que son parent prenne le relais pour l'accompagner à la salle de bain ou le consoler. Ce bénévole est d'une grande utilité puisqu'il permet aux entraîneurs et aux assistants de programme de poursuivre l'enseignement des habiletés aux autres patineurs.

Si vous êtes disponibles et désirez être parent bénévole, indiquez-le à la table d'accueil ou à un responsable Bout'Choux. Merci d'avance pour votre précieuse aide et collaboration !

SÉANCE DE PHOTOS

Une séance de photos est prévue le 21 octobre 2019. Elle est facultative. Les photos peuvent être individuelles ou de groupe. Les photos pourraient être utilisées, avec l'approbation du parent, pour des événements spéciaux, de la publicité ou une mention d'honneur éventuelle. Il sera également possible d'acheter ses photos. Un supplément d'informations sera communiqué ultérieurement.



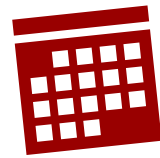
GALA

Tous les patineurs sont invités à participer à notre gala de fin d'année. Il s'agit d'un spectacle sur glace où les patineurs présentent des numéros, qui mettent en valeur leurs habiletés de patinage et leur progrès. Parents, amis, famille, etc. sont les bienvenus à y assister.

La participation au gala est sur une base volontaire, mais il s'agit d'une manière amusante, enrichissante et agréable de conclure la saison de patinage.

Des informations au sujet du gala vous seront communiqués au cours de la saison.

DATES IMPORTANTES- BOUT'CHOUX LUNDI



Voici les dates importantes pour le Bout'Choux du lundi² :

DATES	ÉVÉNEMENTS
Mois de septembre	
+ 10 septembre 2019 à 18h30	Réunion de parents pour le Bout'Choux
+ 16 septembre 2019	Début de la saison d'automne du Bout'Choux
Mois d'octobre	
+ 14 octobre 2019	Évaluation des patineurs
+ 21 octobre 2019	Séance de photos
+ 31 octobre 2019	Journée thème : Halloween! Mets ton costume favori! Élèves du mois de septembre et d'octobre
Mois de novembre	
+ 7 novembre 2019 à 18h45	Démonstration de patin Venez voir les solos des patineurs du privé!
+ 25 novembre 2019	Journée thème : Hawaïenne ! On a hâte de voir ton déguisement ! Élèves du mois de novembre
Mois de décembre	
+ 2 décembre 2019	Évaluation des patineurs
+ 9 décembre 2019	Journée thème : Noel ! Apporte ta tuque et d'autres déguisements de Noel ! Élève du mois de décembre Fin de la saison d'automne Bout'Choux. Bon congé des fêtes!
Mois de janvier	
+ 6 janvier 2020	Début de la saison d'hiver du Bout'Choux
+ 27 janvier 2020	Journée thème : Olympiades ! Es-tu prêt à te surpasser? Élèves du mois de janvier
Mois de février	
+ 10 février 2020	Journée thème : Saint-Valentin ! Habilles-toi en rouge, rose et blanc !
+ 24 février 2020	Évaluation des patineurs
Mois de mars	
+ 9 mars 2020	Journée thème : Pyjama ! Viens au patin en pyjama ! Élèves du mois de février et début mars
+ 16 mars 2020	Début des pratiques de gala
Mois d'avril	
+ 4 avril 2020	Gala de fin d'année ! Nous espérons vous revoir l'an prochain !

² Le calendrier peut être sujet à de légères modifications. Surveillez l'infolettre et la page Facebook pour ne rien manquer.

DATES IMPORTANTES- BOUT'CHOUX SAMEDI

Voici les dates importantes pour le Bout'Choux du samedi³ :

DATES	ÉVÉNEMENTS
Mois de septembre	
🚦 10 septembre 2019 à 18h30	Réunion de parents pour le Bout'Choux
🚦 21 septembre 2019	Début de la saison d'automne du Bout'Choux
Mois d'octobre	
🚦 19 octobre 2019	Évaluation des patineurs
🚦 21 octobre 2019	Séance de photos
🚦 26 octobre 2019	Journée thème : Halloween! Mets ton costume favori! Élèves du mois de septembre et d'octobre
Mois de novembre	
🚦 7 novembre 2019 à 18h45	Démonstration de patin Venez voir les solos des patineurs du privé!
🚦 23 novembre 2019	Journée thème : Hawaïenne ! On a hâte de voir ton déguisement ! Élèves du mois de novembre
Mois de décembre	
🚦 7 décembre 2019	Évaluation des patineurs
🚦 14 décembre 2019	Journée thème : Noel ! Apporte ta tuque et d'autres déguisements de Noel ! Élève du mois de décembre Fin de la saison d'automne Bout'Choux. Bon congé des fêtes!
Mois de janvier	
🚦 11 janvier 2020	Début de la saison d'hiver du Bout'Choux
🚦 25 janvier 2020	Journée thème : Olympiades ! Es-tu prêt à te surpasser? Élèves du mois de janvier
Mois de février	
🚦 15 février 2020	Journée thème : Saint-Valentin ! Habilles-toi en rouge, rose et blanc !
🚦 29 février 2020	Évaluation des patineurs
Mois de mars	
🚦 7 mars 2020	Journée thème : Pyjama ! Viens au patin en pyjama ! Élèves du mois de février et début mars
🚦 14 mars 2020	Début des pratiques de gala
Mois d'avril	
🚦 4 avril 2020	Gala de fin d'année ! Nous espérons vous revoir l'an prochain !

³ Le calendrier peut être sujet à de légères modifications. Surveillez l'infolettre et la page Facebook pour ne rien manquer.

L'équipe Bout'Choux
du Club de patinage
artistique Duberger-
Les Saules vous
souhaite une belle
saison !



 <http://cpadubergerlessaules.org/>

 C.P.A Duberger Les Saules

 sebastien.picard@cpadubergerlessaules.org
susie.tremblay@cpadubergerlessaules.org