

Révisé le 22 janvier 2020



Bonjour,

Bienvenue dans l'Équipe E de développement de Patinage Lanaudière.

Nous vous faisons parvenir aujourd'hui toutes les informations afin de vous aider à bien vous préparer aux activités qui débiteront bientôt.

Ce document sera sur le site web de l'ARPAL sous l'onglet développement.

www.patinagelanaudiere.com

Si vous avez des questions et/ou commentaires, n'hésitez pas à nous les faire connaître en vous adressant à une des personnes suivantes par courriel:

Marie-Eve Sabo, entraîneur régional mentor, responsable du programme

marieeve.sabo@bell.net

Sylvie Baril, directrice au développement à Patinage Lanaudière et trésorière

sylbibi@@msn.com

Afin de garder les frais d'inscriptions plus qu'abordables, nous sollicitons les clubs à nous offrir des heures de glace qu'ils ont déjà pour leurs patineurs. Malheureusement, ce n'est pas tous les arénas qui ont les installations pour recevoir un groupe de plus de 90 patineurs. Terrebonne est un des endroits avec de superbes infrastructures. Il est **primordial** d'être présent à cette première activité. La remise des chandails se fait cette journée-là, une réunion expliquant le concept de l'équipe est aussi présentée lors de cette première journée.

Nous avons vraiment hâte de vous rencontrer et de vous faire vivre toutes ces belles activités.

On vous attend impatiemment le **24 Novembre à Terrebonne** pour le début des activités de

l'Équipe E 2019-2020!

Le comité de développement régional

INFORMATIONS IMPORTANTES

Afin que les activités se déroulent bien, voici quelques consignes à suivre:

- ✓ Vérifier la couleur de son groupe (voir les listes à la fin de ce document)
- ✓ Vérifier l'horaire **pour chaque séminaire**.
- ✓ Arriver 20 minutes à l'avance si tu commences en salle et 30 minutes à l'avance si tu commences sur la glace (prévoir 30-45 minutes le 24 novembre)
- ✓ Apporter les patins
- ✓ Porter des vêtements chauds et confortables pour les activités sur la glace.
- ✓ Porter des vêtements confortables (short, leggings, souliers de course) pour les activités en salle.
- ✓ Apporter un tapis de yoga pour les patrons moteurs.
- ✓ Porter **VISIBLEMENT** le chandail qui te sera remis à ta première activité.
- ✓ Apporter une bouteille d'eau identifiée à ton nom.
- ✓ En arrivant, donner ta présence et te diriger à ta première activité.
- ✓ Prendre un bon déjeuner (ou dîner) avant de partir...une collation te sera servie lors de ta pause.

* Si tu as un entraîneur aux cours privés, il est **FORTEMENT** recommandé pour lui de venir assister au séminaire...ce sera une excellente formation pour lui en plus de t'aider à assimiler les exercices*

LES PATINEURS DE 5 ANS ET MOINS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE ACCOMPAGNÉ D'UN ENTRAINEUR*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Séminaire ÉE 24 novembre 2019: Cité du Sport Terrebonne

2485 boulevard des entreprises, Terrebonne, Qc, J6X4J9

12h30 à 14h50

Séminaire ÉE 22 décembre 2019: Aréna de Le Gardeur

525 rue Laverdière, Repentigny, QC, J5Z 4C9

11:00 à 14:00

Monitoring et simulation de compétition décembre pour Équipe E+, star 3/4 et garçons seulement

Le monitoring pour star 3 et 4 et équipe E+ en avant-midi. L'horaire détaillée vous sera envoyer sous peu.

L'activité avec les garçons reste à confirmer.

Séminaire ÉE 26 janvier 2020: Aréna de Repentigny

80 Boul. Brien, Repentigny, QC, J6A 5K7

7:30 à 10:20

Séminaire ÉE 15 février 2020: Aréna de St-Lin

490 Rue St-Isidore, St-Lin-des-Laurentides, QC, J5M 2V1

7:00 à 10:00

Activité de sauts et pirouettes avancés Mars pour Équipe E+ seulement et garçons

Détails à venir....

Séminaire régional Mai

Détails à venir...

Possibilité de Programme de mentorat pour Équipe E+ seulement

Détails à venir...

PROGRAMMATION ET HORAIRE DES SÉMINAIRES ÉE

24 Novembre 2019 12h30 à 15h20

****vous référer à l'horaire spécifique de votre groupe****

Cité du Sport Terrebonne 2485 boulevard des entreprises, Terrebonne, Qc, J6X4J9

ORANGE	VERT	MAUVE	ROUGE	GARÇONS	PARENTS
12h30-13h25 atelier sur glace	12h30-13h25 atelier sur glace	12h45-13h15 Patrons moteurs	12h15-12h45 Patrons moteurs	12h30-13h20 atelier Marine	
13h30-13h55 collation	13h30-14h20 atelier Marine	13h25-14h20 atelier sur glace	12h45-13h15 collation	13h25-13h55 Patrons moteurs	12h45 à 13h45 Salle 142
14h00-14h40 Atelier Monica	14h20-14h50 collation	14h20-14h40 collation	13h25-14h20 atelier sur glace	13h55-14h15 collation	14h00 à 14h25 Gravi-T
14h30-14h55 Patrons moteurs	14h55-15h10 Patrons moteurs	14h40-15h30 atelier Monica	14h30-15h20 atelier Marine	14h20-14h50 atelier sur glace	

Atelier sur glace : techniques de base de patinage

Intervenantes: Josée Piché / *Entraîneur de patinage spécialisé en danse de niveau international*

Izabel Valiquette / *Entraîneur de patinage spécialisé en style libre du Centre Élite Boucherville*

Atelier en salle : interprétation de la musique et ballet

Intervenante : Marine Poulliot / *Patineuse compétitrice (simple/couple), comédienne - corridor 2e*

Monica Nachi / *Fondatrice de l'école de ballet pour patineurs Arabesque Fitness) - salle 113*

Patrons Moteurs

Intervenante : Christine Brasseur / *B.Sc. en Éducation physique et D.E.S.G. - escaliers*

Rencontre Parents : structure du patinage, développement et préparation physique

Intervenante : Marie-Eve Sabo / *entraîneur Mentor régional et Sylvie Baril / directrice développement*

Christine Brasseur / *B.Sc. en Éducation physique et D.E.S.G.*

22 décembre 2019 11h00 à 14h00

****vous référer à l'horaire spécifique de votre groupe****

Aréna de Le Gardeur 525 rue Laverdière, Repentigny (secteur Le Gardeur), QC, J5Z 4C9

ORANGE	VERT	MAUVE	ROUGE	GARÇONS	PARENTS
11h00-11h30 Patrons moteurs	11h00-11h45 atelier en salle	11h40-12h20 atelier sur glace	11h00-11h40 atelier sur glace		
11h45-12h30 atelier en salle	11h45-12h10 collation	12h30 à 13h00 Patrons moteurs	11h50 à 12h20 Patrons moteurs		12h00 à 12h45 Star 1 et 2
12h30-13h00 collation	12h20-13h10 atelier sur glace	13h00-13h30 collation	12h30 à 13h00 collation		13h00 à 13h30 Sans-limites
13h10-13h50 atelier sur glace	13h20-13h50 Patrons moteurs	13h45-14h30 atelier en salle	13h00 à 13h45 atelier en salle		

****Les garçons seront dans leur groupe respectif. Se référer au tableau des groupes plus loin dans le document****

Atelier sur glace : techniques de base de patinage

Intervenantes: Josée Piché / *Entraîneur de patinage spécialisé en danse de niveau international*

Éric Therrien / *Entraîneur de patinage en style libre et couple de niveau international*

Atelier en salle :

Intervenante : Marine Poulliot / *Patineuse compétitrice (simple/couple), comédienne*

Patrons Moteurs

Intervenante : Anne-Sophie Laurence / *entraîneur mentor club*

Rencontre Parents : explication des catégories et système de notation en compétition

Intervenants : Marie-Eve Sabo / *entraîneur Mentor régional*

Helène Tessier Guay / *officiel*

26 janvier 2020 7h00 à 10h20

****vous référer à l'horaire spécifique de votre groupe****

Arena de Repentigny 80 Boul. Brien, Repentigny, QC, J6A 5K7

ORANGE	VERT	MAUVE	ROUGE	GARÇONS	PARENTS
7h15 à 8h00 Atelier Alana Gym	8h15-8h45 Patrons moteurs* Salle conférence	7h40 à 8h20 atelier sur glace	7h30 à 8h00 Patrons moteurs Salle de conférence	7h00 à 7h40 atelier sur glace	
8h15-8h45 Patrons moteurs* Grande chambre	9h00 à 9h40 atelier sur glace	8h20 à 8h45 collation	8h20 à 9h00 atelier sur glace	8h00 à 8h45 Atelier Alana Gym	
8h45 à 9h15 collation	9h40 à 10h00 collation	8h45 à 9h15 Patrons moteurs Salle de conférence	9h00 à 9h20 collation	8h45 à 9h15 collation	9h00 à 10h00 Pour tous Bingo
9h40 à 10h20 atelier sur glace	10h00 à 10h35 Atelier Monica Gym	9h20 à 10h05 Atelier Alana Grande chambre	9h20 à 10h00 Atelier Monica Gym	9h15 à 9h45 Patrons moteurs Salle de conférence	

Atelier sur glace : techniques de base de patinage

Intervenantes: Josée Piché / *Entraîneur de patinage spécialisé en danse de niveau international*

Caroline Rooney / *Entraîneur de patinage spécialisé en style libre du REPAM*

Atelier en salle :

Intervenante : Alana Tidy / *Ancienne patineuse et spécialiste d'Essentrics*

Monica Nachi / *Fondatrice de l'école de ballet pour patineurs Arabesque Fitness*

Patrons Moteurs

Intervenante : Manon Maurice et Sabrina Bédard / *entraîneurs*

Manon Lafortune / *entraîneur mentor club*

Rencontre Parents

Intervenante : Caroline Corbeil / *Préparateur mental, PNL, atelier « La recette du parent d'athlète »*

15 février 2020 7h00 à 10h00

****vous référer à l'horaire spécifique de votre groupe****

Aréna de St-Lin 490 Rue St-Isidore, St-Lin-des-Laurentides, QC, J5M 2V1

ORANGE	VERT	MAUVE	ROUGE	GARÇONS	PARENTS
7h40 à 8H20 atelier sur glace	7h00 à 7H40 atelier sur glace	7h15 à 8h00 Atelier en salle	7h30 à 8h00 Patrons moteurs		À venir...
8h20 à 9h00 collation	8h00 à 8h45 Atelier en salle	8h15 à 8h45 Patrons moteurs	8H20 à 9h00 atelier sur glace		
9h00 à 9h30 Patrons moteur	8h50 à 9h20 collation	9h00 à 9h50 atelier sur glace	9h05 à 9h50 Atelier en salle		
9h50 à 10h35 Atelier en salle	9h45 à 10h15 Patrons moteurs				

****Les garçons seront dans leur groupe respectif. Se référer au tableau des groupes plus loin dans le document****

Atelier sur glace : techniques de base de patinage

Intervenantes: Josée Piché / *Entraîneur de patinage spécialisé en danse de niveau international*

Caroline Rooney / *Entraîneur de patinage spécialisé en style libre du REPAM*

Atelier en salle :

Intervenante : Marine Poulliot / *Patineuse compétitrice (simple/couple), comédienne*

Patrons Moteurs

Intervenante :

Valérie Allard / *entraîneur mentor club*

Rencontre Parents

Intervenante : à venir.....

GROUPES

MAUVE

	Ch	patineur		club
1	12	Laurianne Houle	SL10	Repentigny
2	M	Marilou Parent	SL8	Repentigny
3	SM	Eve Coté	SL8	Repentigny
4	12-14	Eve Varin	SL10	Le Gardeur
5	10	Noémie Beuparlant	SL9	Le Gardeur
6	8	Holly Nicolletti-Sturvenant	SL7	Joliette
7	10	Éliana Cantin	SL8	Joliette
8	M	Lily Phaneuf	S2	mascouche
9	7-8	Léa Gagiù	S2	mascouche
10	8	Magalie Normand	S2	mascouche
11	6	Victoria Laliberté	S2	Le Gardeur
12	8	Megan Nadeau	S2	St-Lin
13	10	Eve Gratton	S2	St-Lin
14	8	Maélie Milot	S2	La Plaine
15	8-10	Romy Boulianne	S2	Repentigny
16	9	Dhalia Mouradi	S2	L'Assomption
17	M	Magali Normand	S2	Mascouche
18	<u>SM</u>	<u>Alicia Villemure</u>	<u>S2</u>	<u>St-Lin</u>
19	<u>SM</u>	<u>Sarah Villemure</u>	<u>S2</u>	<u>S-Lin</u>
20	SM	Kelly-Ann Grégoire	S1	Joliette

ROUGE

	ch	patineur		club
1	sm	Lauralou Archambault	S1	L'Assomption
2	8	Danika Bédard	S1	L'Assomption
3	SM	Daphnée Bouchard	S1	L'Assomption
4	M	Myriam Gagnon	S1	L'Assomption
5	10	Maely Marceau	S1	La Plaine
6	10	Mia Martin	S1	La Plaine
7	12	Lamis Bendekhis	S1	Repentigny
8	10	Romy Racicot	S1	Repentigny
9	M	Jade Christin	S1	Repentigny
10	SM	Naomie Christin	S1	Repentigny
11	<u>7-8</u>	<u>Lily-Rose Lavoie</u>	<u>S1</u>	<u>St-Lin</u>
12	7	Alicia Bilodeau	S1	Le Gardeur
13	7-8	Amelie Masse	S1	Mascouche
14	8-10	Malia Lucie Gua	S1	Mascouche
15	8	Sophie Robert-Leduc	S1	Mascouche
15	8-10	Michaelle Marois	S1	Terrebonne
16	7-8	Anais Cormier	S1	Terrebonne
17	SM	Alysson Guay	S1	Joliette
18	SM	Beatrice Pelland	S1	Joliette
19	8-10	Julianne Charbonneau	S1	Joliette
20	12-14	Élizabeth Cloutier	S1	Berthierville
22		Jasmin Adam-Charland	S1	Berthierville

ORANGE

	ch	patineur		club
1	6	Koralie Lépine	S1	Le Gardeur
2	7	Maeva Cantin	S1	Joliette
3	10	Maryanne Lachance	S1	Brandon
4	6	Maely Charest	S1	Repentigny
5	10-12	Laurie Monette	6	Repentigny
6	10	Alyssa Charbonneau	6	Brandon
7	8	Rosalie Cantin	6	Joliette
8	SM	Rosemary Roussin-Gelinas	6	Joliette
9	7-8	Anabelle Lee	5	St-Lin
10	SM	Léonie De Maria	6	La Plaine
11	M	Marilou Plouffe	5	La Plaine
12	SM	Emalya Ketura Hotila	5	La Plaine
13	M	Émilie Cyr	5	Repentigny
14	7	Megan Laurin-Dorval	5	St-Lin
15	6	Chloé Vallée	5	St-Lin
16	10	Lauralie Girardeau	5	St-Lin
17	SM	Oceane Miron Hamel	5	St-Lin
18	8	Zoe Martin Asuagie	5	Terrebonne
19	7	Maeva Cantin	6	Joliette
20	L	Rosaleea-Maggie Pereira	5	Repentigny
21	6	Danika Thibeault	5	Repentigny
22	7-8	Maély Savard-Godbout	5	L'Assomption
23		Mathis Roussin	6	
24		Zachary Rivard	6	Repentigny
25		Alexis Larochelle	6	Repentigny

VERT

	ch	patineur		club
1	SM	Alexane Deschênes	4	L'Assomption
2	6	Romy Paquin	4	Brandon
3	SM	Lilyane St-Jean	4	Brandon
4	7	Charlie Bilodeau	4	Brandon
5	14	Lais Vidal	3	L'Assomption
6	12	Élyse Vidal	3	L'Assomption
7	SM	Laurianne Gagnon	3	L'Assomption
8	6	Megan Lamontagne	4	La Plaine
9	6	Amélie Lamontagne	4	La Plaine
10	7-8	Carolie Bélanger	3	Le Gardeur
11	8-10	Élie-Rose Olivier	3	Le Gardeur
12	SM	Alexandra Trotéchaud	3	Mascouche
13	L	Hassatou Diallo	3	Mascouche
14	6	Sophie Lupasso	3	Mascouche
15	6	Rebecca St-Cyr	3	Joliette
16	10	Lyvia Cyrenne	3	Bertherville
17	5-6	Clara Yelle	3	Bertherville
18	M	Megan Paquette	3	Bertherville
19	7	Aurelie Lepine	3	Bertherville
20	7	Lilie Laroche-Noel	3	Bertherville
21		Mathias Lavoie	3	La Plaine
22		Joshua Hamel	3	La Plaine
23		Elie St-Cyr	3	Joliette
24		Louis Masse	3	Mascouche
25		Rémi Groulx	3	Joliette

Les patineurs en jaune doivent obligatoirement être accompagné par un entraîneur

GARÇONS

	ch	patineur		club
1		Zachary Rivard	6	Repentigny
2	16	Mathis Roussin	6	
3	SM	Alexis Larochelle	6	Repentigny
4	M	Mathias Lavoie	4	La Plaine
5	7	Joshua Hamel	4	La Plaine
6	XS	Louis Masse	3	Mascouche
7	7-8	Elie St-Cyr	3	Joliette
8	7	Remi Groulx	3	Joliette
9	7	Jasmin Adam-Charland	S1	Berthierville

****POUR LES SÉMINAIRES DE TERREBONNE ET REPENTIGNY SEULEMENT. POUR LES AUTRES SÉMINAIRES
CHAQUE GARÇON A ÉTÉ PLACÉ DANS UN GROUPE.****

Bonne saison et amusez-vous bien !!!