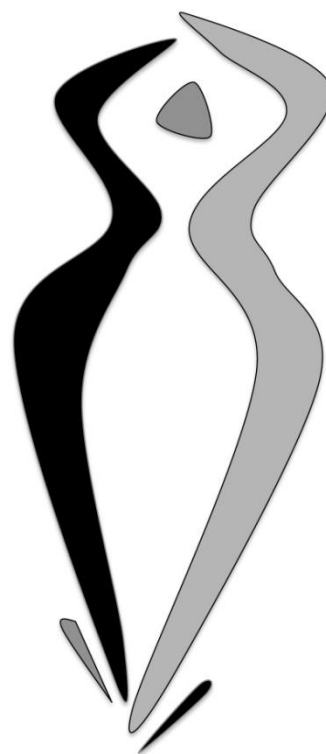


Reims

Avenir

Patinage



2021-2022

Charte du compétiteur

DANSE

Une charte pourquoi faire ?

- *rappeler certaines règles indispensables*
- *informer et conseiller les nouveaux compétiteurs*
- *donner le calendrier de la saison*

Une charte pour qui ?

- *les parties suivantes s'engagent pour la saison*
 - *l'entraîneur : Ludivine Lemaire*
 - *le Club*
 - *le compétiteur et ses parents*

Les entrainements

- Les parents ne sont pas admis en bordure de glace

(ou tout autre connaissance des patineurs).

(Ludivine peut les recevoir sur rendez-vous avant ou après les cours)

- **La tenue** : L'ensemble de la tenue devra être près du corps pour permettre de suivre les mouvements.

- **La coiffure** : Les patineuses aux cheveux longs et mi-longs devront les attacher de manière à ne pas être gênées dans leurs mouvements. Les patineuses aux cheveux plus courts devront se soumettre aux mêmes règles et utiliser des pinces si besoin...

- **L'échauffement hors glace** : Il est indispensable pour éviter les blessures. Il doit durer au minimum 15 min, l'idéal étant 30 min.

- **Se munir en bordure de glace de** : bouteille d'eau, cahier + crayon et paquet de mouchoirs.MP3 à partir de bronze (avec musique de libre).

Le MP3 est mieux et moins dangereux que le téléphone sur glace.

- **Assiduité et ponctualité exigées** : Tout retard ou absence injustifiée pourront donner lieu à un renvoi du cours. Les patineurs qui ne seraient pas assidus ne participeront pas aux compétitions prévues.

Le cours débute et se termine par un salut. Les 10 mn d'étirements à la fin du cours sont indispensables.

- **Entretien des patins** : Chacun doit veiller à l'entretien de ses patins (les essuyer après chaque cours, utiliser les protège-lames, les faire affûter régulièrement).

Le Hors Glace

Au vu des planning et des heures de glace difficiles, il est fortement conseillé de faire toutes les activités "hors glace " proposées.

-Pour la PPG (en visio cette année) le mercredi à 18h30

- La tenue
 - 1 paire de baskets (pas de converses !!!)
 - 1 tenue de sport
 - 1 tapis de gym
 - 1 bouteille d'eau

- Pour la Musique et la Danse au sol:

- La tenue
 - 1 paire de rythmiques ou bien en chaussettes
 - 1 tenue près du corps

- Pourquoi le Hors Glace ?

Ces cours sont INDISPENSABLES.

Ils sont très importants à plusieurs titres.

- *Tout d'abord pour que les patineurs se tiennent correctement sur la glace, qu'ils soient en mesure de réaliser un port de bras et un port de tête correct sur la glace et notamment dans leurs danses imposées et libres. Il ne faut pas oublier qu'ils font de la DANSE sur GLACE...*
- *L'éducation de l'oreille et l'évolution dans l'espace en musique sont primordiaux pour DANSER.*
- *Enfin les patineurs ont leurs chevilles affaiblies par le port des patins car ils sont très fermement maintenus par le cuir dur de la bottine. Il est donc important de compenser cette faiblesse par le travail au sol.*

Les compétitions ***(Tournois de France division 1)***

A chaque compétition, le patineur doit se munir de : 1 bouteille d'eau, 1 paquet de mouchoirs, 1 encas, 1 paire de baskets

Tenue : N'oublions pas que nous sommes dans un sport artistique et que l'aspect physique compte beaucoup....

- La tenue doit être « claquante ».
- Une belle coiffure avec un beau maquillageet déjà quelques points de plus !...
- Si vous avez besoin d'idées et de conseils, Ludivine est à votre disposition.
- Un essai de tenue (sur la glace) est à prévoir avant la 1^{ère} compétition.
- **Bien montrer le prototype de tenue à Ludivine avant montage définitif.**

Les compétitions de division 1 sont accessibles aux patineurs répondant simultanément à des critères d'âge et de niveau de médaille.

Les compétiteurs de division 1 sont fortement incités à faire partie d'une équipe de patinage synchronisé en plus de la Danse sur Glace (complément qui peut faire progresser).

CALENDRIER des COMPETITIONS

Dates :

4 et 5 décembre à Villard de Lans

15 et 16 janvier à Epinal (TDF2)

19 et 20 février ? (TDF3)

5 et 6 mars à Viry (TDF4)

15 au 17 avril à REIMS
Championnat de France Solos

Les compétitions ***(Tournois Interrégionaux division 2)***

A chaque compétition, le patineur doit se munir de : 1 bouteille d'eau, 1 paquet de mouchoirs, 1 encas, 1 paire de baskets

Tenue : N'oublions pas que nous sommes dans un sport artistique et que l'aspect physique compte beaucoup....

- La tenue doit être « claquante ».
- Une belle coiffure avec un beau maquillageet déjà quelques points de plus !...
- Si vous avez besoin d'idées et de conseils, les entraîneurs sont à votre disposition.
- Un essai de tenue (sur la glace) est à prévoir avant la 1^{ère} compétition.
- **Bien montrer le prototype de tenue à Ludivine avant montage définitif.**

Les compétitions de division 2 sont accessibles aux patineurs répondant simultanément à des critères d'âge et de niveau.

CALENDRIER des COMPETITIONS

Tournois Interrégionaux division 2

Dates :

27 et 28 novembre à Belfort (TIR1)

2 et 3 avril à Dijon (TIR2)

**24 et 25 avril à Toulouse
Coupe Interrégionale Solos**

Les stages et les galas

Les Stages : Avant chaque période de vacances scolaires, il n'y a normalement pas d'entraînement le week-end.

- Toussaint : Le dimanche 24 octobre (Synchro)
du samedi 25 au vendredi 29 octobre
et du mardi 2 au vendredi 5 novembre
- Noël : du lundi 20 au mercredi 24 décembre (D1)
- Hiver : du lundi 7 au vendredi 11 février
du lundi 14 au vendredi 18 février
- Avril : du lundi 11 au jeudi 14 avril
du lundi 18 au vendredi 22 avril
- En été : 15 jours en août (à partir du 16 août à confirmer)

Les galas :

Noël : fête de Noël 19 décembre à 18h30 (à confirmer)

Fin d'année :

Répétition générale du gala : dimanche 29 mai (à confirmer)

Gala de fin d'année: samedi 5 juin (soir) et dimanche 6 juin (apm) (à confirmer)

CONCLUSION

Nous vous souhaitons une excellente saison et espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir à pratiquer le patinage.

L'équipe dirigeante du club

LE MOT DE L'ENTRAINEUR

Plaisir et confiance = clé de la réussite. Bonne saison à tous.

*Sportivement
Ludivine LEMAIRE*

Si nécessaire : Ludivine Lemaire, entraîneur 06 13 14 58 18
Stéphanie Gobancé, présidente 06 87 33 73 31
Annie Manceaux, secrétaire 06 83 21 30 43
Sophie Boutillier, trésorière 06 23 00 26 79