

Reims

Avenir

Patinage

2021-2022

Charte du compétiteur
Patinage Synchronisé

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*
 - *les entraîneurs : Ludivine Lemaire*
 - *le Club*
 - *le compétiteur et ses parents*

Le Patinage Synchronisé

Contrairement à la Danse sur Glace, le patinage synchronisé est un sport d'équipe .

Il faut donc acquérir un esprit d'équipe (progrès ensemble, résultats communs, pas d'individualisme.....)

Cependant, l'un ne va pas sans l'autre, il faut continuer à progresser techniquement en Danse sur Glace pour s'épanouir pleinement avec le Patinage Synchronisé.

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** : Legging noir avec le tee-shirt d'entrainement de l'équipe.

- **La coiffure** : Les patineuses aux cheveux longs et mi-longs devront faire un chignon afin de ne pas être gênées dans leurs mouvements et quand elles sont accrochées ensemble. Les patineuses aux cheveux plus courts devront se soumettre aux mêmes règles et utiliser des pinces si besoin...

- **Se munir en bordure de glace de** : bouteille d'eau, et paquet de mouchoirs.

- **Assiduité et ponctualité exigées** : Les patineurs doivent être là 30 min avant pour un échauffement commun. Les patineurs qui ne seraient pas assidus ne participeront pas aux compétitions prévues.

Pour toute absence, le patineur devra rattraper le cours auprès de ses équipiers.
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

- La PPG : avec Ludivine Lemaire

- Quand ?
(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

- Le Sol :

- Quand ?
Ponctuellement, lors des stages et à l'approche des compétitions
- La tenue
 - 1 paire de baskets (pas de converses !!!)
 - 1 tenue de sport
 - 1 tapis de gym
 - 1 bouteille d'eau

- Pourquoi le Hors Glace ?

Ces cours sont INDISPENSABLES.

Ils sont très importants à plusieurs titres.

- ***Le sol** permet de retravailler en détail la chorégraphie ainsi que la gestion de l'espace (ces deux aspects sont primordiaux)*
- *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.
Il ne faut pas oublier qu'ils font de la DANSE sur GLACE...Le patinage synchronisé requiert les mêmes qualités de Danse ainsi qu'une grande cohésion de groupe.*
- *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

2 équipes :

- la **Team** (Juvénile / moins de 13 ans)
- la **Team** (Sky 8 / plus de 12 ans)

Les compétitions de Patinage Synchronisé se déroulent le plus souvent sur 2 jours (samedi et dimanche) avec entraînement le matin, et compétition l'après-midi. Chaque passage sera précédé d'un échauffement commun "hors glace".

Les patineurs se déplacent en groupe (et restent toujours ensemble) jusqu'au podium. Ils sont sous la responsabilité de leurs chaperons (2 par équipe) et leurs entraîneurs. Les 3 équipes partent ensemble en autocar ou en minibus, dorment ensemble à l'hôtel,..... Cette vie en groupe (sans les parents...) commence au départ du car à Reims et se termine au retour à Reims.

Les parents peuvent rejoindre les équipes comme spectateurs (pas d'accès au vestiaire). Attention, l'entrée à ce type de compétition est toujours payante.

A chaque compétition, le patineur doit se munir de : 1 bouteille d'eau, 1 paquet de mouchoirs, 1 encas, 1 paire de baskets, 1 tapis de sol, 1 petite couverture polaire pour pouvoir se reposer dans la journée.

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

Pour l'entraînement (en compétition) : Legging noir, tee-shirt de l'équipe et veste polaire de club (obligatoire).

Pour les programmes de compétition : Les costumes sont confectionnés par les couturières du club. Eventuellement prévoir un collant chair à cache patins.

Coiffure et maquillage : Chacun prévoit sa base de maquillage (fond de teint, mascara, crayon noir) ainsi que ses accessoires pour cheveux (brosse, peigne, pinces et laque), La coiffure et le maquillage faisant partie de l'unité du programme, ils seront identiques pour tous.

Pour tous les **déplacements en groupe dans le cadre de la compétition** (hotel/patinoire, attente hors glace...) les patineurs porteront l'équipement fourni portant les logos de nos sponsors (doudoune, valise).

Dates et lieux

Dates : **12 et 13 mars** à Valenciennes
9 et 10 avril à Louviers

Trophée des hauts de France
Coupe de France

Le coût des compétitions

- Il faut un avenant compétition (24,60 € à partir de la licence fédérale pour ceux qui n'ont pas de licence compétition)
- Les déplacements des équipes se font en autocar ou en minibus sous la responsabilité du club et des adultes accompagnants (chaperons et entraîneurs)
- L'engagement de l'équipe (290 €), le coût du transport, l'hébergement en hôtel (chambres de 3), les repas sur place (sauf le 1er, pique nique individuel) seront partagés entre le club et les patineurs. Une participation est donc demandée aux parents pour chaque déplacement (il y a 2 ans 95 € pour Romorantin et 75 € pour Valenciennes).
- Pour les costumes, la participation au coût est incluse dans la cotisation dûe en début de saison.

Les stages et les galas et les exhibitions

Les Stages :

- 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)

Les exhibitions : Pendant certains matchs à domicile de l'équipe de Hockey (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