



## Critères d'accès aux groupes

Fines Lames de Ste-Julie

Saison 2024-2025

Catégorie	Groupe	Durée par séance	Critères et objectifs
<b>École de patin (courtes lames)</b>  Pour l'école de patin « groupe 7 » les parents sont invités sur la patinoire (avec patins et casque de protection) avec leur enfant.	7A	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Aucune expérience significative de patinage</li> </ul> <b>Objectif</b> : L'équilibre
	7B	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 7A ou avoir atteint l'objectif du Gr 7A</li> </ul> <b>Objectifs</b> : La poussée avant, la poussée arrière, l'arrêt, le départ
	7C	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 7B ou avoir atteint l'objectif du Gr 7B</li> </ul> <b>Objectifs</b> : Les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable
	6	55 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 7 ou avoir atteint les objectifs du groupe 7B</li> </ul> <b>Objectifs</b> : La mobilité sur patin, les virages, les changements de direction, les départs explosifs, l'arrêt stable
<b>Initiation (longues lames)</b>	5A - 5B	55 min ou	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait le Gr 7C ou Gr 6 ou avoir atteint les objectifs de ces groupes.</li> </ul> <b>Objectifs</b> : Avec patins à longues lames, développer l'équilibre, la mobilité, les virages, les départs, l'arrêt et la sécurité
	4	1h45	
<b>Intermédiaire (longues lames)</b>	3	1h45 + Hors glace et samedi (selon l'horaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir 6 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait ou débuté dans le groupe 4</li> <li>➤ Réaliser un 400 m en 70 sec. ou moins</li> <li>➤ Être en mesure de croiser en virage de façon sécuritaire</li> <li>➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace</li> <li>➤ Evaluation et recommandation d'un entraîneur nécessaire</li> </ul> <b>Objectifs</b> : Améliorer l'équilibre, la mobilité, les virages, les départs, l'arrêt et la sécurité
<b>Développement (longues lames)</b>	2	3h40 + Hors glace et samedi (selon l'horaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir 8 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription</li> <li>➤ Avoir fait ou débuté dans le groupe 3</li> <li>➤ Réaliser un 400 m en 50 sec. ou moins</li> <li>➤ Être attentif et sécuritaire au niveau du comportement sur la glace</li> <li>➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace</li> <li>➤ Evaluation et recommandation d'un entraîneur nécessaire</li> </ul> <b>Objectifs</b> : Développement des habiletés techniques du patinage, stabilité et efficacité du patinage
<b>Avancé (longues lames)</b>	1	4h55 + Hors glace et samedi (selon l'horaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir 12 ans et plus au 1<sup>er</sup> juillet de l'année d'inscription<sup>1</sup></li> <li>➤ Avoir atteint les standards d'accès de niveau interrégional</li> <li>➤ Présenter un niveau technique sécuritaire, fluidité et stabilité de mouvement lors des virages ; selon l'évaluation de l'entraîneur</li> <li>➤ Présenter un intérêt et de la motivation à participer à des entraînements réguliers sur glace et hors glace</li> </ul> <b>Objectifs</b> : Selon l'évolution du patineur

Note 1 : Les patineurs de 10 ans et plus pourront être invité par l'entraîneur chef s'ils répondent aux critères et objectifs du groupe 1.

Préparé le 2024-07-12