



Une saison bien entamée !

Avec le mois de novembre qui débute, on peut dire que la saison est bien entamée au CPA La Prairie. Les cours vont bon train depuis plusieurs semaines, plusieurs patineurs s'illustrent dans les différentes compétitions et nous avons même tenu deux sessions de tests. De quoi nous rendre très fiers de nos athlètes !

Avec la routine de la saison qui s'installe, on note aussi un relâchement dans la ponctualité. Nous voulons rappeler que le réchauffement de 10 minutes en début de cours n'est pas facultatif. Il est important pour les patineur·euses de bien prendre ce temps d'échauffement pour permettre à leurs corps de se préparer à travailler. Ainsi on réduit les risques de blessure et on optimise notre séance d'entraînement, et ce autant dans les cours de groupe que dans les plages horaires STAR. Merci à tous pour votre collaboration !

Dates importantes à retenir en novembre



1-3 novembre: Compétition Invitation Michel Leblanc à St-Jean-sur-Richelieu

7-10 novembre: Championnat de sous-section Provinciaux Pré-novices et Novices et Championnat de section Juniors et Séniors à Sainte-Marie-de-Beauce

12 novembre: Date limite d'inscription pour les Championnat de la section Québec Sans limite à Novice à Québec

15 novembre: Activité de développement de club (à confirmer)

17 novembre: Séminaire de développement pour les garçons de l'équipe de développement du club.

29 novembre - 1^{er} décembre: Invitation Rive-Sud à Boucherville



Équipe de développement

Le 19 octobre dernier avait lieu le premier séminaire de développement pour l'équipe régionale. Douze patineur-euses y étaient, à l'aréna Gaétan-Boucher à St-Hubert. Quelle belle participation !

Les athlètes ont eu la chance de participer à des activités sur glace animées par Julien Lalonde, entraîneur spécialiste de danse sur glace de niveau international. Il a animé plusieurs séminaires pour Patinage Québec et Patinage Canada au fil des ans.



Clovis Goyette, kinésologue spécialiste en préparation physique pour des athlètes de différentes disciplines sportives, a animé pour sa part des ateliers hors glace. Sa priorité est le développement athlétique de tous ces athlètes.

Le prochain séminaire pour l'équipe de développement est le séminaire des garçons le 17 novembre prochain à Boucherville. À mettre aux agendas pour les patineurs concernés.



Si vous êtes intéressés à commander des vêtements à l'effigie du club, il est possible de le faire en tout temps via le lien de notre partenaire [BIA SPORT](#).

Une commande groupée a été faite suite aux essayages du 5 octobre dernier. Les vêtements commandés seront acheminés au CPA La Prairie. La date estimée d'arrivée est le 21 novembre. Les membres du C.A. communiqueront avec vous lorsque la commande sera arrivée afin que vous puissiez récupérer vos vêtements.

Il reste encore quelques vestes de notre ancien inventaire de vestes. Ces dernières peuvent être achetées à 50% de rabais. Veuillez écrire à patinage.laprairie@gmail.com si vous êtes intéressés à vous en procurer une et nous pourrons vous laisser savoir quelles sont les tailles et modèles disponibles.



Commande de vêtements



Qu'est-ce que le programme STAR?



Le mois dernier, nous avons présenté le programme de Patinage Plus qui est le programme de base de Patinage Canada. Lorsque les élèves obtiennent le sixième écusson de Patinage Plus et veulent continuer à patiner, ils débent alors le programme STAR.

Le programme STAR comporte plusieurs disciplines - habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et artistique. Chacune de ses disciplines ont plusieurs niveaux et il est possible d'avancer à des rythmes différents dans chacune de ses disciplines et des tests doivent être passés pour changer de niveau.

Lorsque vous entendez parler de classification Junior, Inter, Senior c'est une référence au niveau de Style Libre atteint par les patineurs.

Juniors = Écusson 6 réussi, Star 1, Star 2,

Intermédiaires = Star 3, Star 4, Star 5,

Seniors = Star 6 et plus

Le programme STAR s'enseigne généralement en privé, mais le CPA La Prairie offre un cours de Star de groupe pour une transition plus aisée vers les cours privés. Commencer des cours en privé peut être un peu intimidant et c'est pourquoi nous voulons démystifier le processus.

Lorsque l'élève est prêt à passer en privé, il faut d'abord trouver un·e entraîneur·euse. Pour ce faire, vous pouvez consulter la rubrique entraîneurs sur notre site web. Avec l'entraîneur, vous déterminerez l'horaire et la fréquence des entraînements et vous pourrez ensuite procéder à l'inscriptions des plages horaires STAR identifiées avec l'entraîneur. Les frais de parcelle de glace sont payables au CPA La Prairie, alors que les frais d'entraîneurs sont payable à ce dernier.

Généralement, un patineur ne s'entraîne pas avec son entraîneur pour la totalité de la plage horaire. L'entraîneur partage son temps avec plusieurs élèves et vous facture au pro-rata du nombre de minutes passé avec votre enfant. Le reste de la plage horaire, le patineur doit s'entraîner seul, selon les apprentissages faits avec l'entraîneur.



Qu'est-ce que le programme STAR?



Et les tests dans tout ça ?

Jusqu'au niveau STAR 5, les tests sont évalués par l'entraîneur·euse de l'élève et à partir du niveau STAR 6, les tests doivent être évalués par un juge accrédité de Patinage Canada. Ce sont les tests qu'on appelle intermédiaires. Les tests ont un coût de 12\$ à 15\$ chaque pour couvrir les frais d'enregistrement des résultats à Patinage Canada. Certains tests sont organisés par Patinage Rive-sud et sont des tests appelés Centralisés. Ceux-ci sont des tests STAR 9 et plus pour style libre, danse, habiletés et artistique et peuvent avoir un tarif différent.

STRUCTURE DU PROGRAMME DE PATINAGE STAR

Évalué par un·e entraîneur·euse évaluateur·trice (Généralement, l'entraîneur·euse de l'athlète)

Évalué par un·e juge évaluateur·trice de Patinage Canada

Les Habiletés de patinage peuvent être évaluées par un·e entraîneur·euse évaluateur·trice

Style Libre		Habiletés	Danses			Artistique
Éléments	Programme					
STAR 1		STAR 1	STAR 1 : Éléments			
STAR 2	STAR 2	STAR 2	STAR 2A: Valse Hollandaise	STAR 2B: Tango Canasta		
STAR 3	STAR 3	STAR 3	STAR 3A: Baby Blues	STAR 3B: Éléments		
STAR 4	STAR 4	STAR 4	STAR 4A: Danse Swing	STAR 4B: Tango Fiesta		
STAR 5	STAR 5	STAR 5	STAR 5A: Valse Willow	STAR 5B: Éléments		STAR 5
STAR 6	STAR 6	STAR 6	STAR 6A: Ten-Fox	STAR 6B: Valse Européenne	STAR 6C: Fourteenstep	
STAR 7	STAR 7	STAR 7	STAR 7A: Fox-trot	STAR 7B: Tango	STAR 7C: Valse Américaine	STAR 7
STAR 8	STAR 8	STAR 8	STAR 8A: Killian	STAR 8B: Rocker Fox-Trot	STAR 8C: Valse STARlight	
STAR 9	STAR 9	STAR 9	STAR 9A: Paso Doble	STAR 9B: Blues	STAR 9C: Samba Argent	STAR 9
STAR 10	STAR 10	STAR 10	STAR 10A: Cha Cha Congelado	STAR 10B: Valse Westminster	STAR 10C: Quickstep	
	Or	Or	Or A: Valse Viennoise	Or B: Tango Argentin	Or C: Danse rythmique Or	Or

Plusieurs séances de tests sont organisées par le CPA La Prairie. Il est aussi possible de faire les tests dans des séances de tests centralisés organisés par d'autres club. L'entraîneur de votre enfant vous donnera toutes les informations requises.

Il est possible d'évoluer dans le programme STAR de façon récréative ou compétitive et il existe des compétitions pour les niveaux compétitifs tout comme les niveaux récréatifs.



Pour en apprendre plus sur le programme STAR et les différentes disciplines, consultez notre site Web dans la section [Patinage-STAR](#).

Tests



Le club a tenu deux séances des tests en octobre, les 14 et 21 octobre.

Au total, c'est 27 patineur·euses de La Prairie et des environs qui ont tentés 41 tests. Le taux de réussite des Patineur·euses de La Prairie est de 65%. Bravos à tous !



Alexia Deland
Test STAR 8 Habiletés réussi
Test STAR 7 style libre programme réussi

Émilie Vaillancourt
Test STAR 8 danse Kilian réussi avec honneur

Florencia Koller Ricordi
Test STAR 6 danse Fourteensteps réussi avec honneur

Jolyane Veilleux
Test STAR 8 danse Kilian réussi

Laurence Massie
Test STAR 8 danse Kilian réussi avec honneur

Marie-Pier Paquin
Test STAR 9 danse Blues réussi

Cloé Archambault
Test STAR OrB danse Argentin réussi

Magalie Bélisle
Test STAR 7 style libre programme réussi
Test STAR 7 danse Américaine réussi avec honneur
Test STAR 7 habiletés réussi
Test STAR 7 dans Fox-trot réussi

Mathias Boulet
Test STAR 6 danse Valse européenne réussi
Test STAR 6 style libre programme réussi

Stella-Ève Massutti
Test STAR 8 danse Rocker réussi
Test STAR 7 style libre éléments réussi

Valérie Gauthier
Test STAR 6 danse Valse européenne réussi



Deux autres séances de tests auront lieu cette année. Gardez les dates à vos agendas et les détails vous seront communiqués ultérieurement.

9 décembre 2024	Tests de club	Centre Sportif La Prairie
24 février 2025	Tests de club	Centre Sportif La Prairie

Invitation Patinage Plus



Les élèves du Patinage Plus ayant obtenu au moins leur écusson 2 peuvent demander à s'inscrire en semi-privé. Il reste encore des places dans le groupe du semi-privé de dimanche 7:45. Si vous voulez faire le transfert de votre enfant, svp écrire à inscriptionscpalaprairie.com.

Résultats de compétitions

Félicitations Lealia Ma pour sa belle performance lors du Rendez-vous Rive-sud qui lui a valu une médaille d'argent dans la catégorie Sans limite moins de 8 ans Dames.

Félicitations également à tous les participant·es pour leurs belles performances lors du Défi Chambly du 25 au 27 octobre dernier. Et félicitations à nos médaillé·es !

Neal Smacov-Lei - Médaille d'or – Pré juvénile moins de 11 ans Messieurs

Emily Zhou - Médaille d'or - STAR 4 moins de 13 ans Dames

Magalie Bélisle - Médaille d'or - STAR 5 moins de 13 ans Dames

Valérie Gauthier - Médaille d'argent - STAR 5 13 ans et plus Dames

Florencia Koller-Ricordi - Médaille de bronze – STAR 4 moins de 13 ans Dames

Jolyane Veilleux – Médaille de bronze - STAR 5 moins de 13 ans Dames

Daniel Leon - Médaille de bronze – Pré juvénile moins de 11 ans Messieurs



Veillez noter que les photos des compétiteurs ne seront plus publiées ni sur les réseaux sociaux, ni dans l'infolettre. Si vous désirez les publier, vous pouvez les ajouter en commentaires de la publication des résultats sur notre page Facebook.

Compétitions à venir



Il y a plusieurs compétitions à venir dans les prochaines semaines dont les inscriptions sont déjà fermées. On souhaite bonne chance à tous nos patineur·euses qui y participent.

- ✓ Invitation Michel-Leblanc à St-Jean du 1^{er} au 3 novembre
- ✓ Championnats de sous-section provinciaux à Sainte-Marie-de-Beauce du 7 au 10 novembre
- ✓ Invitation Rive-Sud à Boucherville du 29 novembre au 1^{er} décembre

Surveillez l'avis de compétition pour le Championnat de la section Québec Sans limite à Novice à Sherbrooke. La date limite d'inscription est le 12 novembre. Surveillez aussi les avis de compétitions pour la Finale Régionale Star Michel-Proulx de janvier 2025 et Jeunes Étoiles / Mes Premiers Jeux en février!

Pour les détails des autres compétitions à venir, veuillez jeter un coup d'oeil sur notre site web sous l'onglet [COMPÉTITIONS](#) pour les avis de compétition, lieux, et dates limites d'inscription.





Des nouvelles du C.A.

La prochaine rencontre du C.A. aura lieu le 5 novembre. Si vous voulez adresser des questions au C.A. SVP les envoyer à patinage.laprairie@gmail.com au maximum le 4 novembre.

Le procès-verbal de la rencontre sera disponible sur demande dans les 72 heures suivant la rencontre. Vous pouvez écrire à patinage.laprairie@gmail.com si vous voulez en obtenir copie.

Revue sur glace



C'est avec fierté que nous vous présentons cette année la revue sur glace «Le CPA La Prairie brille au fil des saisons» les 3 et 4 mai 2025.

Les détails pour l'inscription à la revue sur glace vous seront communiqués prochainement et les inscriptions auront lieu en décembre 2024.

Rappel : bénévolat



Le CPA La Prairie est un organisme géré par des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps pour permettre aux enfants de la Ville de La Prairie de pratiquer le patinage artistique. Dans le but de donner un coup de main aux bénévoles qui sont membres du C.A., le club est toujours à la recherche de parents qui seraient intéressés à donner un coup de main lors des cours de leurs enfants. Vous pouvez signifier votre intérêt en écrivant à patinage.laprairie@gmail.com.

RESTEZ BRANCHÉS

Pour vous tenir au courant des dernières nouvelles concernant le club, suivez-nous sur notre page Facebook. 

