



## NOS COURS COLLECTIFS

### SAISON 2010 -2011

**Cours débutants :** les mercredis de 13h30 – 14h30 et/ou 14h30 – 15h30

Pour les jeunes dès 4 ans qui ont peu ou jamais patiné. Le but de ce cours est d'apprendre à ce tenir debout, se remettre debout, patiner en avant, en arrière et faire des exercices d'équilibre. L'objectif principal est que l'enfant soit à l'aise sur les patins et aie du plaisir à patiner. Casque obligatoire pour ce cours.

**Cours Préparation pour les tests LAMES :** les mardis de 16h15 – 17h15

Pour les jeunes qui ont déjà fait une saison de patinage et réussi le test 1<sup>o</sup> lame. Dans ce cours, nous exerçons les acquis de premier niveau et introduisons la technique des croisés. Nous travaillons la glisse, l'équilibre sur les deux carrés (dehors/dedans) ainsi que les premiers exercices techniques des tests lame.

**Cours Niveau LAMES :** les mardis de 17h15 – 18h15

Pour les jeunes qui ont déjà passé au minimum le test 3<sup>o</sup> lame et qui se préparent pour le prochain niveau.

Chaque enfant travaille à son rythme avec ses buts personnels et avec le soutien du prof.

A partir de ce niveau, il est fortement recommandé que l'enfant vienne en dehors des cours collectif pour s'entraîner.

**Cours Ados :** horaire selon nombre et niveau.

**Cours préparation concours :** les jeudis de 16h45 à 17h45

Pour les jeunes de niveau lame qui expriment le désir et qui ont le potentiel de se préparer pour les futurs concours. Ce cours offre également aux jeunes de niveau 5<sup>o</sup> lame de préparer le programme de la 6<sup>o</sup> lame.

**Cours Concours :** le samedi de 12h15 à 13h15 (dès le samedi 18 septembre 2010)

Pour les jeunes qui désirent faire des concours, sans besoin de licences, et envisagent de rejoindre le groupe compétition afin de ce présenter en compétition. Ce cours offre aussi la possibilité de préparer la 6<sup>o</sup> lame et les premiers tests ARP/USP.

**Cours Compétition A/B** (licence ARP et/ou USP obligatoire):

Groupe A/B ensemble pour le cours du mardi 18h15 à 19h15

Groupe B : les mardis de 18h15 à 19h15 et samedis de 10h15 à 11h15

Les cours collectifs pour compétiteurs B sont destinés aux jeunes qui préparent leurs tests régionaux (ARP) et nationaux (USP). Ce cours fait office de tremplin pour démarrer dans le monde de la compétition Suisse.

Groupe A : les mardis de 18h15 à 19h15 (A+B)

Les cours collectifs pour compétiteurs A sont destinés aux jeunes qui ont acquis les premiers niveaux et qui préparent les niveaux supérieurs des tests régionaux (ARP) ou nationaux (USP). Certains continuent la compétition pour leur plaisir et épanouissement.