

PATINAGE AU SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS



FAIRE BONNE FIGURE



OBJECTIFS DU PROGRAMME

Le programme vise à soutenir des élèves-athlètes dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire.

Les athlètes ont le privilège de s'entraîner à des heures raisonnables tout en maintenant leurs études au premier plan. L'horaire Sport-études de la concentration en patinage artistique facilite grandement la conciliation de leurs objectifs sportifs et scolaires tout en favorisant leur entrée dans des programmes de qualité. Les élèves-athlètes maximisent ainsi leur chance d'atteindre leurs objectifs tout en leur assurant une vie équilibrée.

Le programme permettra :

- ❁ De favoriser l'apprentissage, le développement, le perfectionnement de ses aptitudes sportives et artistiques ainsi que d'acquérir de nouvelles compétences.
- ❁ De développer son sens des responsabilités.
- ❁ D'acquérir une bonne gestion des priorités.
- ❁ De développer la confiance et l'estime de soi.
- ❁ De développer une saine gestion du temps entre le sport et les exigences scolaires.
- ❁ D'atteindre un développement intellectuel optimal facilitant ainsi l'accès à une multitude d'apprentissages.



RESPONSABLE DU PROGRAMME



Caroline Savard

- ❁ Certification de niveau 2 du Programme provincial de certification des entraîneurs (PNCE)
- ❁ 33 ans comme entraîneur de Patinage Canada en style libre, danse, habileté et interprétation
- ❁ Représentante des entraîneurs au C.P.A. Saint-Augustin
- ❁ Entraîneur mentor C.P.A. St-Augustin (formée patrons moteurs)
- ❁ Responsable du programme Patinage artistique du SSF depuis 2018
- ❁ Responsable du programme Mini-Blizzard du SSF depuis 2018
- ❁ Responsable adjointe du programme Patinage artistique du SSF (2015 à 2018)
- ❁ Responsable adjointe du programme Mini-Blizzard du SSF (2017-2018)
- ❁ Séminariste lors de plusieurs séminaires de patinage artistique
- ❁ Directrice École de patinage élite Les Blizzard



FORMULE PÉDAGOGIQUE

ENTRAINEMENT SUR GLACE

- 🐉 Plateau d'entraînement principal : PEPS de l'Université Laval
- 🐉 Autres plateaux d'entraînement : Aréna de Sainte-Foy et Complexe multifonctionnel de Saint-Augustin-de-Desmaures

ENTRAINEMENT HORS GLACE

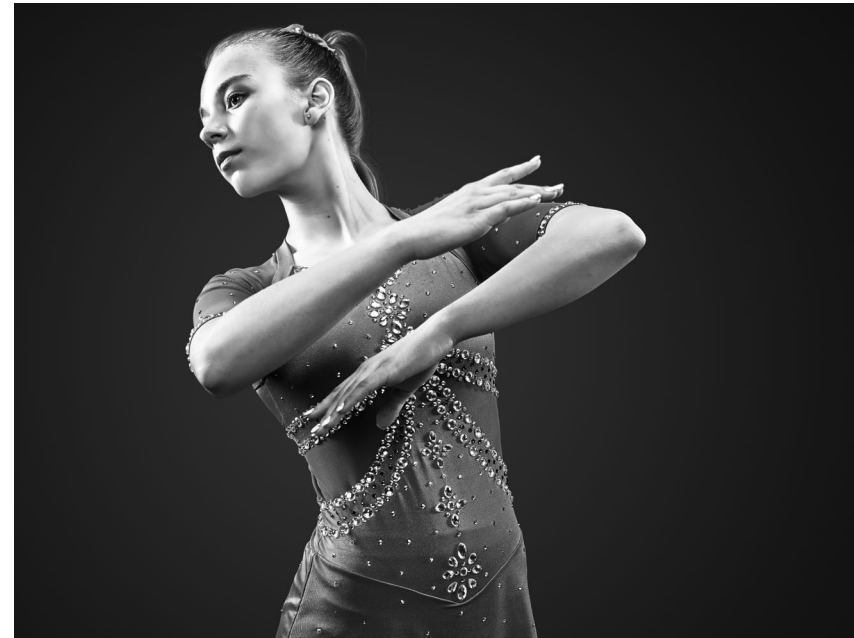
- 🐉 Entraînement en préparation physique
- 🐉 Programme d'entraînement par un kinésologue
- 🐉 Stretching
- 🐉 Danse contemporaine, ballet et théâtre

AUTRES ACTIVITÉS OFFERTES

- 🐉 Psychologue en intervention sportive
- 🐉 Intervenant en alimentation
- 🐉 Principes généraux d'entraînement

Le vendredi, des activités complémentaires sont offertes afin d'éviter la surspécialisation et développer l'endurance, la force, la résistance, l'équilibre, la gestion des émotions, la concentration et la confiance en soi.

Pound | Boxe | Ultimate frisbee | Arts martiaux | Yoga | Piyo | Zumba | KinFit | Escalade | Cardio-vélo | Trampoline | Natation | Course à pied 3, 4, 5 km | Méditation et respiration | Visualisation et préparation mentale





CRITÈRES DE SÉLECTION

Afin d'être admis dans le programme de patinage artistique, le candidat doit :

- ❧ Faire partie d'un club de patinage artistique membre de *Patinage Canada*.
- ❧ Être patineur de compétition ou STAR ayant pour objectif l'apprentissage, le développement et le perfectionnement de ses habiletés et de son talent en patinage artistique.
- ❧ Être inscrit au Séminaire Saint-François.





LES COÛTS

Frais du programme 1 995\$

Incluant:

- 🐉 Frais de location de glace
- 🐉 Sessions d'entraînement hors glace
- 🐉 Encadrement du programme sportif

Les frais suivants ne sont pas inclus:

- 🐉 Frais de scolarité du SSF
- 🐉 Frais d'entraîneur en cours privés
- 🐉 Costume
- 🐉 Frais de compétitions

Transport vers le site d'entraînement (PEPS)*

430 \$ (aller seulement)

650 \$ (aller-retour au SSF)

Il est à noter que le transport de retour vers le SSF en fin de journée ne permet pas aux élèves de prendre le transport régulier pour le retour à la maison.

Pour cette raison, un crédit de 255 \$ sera octroyé aux élèves utilisateurs du transport scolaire.

* Ces prix varient en fonction du nombre d'utilisateurs.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



à l'École de patinage élite Les Blizzard

IMPORTANT : Ce formulaire n'est pas une demande d'admission au Séminaire Saint-François

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

No. téléphone : () _____ Courriel : _____

Date de naissance (jour/mois/année) : _____

No membre Patinage Canada : _____ Club d'appartenance : _____

Entraîneur(e) : _____ Niveau de certification : _____

Niveau scolaire 2020-2021 : _____

Dernier test réussi style libre : _____

Catégorie de compétition : _____

Signature (parent) : _____

Date : _____

Transmettre par la poste au : Séminaire Saint-François, 4900, rue St-Félix, St-Augustin-de-Desmaures (Québec), G3A 0L4
ou par courriel à c.savard@ss-f.com