

APPRENDRE À PATINER

Patinage Plus est le programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada! Adapté pour les débutants de tout âge, il comprend les mouvements fondamentaux et les habiletés de base, fondés sur les principes du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada. Patinage Plus met l'accent sur le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales exigées pour pratiquer tout sport de glace.

À qui s'adresse le programme?

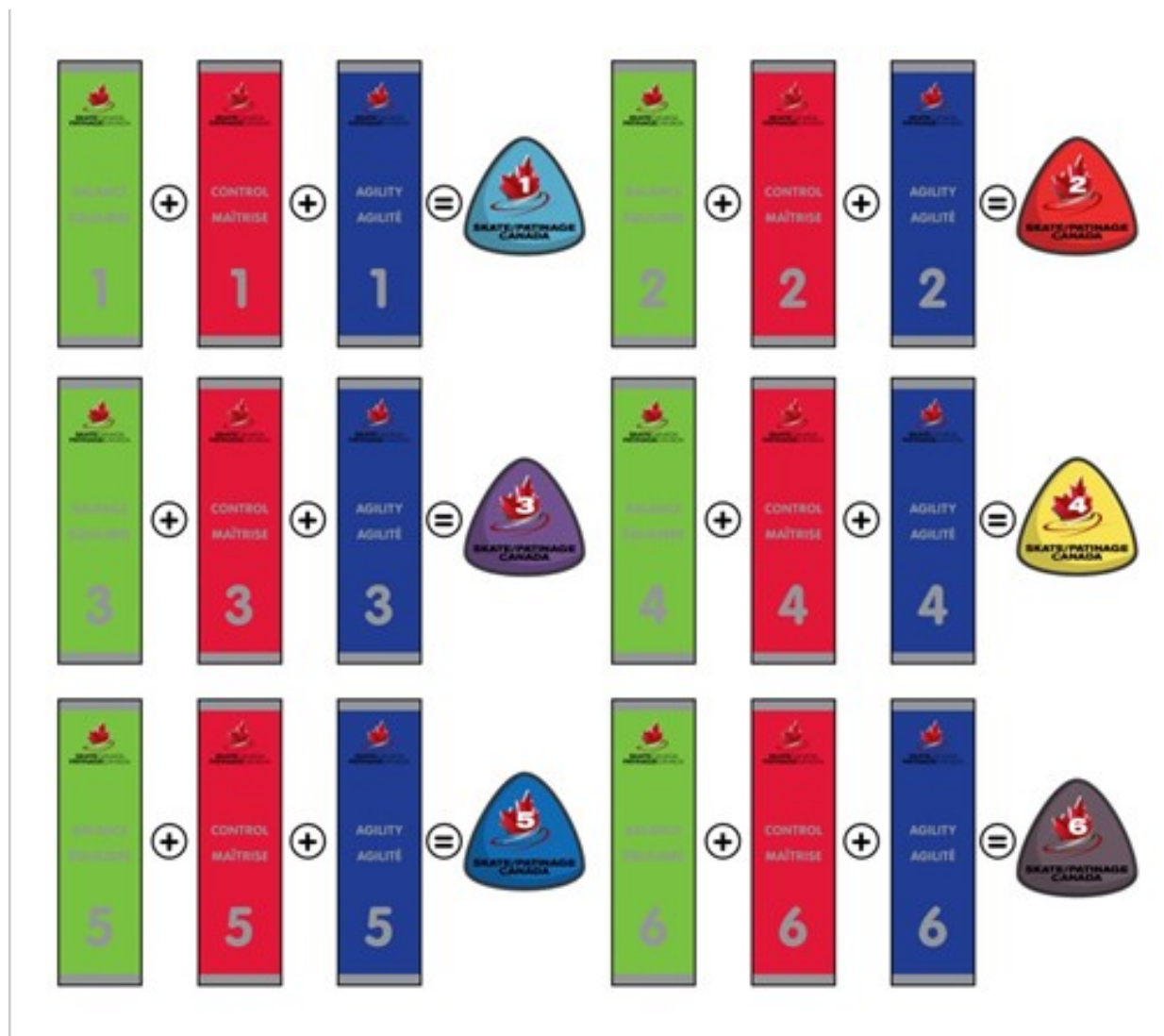
Aux débutants de tout âge, enfants ou adultes, ainsi qu'à ceux qui souhaitent améliorer leurs habiletés de base, que ce soit pour le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse ou, simplement, pour patiner par plaisir.

Qui enseigne le programme?

Des entraîneurs professionnels formés et certifiés par l'intermédiaire du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et qui sont assistés par des assistants de programme également formés.

À quoi peut-on s'attendre?

Action, mouvements et plaisir! Les leçons sont données en groupe et chaque entraîneur compte un maximum de 10 patineurs. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs dynamisent les séances au moyen de matériel pédagogique ludique, de musique rythmée et d'une grande gamme d'activités qui créent un environnement motivant favorisant l'apprentissage. Des écussons, rubans et autres récompenses servent à mesurer les progrès des patineurs et à récompenser leurs efforts et leur participation.



Pour débiter, il vous suffit d'une paire de patins, d'un casque approuvé par la CSA, d'un pantalon long, de mitaines, d'un chandail chaud ou d'un manteau. Portez plusieurs épaisseurs – vous vous réchaufferez!

Comment s'inscrire?

Venez-vous amuser! **Joignez-vous à un club ou une école de patinage** (<https://www.patinage.qc.ca/clubs-et-regions/trouver-un-club.php>) dès aujourd'hui et apprenez à patiner avec Patinage Plus!

INITIATION POUR TOUS

Le programme Patinage Plus offre aux enfants la meilleure base pour le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse et la ringuette. Grâce au programme de Patinage Plus, les patineurs acquièrent les habilités nécessaires à la pratique de tous sports de glace!

Patinage intensif Plus représente le complément idéal pour les athlètes qui font partie d'une équipe de hockey ou de ringuette. Son programme unique de récompense des habiletés encourage et motive les patineurs à continuer d'avoir du succès.

Vous souhaitez maîtriser l'art de la glisse et vous perfectionner dans votre sport?

Joignez-vous à un club ou une école de patinage

(<https://www.patinage.qc.ca/clubs-et-regions/trouver-un-club.php>) dès aujourd'hui.