Vous trouverez ci-dessous, une partie du modèle de développement des athlètes tel que fourni par Patinage Québec.

Vous trouverez le document complet sur le site de Patinage Québec sous

l'onglet : «Membres»

⬇

Athlètes

⬇

Développement des patineurs

⬇

Modèle de développement de l'athlète

1re PARTIE : SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

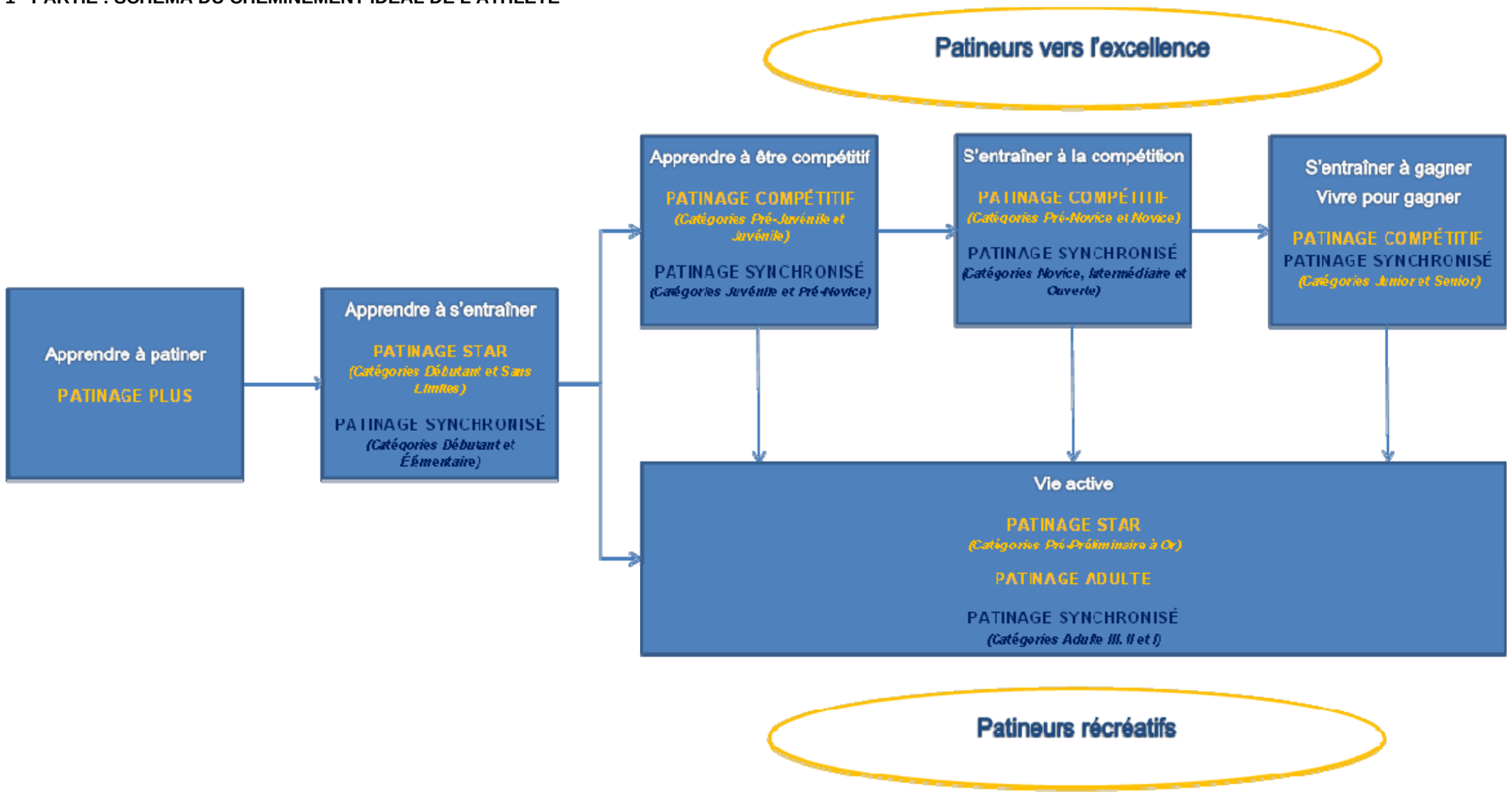

***Schéma du Modèle de développement de l'athlète en patinage artistique* (Le patinage artistique est un sport à spécialisation hâtive)**

	Profil du cheminement de l'athlète en patinage artistique	Âge *(à titre indicatif)*	Structure d'accueil	Compétitions	Programme actuel	Programmes souhaités	Objectifs à atteindre (Pat. synchro. : critère d'âge)
Patinage Compétitif	***S'entraîner à gagner / Vivre pour gagner*** **Athlète Relève, Élite et Excellence** **Athlète Espoir (synchro)** ***Disciplines simple, couple, danse et patinage synchronisé JUNIOR & SENIOR***	Filles : 13 et + Garçons : 14 et +	Club École de patinage Association régionale	Jeux olympiques Champ. du monde Trophée des nations Champ. des 4 continents Assignations internationales Champ. Canadiens Défi Champ. provinciaux Comp. souv. Georges-Ethier Champ. Québécois d'été **SYNCHRO** : Championnats du monde Champ. Canadiens / Régionaux Assignations internationales	***Sport-études*** Institut National du sport du Québec Équipe nationale Équipe du Québec Assignations internationales par Patinage Canada Dév. des patineurs volet 5 Bourses Soirée des lauréats		Senior mondiaux / 4 continents / Prov. Hommes : 100 pts 70 pts n/a Femmes : 76 pts 56 pts 27 pts Couple : 73 pts 56 pts n/a Danse : 68 pts 46 pts n/a Junior mondiaux Hommes : 60 pts n/a n/a Femmes : 65 pts n/a 22 pts Couple : 50 pts n/a n/a Danse : 44 pts n/a n/a pts : pointage technique combiné des deux programmes sauf pour le niveau provincial où c'est seulement le programme libre.
Patinage Compétitif	***S'entraîner à la compétition*** **Athlète Espoir et Relève** ***Disciplines simple, couple, danse PRÉ-NOVICE & NOVICE*** ***Disciplines patinage synchronisé NOVICE – INTERMÉDIAIRE - OUVERTE***	Filles : 10 à 16 Garçons : 11 à 16	Club École de patinage Association régionale	Assignations internationales à des compétitions de développement Champ. nationaux juniors Défi **Jeux du Canada** Champ. Provinciaux **Jeux du Québec** Comp. souv. Georges-Ethier Champ. Québécois d'été **SYNCHRO** Champ. Canadiens / Régionaux Inter-Provinciale / inter-régions	***Sport-études*** Camp national de développement Équipe du Québec Assignations internationales par Patinage Québec Dév. des patineurs : volets 3 et 4 Bourses Soirée des lauréats	Institut National du sport du Québec : accessible à plus d'athlètes Sport-études au niveau primaire	Novice dames : 17 points Pré-novice dames : 15 points * pointage technique dans le programme libre Hommes / Couple / Danse Aucun pointage technique requis afin de favoriser l'adhésion à ces programmes
Patinage Compétitif	***Apprendre à être compétitif*** **Athlète Espoir** ***Disciplines simple, couple, danse PRÉ-JUVÉNILE & JUVÉNILE*** ***Disciplines patinage synchronisé JUVÉNILE & PRÉ-NOVICE***	Filles : 9 à 13 Garçons : 10 à 13	Club École de patinage Association régionale	Champ. provinciaux ***Jeux du Québec*** Champ. Québécois d'été Comp. inter-régions **SYNCHRO** Champ. Régionaux Comp. Inter-provinciale Comp. Inter-régions	***Sport-études*** Dév. des patineurs : volet 2 Bourses Soirée des lauréats	Sport-études au niveau primaire	Juvénile dames : 12 points technique dans le programme libre Hommes / Couple / Danse & Pré-juvénile toutes catégories Aucun pointage technique requis afin de favoriser l'adhésion à ces programmes
Patinage STAR	***Apprendre à s'entraîner*** ***PATINAGE STAR*** ***PATINAGE SYNCHRONISÉ Catégories Débutant et Élémentaire***	Filles : 7 à 11 Garçons : 8 à 12	Club École de patinage	Comp. provinciaux STAR Comp. STAR / Michel-Proulx Comp. inter-régions **SYNCHRO** Compétition inter-régions	Dév. des patineurs : volet 1 Détection de talent Bourses Soirée des lauréats	Programme Sport-études au primaire	Réussite des épreuves de Patinage Canada STAR dans les différentes disciplines (simple, danse, habiletés de patinage)
Patinage Plus	***Apprendre à patiner*** ***PATINAGE PLUS***	Filles : 3 à 8 Garçons : 3 à 9	Club	**Mes Premiers Jeux** Comp. inter-clubs	Programme Patinage Plus Détection de talent Soirée des lauréats		Réussite des étapes du programme Patinage Plus

3,2,5) S'entraîner à la compétition

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés entre 12 et 15 ans et qui participent au programme Compétitif dans les catégories Pré-Novice et Novice.

Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de maturation physique.
- L'enfant acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent de s'intégrer et de fonctionner en société.
- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur(e); l'enfant désire toujours avoir l'air compétent(e).
- Pour l'enfant, c'est une période de bouleversements, ce qui l'amène à tout remettre en question, à être plus critique et à demander beaucoup de justifications. Il est important qu'il y ait des modèles positifs à qui l'enfant puisse s'identifier.
- Durant cette période, il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles, celles-ci l'étant davantage.
- La compétition devient plus importante chez certains individus, de même que le résultat. Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée, de même qu'à la compétition.

Psycho-social

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

Physique

- Filles: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5-12 ans, et premières menstruations vers 12,5 ans en moyenne. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une hausse progressive de la masse adipeuse et l'élargissement du bassin survient.
- Garçons: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. Durant la poussée de croissance rapide et soudaine, une croissance moyenne de 7 cm survient la première année d'accélérations brusques et soudaines; 9 cm la deuxième; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante; et environ 2 cm par après. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de

l'hormone testostérone.

- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période, occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débuter vers la fin de cette période.

Préférences

- Apprécie avoir l'opportunité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Réalisation d'actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Les activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d'équipe et la compétition.

Contre-indications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts d'endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulations (p. ex. course sur l'asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entraînement.
- Pression de performer.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l'adolescent(e) en public.
- Donner la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent)

Suggestions

- Temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible.
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes;
- Musculation avec charges sous-maximales et poids du corps; mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements.
- La supervision des activités d'entraînement est importante afin d'éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent(e).
- Jeux d'habileté et de dextérité.
- Opportunités de rencontrer ou d'interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel technique ou d'arbitre, ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.).
- Adapter la charge de travail à chaque participant(e).

3,2,6) Apprendre à gagner

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux enfants qui sont âgés de 16 et 17 ans et qui participent au programme Compétitif dans les catégories Junior et Senior.

Généralités

- Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui parfois engendrer une crise d'identité.
- L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l'autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entraînement sur une base annuelle, mais il demeure tout à fait acceptable

d'aborder la pratique sportive de façon saisonnière, surtout au début de cette période.
- Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre, et peut représenter jusqu'à 15 heures par semaines, ou plus, à la fin de cette période.
- Chez les participant(e)s sérieux, le temps consacré à l'entraînement général et celui qui est consacré à une préparation spécialisée ainsi qu'à la participation à des compétitions est à peu près le même.

Psycho-social

- À cet âge, l'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.
- L'individu désire être traité(e) en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e), et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

Apprentissage

- L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. Une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons, est observée. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

Préférences

- Pratiquer l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la « version adulte ».
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence, ou à donner un statut particulier face aux individus du même âge, ou aux autres en général (ex. sport, art...).
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse).

Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant les charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires.
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.

- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

3,2,7) Vivre pour gagner

Cette description des principes fondamentaux s'adresse aux 18 ans et plus et qui participent au programme Compétitif dans la catégorie Senior.

Généralités

- Avec la confiance en soi, il est facile de choisir sa propre voie de façon autonome.
- On résiste à s'impliquer dans des situations qui pourraient remettre en question son image (la ternir).
- Le besoin de réussir peut conduire l'athlète à faire tous les efforts nécessaires à une amélioration de la performance.
- Le temps d'entraînement général peut diminuer alors que l'athlète se concentre sur la spécialisation et la préparation à la compétition.

Psycho-social

- Les obligations professionnelles et familiales diminuent les temps libres.
- Les relations personnelles sont très importantes.
- L'indépendance financière procure de plus grandes opportunités de choix.
- Peut devenir un membre d'un cercle d'amis.

Apprentissage

- Les adultes âgés de plus de 25 ans ont souvent une expérience dans une vaste gamme d'activités (ex.: sport, travail, éducation), ce qui peut améliorer grandement l'apprentissage et le transfert de connaissances et de l'expérience d'une sphère d'activité à une autre.

Physique

- La croissance des jeunes hommes se complète quand ils atteignent l'âge de 20 ans.
- L'individu peut dépenser une somme considérable de temps et d'énergie à l'éducation des enfants et au travail.
- La force, la vitesse et la puissance sont à leur plus haut au début de la vingtaine et peuvent demeurer à ce niveau jusqu'au début de la trentaine.
- L'endurance atteint son plus haut niveau à la fin de la vingtaine et les capacités physiques commencent à décliner progressivement.

Préférences

- Activités qui aident à soulager le stress.
- Toutes les habiletés peuvent être entraînées.

Suggestions

- L'Interaction avec les autres est importante et peut être sous forme de participation à des séminaires, ateliers ou encore camps d'entraînement sportif.
- Les individus peuvent chercher des rôles et des responsabilités dans l'administration, l'organisation ou la promotion d'activités et événements.
- Devenir un entraîneur ou un officiel est une façon de conserver ce groupe engagé et offre une opportunité d'interaction sociale.
- S'engager dans des activités de compétition.

Pour renseignements additionnels, vous trouverez, en **Annexe B**, le tableau du Programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) conçu par Patinage Canada et mis en application par Patinage Québec.

Pour une vue d'ensemble des caractéristiques du développement mental, cognitif et émotionnel ainsi que des facteurs dont les entraîneurs doivent tenir compte dans leurs relations avec des participants de maturation précoce, moyenne et tardive, les documents mentionnés plus bas sont des outils de référence et d'enseignement utilisés dans la formation de nos entraîneurs et qui ont été utilisés dans cette section.

- ◊ Richard Chouinard : présentation *sur* « Les exigences du sport de haut niveau »
- ◊ INFE module # 16, Michel Portman
- ◊ ACE : Introduction à la compétition Partie B « Qualités athlétiques et considérations liées à la croissance et au développement »
- ◊ « DLTA - Au Canada le sport c'est pour la vie », Centres canadiens multisports, 2010
- ◊ « À la poursuite de l'excellence personnelle – Développement à long terme de l'athlète », Patinage Canada, 2010.
- ◊ « Engagement actif des femmes et des filles », Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, 2012.
- ◊ « A sport psychology self-instruction manual for figure skaters», G. Martin et K. Thomson, 2010.

4e PARTIE : Cadre de référence

4e PARTIE : Cadre de référence

En consultant la présente partie, il faut conserver en mémoire que le cadre de référence du Modèle de développement des athlètes décrit la trajectoire idéale en patinage artistique. Les athlètes ne suivent pas nécessairement tous les stades du Modèle de développement de l'athlète, ce qui n'est pas un problème. Les objectifs personnels de l'athlète dans le sport détermineront son stade de sortie. La responsabilité des intervenants est de s'assurer que, peu importe leur stade de sortie, nos patineurs auront acquis toutes les habiletés que notre sport peut leur enseigner. Bien entendu, il est souhaitable que nos athlètes continuent à pratiquer notre sport le plus longtemps possible, et en fait, leur vie durant! Pour que les enfants réussissent en sport, que ce soit dans le cadre d'une activité récréative saine ou en compétition, il est important qu'ils maîtrisent les habiletés de mouvement fondamental avant d'apprendre les habiletés de base du sport et qu'ils apprennent les habiletés de base du sport avant d'être initiés aux techniques particulières.

Les âges pour les différents stades du Modèle de développement de l'athlète sont présentés dans le tableau ci-dessous :

Stade		Filles	Garçons
1	Enfant actif	3 à 5 ans	3 à 5 ans
	S'amuser grâce au sport	5 à 8 ans	5 à 9 ans
2	Apprendre à s'entraîner	7 à 11 ans	8 à 12 ans
3	Apprendre à être compétitif	9 à 13 ans	10 à 14 ans
4	S'entraîner à la compétition	10 à 16 ans	11 à 17 ans
5	Apprendre à gagner	13 à 19 ans	14 à 21 ans
	Vivre pour gagner	15 ans et plus	15 ans et plus

4,1) Apprendre à patiner (Enfant actif /s'amuser grâce au sport)

Le premier stade du Modèle de développement de l'athlète, « Apprendre à patiner », est composé de deux stades de développement, soit « Enfant actif » et « S'amuser grâce au sport ». Ce premier stade enseigne aux participants les habiletés de base du sport qui leur permettront d'apprendre des habiletés beaucoup plus complexes dans la pratique du patinage artistique ou d'autres sports de glace. Les enfants de ce stade participent au programme **Patinage Plus**.
Comme il s'agit d'un sport à spécialisation précoce, les participants qui se présentent au club de patinage ne possèdent aucune connaissance du patinage ou qu'un savoir-faire physique minimal. À ce stade, il faut enseigner de nombreuses habiletés de mouvements fondamentaux en plus d'encourager les participants à s'amuser à exécuter les mouvements sur la glace.
Lorsque les athlètes atteignent la limite d'âge supérieure, ils sont généralement prêts à passer au stade suivant de développement. Les athlètes qui sont inscrits au stade « Apprendre à patiner » dans le but d'apprendre des habiletés qui les aideront à pratiquer d'autres sports de glace sont généralement plus âgés.

Philosophie
La philosophie de « Apprendre à patiner » est d'offrir à tous l'occasion de s'initier au patinage dans un environnement amusant, sécuritaire et chaleureux, et de stimuler suffisamment leur intérêt pour qu'ils continuent à patiner toute leur vie.

Objectifs généraux :

1. Faire vivre aux patineurs et à leurs familles une première expérience du patinage dans un contexte sécuritaire, chaleureux et inclusif ;
2. Développer les habiletés motrices et les habiletés de patinage en tenant compte des phases naturelles d'apprentissage (initiation, acquisition, mémorisation et maîtrise) ;
3. Utiliser les progressions des habiletés et la répétition des habiletés dans toutes les étapes afin de favoriser l'acquisition d'un savoir-faire physique et des éléments fondamentaux du patinage de qualité ;
4. Exploiter les périodes critiques d'entraînement (périodes de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement précis) par les différentes composantes du programme ;
5. Encourager la réalisation et la satisfaction personnelles par l'acquisition des habiletés, les prix et la reconnaissance ;
6. Susciter l'intérêt pour la pratique du patinage toute la vie.

4,1,1) Habiletés

Les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser, selon le volume d'entraînement, les habiletés présentés au point de sortie de « Apprendre à patiner ».

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	20 %	70 %	5 %	5 %
Initiation	Introduction à l'équilibre Introduction à l'agilité Introduction à la coordination	**Virages** Présentation et apprentissage des virages trois, mohawks et choctaws **Sauts** Compréhension élémentaire de la notion de rotation (un demi et un tour complet) Capacité élémentaire de prendre la position de réception **Pirouettes** Compréhension élémentaire de la vitesse de rotation Présenter la notion de carre spiralée pour contribuer à la rotation (la technique de torsion ne devrait pas être enseignée) **Mouvements de transition** Une certaine capacité de faire des variantes avec la jambe libre (ex.: à l'extérieur, à l'intérieur, en haut et en bas) avec maîtrise	Compréhension du rythme	Compréhension des rudiments de la terminologie et des règles du sport
Acquisition	Développement de la vitesse Développement de la flexibilité	**Carres** Patiner des carres soutenues de longues et courtes durées, sur les deux carres de chaque pied, avec vitesse et évolution Capacité de maîtriser ou de modifier volontairement les courbes (par ex. : changement d'une carre extérieure à une carre intérieure, etc.) **Virages** Capacité d'exécuter des virages sur une courbe Notion de transfert du poids comprise (soit le transfert du poids d'un pied à l'autre) **Poussées-élans** Poussées égales sur chaque pied, de la lame et non pas de la pointe du patin, avec une bonne flexion des genoux et une bonne accélération Bonne tenue du haut du corps Bonne technique de croisés Changement de direction sans perte importante d'élan ou de vitesse **Sauts** Équilibre et puissance lors de l'envol des sauts de base (puissance d'élévation – saut en ligne droite) avec réception sur les 2 pieds et progressivement, sur 1 pied **Pirouettes** Acquisition de la notion de rotation sur deux pieds, puis sur un pied, avec alternance des pieds, les jambes droites, les genoux fléchis (par ex.: la position assise de base) Utiliser divers mouvements des bras (en extension, rapprochés du tronc, en haut et en bas) pour aider à comprendre l'équilibre et l'axe de rotation **Mouvements de transition** Être capable de glisser dans une position soutenue, sur chaque pied et dans chaque direction Degré de souplesse (flexibilité) approprié, compte tenu de l'âge et du sexe	Capacité de patiner au son de la musique, sur des tempos de base	Capacité de suivre les instructions Développement de la confiance et de l'estime de soi par les réalisations personnelles, dans un contexte axé sur le jeu et le plaisir

4,1,2) Conditions idéales d'encadrement

	Enfant actif Filles et Garçons (3 à 5 ans)	S'amuser grâce au sport Filles (5 à 8 ans) / Garçons (5 à 9 ans)
Entraînement sur la glace		
Durée de la séance	30 à 45 min. sur la glace et 15 min. d'échauffement préalable hors glace Une séance par jour au maximum	45 à 60 min. sur la glace et 15 min. d'échauffement préalable hors glace Une séance par jour au maximum
Jours par semaine	1 à 2 jours par semaine	2 à 4 jours par semaine
Semaines par année	10 à 20 semaines par année	Au moins 20 semaines par année Idéalement, 30 à 40 semaines par année
Entraînement hors glace		
Type	Autres sports ou activités physiques variées	
Durée	Une ou deux heures par semaine, 20 à 40 semaines par année	
Compétition		
Nombre	Non adéquat	1 à 2 fois/année
Niveau		Compétitions locales Présentation d'un circuit d'éléments
Catégories		Patinage Plus étapes 2 à 6 Patinage Plus Étoiles étapes 4 et 5
Ratio		10 % compétition / 90 % entraînement
Qualification		
Patineurs	Patinage Plus	
Entraîneurs	Entraîneur débutant de Patinage Plus	
Officiels	En formation ou de niveau primaire	

4,1,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents ou des tuteurs

Au stade « Apprendre à patiner », le rôle principal des parents ou des tuteurs est d'être des modèles positifs. Ils veillent à ce que l'enfant ait un régime alimentaire équilibré et sain, ainsi qu'un mode de vie active et saine. Toute la famille pourrait, par exemple, choisir de pratiquer le patinage. Il serait bien que les patineurs de ce stade essaient diverses activités de patinage (ex.: le patinage à roues alignées) et pratiquent d'autres sports et activités physiques, comme souligné plus haut. La transposition des habiletés d'une activité à l'autre est importante à ce stade de développement.

Direction

Les entraîneurs assument le rôle de chef à ce stade particulier du développement des patineurs. Il est de leur responsabilité d'entraîner adéquatement les patineurs en se fondant sur le Modèle de développement de l'athlète. Les entraîneurs ont également la responsabilité de tenir les parents informés au cours de la session. Par exemple, ils peuvent remettre un rapport des progrès du patineur, de l'information sur le programme de patinage et sur les possibilités de performance (pour les athlètes âgés de 5 à 8/9 ans).

Les membres du conseil d'administration du club jouent également un rôle important à ce stade de développement, particulièrement en ce qui a trait à l'éducation des parents. En collaboration avec les entraîneurs du club, les membres du conseil d'administration ont la responsabilité de prodiguer les meilleurs programmes possibles aux athlètes de ce niveau, compte tenu du cadre décrit ci-dessus. L'association régionale peut également soutenir les clubs dans leurs actions et est responsable du volet 1 du programme de développement.

Installations et environnement d'entraînement

Bien que chaque installation soit unique, les clubs travaillent en collaboration avec les gestionnaires des installations et les municipalités afin de créer le meilleur environnement d'entraînement possible. Peu importe la situation, la sécurité doit être la priorité de tout le monde. Tous les clubs doivent se doter d'un Plan d'action d'urgence. Le programme de Patinage Plus encourage l'utilisation de matériel pédagogique varié (par ex.: des ballons, des marqueurs, etc.). Toutefois, il est essentiel de vérifier si les installations ou la municipalité autorisent l'utilisation de ce matériel.

On devrait idéalement avoir accès à une salle hors glace, ou du moins à un hall ou vestiaire, de même qu'à des services de soutien (par ex.: de physiothérapie). Les clubs devraient disposer d'un espace sur les lieux, pour afficher, afin de faire la promotion de leurs divers programmes et activités auprès de la collectivité. De plus, il est essentiel d'avoir accès à un équipement musical convenable.

4,2) Apprendre à s'entraîner

Le deuxième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à s'entraîner ». C'est à compter de ce stade qu'on voit une plus grande différence entre les filles et les garçons, pour ce qui est de leur croissance, développement et maturation. Il est donc essentiel d'adapter l'entraînement et l'enseignement en fonction de l'âge biologique et du sexe, de poursuivre le développement des mouvements fondamentaux et des habiletés fondamentales, de même que d'introduire des habiletés de patinage artistique plus complexes. C'est à ce stade que les enfants apprennent les techniques spécifiques au patinage artistique) Les enfants de ce stade participent au programme **Patinage STAR** ou au programme **Patinage Synchronisé** (catégories Débutant et Élémentaire).

Philosophie

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les patineurs sont encouragés à acquérir un ensemble d'habiletés qui les aideront à atteindre le plus haut niveau de compétence que leur permet leur talent et leur niveau d'engagement dans le sport. À ce stade, le style libre est avantagé parce que les habiletés apprises dans cette discipline sont facilement applicables aux autres disciplines. Le développement technique, plutôt que l'âge chronologique, est la caractéristique principale de ce stade. Le développement d'autres aspects servant à faciliter l'acquisition des habiletés techniques est également favorisé. Le patineur devrait s'initier à la préparation physique et mentale. Le volume d'entraînement au stade « Apprendre à s'entraîner » n'est pas nécessairement plus élevé qu'aux autres stades, mais les patineurs apprennent un grand répertoire d'habiletés et vivent une période de croissance importante.

Objectifs généraux

1. Augmenter le niveau d'engagement des athlètes qui pratiquent notre sport par l'accroissement de temps efficace d'entraînement et la diversification des méthodes d'entraînement (par ex.: les leçons particulières et les leçons en groupe, de même que l'entraînement autonome);
2. S'assurer que les patineurs continuent à assimiler la terminologie propre au patinage artistique de même que les règles qui régissent le sport;
3. Développer et renforcer les habiletés de base propres au sport, continuer à développer les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation spatiale et temporelle, vitesse, dextérité) et débuter l'initiation aux autres disciplines de patinage;
4. Apprendre et comprendre la mécanique des sauts et des pirouettes;
5. Développer une compréhension générale des aspects artistiques dans le cadre de l'entraînement technique. La connaissance artistique dépend de la maîtrise technique et de l'âge des patineurs;
6. Initier les patineurs à l'entraînement de la condition physique et aux techniques des habiletés de sauts hors glace, de même qu'aux habiletés de préparation mentale de base comme la concentration, la motivation, la visualisation, la relaxation, la pensée positive et la fixation des objectifs;
7. Informer les patineurs du stade « Apprendre à s'entraîner » des différentes possibilités de tests et de compétitions qui leur sont offertes et susciter leur intérêt pour ces activités;
8. Initier les patineurs aux activités auxiliaires (échauffement; hydratation; récupération; étirements; etc.).

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes concernant ce stade.

4,2,1) Habiletés

Le tableau suivant contient les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser, selon le volume de l'entraînement au point de sortie de « Apprendre à s'entraîner ». Pour la plupart des athlètes, comme la poussée de croissance va se produire durant ce stade de développement, il est important de maintenir les habiletés déjà apprises. N'enseignez pas de nouvelles habiletés au cours de la poussée de croissance et diminuez le nombre de compétitions afin d'éviter les résultats négatifs dus aux changements physiques rapides.

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	20 %	65 %	10 %	5 %
Initiation	Travailler l'endurance (au début du pic de croissance rapide-soudaine) Introduction au conditionnement physique, exercices avec poids corporel, ballons suisses, etc.	**Virages** Apprentissage et développement de virages multiples, accolades, contre-trois et boucles, Les patineurs devraient commencer à apprendre la technique de la contre-accolade **Sauts** Apprentissage de combinaisons avec deux doubles sauts Compréhension rudimentaire de la mécanique permettant de passer du double au triple saut **Pirouettes** Capacité de faire des variations sans perte importante de la vitesse ou de la maîtrise **Mouvements de transition** Exécution de positions arabesques, avec et sans soutien, et d'autres mouvements de transition (ex.: grand aigle, Ina Bauer, pivots, etc.)	Faire découvrir l'utilisation des différentes parties du corps et des niveaux d'espace (supérieur, moyen, inférieur) Suivre des cours de ballet et d'autres danses, en plus des autres cours en salle.	Apprendre les connaissances élémentaires relatives aux habiletés mentales de base: -Stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété -Fixation des objectifs -Préparation mentale pour les séances d'entraînement, les tests et les compétitions -Conscience et image de soi positives
Acquisition	Développer les habiletés motrices de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination	**Virages** Virages multiples exécutés avec évolution dans les deux directions et sur chaque pied **Poussées-élans** Variation aisée du synchronisme des croisés dans les deux directions, en patinage avant et arrière **Sauts** Exécution de l'Axel simple et d'au moins deux doubles sauts Bonne position systématique dans les airs et à la réception des sauts **Pirouettes** Exécution de pirouettes combinées qui comprennent les trois positions de base **Mouvements de transition** Exécution de mouvements de transition simples	Dans son exécution, l'athlète démontre qu'il comprend les notions de temps, de tempo, de dynamique et de tracés rythmiques simples	Compréhension de la terminologie et des règles du sport
Mémorisation	Améliorer la vitesse Améliorer la flexibilité	**Carres** Carres solides et rapides, bien maîtrisées, dont le changement de carre arrière Inclinaison, profondeur des courbes et maîtrise sur chaque pied pour toutes les carres **Poussées-élans** Très bonne technique des croisés, avec des poussées de la lame, démontrant une accélération, un maintien de la vitesse et de l'évolution, et la tenue du corps **Virages** Exécuter une séquence de pas composée de carres et de virages simples, mais précis **Sauts** Exécution de sauts simples, avec vitesse de déplacement et maîtrise **Pirouettes** Toutes les positions de base avant et arrière ainsi que les changements de positions bien exécutés **Mouvements de transition** Maintien de la vitesse et de l'évolution dans les mouvements de transition de base		

4,2,2) Conditions idéales d'encadrement

	Apprendre à s'entraîner Filles (7 à 11 ans) / Garçons (8 à 12 ans)	
	Point d'entrée	**Point de sortie**
Entraînement		
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements Une séance par jour au maximum	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements Une séance par jour au maximum
Jours par semaine	2 à 4 jours par semaine	4 à 5 jours par semaine
Semaines par année	Minimum : 20 semaines par année Idéal : 30 à 40 semaines par année	Minimum : 40 semaines par année Idéal : 44 semaines par année
Entraînement hors glace		
Type	Activités hors glace propres au sport Autre sport	Activités structurées hors glace Autre sport
Durée	1 ou 2 heures par semaine de 20 à 40 semaines par année	trois heures par semaine et 44 semaines par année
Compétition		
Nombre	3 à 5 compétitions/année	
Niveau	Compétitions locales et régionales Présentation d'éléments et/ou chorégraphie personnelle	
Catégories	Patinage STAR (Débutant et Sans Limites) Patinage synchronisé - Débutant et Élémentaire	
Ratio	15 % compétition / 85 % entraînement	
Qualification		
Patineurs	Patinage STAR Patinage synchronisé - Débutant et Élémentaire	
Entraîneurs	Entraîneur primaire de Patinage STAR	
Officiels	Niveau intermédiaire/juvénile	

4,2,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents ou des tuteurs

Comme pour le stade « Apprendre à patiner », au stade « Apprendre à s'entraîner », les parents ou les tuteurs doivent veiller à ce que leur enfant s'alimente de façon équilibrée et saine et qu'il ait un mode de vie active et saine. Il est important que les parents s'intéressent aux activités de leurs enfants tout en respectant leurs préférences. À ce stade, les patineurs sont encouragés à participer à des activités autres que le patinage. Il est important que les parents assurent le transport aller et retour aux activités et qu'ils gèrent l'horaire des activités (ex.: l'école, le patinage, les autres activités, la vie sociale, etc.).

Direction

Les entraîneurs demeurent au centre du développement de l'athlète à ce stade, travaillant étroitement avec les administrateurs du club pour offrir le meilleur programme possible à chaque membre. Les associations régionales épaulent le club dans l'organisation des activités et sont responsables des compétitions régionales. D'autres membres (tels les évaluateurs, les juges, les spécialistes techniques et les experts en programmes de patinage de Patinage Québec et de Patinage Canada) commencent à jouer un rôle dans les phases plus avancées du stade « Apprendre à s'entraîner », alors que les athlètes font leurs premiers pas dans le programme de Patinage STAR. Patinage Québec en collaboration avec les associations régionales met en place les activités du volet 2 du programme de développement des patineurs.

Installations

Les exigences à ce chapitre sont les mêmes que pour le stade « Apprendre à patiner », bien que les patineurs qui sont au point de sortie de ce stade puissent commencer à s'entraîner de façon plus officielle dans d'autres centres d'entraînement (ex.: studio de danse, écoles d'arts martiaux, etc.). Les entraîneurs et les parents devraient s'informer de l'état de ces installations d'entraînement et de la certification et des qualifications des personnes qui enseignent ces programmes.

4,3) Apprendre à être compétitif

Le troisième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à être compétitif ». Dans les programmes et l'entraînement, les différences entre les filles et les garçons qui demeurent marquées à ce stade doivent être considérées. Des habiletés plus complexes du patinage artistique sont enseignées et les mouvements fondamentaux sont consolidés. C'est à ce stade que la majorité des patineurs se choisissent de concentrer leurs efforts dans le patinage artistique. C'est également dans cette période qu'ils pratiquent plus d'une discipline du patinage artistique. Les patineurs entreprennent le programme **patinage Compétitif** (catégories Pré-Juvénile et Juvénile) ou dans le programme **Patinage Synchronisé** (catégories Juvénile et Pré-Novice).

Philosophie

Au stade « Apprendre à être compétitif », les athlètes ont plus d'occasions d'offrir des performances et de participer à des compétitions. Les expériences de compétition au cours de cette phase devraient être positives et mettre en valeur la performance plutôt que d'accorder seulement de l'importance aux résultats. Les plans d'entraînement sont davantage adaptés aux besoins et aux aptitudes de l'athlète que dans le stade précédent « Apprendre à s'entraîner ». Il est de la plus haute importance que les athlètes améliorent leur état physique général, notamment la vitesse, la force, l'endurance et la flexibilité. Pour les sports à spécialisation précoce, c'est à ce stade que le participant devient réellement un athlète. Ces choix ainsi que ceux de son entourage feront en sorte qu'il réussira ou qu'il échouera.

Objectifs généraux

1. Consolider et perfectionner les habiletés de base, ajouter des variations des habiletés et acquérir de nouvelles habiletés pertinentes pour ce stade de développement;
2. Continuer à développer et à consolider la connaissance et l'expression artistique;
3. Initier à de nouvelles disciplines du patinage artistique (la danse, le patinage en couple et le patinage synchronisé);
4. Élaborer et consolider un programme chorégraphié expressément pour l'athlète;
5. Entraîner la condition physique de base en profondeur (vitesse, force, endurance et flexibilité);
6. Continuer à développer les habiletés mentales auxquelles l'athlète a été initié dans les stades précédents et présenter la notion de « performance optimale psychologique »;
7. Affirmer l'engagement de l'athlète à l'égard du patinage artistique. L'athlète devrait se limiter à deux sports (le patinage artistique et un autre sport moins exigeant);
8. Insister sur l'apprentissage et l'emploi de la terminologie du patinage artistique, pour ce stade de développement;
9. Continuer à développer les activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.).

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes qui portent sur ce stade.

4,3,1) Habiletés

Les athlètes devraient assez bien maîtriser les habiletés ci-dessous, compte tenu du volume d'entraînement, au point de sortie du stade « Apprendre à être compétitif ».

C'est à ce stade que les patineurs commencent à pratiquer les différentes disciplines du patinage artistique. Les tableaux des pages suivantes seront donc séparés par discipline.

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses	**Sauts** Tentative d'exécution des sauts triples avec assurance; bonne technique **Pirouettes** Initiation aux pirouettes *death drop* (échappé de la mort), sautée assise et sautée assise avec changement de pied **Séquence de pas** Ajout des voltes, contre-accolades, contre-trois et boucles aux séquences de pas	Capacité de participer à l'élaboration des programmes et à leur présentation artistique Capacité de discerner en quoi les qualités artistiques particulières d'un patineur sont attrayantes; capacité d'expliquer, à l'aide de la terminologie propre au patinage, pourquoi un patineur a reçu des notes plus élevées qu'un autre patineur pour les composantes de son programme	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	**Courbes et virages** À compter de ce stade, les courbes et les virages sont intégrés aux séquences de pas, aux séquences de pas en position arabesque et aux mouvements de transition (voir ci-dessous) **Sauts** Consolidation des doubles sauts combinés Capacité de faire la rotation maximale des sauts, tant sur la glace que lors des exercices en salle **Pirouettes** Acquisition des variations difficiles hors glace et sur la glace **Mouvements de transition** Apprentissage hors glace des variations plus difficiles comme la position Biellmann, la prise du pied et la position du corps face vers le haut **Séquence de pas** Les patineurs comprennent et articulent les virages qu'ils exécutent Capacité d'exécuter les virages, les pas et les courbes à l'aide de la technique adéquate Augmentation de la vitesse et du niveau de difficulté au fur et à mesure que l'athlète maîtrise les pas et les virages	Capacité, à l'extérieur du programme, de faire des mouvements faisant appel à toutes les parties du corps Comprendre les patrons rythmiques, les arrangements musicaux et les tempos plus complexes, et les ressentir Capacité de varier la vitesse de patinage en fonction de la musique (accélération, mouvements dans un petit espace, etc.) Capacité de rendre une histoire, un thème ou le caractère de la musique durant la plus grande partie du programme L'athlète commence à montrer une certaine aisance à ajouter ces mouvements à son programme	Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique performance

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons	**Poussées-élans** Exécution de la bonne technique de poussées-élans, avec équilibre, bonne posture, puissance et force, dans les deux directions, en patinage avant et arrière **Courbes et virages** Réussite des courbes et des virages et exécution avec vitesse, évolution et maîtrise, sur chaque pied et dans les deux directions **Sauts** Capacité d'exécuter tous les sauts doubles, y compris le double Axel, en utilisant la bonne technique **Pirouettes** Exécution de huit révolutions dans les positions de base, sur chaque pied, avec maîtrise Maîtrise de l'entrée arrière de toutes les positions de base Contrôle obligatoire de la pirouette combinée avec changement de pied et avec les trois positions de base sur chaque pied **Mouvements de transition** Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solides, sur chaque pied, dans les deux directions et sur toutes les carres, avec une vitesse et une évolution adéquates Capacité de changer de carre lors une position soutenue **Séquence de pas** Les patineurs comprennent et articulent les virages qu'ils exécutent	Participation régulière à des cours de danse et de mouvements en salle Participation à des spectacles de théâtre sur glace et de mouvement créatif	Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

PATINAGE EN COUPLE

En plus de développer les habiletés présentées dans le patinage simple, les couples doivent travailler les habiletés spécifiques suivantes :

	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Initiation	**Pirouettes en couple** Introduction aux positions de base de la pirouette en couple en préparation aux pirouettes combinées **Spirale de la mort** Introduction et apprentissage de la spirale de la mort de base, l'entraînement portant surtout sur la position de la femme et le pivot de l'homme Ajout progressif de *feature* pour augmenter le niveau de difficulté **Vrille** À la sortie de ce stade, l'athlète commence à exécuter la double vrille **Sauts lancés** Introduction et apprentissage de deux sauts lancés doubles différents **Levées** L'accent est mis sur la technique correcte de la levée et sur la sécurité À ce stade, les niveaux ou les changements de positions ne devraient pas être pratiqués	Mettre l'accent sur l'unisson des partenaires Introduction et développement de la notion d'engagement réciproque face au choix des éléments du programme et de la musique Les deux athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle Voir aussi les points ci-dessus pour le patinage en simple	Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage
Acquisition	**Poussées-élans** Développement des poussées-élans de base en couple. L'accent est mis sur le parcours en position ouverte, fermée et de patinage à l'unisson **Pirouettes** Développement des pirouettes côte à côte, dans toutes les positions de base Le couple devrait être capable de conserver une position de base de qualité durant au moins six révolutions **Levées** Maîtrise du jeu de pied pour les partenaires masculins Apprentissage et développement des positions de base dans les levées pour les partenaires féminines		

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses	**Poussées-élans** Introduire et développer les notions de base du *tracking*;(relation spatiale entre les deux partenaires) **Levées** Introduction aux levées hors glace. Apprentissage de positions difficiles pour la fille et des mouvements adéquats de levée pour le garçon **Voltes** Ajouter différents *features* qui conviennent au niveau du patineur Au point de sortie du stade, les patineurs devraient avoir acquis la technique leur permettant d'exécuter les voltes de haut calibre **Pirouettes** Enseigner séparément les variations difficiles et les combiner par la suite Apprendre à l'athlète à compter les révolutions **Carres, virages et séquences de pas** Approfondir les notions propres à chaque virage. Au point de sortie du stade, les athlètes devraient être capables d'exécuter tous les virages individuellement et avec un partenaire, dans différentes prises Ajouter des exercices de carres et de virages, exécutés au son de la musique	Participation obligatoire à des cours de ballet et introduction à la danse sociale Initiation à d'autres formes de danse (par ex.: danse moderne, hip-hop, jazz, danse africaine, etc.) si ces cours sont offerts dans la collectivité Acquisition et consolidation des notions sur les mesures de musique (par ex.: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8) et leur application aux danses imposées et aux programmes libres Comprendre ce qu'est le phrasé musical S'initier aux différentes formes d'art (selon le contexte social de l'athlète)	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	**Poussées-élans** Au début de ce stade, développer la bonne technique de poussées-élans avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Développer et exécuter les poussées-élans avant et arrière en utilisant toutes les positions de danse (mettre l'accent sur les prises correctes) en utilisant une variété de patrons **Levées** Apprentissage, par le garçon, du jeu de pieds adéquat pour les levées avec rotation Le couple devrait réussir à exécuter des levées de difficulté moyenne. Au point de sortie du stade, le couple devrait avoir acquis, minimalement, la technique lui permettant d'exécuter une variété de levées difficiles Développer des variations du grand aigle pour les garçons, au point d'entrée du stade **Voltes** Virage trois continu, particulièrement le début de la rotation, le blocage et le point d'équilibre Initiation aux voltes, sur toutes les carres et dans les deux directions. Développement de l'habileté **Carres, virages et séquences de pas** Toutes les carres dans toutes les positions, l'accent mis sur l'équilibre, les prises, le parcours et la production de la puissance d'un cercle à l'autre. Exercices à faire également individuellement		Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique performance
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons	**Pirouettes** Mémoriser toutes les positions de base dont la position arabesque pour le garçon		Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété. L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	10 %	65 %	15 %	10 %
Initiation	Commencer l'entraînement de la force avec comme résistance le poids du corps de l'athlète, ballons lestés et ballons suisses Développer l'amplitude articulo-musculaire	**Mouvements de transition** Apprentissage hors glace des variations plus difficiles comme la position Biellmann, la prise du pied et la position du corps face vers le haut Apprentissage des arabesques avec changement de carre, de l'ina bauer et du grand aigle **Élément créatif :** Apprentissage des sauts, pirouettes (ou autres) individuelles ou en paire (en vue d'obtenir le plus haut niveau et un PÉ positif) **Éléments « synchro »** Apprentissage des variations telles les changements de directions, de pivots et de déplacements de formations	Mettre l'accent sur l'unisson des partenaires Introduction et développement de la notion d'engagement réciproque face au choix des éléments du programme et de la musique Les athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle Voir aussi les points ci-dessus pour le patinage en simple	Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs — les buts à court, à moyen et à long terme Compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage Apprendre à travailler en équipe et avoir une capacité d'adaptation aux différences Développer un sentiment d'appartenance et d'interdépendance Comprendre que l'intérêt de l'équipe passe avant les intérêts personnels
Acquisition	Développer un programme d'entraînement propre au sport et tenant compte de l'âge et du sexe	**Mouvements de transition** Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solides, sur chaque pied, dans les deux directions et sur toutes les carres **Séquence de pas** Les patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, en ligne ou individuellement **Poussées-élans** Au début de ce stade, développer la bonne technique de poussées-élans avant et arrière avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Introduire et développer les notions de base du tracking (relation spatiale entre les partenaires). **Éléments « synchro »** Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes)		Poursuite de l'entraînement des habiletés psychologiques fondamentales et plus grande compréhension de leur rôle et de leur importance L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est la performance optimale psychologique Développer sa capacité à gérer la pression et son niveau d'énergie en groupe Comprendre les notions de respect, de discipline et de la collaboration
Mémorisation	Entraîner les habiletés fondamentales comme vitesse et endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons	**Poussées-élans** Maîtriser la bonne technique de poussées-élans avec la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse Exécuter les poussées-élans avant et arrière en utilisant toutes les prises en utilisant une variété de patrons Très bonne technique de croisés, avec des poussées de la lame, démontrant une accélération, un maintien de la vitesse et de l'évolution et la tenue du corps Note : Tous les exercices se font individuellement et en groupe pour des principes d'enlignement et d'unisson		Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété. L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à ces stratégies

4,3,2) Conditions idéales d'encadrement

	Apprendre à être compétitif Filles (9 à 13 ans) / Garçons (10 à 14 ans)
Entraînement sur la glace	
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements 1 à 2 séances par jour
Jours par semaine	4 à 5 jours par semaine
Semaines par année	44 à 46 semaines par année
Entraînement hors glace	
Type	Cours de danse et de mouvement Entraînement de la force et développement de l'endurance Entraînement cardiovasculaire
Durée	Séance d'une heure, 3 à 5 jours par semaine pendant 46 à 48 semaines
Compétition	
Nombre	1/été, 2/ automne, 2/ hiver
Niveau	Compétitions régionales et provinciales
Catégories	Patinage Compétitif - Pré-Juvénile et Juvénile Patinage synchronisé - Juvénile et Pré-Novice
Ratio	15 % compétition / 85 % entraînement
Qualification	
Patineurs	Patinage Compétitif - Pré-Juvénile et Juvénile Patinage synchronisé - Juvénile et Pré-Novice
Entraîneurs	Entraîneur intermédiaire patinage STAR – Entraîneur Provincial
Officiels	Novice provincial

4,3,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Les parents ont un rôle clé à jouer dans le développement du jeune patineur. Ce sont eux qui apprennent à leur enfant à se discipliner en continuant à gérer son horaire de l'école, du patinage et des activités sociales. Les parents sont également les premiers responsables de la nutrition de l'athlète. Dans la plupart des cas, les parents continuent à assurer le transport de leur enfant aux activités. Il est important que les parents soutiennent et encouragent leur enfant, tant sur le plan financier qu'émotif. Cela est d'autant plus vrai à ce stade de développement, compte tenu de la plus grande place que prennent la performance et la compétition dans le plan d'entraînement annuel de l'athlète. Les parents soutiennent l'athlète dans l'atteinte de ses objectifs de réalisations personnelles aux compétitions (c'est-à-dire sa « meilleure performance personnelle »). La performance a plus d'importance que les résultats. Les parents devraient communiquer régulièrement avec l'entraîneur, particulièrement si certaines questions affectent l'athlète et son entraînement (ex.: des problèmes à la maison ou à l'école, etc.). Par ailleurs, à ce stade, les parents doivent laisser à l'entraîneur le soin de décider des activités sur la glace et hors glace de développement de l'athlète.

À ce stade de développement, de nouvelles personnes peuvent se joindre à l'équipe de soutien de l'athlète, par exemple, des chorégraphes, des spécialistes de l'entraînement hors glace, des stylistes, des psychologues du sport ou un préparateur mental. Il est de la plus haute importance que les parents comprennent le rôle de ces personnes afin de favoriser le développement harmonieux du patineur, en accord avec les plans de l'équipe d'entraînement.

Direction

Les décideurs des clubs, de l'association régionale, de Patinage Québec et de Patinage Canada doivent satisfaire aux besoins des patineurs âgés de 9 à 14 ans. En effet, les jeunes adolescents ont des besoins particuliers pour ce qui est de l'attention à leur donner et de la structure à mettre en place. L'horaire d'entraînement est très important à ce stade, car c'est à cet âge que les patineurs sont souvent tentés de pratiquer un autre sport ou une autre activité. Il est de notre devoir de faire en sorte que le patinage soit un sport amusant et stimulant pour les patineurs de tous les niveaux.

À ce stade, l'athlète devient parfois un modèle au club. Avoir du succès à cet âge est une source d'inspiration pour les plus jeunes patineurs du club qui veulent lui ressembler. L'athlète qui a une bonne attitude et de bonnes habitudes d'entraînement, sur la glace et hors glace, peut avoir une influence déterminante sur les jeunes patineurs du club. C'est

aussi à ce stade que les athlètes commencent à participer aux activités organisées Patinage Québec par exemple, en prenant part aux compétitions, aux camps d'entraînement pour les jeunes, aux ateliers, aux séminaires et aux autres activités organisés par Patinage Québec. C'est le premier volet du programme de développement volets 3, 4 et 5 qui est séparé par discipline. Ils pourraient aussi faire partie de « l'équipe » qui participe à une compétition internationale choisie par Patinage Québec. À ce stade, les athlètes sont également surveillés et repérés par le groupe d'expert pour le développement des patineurs de Patinage Québec, selon leur âge, leurs aptitudes et leur calibre de compétition. Il se peut aussi que l'athlète soit invité à participer aux compétitions et séminaires provinciaux de même qu'aux camps nationaux de développement. Les patineurs développent une plus grande responsabilité face aux règlements qui régissent leurs programmes de patinage et apprennent à comprendre le fonctionnement du système de jugement. Ce faisant, ils sont en mesure d'évaluer leurs performances avec leur équipe d'entraînement et d'en corriger les aspects plus faibles.

Installations et environnement d'entraînement

Les clubs et les centres d'entraînement doivent être conscients des ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Bien que la plupart des patineurs de cet âge s'entraînent surtout sur la glace, les clubs et les centres d'entraînement ont toutefois l'obligation d'établir un horaire de séances d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations dont la qualité va d'adéquate à excellente. C'est une option qui vaut la peine d'être prise en considération.

4,4) S'entraîner à la compétition

Le quatrième stade du Modèle de développement de l'athlète est « S'entraîner à la compétition ». À ce stade de développement, les athlètes se concentrent exclusivement sur le patinage artistique. C'est également durant cette période qu'ils se spécialisent dans une discipline du patinage artistique afin de poursuivre l'excellence. Les patineurs sont dans le programme de **patinage Compétitif** (catégories Pré-Novice et Novice) ou de **Patinage Synchronisé** (catégories Novice, Intermédiaire et Ouverte).

Philosophie
Au stade « S'entraîner à la compétition », l'accent est mis sur la poursuite de l'excellence au niveau national et la participation aux compétitions de calibre international par les athlètes qui ont les qualités nécessaires.

Objectifs généraux

1. Rendre la série des habiletés de base propres au sport conforme au niveau d'intensité et de volume qu'exige la compétition;
2. Enrichir le répertoire des habiletés de l'athlète en séance d'entraînement et améliorer le taux de succès des habiletés exécutées en compétition;
3. Favoriser la croissance des athlètes dans les disciplines spécifiques en préparation aux compétitions nationales et internationales (le cas échéant). À ce stade, les entraîneurs, les patineurs et les parents examinent toutes les possibilités et veillent à ce que l'athlète évolue dans la discipline qui lui permettra de se développer le mieux possible et de réussir dans le sport;
4. Développer et consolider les habiletés artistiques à l'aide de programmes et de chorégraphies taillés pour l'athlète, d'activités sur la glace et hors glace;
5. Améliorer la condition physique générale et spécifique pour le sport en faisant subir à l'athlète des tests de la condition physique et en optimisant les activités auxiliaires (par ex.: l'échauffement, la récupération, les étirements, l'alimentation, l'hydratation, le repos, la récupération, etc.);
6. Continuer à développer les habiletés mentales de base par l'information, la prise de conscience et la mise en pratique des différentes techniques. L'optimum psychologique de performance est développé et amélioré;
7. Augmenter le nombre de compétitions auxquelles l'athlète participe et donner aux athlètes talentueux l'occasion de prendre part à des compétitions nationales et/ou internationales;
8. Développer la capacité de performance de l'athlète ou du couple et intégrer les dix facteurs de performance de manière à ce que l'athlète puisse atteindre le sommet de sa performance à des périodes prédéterminées de l'année.

4,4,1) Habiletés

Les athlètes devraient montrer une maîtrise relative des habiletés suivantes au point de sortie du stade « S'entraîner à la compétition ».

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Initiation		**Sauts** Les combinaisons de sauts triple/triple sont introduites et entraînées pour les filles Les garçons sont initiés au triple Axel		
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	**Poussées-élans** Plus grande qualité de la posture et de la maîtrise des carres Plus grande puissance, force et vitesse **Sauts** Les filles s'entraînent à tous les sauts triples Les garçons développent une combinaison triple/triple **Pirouettes** Exécution de certaines positions difficiles et innovatrices **Séquences de pas** Début d'utilisation créative des virages, des pas et des carres Plus grande utilisation des mouvements du corps et des différents niveaux	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	
Mémorisation		**Pirouettes** L'athlète exécute des positions de base solides, avec vitesse et aisance de transition **Sauts** Les filles maîtrisent trois sauts triples Les garçons maîtrisent cinq sauts triples **Séquences de pas** Exécution de tous les virages et pas difficiles avec maîtrise et assurance **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** Répertoire varié de variantes difficiles des positions arabesques sur chaque pied, sur toutes les carres et dans les deux directions Évidence du développement de mouvements de transition créatifs	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE EN COUPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Initiation		**Vrilles** Initiation aux vrilles, développement et exécution (vers la fin du stade) de la double vrille		
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	**Sauts** Les filles et les garçons travaillent les sauts triples **Pirouettes** Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices **Pirouettes en couple** Les positions de base des pirouettes en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et les rotations sont rapides (en vue d'obtenir un Point d'Évaluation positif) **Levées** Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 Garçons : capables de maîtriser le jeu de pieds correct **Sauts lancés** Capacité d'exécuter tous les sauts lancés, de l'Axel au Lutz **Spirales de la mort** Augmentation évidente du degré de difficulté des spirales de la mort qui présentent une position de base ferme **Séquences de pas** Début de l'utilisation créative des virages, des carres et des pas Meilleure utilisation des mouvements du corps et des niveaux d'espace **Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition** Développement évident de mouvements de transition créatifs **Unisson** Pour toutes les habiletés techniques précédentes, les patineurs en couple doivent faire preuve d'unisson dans : les mouvements et l'alignement du corps; les virages et les pas; le rythme du corps et la conscience musicale.	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Mémorisation		**Poussées-élans** Plus grande qualité de la posture, la maîtrise des carres, la puissance, la vitesse et la force Capacité d'exécuter à l'unisson des poussées-élans de base dans les deux directions **Sauts** Les filles et les garçons maîtrisent le double Axel et un saut triple. Ces sauts sont exécutés avec vitesse et maîtrise, et à l'unisson **Pirouettes** Capable de prendre des positions de base solides, avec vitesse et aisance de transition **Pirouettes en couple** Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices **Sauts lancés** Capacité d'exécuter tous les sauts lancés, de l'Axel au Lutz **Spirales de la mort** Filles : capacité d'exécuter toutes les positions de base Garçons : capacité de prendre la position de pivot avec vitesse, puissance et maîtrise Exécution de toutes les spirales de la mort de base et obtention d'un Point d'Évaluation positif **Séquences de pas** Exécution de tous les virages et pas difficiles, avec maîtrise et assurance **Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition** Grand répertoire de variations difficiles sur chaque pied, sur toutes les carres et dans toutes les directions	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	**Pirouettes** Développement de pirouettes simples et combinées **Séquences de pas** Apprendre tous les virages considérés comme difficiles Positions assurées durant les virages	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique	
Mémorisation		**Pirouettes** Exécution de tous les types de positions Exécution systématique du nombre voulu de rotations, avec vitesse **Séquences de pas** Ajout et perfectionnement de divers virages Exécution systématique des virages Positions assurées durant les virages	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	55 %	15 %	15 %
Acquisition	Avoir un programme d'entraînement propre au sport Entraîner les habiletés fondamentales suivantes : Vitesse Souplesse Endurance (au début du pic de croissance rapide endurance (au début du pic de croissance soudaine-rapide : 10 à 11 ans chez les filles et 12 et 13 ans, chez les garçons.) Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)	**Mouvements de transition** Apprendre à maintenir les positions de base sur une carre bien définie de façon individuelle et attachée **Séquence de pas** Apprendre à enchainer les virages de base de façon individuelle et attachée **Éléments « synchro »** Apprentissage des variations telles les changements de directions, de pivots et de déplacements de formations	La performance montre l'acquisition de nouvelles connaissances sur le plan artistique Parfaire l'unisson des partenaires; S'engager réciproquement face au choix des éléments du programme et de la musique Les athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle	Améliorer la capacité de travailler en équipe
Mémorisation		**Poussées-élans :** Plus grande qualité de la posture, la maîtrise des carres, la puissance, la vitesse et la force Capacité d'exécuter à l'unisson des carres, des croisées et des pas de liaisons dans les deux directions **Séquence de pas :** Ajout et perfectionnement de divers virages Exécution systématique des virages **Élément créatif :** Maîtrise des sauts, pirouettes (ou autres) individuelles ou en paire (en vue d'obtenir le plus haut niveau et un PÉ positif **Éléments « synchro »** Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes) ainsi que des variations (changements de direction et de configuration, pivots et déplacement des formations) sur la musique et selon la stratégie de la chorégraphie	Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont faits sur mesure pour l'équipe. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance du mouvement	Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes : -Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions) -Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme -Visualisation -Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

4,4,2) Conditions idéales d'encadrement

	S'entrainer à la compétition Filles (10 à 16 ans) / Garçons (11 à 17 ans)
Entraînement sur la glace	
Durée de la séance	45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace et suivies de 15 minutes d'étirements 2 à 3 séances par jour
Jours par semaine	5 jours par semaine • 1 à 2 séances techniques par jour • 1 à 2 séances de poussées-élans, virages, chorégraphie par jour
Semaines par année	44 à 48 semaines par année
Entraînement hors glace	
Type	Cours hors glace qui visent à améliorer la performance sur la glace Ex : Cours de sauts hors glace, de danse, de mouvement, de théâtre, d'entraînement de la force centrale du corps, d'amélioration cardiovasculaire et d'entraînement de la force globale.
Durée	4 heures (pour les plus jeunes) à 13 heures (pour les athlètes plus âgés) par semaine de 46 à 50 semaines par année
Compétition	
Nombre	Éléments techniques : • Printemps-été : 3 à 5 • Automne : 1 • Hiver : 1 Programme complet : • Été : 1 à 2 • Automne : 2 à 3 Hiver : selon la sélection
Niveau	Compétitions régionales, provinciales et nationales
Catégories	Patinage Compétitif - Pré-Novice et Novice Patinage synchronisé - Novice, Intermédiaire et Ouverte
Ratio	35 % compétition / 65 % entraînement
Qualification	
Patineurs	Patinage Compétitif - Pré-Novice et Novice Patinage synchronisé - Novice, Intermédiaire et Ouverte
Entraîneurs	Niveau 3
Officiels	Novice provincial et national

4,4,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

À ce stade de développement de l'athlète, les parents continuent à jouer un rôle clé. Ce sont eux qui veillent à la discipline en gérant l'horaire de l'école, du patinage et des activités sociales de l'athlète, bien que ce dernier ait de plus en plus de responsabilités à cet égard. Les parents demeurent également les principaux responsables de la nutrition des patineurs. Ils doivent soutenir et encourager leur enfant, de même que lui fournir le soutien financier et émotionnel nécessaire. Il est également important qu'ils connaissent les coûts financiers du patinage à ce stade et qu'ils soient conscients que l'objectif n'est plus la seule réalisation personnelle, mais également l'atteinte de résultats. Les parents devraient discuter régulièrement avec l'entraîneur des problèmes qui pourraient affecter l'athlète et son entraînement (par ex.: des problèmes familiaux, scolaires, etc.).

À ce stade de développement, l'équipe de soutien de l'athlète devrait s'élargir et être composée de différentes personnes telles que chorégraphe, instructeur spécialisé en entraînement hors glace, styliste, psychologue du sport ou préparateur mental, en plus de l'entraîneur principal. La participation de ces personnes et également recommandée au stade précédent de développement, sans toutefois être obligatoire. À ce stade, l'athlète doit être entouré d'une équipe solide au sein de laquelle chaque membre a un rôle particulier à jouer et connaît les besoins de développement global de l'athlète. L'entraîneur principal demeure le directeur du développement de l'athlète.

Direction

Les conseils d'administration des clubs, de l'association régionale, de Patinage Québec et de Patinage Canada travaillent en concertation afin d'optimiser le développement de l'athlète. Ils devraient entre autres se tenir au courant des possibilités de compétitions nationales et internationales et relayer cette information aux entraîneurs. Ils devraient offrir des séminaires et des camps d'entraînement qui tiennent compte de la stratégie du développement à long terme de l'athlète et travailler en collaboration avec le personnel des programmes au niveau national. Les patineurs de ce stade continuent de participer aux activités de développement des patineurs volets 3, 4 et 5 qui est séparé par discipline. Le suivi de l'entraîneur expert et du comité Haute-Performance de Patinage Québec s'intensifie à ce niveau.

Installations et environnement d'entraînement

Comme pour le stade « Apprendre à être compétitif », les clubs et les centres d'entraînement doivent savoir quelles sont les ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Les clubs et les centres d'entraînement doivent obligatoirement établir un horaire d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont les priorités. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations de qualité allant d'adéquate à excellente. Certains patineurs pourraient également être admissibles à s'entraîner dans des centres nationaux de sport. Ce sont diverses options que l'équipe de soutien devrait étudier. Les athlètes devront peut-être considérer la possibilité de s'entraîner dans des centres régionaux ou nationaux, ce qui renforce la nécessité d'établir, à ce stade de développement, un système d'équipe de soutien intégré.

4,5) Apprendre à gagner/vivre pour gagner

Le cinquième stade du Modèle de développement de l'athlète est « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner ». C'est à ce stade que les athlètes vivent pleinement l'excellence. Les patineurs sont dans le programme de **patinage Compétitif** ou de **Patinage Synchronisé** (catégories Junior et Senior).

Philosophie

Tout simplement, au stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » les athlètes sont pleinement préparés (sur les plans physique, mental, technique et tactique) et arborent une assurance et une attitude qui traduisent leur confiance qu'ils peuvent remporter des victoires aux plus hauts niveaux de la compétition internationale.

Objectifs généraux

1. Créer et fournir des programmes, axés sur l'athlète et dirigés par l'entraîneur, qui optimisent et intègrent tous les facteurs de performance (les cinq éléments) par rapport au calendrier de compétitions internationales;
2. Insuffler l'attitude du « à tout prix » et encourager l'athlète à se motiver, à être autonome et à prendre la responsabilité de continuer à exceller sur la scène internationale;
3. Optimiser la préparation de la condition physique, la préparation mentale et la préparation à la performance;
4. Perfectionner et entretenir toutes les habiletés spécifiques au sport;
5. Gérer efficacement et continuellement toutes les demandes ayant trait à la carrière de l'athlète (personnel de soutien, médias, commanditaires, etc.) de manière à ce que l'athlète puisse se consacrer totalement au développement des habiletés propres au sport et à sa performance;
6. Commencer à examiner la transition de l'athlète après sa carrière de patinage.

Ces objectifs, qui sont une vision pour ce stade particulier de développement, sont expliqués en détail dans les pages suivantes qui portent sur ce stade.

4,5,1) Habiletés

Les habiletés de ce stade sont présentées dans les pages suivantes.

PATINAGE EN SIMPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Acquisition		**Sauts** Les filles commencent à apprendre le triple Axel Les garçons apprennent et consolident des sauts quadruples		
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	**Poussées-élans** Atteindre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force **Sauts** Les filles réussissent une ou deux combinaisons de sauts triple/triple Les garçons réussissent diverses combinaisons de sauts triple/triple Apprentissage et consolidation des sauts quadruples **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** Exécution maîtrisée et du plus haut niveau possible des séquences de pas en position arabesque qui conduit à l'obtention d'un *Point d'Évaluation* positif **Séquences de pas** On doit accorder une attention particulière à l'exécution de transitions rapides des pas aux virages, et l'utilisation du haut du corps	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance; Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	**Poussées-élans** Perfectionner la posture et la maîtrise des carres **Sauts** Les filles maîtrisent les triples sauts Les garçons maîtrisent tous les triples sauts, dont le triple Axel Tous les sauts triples sont exécutés avec constance et sont de la plus haute qualité possible (obtention d'un *Point d'Évaluation* positif) **Pirouettes** À ce stade, les filles et les garçons doivent être capables d'exécuter des pirouettes ayant le niveau le plus élevé et prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres doivent mener à l'obtention d'un *Point d'Évaluation* positif **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** Capacité d'exécuter diverses positions de grand aigle, d'Ina Bauer, d'arabesques et autres positions innovatrices sur les carres intérieures et extérieures, dans diverses directions, et ajout de transitions créatives dans le programme **Séquences de pas** Maîtrise de l'exécution des séquences de pas d'un niveau élevé qui conduit à l'obtention d'un *Point d'Évaluation* positif	Être expressif, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisé Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer; Faire des mouvements expressifs des bras	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE EN COUPLE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	**Sauts :** Les deux partenaires maîtrisent 2 sauts triples différents et exécutent un triple saut combiné **Pirouettes en couple** Les positions difficiles et innovatrices de pirouette en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance et la rotation des pirouettes est rapide (pour obtenir un *Point d'Évaluation* positif) **Levées :** Capacité d'exécuter systématiquement les levées des niveaux avancés et obtention d'un *Point d'Évaluation* positif **Vrilles :** Maîtrise d'une triple vrille **Spirales de la mort** Capacité d'exécuter des spirales de la mort de haut niveau, difficiles et innovatrices, et obtention d'un *Point d'Évaluation* positif **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** Des mouvements de transition innovateurs et difficiles font partie des programmes (pour les entrées des sauts lancés et des levées) et sont accomplis avec maîtrise, vitesse et évolution **Séquences de pas** Les deux partenaires doivent utiliser le haut du corps et faire des mouvements dans l'espace de niveaux inférieur, intermédiaire et supérieur	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance; Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	**Poussées-élans** Force égale et correspondante des poussées-élans Les poussées-élans sont exécutées à très grande vitesse et avec une grande puissance **Sauts :** Les deux partenaires maîtrisent 2 sauts triples différents **Sauts lancés :** Maîtrise de deux sauts triples lancés différents **Pirouettes** Les couples doivent exécuter des pirouettes du plus haut niveau possible avec des positions de base fermes, difficiles et innovatrices La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres devraient permettre l'obtention d'un *Point d'Évaluation* positif **Levées :** Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 de l'UIP **Vrilles :** Capacité d'exécuter une double vrille du niveau 4 **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** Le couple doit être capable d'exécuter les séquences de pas en position arabesque du plus haut niveau possible, dont les qualités lui méritent un *Point d'Évaluation* positif La flexibilité et l'originalité sont indispensables et doivent être de qualité supérieure, tant chez les garçons que chez les filles **Séquences de pas** Le couple de patinage doit exécuter la séquence de pas du plus haut niveau possible et obtenir un *Point d'Évaluation* positif Perfectionner les virages difficiles et les effectuer avec maîtrise, vitesse et évolution	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer; Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE EN DANSE

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	**Pirouettes de danse** Les pirouettes de danse doivent être exécutées au niveau le plus élevé possible et obtenir un *Point d'Évaluation* positif Les pirouettes ont des positions fermes et difficiles ainsi que des entrées et sorties créatives **Séquences de pas** Il est vital de porter une grande attention au phrasé musical pour la séquence de pas **Voltes** Mise en relief des voltes dans le programme (elles doivent donner l'impression qu'elles font partie du programme et non pas avoir l'air d'éléments exécutés isolément) **Levées** Les athlètes sont capables d'incorporer aux levées des entrées et des sorties difficiles et innovatrices qui permettent d'utiliser toutes les positions permises par les règlements; Les levées doivent se fondre dans la chorégraphie du programme et présenter une qualité d'exécution qui mérite un *Point d'Évaluation* positif	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	**Poussées-élans et courbes** Les poussées-élans sont accomplies sans effort apparent, avec puissance et évolution. Les patineurs doivent également montrer une inclinaison d'une qualité supérieure et être capables de changer de direction à haute vitesse Les patineurs exécutent des poussées-élans puissantes, faites sans effort et inaudibles Il est essentiel que les poussées-élans des deux partenaires soient similaires **Habiletés de patinage** Les athlètes doivent exécuter tous les virages (dans les deux directions), avoir une excellente coordination et présenter un répertoire équilibré de sauts, de pas, de sauts avec écart, de mouvements créatifs Les athlètes doivent utiliser des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps Les patineurs démontrent une extension et des lignes du corps d'une qualité supérieure Les athlètes ont une puissance d'évolution qui semble sans effort et les poussées sont inaudibles **Pirouettes de danse** Les deux partenaires exécutent des pirouettes dans les deux directions et maintiennent une vitesse de rotation élevée **Séquences de pas** Les deux patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, côte à côte et en prise de danse **Voltes** Les deux partenaires sont capables d'effectuer des voltes à grande vitesse, sur chaque pied et dans les deux directions Les voltes sont exécutées sans interruption, totalement à l'unisson, et contiennent des mouvements des bras et des jambes **Mouvements de transition** Bien que les mouvements de transition ne soient pas obligatoires, le couple devrait en incorporer à la chorégraphie et aux transitions entre les éléments Les deux athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides **Levées** Les levées démontrent une flexibilité, de la force, de la vitesse et une évolution de qualité supérieure par les 2 patineurs. Le synchronisme est d'une grande précision	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

PATINAGE SYNCHRONISÉ

	Habiletés physiques	Habiletés techniques	Habiletés artistiques	Habiletés psychologiques
Ratio	15 %	45 %	15 %	25 %
Mémorisation	Continuer à développer la flexibilité et l'endurance Avoir un programme d'entraînement spécifique et un suivi par un préparateur physique expert	**Habiletés de patinage** Utiliser des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps **Séquence de pas** Apprendre tous les virages considérés comme difficiles **Mouvements de transition** Incorporer à la chorégraphie dans l'élément mouvement, l'élément créatif et aux transitions entre les éléments **Levées** Capacité d'exécuter systématiquement les levées ou voltes des niveaux permis	Comprendre le sens profond de la musique et du thème en relation avec les mouvements choisis Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance Présenter en tout temps une assurance et établir une relation qui captivera à chaque fois les juges et les spectateurs Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs	Développer une relation avec un psychologue du sport ou un préparateur mental bien établi Plan de préparation mentale clairement élaboré avec possibilité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme
Maîtrise	Perfectionner les habiletés fondamentales force-vitesse	**Poussées-élans** Démontre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force **Mouvements de transition** Les athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides **Levées** Maîtrise des levées de groupe pour le plus haut niveau permis **Éléments synchro** Maîtrise des éléments de base (roues, cercles, blocs, intersections et lignes) ainsi que des variations (changements de direction et de configuration, pivots et déplacement des formations) sur la musique et selon la stratégie de la chorégraphie	Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer Faire des mouvements expressifs des bras Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.	Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation

4,5,2) Conditions idéales d'encadrement

Apprendre à gagner/Vivre pour gagner Filles (13 à 19 ans) - Garçons (14 à 21 ans) / Filles et Garçons (15 ans et plus)				
	Simple	**Couple**	**Danse**	**Synchro**
Entraînement				
Durée de la séance (45 à 60 minutes par séance)	3 par jour -2 techniques (qui comprennent les répétitions du programme pendant la phase de compétition) -1 pour les poussées-élans, les carres et virages, les pirouettes, la chorégraphie, etc.	3 ou 4 par jour -2 en couple -1 de sauts et de pirouettes -1 pour les poussées-élans, les carres et virages, les pirouettes, la chorégraphie, etc.	3 par jour -2 en Danse -1 séance pour les poussées-élans, les carres, les virages	3 par jour -2 en équipe -1 individuel afin de développer les habiletés
Jours par semaine	5 jours par semaine			
Semaines par année	48 semaines par année			
Entraînement hors glace				
Type	Cours de Hors glace qui visent à améliorer la performance sur la glace Ex : sauts hors glace, danse, ballet, mouvements, théâtre, entraînement de la force centrale du corps, amélioration cardiovasculaire et entraînement de la force globale.			
Durée	10 à 14 heures par semaine de 48 à 50 semaines par année.			
Compétition				
Voir la section 2 du Modèle de développement de l'athlète pour tous les détails				
Ratio	50% de compétition – 50% d'entraînement			
Qualification				
Patineurs	Patinage Compétitif et Patinage synchronisé (Junior et Senior)			
Entraîneurs	Niveaux 4 et 5			
Officiels	National, International et UIP			

4,5,3) Encadrement périphérique de soutien à la performance

Rôle des parents, des tuteurs et de l'équipe de soutien

Les écarts d'âge à ce stade de développement sont très grands. Les entraîneurs des patineurs plus jeunes continuent à diriger le programme d'entraînement et l'équipe de soutien. Les parents continuent à donner à leur enfant un exemple de vie saine et du soutien. Les athlètes plus âgés de ce stade commencent à participer davantage à leur plan d'entraînement et prennent la responsabilité de leur engagement envers l'excellence. Il est important que les parents et l'équipe de soutien offrent aux athlètes un environnement qui favorise leur autonomie tout en leur procurant du soutien et en leur évitant le stress associé à la participation au patinage artistique d'élite.

Direction

L'entraîneur principal est le directeur, mais il travaille en étroite collaboration avec le personnel du programme de haute performance de Patinage Québec et de Patinage Canada. Il est nécessaire que toutes les personnes qui participent au développement de l'athlète travaillent avec cohésion, en ayant à l'esprit les besoins de l'athlète dans toutes leurs décisions. Plus l'athlète pourra se dédier exclusivement à son entraînement et aux choses sur lesquelles il peut exercer un contrôle, plus les résultats seront positifs. Les patineurs de ce stade continuent de participer aux activités de développement des patineurs volets 3, 4 et 5 selon sa discipline.

Installations et environnement d'entraînement

À ce stade, l'environnement doit motiver les athlètes d'élite. Il faut donc créer un environnement d'entraînement idéal, ce qui veut dire offrir les meilleures conditions possibles à l'athlète, tant sur le plan de l'horaire d'entraînement, de la température, de l'état de la glace et de l'horaire global d'entraînement. L'entraînement hors glace devrait se dérouler aux mêmes installations qui abritent la patinoire de manière à utiliser de façon optimale le temps de l'athlète. Les athlètes de ce stade ont également besoin de s'entraîner avec d'autres athlètes de leur calibre lors de camps d'entraînement, de séances de *Monitoring*, de tests de la condition physique, etc. Les athlètes pourraient également tirer profit de séances d'entraînement avec des athlètes d'autres sports.

Vous trouverez, en **Annexe C,** des renseignements complémentaires au sujet des lignes directrices relatives au programme et à l'entraînement.