



# LES PINGOUINS ÉCOLE DE PATIN



Propulsée par



**PATINAGE  
DE VITESSE  
QUÉBEC**

# Table des matières

Philosophie et valeurs.....	3
Collectionner les animaux.....	4
Sécurité physique et émotive.....	5
Moniteurs-entraîneurs certifiés.....	7
Frais d'affiliation.....	8
Outils (site Internet, Facebook, visuel et +).....	8
Conseils pratiques.....	8
Le Comité École de patin de la FPVQ.....	10
Les partenaires des Pingouins - École de patin.....	10
Annexe 1 - Tableau des habiletés par niveau .....	11
Annexe 2 - Guide des jeux/exercices .....	13
Annexe 3 - Plan des cours - et exemples .....	41
Annexe 4 - Guide des moniteurs - Les Pingouins .....	42
Annexe 5 - Grille d'évaluation - Les Pingouins .....	56



# Philosophie et valeurs

Le patinage, le plus québécois des sports! Les Pingouins – École de patin permet aux enfants, dès l'âge de 3 ans, d'apprendre à s'amuser sur la glace dans un milieu amusant, sain et sécuritaire. La structure des écoles est très favorable et accueillante pour les familles.

Grâce à une panoplie de jeux et d'exercices ludiques, les jeunes patineurs, filles et garçons dans le même groupe, avancent, reculent, sautent, tournent, freinent, croisent, tombent et se relèvent... le sourire aux lèvres tout en progressant dans les niveaux Pingouins, Harfangs, Renards arctiques, Caribous et Ours polaires!

Le programme structuré par des moniteurs certifiés a pour but de développer les habiletés globales des patineurs pour qu'ils puissent être agiles sur la glace. Qu'ils optent par la suite pour le patinage de vitesse, le hockey, la ringuette, le patinage artistique ou simplement le patin libre, ils auront acquis des bases solides, et ce, pour toute la vie!

Évoluer, grandir et s'épanouir positivement à travers le sport et l'activité physique. Voilà ce que permet Les Pingouins – École de patin à la fois pour les jeunes patineurs et pour les moniteurs-entraîneurs heureux de redonner aux plus petits en devenant des modèles.





## Collectionnez les animaux

Pour guider le développement et surtout pour motiver le patineur tout au long de sa progression, des récompenses permettent de suivre l'évolution des jeunes qui s'amuse à collectionner les cartes des 5 niveaux du programme Les Pingouins – École de patin.

Il faut voir le visage des enfants (!!!) lorsque leur moniteur-entraîneur leur remet une carte, démontrant qu'ils ont acquis les habiletés requises pour passer au niveau suivant. La fierté du petit Pingouin qui ne pouvait se tenir debout sur la glace et qui devient maintenant un Harfang qui pousse et glisse comme un grand!

Au verso des 5 cartes, les habiletés de base pour chaque niveau sont inscrites en plus du nom du patineurs et de la date à laquelle le niveau a été complété! La première carte, celle des Pingouins, est remise avec une lanière aux couleurs de l'école de patin. Les cartes suivantes y sont ensuite ajoutées comme des médailles qui marquent le cheminement et la persévérance du patineur.

Un tableau détaillé de ces habiletés et des points techniques à surveiller se trouve à la page 11 de ce programme.

# Sécurité physique et émotive

## Équipement

L'équipement de base requis sur la glace est relativement peu coûteux et est nécessaire pour assurer la protection de l'enfant.

- Un casque protecteur avec une coquille extérieure rigide.
- Des lunettes de protection ou une grille / visière. La grille/visière est recommandée pour les plus petits qui font des jeux à quatre pattes. Elle offre également une meilleure protection en cas de chute vers l'avant.
- Un protecteur pour le cou de type bavette. Il doit être ajusté pour couvrir le cou et les parties molles de la région supérieure de la poitrine.
- Des gants ou mitaines de matériel résistant à l'eau.
- Des vêtements longs adéquats à un entraînement sur la glace.

### Équipement non obligatoire, mais recommandé:

- Des protège-genoux et des protège-coudes;

Tous sur la glace, dont les adultes, doivent également porter un casque attaché, et ce, en tout temps!

## Matelas de protection

Lors des séances de l'École de patin, les matelas protecteurs recouvrant les bandes ne sont pas nécessaires. Ces matelas deviennent obligatoires lors de séances de type «pré-patinage de vitesse» ou les patineurs tournent sur le tracé avec de la vitesse.



## Évoluer dans un environnement sain

Les Pingouins – École de patin est un programme de Patinage de vitesse Québec et ses politiques en matière de respect dans le sport s'appliquent. Tous les intervenants ont le devoir de s'assurer que le développement de l'enfant se déroule positivement. D'ailleurs, un module éthique est inclus et obligatoire à la formation des monitrices et des moniteurs certifiés.

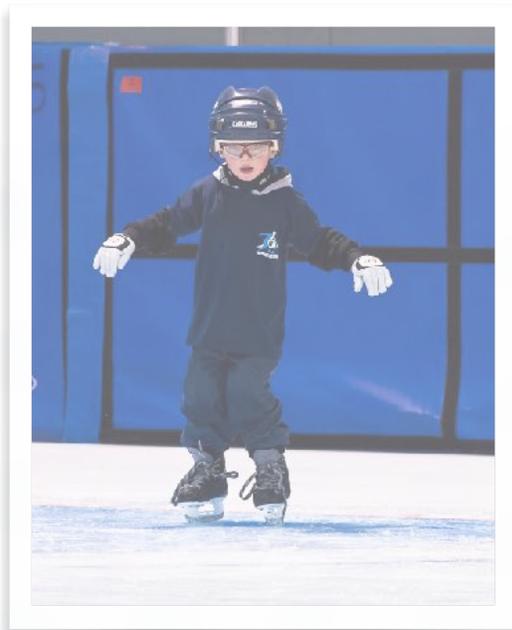
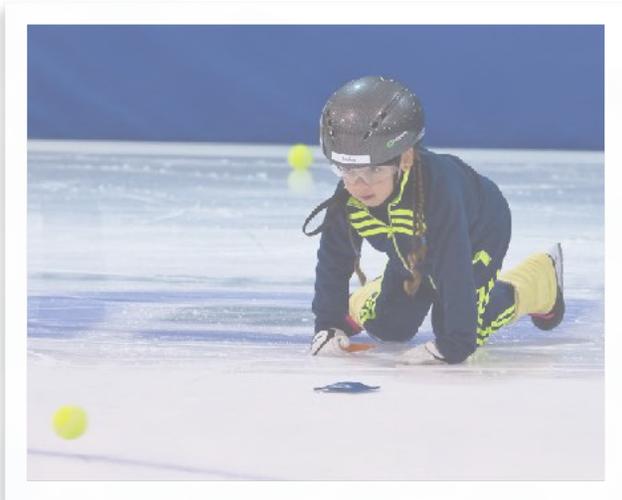
Le loisir et le sport doivent se pratiquer dans un milieu sain et sécuritaire, toujours, pour toutes et pour tous.

Consultez la section Sécurité et sport sain au [LesPingouins.ca](http://LesPingouins.ca) pour plus d'information.

## Assurances

Tous les membres affiliés annuellement au programme Les Pingouins – École de patin d'une organisation sanctionnée par Patinage de vitesse Québec sont couverts au niveau des assurances. Les membres affiliés seulement aux sessions offertes sur des patinoires extérieures ne bénéficient pas de cette assurance, alors que les municipalités offrant les cours possèdent les assurances nécessaires pour couvrir les participants.

Les administrateurs et les dirigeants sont également couverts au niveau des assurances pour la responsabilité civile.



# Moniteurs-Entraîneurs

Les Pingouins - École de patin rassemble une équipe de moniteurs-entraîneurs qui sait faire progresser les enfants à leur rythme, dans une ambiance conviviale. Un accent est mis sur la confiance en soi.

- Au moins un moniteurs-entraîneurs certifié J'aime patiner Moniteur (JPM) de 14 ans et plus, de Patinage de vitesse Québec, doit être présent sur la glace en tout temps.
- Si la patinoire est divisée en groupes, ce moniteur doit être le responsable de chaque groupe et peut recevoir de l'aide d'autres moniteurs.
- Un adulte responsable doit également se trouver sur la glace ou aux abords de la glace.
- Les parents peuvent s'impliquer dans les équipes de moniteurs! La formation est accessible! Informez-vous!

Pour un fonctionnement optimal sur la glace, et ce, surtout pour les écoles populeuses, il est recommandé d'avoir:

- Un jeune adulte-entraîneur certifié JPE. Cet entraîneur aide et supervise les moniteurs tout en leur laissant la latitude nécessaire.
- Des moniteurs formés JPM en majorité sur la glace.
- Et des jeunes moniteurs pas encore certifiés peuvent se joindre pour donner un coup de main, apprendre, et goûter aux joies du «coaching».

Les Pingouins – École de patin propose un ratio patineurs/entraîneur le plus bas possible, afin d'optimiser l'apprentissage des patineurs et favoriser la rétroaction positive. Le ratio demandé est de 1 moniteur-entraîneur pour 5 enfants ou moins. Certaines écoles choisiront un ratio de 1/5 avec un instructeur qui supervise et vient en aide dans les différents groupes, alors que certaines écoles préféreront un ratio de ¼ en tout temps.

Ce ratio peut monter à 1 moniteur-entraîneur pour 10 patineurs pour les niveaux Caribous et Ours polaires.

Certaines écoles permettent et encouragent les parents à embarquer sur la glace dans les premiers cours du groupe des Pingouins pour aider les moniteurs avec les jeunes enfants qui ne se tiennent pas encore debout sur la glace. À noter que tous sur la patinoire doivent porter un casque.



# Frais d'affiliation

Des frais d'affiliation de **29\$** sont demandés aux membres de l'École de patin. Ce montant couvre l'affiliation à Patinage de vitesse Québec et à Patinage de vitesse Canada. En plus de la couverture en assurance, ce montant comprend le soutien de la Fédération et tout le programme Les Pingouins - École de patin.

L'affiliation à la session d'hiver pour les patinoires extérieures seulement est possible au coût de **11\$** par patineur.

## Outils

Le site Internet, **LesPingouins.ca**, regroupe l'information utile autant pour les membres que pour les administrateurs. Trouvez les coordonnées de l'École la plus près!

Les Pingouins ont leur page **Facebook.com/LesPingouinsPatin**.

Promotion: en plus des cartes et des lanières, du matériel promotionnel, dont une vidéo, une affiche et des images promo sont disponibles dans le dossier partagé aux responsables du programme. Les affiches sont ajustables pour chaque école de patin.

## Conseils pratiques

### Division des groupes et de la patinoire

Une patinoire de dimensions internationales peut recevoir jusqu'à 75 jeunes patineurs à la fois. (Ce nombre est d'environ 50 pour les patinoires de dimensions nord-américaines.) Plusieurs écoles choisissent de diviser la patinoire en trois sections et de regrouper deux niveaux par section. Cela dépend de la taille de l'école et du profile des patineurs.



## Cérémonie protocolaire

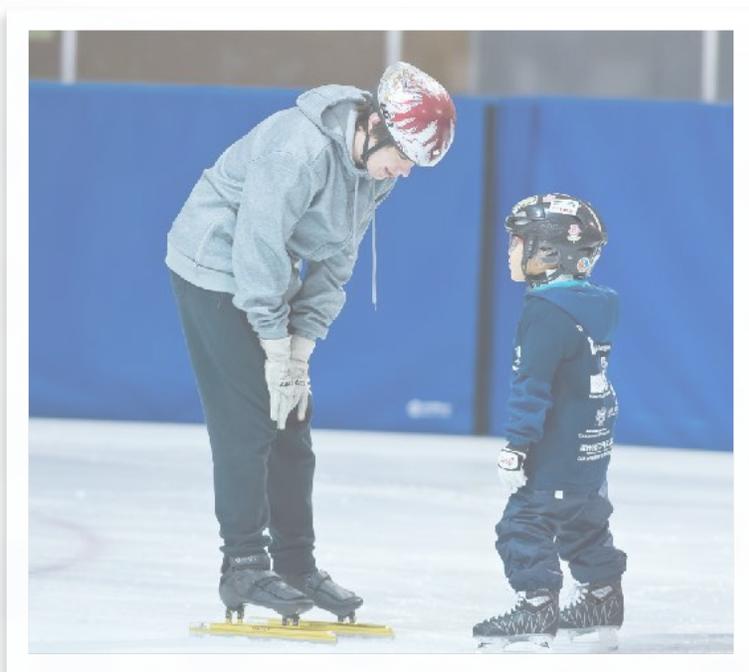
La graduation de niveau est un moment important pour l'enfant. Une attention particulière devrait être apportée à la remise de la carte. La petite «cérémonie» peut se dérouler sur la glace, en groupe. C'est un beau moment de fierté pour les enfants qui comprennent leur accomplissement. Le tout peut se faire devant les parents qui participent ainsi à la cérémonie.

### Idées :

- Prendre une photo officielle avec le moniteur et la nouvelle carte.
- Donner un dessin à colorier du niveau (dessin disponible dans la trousse visuelle) et afficher ce dessin à l'aréna.
- Apposer un nouveau collant sur le casque de l'enfant (pour les écoles qui fonctionnent avec les collants).

## L'accueil dynamique

L'accueil des jeunes est très important, comme à la garderie ou à l'école. Salutations des enfants et des parents. À l'arrivée sur la glace, un échauffement libre est conseillé pour canaliser le surplus d'énergie et puisque le moment de l'entrée peut varier d'un jeune à l'autre. Cet échauffement libre est une belle période d'ajustement pour que tous amorcent ensemble les exercices.



# Comité École de patin

Un comité, formé d'employés de Patinage de vitesse Québec et de représentants de clubs de la Fédération reconnus pour leurs connaissances au niveau de l'école de patin, travaille à concevoir ce document depuis l'automne 2017. Le comité poursuit son travail pour continuer d'améliorer l'offre (le contenu comme le contenant).

## Membres du premier Comité École de patin, juin 2019:

- François-Olivier Roberge - Patinage de vitesse Québec - Responsable du comité
- Isabelle Gélinas - Patinage de vitesse Québec
- Isabelle Dubé - Club de patinage de vitesse de Sherbrooke
- Bernard Beaupré - Club de patinage de vitesse de Sherbrooke
- June Desnoyers - Club de patinage de vitesse de Mirabel et St-Jérôme
- Jean-Roch Bugeaud - Club de patinage de vitesse de Lévis
- Lysanne Prince - Club de patinage de vitesse de Victoriaville

## Partenaires

Propulsée par



Québec 



**Nagano**  
*Skate*





# Annexe 1 - Tableau des habiletés (2)

Niveaux	HABILITÉS DE BASE	PONTS TECHNIQUES
<b>Caribous</b> 	<b>4</b>  Croiser à gauche	Intégrer les habiletés de patinage acquises en augmentant graduellement la vitesse.
		Pousser la limite en s'assurant que le patineur demeure en contrôle.  Cette habileté doit suivre le croisé à gauche en énumérant les mêmes éléments techniques.
		Amener le pied droit au-dessus du pied gauche en même temps que le pied gauche effectue une poussée latérale vers la droite.  Après la poussée de la gauche, lever et déposer le patin gauche vers l'intérieur du virage. Au même moment, le patin droit effectue une poussée latérale vers la droite.  Avoir l'impression de monter un escalier de côté. Les hanches et les épaules restent perpendiculaires aux marches et la poussée est vers le côté.  Les genoux restent toujours avancés.  Les bras font un mouvement avant/arrière avec une amplitude plus prononcée pour le bras extérieur au virage.
	Position de base  Transfert de poids  Départs	Aplatir les fesses — Avancer les genoux — Regarder vers l'avant — Placer le poids au centre des patins — Fléchir le tronc vers l'avant.  La majorité du poids du patineur est sur la jambe qui pousse. Pendant la poussée et surtout à la fin, le poids est transféré sur l'autre jambe qui est en phase de glisse.  Le patineur prend le temps de centrer son poids sur sa jambe et l'utilise pour avoir une poussée plus efficace avant de transférer à nouveau son poids sur l'autre jambe.  Ultimement, un transfert de poids efficace permet d'utiliser le poids du corps pour générer de la force et plus de puissance.  Pivoter en patinant est une bonne façon de vérifier la qualité du transfert de poids.  Départ en T: placer les pieds pour former un T — Fléchir les genoux et les chevilles, pousser sur le patin arrière, lever puis glisser sur le patin avant.  Départ en parallèle: placer les pieds parallèles et perpendiculaires à la direction du déplacement.  Départ en parallèle: pousser sur le patin arrière, déplacer le pied avant dans la direction du déplacement.  Départ en parallèle: chercher à faire les premiers pas en ayant les pieds assez rapprochés pour favoriser l'angle de poussée.  Départ traditionnel: placer le pied avant pour qu'il pointe vers l'avant. 60% du poids est sur cette jambe.  Départ traditionnel: placer le pied arrière perpendiculaire au patin avant, donc parallèle à la ligne.  Départ traditionnel: en poussant sur le patin arrière, déplacer le pied avant dans la direction du déplacement.  Départ traditionnel: chercher à faire les premiers pas en ayant les pieds assez rapprochés pour favoriser l'angle de poussée.
<b>Cours polaires</b> 	<b>5</b>  Départs	

# Annexe 2 - Livre des jeux/exercices

Le livre des jeux/exercices est composé d'une trentaine de pages. Chacune des pages représente un jeu. Une explication et une illustration permettent de bien comprendre chacun des jeux. Pour plus de précisions, des éléments techniques à surveiller sont indiqués sur chaque page, et ce, pour tous les niveaux.

Le livre des jeux/exercices est exclusifs aux organisations qui joignent le programme Les Pingouins - École de patin! Il s'agit de l'un des plus grands attraits du programme qui vient ainsi grandement aider les équipes de moniteurs et d'entraîneurs.

Pour plus de détails, veuillez contacter Jean-Philippe Lemay, coordonnateur opérations et développement et responsable TI à Patinage de vitesse Québec, au [jplemay@fpvq.org](mailto:jplemay@fpvq.org).