

GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR & DU PATINEUR
PATINAGE SHERBROOKE



Objectif :

Ce guide a été préparé dans le but d'informer les entraîneurs et les patineurs des différentes pratiques saines à appliquer sur les plateaux d'entraînement de Patinage Sherbrooke. Il a aussi pour but d'uniformiser les pratiques afin d'offrir un environnement respectueux et harmonieux pour tous.

ENTRAÎNEUR

Volet Sécurité	Volet Savoir-Être
Fermer les portes en tout temps.	Les solos avec musique sont la priorité pendant les entraînements.
Aucun entraîneur ne doit manger sur la patinoire.	Les entraîneurs doivent avoir en leur possession leur matériel nécessaire (fil, adapteur, crayon, etc.)
L'entraîneur est responsable de tous ses patineurs et de les encadre en tout temps.	Faire respecter le tableau des priorités des solos à ses patineurs.
Exécuter des mouvements dangereux (ex : butterfly, deathdrop, russian split, saut split, roue latérale) seulement lorsqu'il y a peu de patineurs sur la patinoire (entre 1 et 10).	Doit veiller au respect entre tous les patineurs.
Seulement les entraîneurs peuvent dessiner sur la patinoire.	Respecter tous ses collègues entraîneurs.
Respecter les patrons autour des patineurs et l'espace de travail d'un autre entraîneur. (ex : lutz, pirouettes au centre, sauts de carre, etc.)	S'assurer d'inscrire un solo à la fois sur le tableau des priorités OU laisser un espace pour y ajouter un autre nom.
Cours de groupe à 4 patineurs maximum.	Donner priorité aux patineurs en tout temps sur la patinoire.
Doit s'assurer que tous ses patineurs sont en règle au club.	
Enseigner ou donner des feed-backs au patineur quand il est debout.	
Sur la <u>patinoire</u> , les entraîneurs doivent porter seulement leurs patins pour enseigner. (les bottes, espadrilles, etc. ne sont pas acceptés)	

PATINEURS

Volet Sécurité	Volet Savoir-Être
Il est interdit de manger ou de mâcher de la gomme sur la patinoire.	Les solos avec musique sont la priorité pendant les entraînements.
Le patineur doit se relever rapidement après une chute.	Le patineur ne doit pas crier sur la patinoire.
Exécuter des mouvements dangereux (ex : butterfly, deathdrop, russian split, saut split, roue latérale) seulement lorsqu'il y a peu de patineurs sur la patinoire (entre 1 et 10).	Le patineur doit respecter le tableau des priorités des solos.
Seulement les entraîneurs peuvent dessiner sur la patinoire.	Respecter tous les patineurs en tout temps dans ses gestes et ses paroles.
Avoir conscience et respecter l'espace autour des patrons des autres patineurs. (ex : lutz, pirouettes au centre, sauts de carre, etc.)	Respecter tous les entraîneurs en tout temps dans ses gestes et ses paroles.
Le patineur doit apporter ses effets personnels sur le bord de la bande.	
Le placotage doit se faire sur le bord de la bande.	
Aucun patron de synchro attaché n'est toléré.	
Les cheveux doivent être attachés en tout temps afin de permettre au patineur de bien voir autour de lui.	
L'habillement doit être ajusté au corps et permettre tous types de mouvements. Les chandails à capuchon, les tuques, les bandeaux sur les oreilles et les foulards sont proscrits.	
Le patineur doit se lever debout avant de recevoir les feed-backs de son entraîneur.	