



Horaire Saison 2019-2020

Aréna Régional de la Rivière-du-Nord

Dimanche (Glace 2)

| | |
|---------------|-------------------|
| 06:40 à 08:45 | Groupe 1 et 2 *** |
| 08:45 à 08:55 | Glace |
| 08:55 à 11:00 | Groupe 3 et 4 |

Lundi (Glace 2)

| | |
|---------------|----------------------------|
| 16:10 à 17:40 | Groupe 2 + Cours de groupe |
| 17:40 à 17:50 | Glace |
| 17:50 à 19:20 | Groupe 3 + Cours de groupe |
| 19:20 à 19:30 | Glace |
| 19:30 à 21:00 | Groupe 4 + Cours de groupe |

Mercredi (Glace 2)

| | |
|---------------|----------------------------|
| 16:10 à 17:40 | Groupe 1 + Cours de groupe |
| 17:40 à 18:40 | Groupe 2 |
| 18:40 à 18:50 | Glace |
| 18:50 à 19:50 | Groupe 3 |
| 19:50 à 20:00 | Glace |
| 20:00 à 21:00 | Groupe 4 |

Mercredi (Patrons Moteurs)

| | |
|---------------|----------|
| 17:50 à 18:05 | Groupe 1 |
| 18:25 à 18:40 | Groupe 3 |
| 18:50 à 19:05 | Groupe 2 |
| 19:35 à 19:50 | Groupe 4 |

Vendredi (Glace 2)

| | |
|---------------|------------------------|
| 16:10 à 17:00 | Groupe 1, 2, 3 et 4 ** |
|---------------|------------------------|

Samedi (Glace 1)

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 06:30 à 07:35 | Groupe 3 |
| 07:35 à 08:40 | Groupe 4 |
| 08:40 à 08:50 | Glace |
| 08:45 à 08:55 | Patinage Plus A (Hors Glace) |
| 08:55 à 09:55 | Patinage Plus A * |
| 09:55 à 10:25 | Mini-Glace et Cours privé A et B *** |
| 10:20 à 10:30 | Patinage Plus B (Hors Glace) |
| 10:30 à 11:30 | Patinage Plus B * |
| 11:30 à 11:40 | Glace |
| 11:40 à 12:45 | Groupe 2 |
| 12:45 à 13:50 | Groupe 1 |

Heures du matin (Glace 1)

Lundi - Mardi - Jeudi

| | |
|---------------|-------------------------|
| 06:30 à 08:20 | Groupes 1, 2, 3 et 4 ** |
|---------------|-------------------------|

Déroulement d'une séance de patinage

Pour les sessions dédiées à un groupe uniquement (pas les multigroupes ou les matins de semaine), il sera obligatoire pour les patineurs présents sur la glace de respecter le déroulement suivant :

- 5 premières minutes : échauffement.
- Cours régulier.
- 5 dernières minutes : récupération.

Cours de groupe

Un cours de groupe de 15 minutes obligatoire pour ceux qui sont sur la glace sera offert gratuitement aux patineurs. La séance se déroulerait donc ainsi :

- 5 premières minutes : échauffement.
- 65 minutes de cours régulier ****
- 15 minutes de cours de groupe ****
- 5 dernières minutes : récupération.

Patron moteur

Patinage St-Jérôme, de concert avec ses entraîneurs, offrira sans frais additionnels à vos enfants la possibilité de suivre et assister à des séances d'exercice hors glace, incluant notamment le volet des patrons moteurs développé par Patinage Québec, et dispensé par certains entraîneurs ayant été accrédités à cette fin.

Mini-Glace

Cours de Pré-Patinage Plus pour les 3 ans et moins au 30 septembre.

Cours privé A et B

Si vous désirez que votre enfant du groupe Patinage Plus* reçoive des leçons privées, vous devez prendre entente (frais supplémentaires à votre charge) avec l'un des entraîneurs professionnels de notre liste d'entraîneurs autorisés (voir le site de Patinage St-Jérôme)

* Le port du casque homologué CSA est obligatoire (pas de casque de vélo ou de ski alpin) jusqu'à l'obtention de l'étape 5.

** Ces heures sont ouvertes aux patineurs des groupes 1, 2, 3 et 4. Les patineurs du groupe Patinage Plus* peuvent également utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio d'un entraîneur pour un patineur de Patinage Plus*). Un maximum de 24 patineurs peuvent être sur la glace en même temps.

*** Les patineurs du groupe Patinage Plus* peuvent également utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio d'un entraîneur pour 3 patineurs de Patinage Plus*).

**** Cours de groupe du groupe 4 aura lieu avant le 65 minutes de cours régulier.

Il est à noter qu'il est obligatoire qu'un entraîneur professionnel ou un membre du C.A. avec un cours de secourisme valide soit présent pour assurer la surveillance et la sécurité des patineurs, et ce en tout temps.

L'horaire peut être modifié pendant la saison.