



# Horaire Saison 2022-2023

## Aréna Régional de la Rivière-du-Nord

### Dimanche (Glace 2)

06:30 à 08:00	Ouvert à tous ***
08:00 à 08:10	Glace
08:10 à 09:40	Junior
09:40 à 09:50	Glace
09:50 à 11:00	Inter, Senior

### Lundi (Glace 2)

16:30 à 18:00	Junior + Cours de groupe
18:00 à 18:10	Glace
18:10 à 19:40	Inter + Cours de groupe
19:40 à 19:50	Glace
19:50 à 21:30	Senior + Cours de groupe

### Mercredi (Glace 2)

16:30 à 17:40	Junior
17:40 à 17:50	Glace
17:50 à 19:00	Patinage Plus Privé ****
19:00 à 19:10	Glace
19:10 à 20:15	Inter
20:15 à 20:25	Glace
20:25 à 21:30	Senior

### Mercredi (Patrons Moteurs)

17:50 à 18:05	Junior
18:45 à 19:00	Inter
20:00 à 20:15	Senior

### Vendredi (Glace 2)

16:30 à 17:30	Ouvert à tous ***
---------------	-------------------

### Samedi (Glace 1)

06:30 à 07:30	Senior
07:30 à 07:35	Préparation
07:35 à 08:20	Mini-Glace 1
08:20 à 08:30	Glace
08:30 à 08:35	Préparation
08:35 à 09:35	Patinage Plus A
09:35 à 09:40	Préparation
09:40 à 10:40	Patinage Plus B
10:40 à 10:45	Préparation
10:45 à 11:30	Mini-Glace 2
11:30 à 11:40	Glace
11:40 à 11:45	Préparation
11:45 à 12:45	Patinage Plus C
12:45 à 12:55	Glace
12:55 à 13:50	Inter

### Heures du matin (Glace 1)

#### Lundi - Mardi - Jeudi

06:30 à 08:20	Ouvert à tous **
---------------	------------------

### 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.

### Séance avec un cours de groupe

Un cours de groupe de 15 minutes obligatoire pour ceux qui sont sur la glace sera offert gratuitement aux patineurs.

### 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 1 et 2

Cours de Pré-Patinage Plus pour les 3 ans à 5 ans.

### Patinage Plus A, B et C

Cours de Patinage Plus pour les 6 à 17 ans.

### Patinage Plus Privé

Si vous désirez que votre enfant du groupe Patinage Plus ou du groupe de Mini-Glace 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.

\*\* Les patineurs du groupe Patinage Plus\* peuvent utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio de 1 entraîneur pour 1 patineurs de Patinage Plus\*).

\*\*\* Les patineurs du groupe Patinage Plus\* peuvent utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio de 1 entraîneur pour 3 patineurs de Patinage Plus\*).

\*\*\*\* Les patineurs du groupe Patinage Plus\* peuvent utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio de 1 entraîneur pour 6 patineurs de Patinage Plus\*).

### COVID-19

Des changements peuvent survenir à tout moment durant la saison.

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**