

Cochez vos choix

**PLAN 1** 114.00/semaine (5 jours)  
**Juvenile et plus**  
 ≈72 heures de glace  
 14 heures d'atelier sur glace supervisé  
 28 heures d'hors-glace supervisé  
 Glace pré-saison inclus  
**7 semaines de 5 jours**  800.00\$

**PLAN 2** 118.00/semaine (5 jours)  
 101.00/semaine (4 jours)  
**Pré-juvenile et plus et préliminaire et plus**  
 ≈62 heures de glace  
 14 heures d'atelier sur glace supervisé  
 28 heures d'hors-glace supervisé  
 Glace pré-saison inclus  
**7 semaines / 4 jours (lundi au jeudi)**  710.00\$  
**6 semaines de 5 jours**  710.00\$

**PLAN 3** 100.00/semaine (5 jours)  
 86.00/semaine (4 jours)  
**Patineurs de 16 ans et + de niveau pré-novice et plus ou junior argent et plus**  
 ≈58 heures de glace  
 14 heures d'atelier sur glace supervisé  
**7 semaines / 4 jours (lundi au jeudi)**  600.00\$  
**6 semaines de 5 jours**  600.00\$

**PLAN 4** 83.00/semaine (4 jours)  
 71.00/semaine (3 jours)  
**Patineurs de 16 ans et + de niveau pré-novice et + ou junior argent et +**  
 ≈48 heures de glace  
 14 heures d'atelier sur glace supervisé  
**7 semaines de 3 jrs (lun., merc., jeu.)**  525.00\$  
**6 semaines de 4 jours (lundi au jeudi)**  525.00\$

**PLAN 5** 90.00/semaine (4 jours)  
**Pré-juvenile, juvenile et préliminaire et moins**  
 ≈20 heures de glace  
 6.5 heures d'atelier sur glace supervisé  
 12.5 heures d'hors-glace supervisé  
**5 semaines de 4 jours (lundi au jeudi)**  450.00\$  
**5 semaines de 2 jours (lundi au jeudi)**  250.00\$  
 Si partagé cochez vos journées  
 lundi  mardi  mercredi  jeudi   
 Partagé avec : \_\_\_\_\_  
 Obligatoire d'inscrire le nom de l'autre patineur  
 Ajout d'un deuxième style libre (si disponible)  
**1 x semaine (=5 styles libres)**  50.00\$  
**2 x semaine (=10 styles libres)**  100.00\$  
**3 x semaine (=15 styles libres)**  150.00\$

**PLAN 6** 75.00/semaine (3 jours)  
**Pré-juvenile 1<sup>ère</sup> année et préliminaire 1<sup>ère</sup> année et aucun test**  
 ≈12 heures de glace  
 5 heures d'atelier sur glace supervisé  
 10 heures d'hors-glace supervisé  
**4 semaines de 3 jrs (lun., merc., jeudi)**  300.00\$  
 Ajout d'un deuxième style libre (si disponible)  
**1 x semaine (=4 styles libres)**  40.00\$  
**2 x semaine (=8 styles libres)**  80.00\$  
**3 x semaine (=12 styles libres)**  120.00\$

Cochez vos semaines	PLAN 2 6 semaines	PLAN 3 6 semaines	PLAN 4 6 semaines	PLAN 5 5 semaines	PLAN 6 4 semaines
21 juin au 25 juin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>X</b>
28 juin au 2 juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 juillet au 9 juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 juillet au 16 juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 juillet au 23 juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 juillet au 30 juillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>X</b>	<b>X</b>
2 août au 6 août	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ÉCOLE DE DÉVELOPPEMENT 2010

Tenue sous la responsabilité de  
**L'Association Régionale de Patinage Artistique de l'Estrie**



En collaboration avec la ville de Sherbrooke et le CPA Sherbrooke



## De retour au centre récréatif Eugène Lalonde

### DU 21 JUIN AU 6 AOÛT 2010

### Entraînement sur glace et hors-glace



**Date limite des inscriptions : 15 avril 2010**

(Inscription par la poste seulement)

**POUR INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES**  
**CONTACTER : LUCIE BOUFFARD, 819 837-2223**

## RÉPARTITION DES GROUPES

Groupe A 2 styles libres	Groupe B 2 styles libres	Groupe C 1 style libre	Groupe D 1 style libre
Priorité aux 16 ans et + Juvénile et + Jr argent et +	Pré-Juvenile et + Préliminaire et +	Pré-juvenile Juvénile Préliminaire +	Pré-juvenile 1 <sup>ère</sup> année Préliminaire 1 <sup>ère</sup> année Aucun test

## PROJET D'HORAIRE SUR GLACE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Pré-saison 11 et 18 juin					17h00-20h00
Semaine 1 21 au 25 juin	15h30-20h00 Groupe A-B-C	15h30-20h00 Groupe A-B-C	15h30-20h00 Groupe A-B-C	PAS DE PATIN	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 2 28 au 2 juillet	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-14h00 Groupe A-B-C	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 3 5 au 9 juillet	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-14h00 Groupe A-B-C	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 4 1 au 16 juillet	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-14h00 Groupe A-B-C	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 5 19 au 23 juillet	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-14h00 Groupe A-B-C	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 6 26 au 30 juillet	08h30-14h30 Groupe A-B-C	08h30-14h30 Groupe A-B-C	08h30-14h30 Groupe A-B-C	08h30-14h30 Groupe A-B-C	08h30-13h00 Groupe A-B
Semaine 7 2 au 6 août	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h00-14h00 Groupe A-B-C	08h00-15h00 Groupe A-B-C-D	08h30-11h00 Groupe A-B-C-D	08h30-11h00 Groupe A-B-C

### NOTE :

- ✓ Glace pré-saison pour les patineurs qui achètent le plan 1 et 2.
- ✓ Les cours hors-glace se tiendront après la période sur glace
- ✓ L'horaire détaillé des cours supervisés sera diffusé après la période d'inscriptions.
- ✓ PAS DE PATIN LE 24 JUIN

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

L'inscription sera considérée seulement si elle est accompagnée du paiement total.

**Il n'y aura aucun remboursement après la date limite des inscriptions, du 15 avril 2010.**

Seules les inscriptions reçues par la poste seront acceptées. La date d'oblitération fera foi de la date d'expédition et pourra servir, en dernier ressort, de critère dans la formation des groupes au cas de surnombre.

**Important : Le paiement total est exigé à l'inscription, à défaut de quoi l'inscription sera rejetée.**

1<sup>e</sup> versement au montant minimum de 100\$ est exigé en date du 15 avril 2010

2<sup>e</sup> versement en date du 14 mai 2010

3<sup>e</sup> versement en date du 8 juillet 2010 **au plus tard doivent accompagner l'inscription**

Veillez inscrire le nom du patineur sur chacun des chèques pour fin d'identification.

Des frais de 25 \$ seront appliqués sur les chèques sans provision.

Les chèques doivent être faits à l'ordre de ARPAE

✉ ADRESSE DE RETOUR :

a/s Lucie Bouffard

195 route 251 Johnville,

Qc, JOB 2A0

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION ÉCOLE DE DÉVELOPPEMENT 2010

No Patinage Canada (obligatoire) :	Club d'appartenance
Nom :	Prénom :
Adresse :	Code postal :
Téléphone :	No en cas d'Urgence :
Date de naissance :	Entraîneur :
Adresse courriel :	
No assurance maladie :	date exp. :
Allergie	
Pour émission de reçu d'impôt (pas de reçu d'impôt si non complété)	
Nom à qui le reçu doit être émis :	
No assurance social :	
✍ SIGNATURE parent (obligatoire) :	
✍ SIGNATURE entraîneur (obligatoire) :	

## SECTION À REMPLIR OBLIGATOIREMENT PAR L'ENTRAÎNEUR

Cochez le dernier test réussis et complètes au 8 avril 2010

Compétition: Juv  Pré-N.  Nov.  Junior  Senior

Style libre : Prél.  Jr Br  Sr Br  Jr Ag.  Sr Ag.  Or

## **VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE :**

- Seuls les entraîneurs professionnels de Patinage Canada sont autorisés à enseigner à cette école.
- Le comité procédera à la répartition des patineurs en respectant, en premier lieu, les critères préétablis pour chacun des groupes.
- Le projet présenté dans ce dépliant prévoit la tenue de 4 groupes distincts. Le comité de l'école d'été 2010 tient à aviser que ce projet se tiendra uniquement si le nombre des inscriptions permet d'atteindre l'autofinancement de chacun des groupes. Advenant le cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, le nombre final de groupes pourrait être diminué.
- **L'ARPAE se réserve le droit de modifier le contenu des plans énumérés dans ce document, si le nombre d'inscription est insuffisant.**
- Aucun remboursement ne sera fait au patineur même s'il est absent lors des activités supervisées.
- Tous les intervenants sélectionnés pour les activités supervisées seront choisis en fonction de leur qualification dans le domaine de l'activité en question.
- L'école se réserve le droit de modifier l'horaire sans préavis.
- Le patineur s'inscrit en respectant les critères définis pour chacun des groupes et le comité fera la vérification des tests. Le patineur s'engage à patiner dans le groupe qui lui sera attribué seulement. À défaut de respecter cette règle, le patineur pris en faute sera susceptible de suspension ou d'exclusion de l'école. L'entraîneur du patineur en cause devra s'expliquer devant le comité.

<b>DATES À RETENIR</b>
<b>CHAMPIONNATS D'ÉTÉ:</b> 5 au 8 août 2010
<b>TESTS :</b> Jeudi 29 juillet 2010
<b>Lundi 26 avril 19h30 au centre récréatif Eugène Lalonde</b> Réunion avec les entraîneurs pour la formation des groupes
<b>Mercredi 16 juin, 19h au centre récréatif Eugène Lalonde</b> Soirée d'information pour les patineurs, parents et entraîneurs et présentation des intervenants

***Tous les documents, horaire, groupe etc. seront disponibles sur notre site web  
[www.arpae.ca](http://www.arpae.ca) à compter du mois de mai.***

## **RESPONSABILITÉS DE L'ÉCOLE D'ÉTÉ :**

- L'école ne se tient pas responsable des accidents qui pourront survenir, des pertes de temps de glace dues à des défauts techniques ou des objets et vêtements perdus, etc...
- Les participants renoncent à toute réclamation contre l'école ou l'Association régionale de patinage artistique de l'Estrie.

## **PROJET D'HORAIRE SUR GLACE**

<b>Horaire de 08h00-15h00</b>		
08h00-09h00	style libre	Groupe A
09h00-09h10	glace	
09h10-10h10	style libre	Groupe A
10h10-10h20	glace	
10h20-11h20	style libre	Groupe B
11h20-11h30	glace	
11h30-12h30	style libre	Groupe B
12h30-12h40	glace	
12h40-13h40	style libre	Groupe C
13h40-13h50	glace	
13h50-14h50	style libre	Groupe D
14h50-15h00	glace	

<b>Horaire de 08h30-14h30</b>		
08h30-09h35	style libre	Groupe A
09h35-09h45	glace	
09h45-10h45	style libre	Groupe A
10h45-10h55	glace	
10h55-12h00	style libre	Groupe B
12h00-12h10	glace	
12h10-13h10	style libre	Groupe B
13h10-13h20	glace	
13h20-14h20	style libre	Groupe C
14h20-14h30	glace	

<b>Mardi de 08h00-14h00</b>		
08h00-09h05	style libre	Groupe A
09h05-09h15	glace	
09h15-10h15	style libre	Groupe A
10h15-10h25	glace	
10h25-11h30	style libre	Groupe B
11h30-11h40	glace	
11h40-12h40	style libre	Groupe B
12h40-12h50	glace	
12h50-13h50	style libre	Groupe C
13h50-14h00	glace	

<b>Horaire de 15h30-20h00</b>		
15h30-16h30	style libre	Groupe A
16h30-16h40	glace	
16h40-17h35	style libre	Groupe A-B
17h35-17h45	glace	
17h45-18h45	style libre	Groupe B-C
18h45-18h55	glace	
18h55-19h50	style libre	Groupe B-C
19h50-20h00	glace	

<b>Vendredi de 08h30-13h00</b>		
08h30-09h30	style libre	Groupe A
09h30-09h40	glace	
09h40-10h35	style libre	Groupe A
10h35-10h45	glace	
10h45-11h45	style libre	Groupe B
11h45-11h55	glace	
11h55-12h50	style libre	Groupe B
12h50-13h00	glace	

<b>Horaire de 08h30-11h00</b>		
08h30-09h35	style libre	Groupe A-B-C
09h35-09h45	glace	
09h45-10h50	style libre	Groupe A-B-C
10h50-11h00	glace	

**PLAN 1** **COÛT D'INSCRIPTION 800.00\$****Ouvert aux patineurs juvénile et + (GROUPE A OU B)****Ce plan inclut :**

6 heures de glace pré-saison (vendredi 11 juin/ vendredi 18 juin)

7 semaines de 5 jours

Du lundi au vendredi : 2 styles libres de 60 minutes

**SUR GLACE (14 heures d'atelier au total)**

- 1 atelier de 60 minutes par semaine de stroking supervisé
- 3 ateliers supervisés de pirouettes
- 2 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe
- Possibilité de cours privés avec un chorégraphe : Déplacement, hébergement, hospitalité frais inclus, cours privés au frais du patineur

**HORS-GLACE (28 heures d'atelier au total)**

- 1 x 60 minutes / semaine de danse pendant 5 semaines
- 3 x 30 minutes / semaine de cardio
- 1 x 60 minutes / semaine de maintien (posture)
- 1 x 45 minutes / semaine de flexibilité

**PLAN 2** **COÛT D'INSCRIPTION 710.00\$****Ouvert aux patineurs pré-juvénile et +et préliminaire et + (GROUPE A, B)****Ce plan inclut :**

6 heures de glace pré-saison (vendredi 11 juin/ vendredi 18 juin)

7 semaines de 4 jours (lundi au jeudi) OU 6 semaines de 5 jours

Du lundi au vendredi : 2 styles libres de 60 minutes

**SUR GLACE (14 heures d'atelier au total)**

- 1 atelier de 60 minutes par semaine de stroking supervisé
- 3 ateliers supervisés de pirouettes
- 2 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe
- Possibilité de cours privés avec un chorégraphe : Déplacement, hébergement, hospitalité frais inclus, cours privés au frais du patineur

**HORS-GLACE (28 heures d'atelier)**

- 1 x 60 minute / semaine de danse pendant 5 semaines
- 3 x 30 minutes / semaine de cardio
- 1 x 60 minutes / semaine de maintien (posture)
- 1 x 45 minutes / semaine de flexibilité

**PLAN 3** **COÛT D'INSCRIPTION 600.00\$****Ouvert aux patineurs de 16 ans et + de niveau pré-novice et + ou junior argent et + (GROUPE A)****Ce plan inclut :**

7 semaines de 4 jours (lundi au jeudi) OU 6 semaines de 5 jours

Du lundi au vendredi : 2 styles libres de 60 minutes

**SUR GLACE (14 heures d'atelier au total)**

- 1 atelier de 60 minutes par semaine de stroking supervisé
- 3 ateliers supervisés de pirouettes
- 2 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe

**PLAN 4** **COÛT D'INSCRIPTION 525.00\$****Ouvert aux patineurs de 16 ans et + de niveau pré-novice et + ou junior argent et + (GROUPE A)****Ce plan inclut :**

7 semaines de 3 jours (lundi, mercredi, jeudi) OU 6 semaines de 4 jours (lundi au jeudi)

Du lundi au jeudi : 2 styles libres de 60 minutes

**SUR GLACE (14 heures d'atelier au total)**

- 1 atelier de 60 minutes par semaine de stroking supervisé
- 3 ateliers supervisés de pirouettes
- 2 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe

**PLAN 5** **COÛT D'INSCRIPTION 450.00\$****Ouvert aux patineurs pré-juvénile, juvénile et préliminaire et moins (GROUPE C-D)****Ce plan inclut :**

5 semaines de 4 jours (lundi au jeudi)

Du lundi au jeudi : 1 style libre de 60 minutes

Possibilité d'acheter un deuxième style libre le lundi, mercredi et jeudi (s'il y a de la place disponible)

Possibilité de plan partagé : 2 patineurs qui achètent ensemble le plan 5 (2 jours différent chacun)

**GLACE (6.5 heures d'atelier au total)**

- 1 x 30 minutes / semaine de stroking supervisé
- 2 ateliers supervisés de pirouettes
- 2 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe

**HORS-GLACE (12.5 heures d'atelier au total)**

- 1 x 60 minutes / semaine de danse
- 1 x 60 minutes / semaine de maintien (posture)
- 1 x 30 minutes / semaine de flexibilité

**PLAN 6** **COÛT D'INSCRIPTION 300.00\$****Ouvert aux patineurs pré-juvénile et préliminaire et moins (GROUPE C-D)****Ce plan inclut :**

4 semaines de 3 jours (lundi, mercredi, jeudi)

Du lundi au jeudi : 1 style libre de 60 minutes

Possibilité d'acheter un deuxième style libre le lundi, mercredi et jeudi (sa place disponible)

**SUR GLACE (5 heures d'atelier au total)**

- 1 x 30 minutes par semaine de stroking supervisé
- 2 ateliers supervisés de pirouettes
- 1 ateliers d'interprétation avec un chorégraphe

**HORS-GLACE (10 heures d'atelier au total)**

- 1 x 60 minutes / semaine de danse
- 1 x 60 minutes / semaine de maintien (posture)
- 1 x 30 minutes / semaine de flexibilité

