



# STAGE D'ETE de l'AMIENS PATINAGE CLUB du 9 au 28 Juillet 2018

## Dossier d'inscription à rendre complet avant le 20 mai 2018

Ouvert à tout patineur licencié à la FFSG, du niveau Patin rouge à la médaille OR, désireux de se perfectionner dans le domaine technique comme artistique.

Ce stage est encadré par **Fanny CAGNARD**, Ex Internationale Senior de patinage artistique, DESJEPS, responsable technique de l'APAC et Spécialiste Technique National de Championnat, assistée d'initiateurs brevetés.

- Le stage comprend, en fonction du niveau de patinage, **2 à 3 séances sur glace, des séances hors glace** (Cf. répartition prévisionnelle des groupes et plannings hebdomadaires) et de la sensibilisation aux règlements techniques.

### ➤ REPARTITION PREVISIONNELLE DES PATINEURS PAR GROUPE :

qui peut être amenée à être ajustée en fonction du nombre et des niveaux des patineurs :

#### **GROUPE A : Niveau préparatoire et plus**

- 1 temps d'échauffement + 3 séances sur glace + 1 séance hors glace quotidiennes (du lundi au samedi sauf le 14 juillet)

#### **GROUPE B : Tous les sauts simples et pirouettes de base acquis**

- 2 séances sur glace + 1 séance hors glace quotidiennes (du lundi au samedi sauf le 14 juillet)

#### **GROUPE C : Sauts simples, pas et pirouettes de base en cours d'apprentissage**

- 2 séances sur glace quotidiennes (du lundi au samedi sauf le 14 juillet) + 3 séances hors glace hebdomadaires (lundi, mercredi et vendredi)

#### **GROUPE D : Approfondissement des fondamentaux.....**

- 2 séances sur glace quotidiennes (du lundi au vendredi) + 2 séances hors glace hebdomadaires (mardi et jeudi)

#### **GROUPE E : Fondamentaux du patinage**

- 2 séances sur glace quotidiennes (du lundi au vendredi)

# REGLEMENT DU STAGE ET CONDITIONS

## MATERIEL OBLIGATOIRE NECESSAIRE POUR TOUS LES NIVEAUX

### Séances hors glace :

- Chaussures de sport obligatoires
- Tenue adaptée à la pratique intérieure et extérieure (prévoir une casquette)
- Serviette + bouteille d'eau

### Séances sur glace :

- Tenue chaude et près du corps (pas de pull ou veste à capuche)
- Bouteille d'eau, collation et nécessaire de pharmacie (pansements, pommade, médicaments en cas de maux de tête légers)

## CONSIGNES ESSENTIELLES

L'enfant devra avoir renouvelé sa licence avant le 1<sup>er</sup> Juillet 2018 (*cf. Article 3*).

La **présence des parents** sera admise **dans les gradins uniquement le dernier jour du stage du patineur.**

Elle n'est **pas autorisée dans la cafétéria pendant la durée de tous les entraînements sur glace.**

Les patineurs devront être **présents 10 minutes avant** le début de la séance.

**Le Club APAC n'est plus responsable des enfants 10 minutes après la fin des cours.**

Le temps de séance varie de 45 minutes à 1 heure (*cf. planning*).

**Toutes les séances sur glace et hors glace sont obligatoires.**

Les **cheveux** doivent être **correctement attachés** (sinon l'enfant peut être refusé sur piste).

Tout manquement de discipline, de savoir vivre ou de non respect du règlement peut valoir une exclusion du stage (sans remboursement).

## CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

**Art. 1 :** Le stage se déroulera au Coliseum d'Amiens. Les cours sur glace auront lieu sur la petite piste. Les séances hors glace se tiendront soit en intérieur, soit sur le stade situé à l'arrière du Dôme, en fonction des programmations de séances et de la disponibilité des salles du Coliseum.

**Art. 2 :** **Les inscriptions seront prises en compte dès lors que le DOSSIER sera remis COMPLET avec :**

- Le bulletin ci-joint dûment complété et signé, accompagné du paiement correspondant au montant total du stage (calculé en fonction du groupe et du nombre de semaines).
- la demande de licence 2018/2019 (en cours d'élaboration par la FFSG) : sera à télécharger sur le site APAC et à rendre avant le 2 juillet (obligatoire pour accéder au stage)
- le questionnaire médical (à télécharger sur le site APAC)
- la cotisation annuelle au club de 13 €
- 2 chèques (50 % débité à l'inscription, 50 % débité début juillet) (voir tarif du groupe)
- En cas de désistement ou interruption du stage, l'APAC ne procédera à aucun remboursement (Sauf raison médicale grave)

**Art. 3 :** Pour les patineurs de la filière compétition, il est vivement conseillé d'effectuer un examen médical chez un médecin du sport ou au Centre médico-sportif de l'Office des Sports d'Amiens Métropole. A cet effet, les patineurs du club pourront disposer, avec priorité aux stagiaires de juillet, de possibilités de rendez-vous au centre médico-sportif des 4 Chênes en soirée ou le mercredi, sur la période de fin mai à fin juin.

Si le patineur suit un traitement particulier ou présente une allergie, il est souhaitable d'informer le club APAC ainsi que les entraîneurs.

**Art. 4 :** **Deux semaines consécutives minimum sont conseillées**, voire indispensables pour être réellement profitables. Pour les patineurs classés en **filière compétition**, il est fortement recommandé de suivre **l'intégralité du stage.**

**Le stage proposé par le club est prioritaire à tout stage extérieur.**

Le patineur désireux de participer à un second stage en Août devra en informer l'entraîneur principal. En concertation avec le patineur et son responsable légal, il lui proposera une orientation, dans un souci de continuité et d'harmonisation de la planification annuelle (*Lieu, durée... cf. page 4*).

**Art. 5 :** Le club APAC décline toute responsabilité en cas de **perte ou vol** lors du stage tant lors des séances que lors des « temps libres » et informe les patineurs qu'il en va de même pour le Coliseum.

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

(A remettre pour le 20 MAI 2018 maximum, au bureau de L'APAC)

NOM :  
Prénom :  
Date de naissance :

NOM du responsable légal :  
Adresse complète :  
Numéro(s) de téléphone :  
E-mail :

Club d'entraînement :  
N° de Licence :  
Date de validité de la licence :  
Coordonnées de l'entraîneur (pour patineurs externes) :

Traitements médicaux particuliers :

.....

Allergie(s) alimentaire(s) ou médicamenteuse(s) :

.....

### **CHOIX DU STAGE**

(Cochez les cases correspondant à votre choix)

- SEMAINE 1** : du 9 au 13 Juillet 2018 (14 juillet : pas de cours)
- SEMAINE 2** : du 16 au 21 Juillet 2018
- SEMAINE 3** : du 23 au 28 Juillet 2018

**En cas de nécessité d'hospitalisation, j'autorise le club à prendre les dispositions nécessaires.  
Je souhaite que mon enfant soit transféré à (*citez l'établissement de votre choix*)**

.....

**Je soussigné, M.....**

**Responsable légal du patineur .....**

**Atteste avoir pris connaissance des conditions du stage organisé par l'Amiens Patinage Club.**

**J'ai / Je n'ai pas informé l'entraîneur de mon club de ma participation à ce stage (*pour les extérieurs*)  
(Barrer la mention inutile)**

**Je joins deux chèques de ..... euros, établi à l'ordre de l'Amiens Patinage Club,  
correspondant au montant du stage (le 1<sup>er</sup> sera débité à l'inscription, le 2<sup>e</sup> début juillet).**

**Amiens, le .....**

**Signature**

# ANNEXE

## PLANIFICATION RECOMMANDÉE

### POUR LES PATINEURS

### DE LA FILIÈRE COMPÉTITION

Compte tenu des dates de fin de classe (le 7 Juillet 2018), de la durée du stage de juillet proposée cette saison et de la reprise des cours (Lundi 27 août), vous trouverez ci-dessous la planification recommandée pour l'été 2018, **principalement aux patineurs en filière nationale**, voire régionale, pour le maintien des acquis techniques et l'acquisition de nouvelles difficultés en vue de la saison 2018/2019.

En effet, ne pas patiner durant les 2 mois d'été n'est pas envisageable pour un maintien en filière compétition qui nécessite d'être prêt pour les 1ères échéances de la saison à venir (mi octobre).

**Planification recommandée** : (*Rappel : fermeture du club le 17 juin*)

- **Stage Amiens (prioritaire à tout stage extérieur) : du 9 au 28 Juillet**
- **1 à 2 semaines maximum de coupure**
- **15 jours de stage extérieur possibles** (en accord avec l'entraîneur principal du club) **entre le 6 et le 25 août**

### **REPRISE OBLIGATOIRE A L'APAC POUR LES GROUPES DE LA FILIÈRE COMPÉTITION ARTISTIQUE LE 27 AOUT**

**par du travail au sol, des séances sur glace et le montage des programmes  
pour la saison 2018-2019 (planning spécifique à venir)**