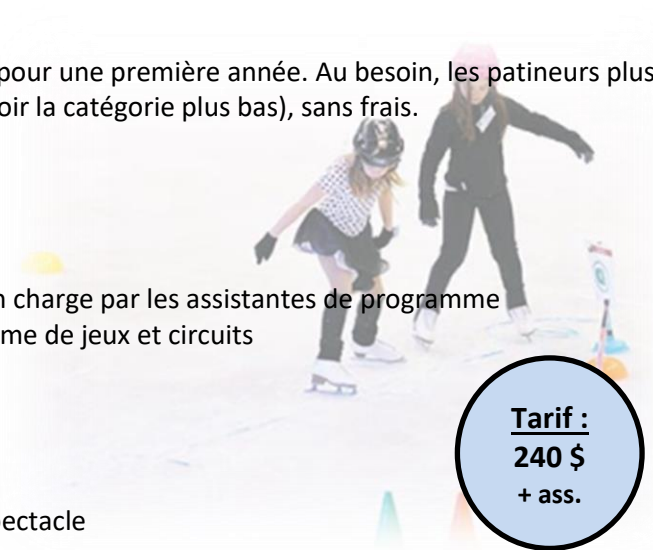




**Produits de
patinage Saison
2025-2026**



PATINAGEPLUS

Pré Patinage Plus		▪ Pour qui - Tous les patineurs débutants qui s'inscrivent pour une première année. Au besoin, les patineurs plus avancés seront transférés au patinage plus (voir la catégorie plus bas), sans frais. ▪ Quand - Samedi matin - 1 pratique / semaine ▪ Quoi - 10 minutes d'échauffement hors-glace pris en charge par les assistantes de programme - 30 minutes d'entraînement sur glace sous forme de jeux et circuits - Pour une durée totale de 40 minutes ▪ Durée - 24 semaines de cours réguliers - 3 semaines de pratique pour le spectacle - 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle  Tarif : 240 \$ + ass.
Patinage Plus	1x / semaine	▪ Pour qui - Tous les patineurs qui ont réussi l'étape #1 lors de la saison de patinage précédente ▪ Quand - Samedi matin - 1 pratique / semaine ▪ Quoi - 50 minutes d'entraînement, comprenant un échauffement sur glace et des exercices d'apprentissages sous forme de circuits et de jeux. ▪ Durée - 24 semaines de cours réguliers - 3 semaines de pratique pour le spectacle - 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 240 \$ + ass.
	2x / semaine	▪ Pour qui - Tous les patineurs du patinage plus (étape #1 réussie) qui ont le désir de progresser plus rapidement en ayant accès à davantage d'heures de glace et de temps de cours avec un entraîneur. ▪ Quand - 2 pratiques / semaine, soit : Pratique habituelle du samedi matin + un cours semi-privé (petit groupe) de 50 minutes en semaine ▪ Quoi - Samedi : Identique au PP 1x semaine - Deuxième pratique de la semaine : Cours semi-privé avec un entraîneur professionnel (début en octobre) ▪ Durée - 24 pratiques le samedi matin - 30 semaines de cours semi-privés - 3 semaines de pratique pour le spectacle - 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 450 \$ + ass.

Patinage Plus – Vie active (Adultes)	▪ Pour qui – Pour les patineurs adultes qui désirent apprendre ou parfaire les bases du patinage artistique ▪ Quand – Samedi matin 1 pratique / semaine – ▪ Quoi Cours semi-privés avec un entraîneur professionnel sous forme d'exercices variés s'adaptant à votre niveau de patinage ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle	Tarif : 240 \$ + ass.
---	--	--

Patinage intensif Plus (PIP)	Enfants	▪ Pour qui – S'adresse aux joueurs de hockey ou patineurs désirant améliorer leur qualité de patinage (agilité, habiletés, vitesse) – Les patineurs doivent avoir réussis l'étape 3 ou son équivalent ▪ Quand – Cours de 60 minutes (lundi ou jeudi, à déterminer) ▪ Quoi Cours semi-privés avec un entraîneur professionnel sous forme d'exercices variés ▪ Durée – 12 semaines – 2 sessions seront offertes pendant la saison de patinage	Tarif : 150 \$ + ass.
	Adultes	▪ Pour qui – S'adresse aux joueurs de hockey ou patineurs débutant et adultes qui désirent améliorer leur qualité de patinage (agilité, habiletés, vitesse) – Les patineurs doivent avoir réussis l'étape 3 ou son équivalent ▪ Quand – Mardi soir, de 20h15 à 21h15 – Cours de 60 minutes ▪ Quoi Cours semi-privés avec un entraîneur professionnel sous forme d'exercices variés ▪ Durée – 12 semaines – 2 sessions seront offertes pendant la saison de patinage	



PATINAGE STAR

Groupe 1 (Débutants)	▪ Pour qui – Patineurs étape 5 – Patineurs Star 1 et Star 2 (fréquentant une école primaire) ▪ Quand & Quoi – Mardi (15h30 à 16h45) : Cours semi-privés avec un entraîneur professionnel – Mercredi, vendredi, samedi et dimanche (heures à venir) : Temps de glace disponible. Possibilité de prendre des cours privés avec un entraîneur professionnel lors de ces journées. (optionnel, frais d'entraîneur en sus). ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 300 \$ + ass.
Groupe 2 (Intermédiaire)	▪ Pour qui – Patineurs Star 2 et + (fréquentant une école primaire <u>ou</u> secondaire) – Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation Star 2 au moment de l'inscription ▪ Quand & Quoi – Mardi (17h00 à 18h30) : Cours privé et semi-privés avec une équipe d'entraîneurs professionnels. Comprend une période de stroking sur glace (entraînement cardiovasculaire) de 15 minutes. – Mercredi, vendredi, samedi et dimanche (heures à venir) : Temps de glace disponible. Possibilité de prendre des cours privés avec votre équipe d'entraîneurs lors de ces journées. (optionnel, frais d'entraîneur en sus). ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 300 \$ + ass.
Groupe 3 (Avancé)	▪ Pour qui – Patineurs Star 4 et + (fréquentant une école secondaire) – Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation Star 3 au moment de l'inscription (ou fréquenter une école secondaire) ▪ Quand & Quoi – Mardi (18h45 à 20h15) : Cours privé et semi-privés avec une équipe d'entraîneurs professionnels. Comprend une période de stroking sur glace (entraînement cardiovasculaire) de 15 minutes. – Mercredi, vendredi, samedi et dimanche (heures à venir) : Temps de glace disponible. Possibilité de prendre des cours privés avec votre équipe d'entraîneurs lors de ces journées. (optionnel, frais d'entraîneur en sus). ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 300 \$ + ass.

Groupe 4 (Récréatif)	▪ Pour qui – Patineurs qui désirent profiter d’heures de glace, sans cours avec un entraîneur – Les patineurs doivent avoir une bonne expérience de patinage et être en mesure de s’entraîner de façon autonome. ▪ Quand & Quoi – Mardi (18h45 à 20h15) : Temps de glace libre (glace partagée avec le groupe 3) – Mercredi, vendredi, samedi et dimanche (heures à venir) : Temps de glace disponible (vérifier la présence d’un entraîneur sur la glace) ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 300 \$ + ass.
---------------------------------------	---

Sport-étude	▪ Pour qui – Pour les étudiant(e)s en sport-étude ou étude-sports à l’extérieur seulement ▪ Quand & Quoi – Accès à la glace pour des cours privés le vendredi, samedi et dimanche (plages horaires à venir) – Accès à la glace lors des pédagogies du calendrier de la CSSHC secteur Lac-Mégantic ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 200 \$ + ass.
--------------------	--

2^e club	▪ Pour qui – Pour les patineurs appartenant à un club extérieur – Les patineurs doivent avoir réussis l’étape 5 lors de l’inscription ▪ Quand & Quoi – Mercredi, vendredi, samedi et dimanche (plages horaires à venir) – Possibilité de cours privés avec un entraîneur professionnel (frais en sus) – Les tests doivent être réalisés dans le 1^{er} club d’appartenance du patineur ▪ Durée – 30 semaines de pratiques régulières – 3 semaines de pratique pour le spectacle – 1 fin de semaine pour la représentation du spectacle Tarif : 200 \$ + ass.
---------------------------	--

Parcelles	Parcelles disponibles au coût de 10,00\$/parcelle Cartes de 10 parcelles avec poinçon pour 90\$ (10% de rabais)
------------------	---