



## ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT

### Objectif du programme

- Créer une suite logique entre les écoles Patinage Plus et la compétition STAR
- Programme structuré pour le développement des compétiteurs STAR
- Acquérir de nouvelles habiletés en vue de la prochaine saison de compétitions
- Profiter de l'expérience de différents entraîneurs
- Plus grand dépassement de soi par l'effet de groupe lors de l'entraînement
- **Préparer, développer et perfectionner les patineurs de niveau STAR à la compétition**

### Activités

- Hors-glacé (30 min)
  - Flexibilité
  - conditionnement physique
  - Sauts sur pied
  - Mise en forme
- Simulation de compétition
- Invités Spéciaux sur glace

### Critères

- Étape 6 réussie / STAR 1 : 10 ans et moins\*
- STAR 2 : 11 ans et moins\* et avoir un solo prêt pour la fin octobre
- STAR 3 : Avoir un solo de monter
- STAR 4 : Avoir un solo de monter
- STAR 5 : Axel obligatoire
- 15 ans et plus\* : Minimum 1 saut double
- Minimum de 2 cours avec un entraîneur privé par semaine
- STAR 3 et + : Avoir participé à un minimum de 2 compétitions dans la saison 2022-2023
- Étape 6/STAR 1/STAR 2: Prévoir la participation à deux compétitions pour la saison 2023-2024

\*L'âge est calculé au 1er juillet de chaque année

Notre équipe de développement a une capacité de 24 patineurs.

- Lundi Arena Boisbriand
  - Hors-glacé 17h30 à 18h10
  - Sur glace 18h10 à 19h05