



SÉMINAIRE DU CLUB
PATINAGE CANDIAC
JUIN 2023

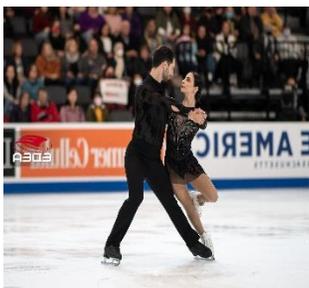
**Complexe Sportif Les 2 Glaces de
Candiac, 10 Rue Radisson**

Ateliers sur glace animés par :

Maxime Deschamps le 04 Juin 2023

Josiane Freschette le 11 Juin 2023

Valérie Saurette le 18 Juin 2023



Maxime Deschamps, Entraîneur niveau national

Patineur en couple, Membre de l'équipe canadienne, Champion canadien 2023, 4ieme au championnat du monde 2023, 1er grand prix de France, 2ieme grand prix skate america, 1er nebelhorn trophy, 3 championnats des 4 continents. 12 ans d'expérience, en tant qu'entraîneur, J'entraîne tous les niveaux allant du patinage plus jusqu'à des athlètes qui participe aux championnats canadiens Incluant également des adultes et olympiques spéciaux



Josiane Fréchette, entraîneure certifiée niveau provincial et National

J'ai à ce jour 20 ans de carrière dans l'enseignement du patinage artistique, j'enseigne les sauts, le strocking et les pirouettes. Cependant, je suis spécialisée davantage dans les pirouettes. J'ai fait partie, pendant 17 ans, de l'équipe d'entraîneurs de l'école CTC d'Annie Barabé. J'ai enseigné à plusieurs athlètes de différents niveaux. J'ai aussi eu le privilège de travailler avec des athlètes olympiens tels que : Cynthia Phaneuf, Shawn Sawyer et Jessica Dubé et Bryce Davison. J'ai participé à des compétitions provinciales, nationales et internationales en tant qu'entraîneur. Suite à la fermeture de l'école CTC, j'ai été engagée à titre d'entraîneur de pirouettes dans l'école EPJM de Ste-Julie. Je travaille encore à ce jour avec des athlètes de différents niveaux et j'ai la chance de pouvoir enseigner, entre autres, à Maxime Deschamps et Diana Stellato. Depuis plusieurs années, j'offre des séminaires de pirouettes un peu partout au Québec et au Canada.



Valérie Saurette

Ancienne athlète de l'équipe canadienne de patinage artistique en couple, JE suis médaillée nationale à plusieurs reprises et j'ai représenté le Canada dans plusieurs compétitions internationales et mondiales. Je suis Certifiée niveau 3 par Patinage Canada (Skate Canada), et également certifiée Power Skating / Hockey par la même instance nationale. Je suis entraîneure au niveau national et international depuis plus de 30 ans, Je me concentre maintenant sur le volet chorégraphique pour la création de programmes à tous les niveaux, auprès des jeunes patineurs.



HORAIRE DU SÉMINAIRE 04 JUIN 2023

SAUTS

Intervenant : Maxime Deschamps

Groupe 1 : Star 1-2

08h30-08h50	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
09h00-09h10	Stroking (Glace)
09h10-10h00	Sauts sur glace
10h00-10h10	Surfaçage de la glace

Groupe 2 : Star 3-4

09h40-10h00	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
10h10-10h30	Stroking
10h30-11h55	Sauts (Pause de 5 minutes à ta discrétion de l'intervenant)
11h55-12h05	Surfaçage de la glace

Groupe 3 : Star 5 et + & Compétitifs

11h35-11h55	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
12h05-12h25	Stroking
12h25-13h50	Sauts (Pause de 5 minutes à ta discrétion de l'intervenant)
13h50-14h00	Surfaçage de la glace



HORAIRE DU SÉMINAIRE 11 JUIN 2023

PIROUETTE

Intervenante : Josiane Freschette

Groupe 1 : Star 1-2

08h30-08h50	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
09h00-10h00	Glace (Pirouettes)
10h00-10h10	Surfaçage de la glace

Groupe 2 : Star 3-4

09h40-10h00	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
10h10-11h55	Glace (Pirouettes) avec une pause de 5 minutes à ta discrétion de l'intervenante
11h55-12h05	Surfaçage de la glace

Groupe 3 : Star 5 et + & Compétitifs

11h35-11h55	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
12h05-13h50	Glace (Pirouettes) avec une pause de 5 minutes à ta discrétion de l'intervenante
13h50-14h00	Surfaçage de la glace



HORAIRE DU SÉMINAIRE 18 JUIN 2023
CHORÉGRAPHIES
Intervenant : Valérie Saurette

Groupe 1 : Star 1-2

08h30-08h50	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
09h00-09h10	Réchauffement dynamique
09h10-09h20	Exercices de virages et de stroking.
09h20-09h45	Théâtre sur glace comprenant différents jeux chorégraphiques,
09h45-10h00	Jeux de créations chorégraphiques.
10h00-10h10	Surfaçage de Glace

Groupe 2 : Star 3-4

09h40-10h00	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
10h10-10h20	Réchauffement dynamique
10h20-10h40	Exercices de virages et de stroking.
10h40-11h35	Théâtre sur glace comprenant différents jeux chorégraphiques (pause de 5 minutes)
11h35-11h55	Jeux de créations chorégraphiques.
11h55-12h05	Surfaçage de Glace

Groupe 3 : Star 5 et + & Compétitifs

11h35-11h55	Arrivée et enregistrement des patineurs et Entraîneurs
12h05-12h15	Réchauffement dynamique
12h15-12h35	Exercices de virages et de stroking.
12h35-13h30	Théâtre sur glace comprenant différents jeux chorégraphiques (pause de 5 minutes)
13h30-13h50	Jeux de créations chorégraphiques.
13h50-14h00	Surfaçage de Glace