

Séminaire Yvan Desjardins¹

2 avril 2020 (aréna Gaétan-Duchesne)

14h à 20h30

En collaboration avec étude-sports du Collège des Compagnons et le CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge

À propos d'Yvan Desjardins



Yvan Desjardins est entraîneur national certifié niveau 5. Durant sa carrière de patineur, il a participé à deux reprises aux championnats du monde junior (1993 et 1994). En 2016, il a reçu le prix d'excellence de l'entraîneur compétitif de Patinage Canada.

Il sera accompagné d'un entraîneur de son équipe Vanessa Sauriol.

Critères et Groupes :

Pour les patineurs STAR 3 et + du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge de l'étude-sports du Collège des Compagnons

*Dans chacun des groupes, différents sauts et habiletés seront pratiqués, il est important de choisir le groupe de votre **niveau en compétition**. Consultez votre entraîneur avant de vous inscrire.² Le CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge se réserve le droit d'équilibrer les groupes.*

Groupe 1 : patineurs de compétitions pré-novice et + (pratiquant des triples sauts) exclusivement.

Groupe 2 : patineurs de niveau juvénile, STAR 6 et + (doit réussir 3 doubles sauts)

Groupe 3 : patineurs de niveau pré-juvénile et STAR 5 (doit réussir au moins un double saut)

Groupe 4 : patineurs de niveau STAR 3-4-5 (doit réussir ou pratiquer l'axel)

Horaire sur glace et hors-glace avec Yvan et Vanessa:

Sur Glace	Hors-Glace
14h à 15h Groupe 1	15h30 à 16h20 Hors-glace Groupe 1
15h à 15h20 STROCKING Groupes 1-2	16h20 à 16h30 pause
15h20 à 15h30 GLACE	16h30 à 17h20 Hors-glace Groupe 2
15h30 à 16h20 Groupe 2	17h25 à 18h10 hors-glace Groupe 4
16h20 à 17h10 Groupe 1	18h15 à 19h hors-glace groupe 3
17h10 à 17h20 GLACE	
17h20 à 18h Groupe 2	
18h à 18h20 PAUSE et Glace	
18h20 à 19h10 Groupe 4	
19h10 à 19h30 STROCKING Groupes 3-4	
19h30 à 19h40 GLACE	
19h40 à 20h20 Groupe 3	

Coût :

Groupe 1-2 : 30\$

Groupes 3-4 : 20\$

Inscription :

Inscription en ligne seulement au www.cpasfscr.com (onglet évènement, séminaires) **avant le 25 mars.**

La présence de l'entraîneur est fortement recommandé!

¹ Réservé uniquement aux patineurs du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge et de l'étude-sports du Collège des Compagnons

² S'il reste des places, il y aura possibilité d'ajouter des patineurs de l'extérieur ayant un entraîneur du club (coût supplémentaire)