

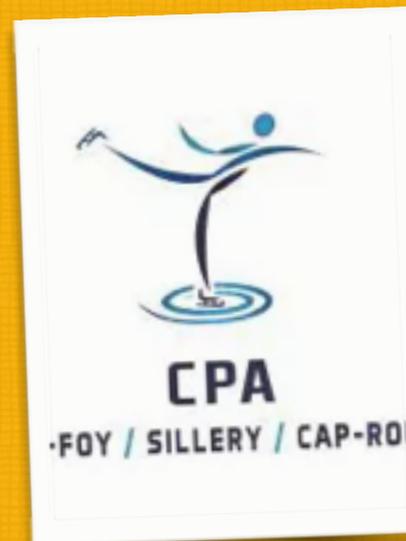
**Pour informations
supplémentaires :**

Paul Lacasse : cpasfscr@hotmail.com

Isabelle Lacombe : lacombei@hotmail.com

Christian Mercier : christianmercier@hotmail.com

Amély Sénéchal (entraîneur
responsable): amely.s@hotmail.com



MOUSQUETAIRES



**COLLÈGE DES
COMPAGNONS**

**Programme études-
sports patinage
artistique
2020-2021**

Le programme

Sur glace :

- 60 à 110 minutes/jours de style-libre (pratique libre), cours avec votre entraîneur au frais du patineur;
- Une période de 20 minutes par semaine de strocking dirigé;
- Une période de 20 minutes par semaine de glisse et mouvements de transition encadrée par un entraîneur;
- Des activités de groupe variées;
- Programming avant les compétitions.

Hors-glace:

- 60 minutes de conditionnement physique par semaine encadrée par un spécialiste;
- 60 minutes de yoga par semaine encadrée par un spécialiste;
- Des ateliers et des conférences ponctuels: préparation mentale, nutrition, etc.

Programme de patinage artistique

Critères d'admission:

- Être membre de Patinage Canada
- Réussir au moins le saut de type Axel
- Être inscrit à au moins une compétition STAR 5 ou plus pendant la saison 2019-2020

Engagement :

- Faire au moins 3 compétitions durant la saison 2020-2021;
- Faire 3 semaines d'école d'été (été 2020);
- Participer à toutes les séances d'entraînements sur glace et hors-glace.

Le coût:

Environ 1500\$/année incluant :

- transport de l'école vers l'aréna;
- strocking dirigé;
- glisse et mouvements de transitions dirigés;
- 2 séances de hors-glace/semaine;
- Programming, activités dirigées, ateliers et conférences.