



## **A.C.P.A.V.Q.**

**Association des clubs de  
patinage artistique de la ville de Québec**  
(C.P.A. Duberger / Les Saules et C.P.A. Québec Neufchâtel)

### **École Élite 2010**

**du 28 juin au 23 juillet 2010  
et  
du 26 juillet au 20 août 2010**

**Aréna Les Saules  
2650 ave. D'Alembert  
Québec (Québec)**

**Responsable et trésorier : M. Rémi Gibara  
11985 rue Thibault  
Québec, Québec  
G2B 3V9  
Tél. : 843-0944 (après 18h00)  
Courriel : rgibara@cwm.ca**

**Responsable de épreuves : Mme Lynne Rouleau  
Tél. : 683-8382 (après 18h00)  
Courriel : lynnerouleau@hotmail.com**

# INSCRIPTION

## CRITÈRES DE SÉLECTION

Les groupes sont formés selon les définitions des différents groupes. Aucune priorité dans le choix du groupe. Les demandes d'inscription sont approuvées selon les critères suivants et par ordre d'entrée du formulaire transmis à l'adresse indiquée sur le formulaire d'inscription.

### CRITÈRE NO. 1

Les patineurs résidents de la Ville de Québec (ou considérés comme) et membres d'un club de l'A.C.P.A.V.Q.

### CRITÈRE NO. 2

Les autres patineurs membres d'un club de l'A.C.P.A.V.Q.

### CRITÈRE NO. 3

Les patineurs inscrits à l'École Élite 2009 de l'A.C.P.A.V.Q.

**La priorité accordée à ces critères est applicable seulement si le formulaire d'inscription est reçu avant le 30 avril 2010. Après cette date la priorité sera déterminée par l'ordre d'entrée du formulaire.**

**N.B. La confirmation de l'inscription du postulant se fera à compter du début juin.**

## ANNULATION

**Toute annulation devra être faite par écrit au responsable de l'école.**

**Des frais d'administration de 15% seront chargés en cas d'annulation.**

**Aucun remboursement après le début des cours.**

NOTE : Le masculin a été employé afin d'alléger les textes

## **LES ÉPREUVES**

Veillez avertir la direction de l'École de toute épreuve réussie après l'envoi de l'inscription qui entraînerait un changement de groupe. La direction peut exiger une attestation de la dernière épreuve réussie.

Les épreuves pour les danses « diamant » se font dorénavant en même temps que les épreuves des danses centralisées. Il y aura une possibilité de test de danse Diamants en août, si le nombre d'inscription le permet.

### **Admissibilité aux tests.**

**(Extrait de la réunion des plongements de saison 2010 de l'A.C.P.A.R.Q.C.A.)**

**Seuls, les patineurs inscrits à une prolongation de saison, et ayant patiné quatre semaines consécutives avant la session de tests seront admissibles aux tests. De plus, un patineur ne peut s'inscrire à un test autre que la discipline à laquelle il est inscrit au prolongement de saison. Ex : un patineur inscrit en danse, ne peut passer un test de style libre.**

Les dates possibles de la tenue des épreuves sont les :

- ☛ 21 au 24 juillet 2010
- ☛ 18 au 21 août 2010.

**Il y aura un horaire spécial durant les journées des épreuves.**

### **FRAIS DES ÉPREUVES**

Les frais d'inscription aux épreuves sont à la charge des patineurs et doivent être acquittés à la demande du responsable des tests.

**L'inscription aux épreuves est de 10,00\$ de frais par partie de test essayé, en plus des frais requis par Patinage Canada pour chaque partie de test.**

**Responsable des épreuves : Lynne Rouleau  
Tél. : 683-8382 (après 18h00)**

**La date limite d'inscription est le 1<sup>er</sup> mai 2010.**

**Les chèques doivent être faits à l'ordre de l'A.C.P.A.V.Q.**

**Faire parvenir votre inscription à :**

**École Élite 2010**

**11985 rue Thibault**

**Québec, Québec G2B 3V9**

**Si vous désirez recevoir l'horaire de votre enfant vous devez inscrire votre adresse de courriel sur le formulaire d'inscription**

**OU**

**joindre une enveloppe pré-adressée et affranchie avec le formulaire d'inscription.**

**La confirmation se fera au début de juin.**

### **À NOTER**

La direction se réserve le droit de faire des changements pour la bonne marche de l'école.

L'École Élite 2010 n'est pas responsable des défauts mécaniques, des accidents, des pertes ou vols d'objets ou autres. Le participant renonce à toute réclamation contre l'École Élite 2010 de l'A.C.P.A.V.Q., les clubs membres de l'A.C.P.A.V.Q. ainsi que leurs officiels.

### **Recherche hébergement**

**Plusieurs patineurs résidents à l'extérieur de la ville et sont à la recherche de foyer pour la période estivale, alors s'il vous est possible d'héberger un ou plusieurs patineurs pendant la période des écoles hors saison, faites-nous le savoir en l'inscrivant sur votre formulaire d'inscription.**

**Si vous démontrez de l'intérêt à héberger un ou des patineurs, nous fournissons vos coordonnées aux personnes qui recherchent un foyer et c'est votre responsabilité d'établir les ententes entre les deux parties.**





# Projet d'horaire

(Sujet à changement conditionnel aux inscriptions)

## Horaire École Élite 2010

du 28 juin au 23 juillet 2010 (1<sup>ière</sup>)

et du 26 juillet au 20 août 2010 (2<sup>ième</sup>)  
(du lundi au vendredi)

Groupe	Début	Fin	Durée	Activité	Critères	Hors glace
<b>E</b>	07:00	08:00	60 min.	Couple (aucun solo)	Pour tous les niveaux	<b>Hors glace</b>
<b>A</b>	08:00	08:50	50 min	Danses et Habilitéés	Non-préliminaire (cours privés depuis septembre 2009) Préliminaire	<b>Programme d'entraînement hors glace</b>  Lundi et mercredi et vendredi
	08:50	09:00	10 min.	Glace		
	09:00	09:50	50 min	Style libre		
	09:50	10:00	10 min	Glace		
	10:00	10:50	50 min	Style libre		
	10:50	11:00	10 min	Glace		
	11:00	11:50	50 min	Style libre		
	11:50	12:00	10 min	Glace		
<b>B</b>	12:00	12:50	50 min	Style libre	Pré-juvénile Junior Bronze Senior Bronze Juvénile	9h00 ou 10h00 ou 11h00
	12:50	13:00	10 min	Glace		
	13:00	13:50	50 min	Style libre		
	13:50	14:00	10 min	Glace		
<b>C</b>	14:00	14:50	50 min	Style libre	Junior argent Senior argent, Or Novice Junior, Senior	<b>Danses hors glace</b>  Mardi et jeudi
	14:50	15:00	10 min	Glace		
	15:00	15:50	50 min	Style libre		
	15:50	16:00	10 min.	Glace		
<b>A</b>	16:00	16:50	50 min	Style libre	Non-préliminaire Préliminaire	9h00 ou 10h00 ou 11h00
	16:50	17:00	10 min.	Glace		
<b>D</b>	17:00	17:50	50 min	Style libre	Pour tous les niveaux	
	17:50	18:00	10 min.	Glace		
	18:00	18:50	50 min.	Style libre		
	18:50	19:00	10 min.	Glace		
	19:00	20 :00	60 min.	Habilitéés et danses avec accompagnateur		

L'horaire des différentes activités est sujet à changement selon le nombre d'inscriptions à chacun de ces programmes.

**Congé le 1<sup>e</sup> juillet.**

## **Cours de danse hors glace pour patineurs**

Un programme de danse hors glace est offert afin de compléter la formation des patineurs.

### **ÉLÉMENTS DU COURS :**

Le cours est conçu pour améliorer le maintien, la souplesse et l'aspect artistique du patineur. Plié, tendu, port de bras, port de tête, ligne arabesque, étirement, saut et chorégraphie.

L'horaire des cours de danse hors glace est intégré à l'horaire de l'École Élite 2010. Les cours de danse hors glace sont offerts les mardi et jeudi à 9h00 ou 10h00 ou 11h00. Les différents choix d'inscription, ainsi que les prix, apparaissent sur le formulaire d'inscription à la 4<sup>ième</sup> étape.

## **Programme d'entraînement hors glace**

Un programme d'entraînement hors glace s'ajoute au cours de danse hors glace afin de compléter la formation des patineurs.

### **ÉLÉMENTS DU COURS :**

Les techniques recherchées dans ce programme sont les suivantes : élongation musculaire, renforcement musculaire spécialisé, cardiovasculaire, technique d'échauffement, etc...

Cette activité se donne les lundi, mercredi et vendredi à 9h00 ou 10h00 ou 11h00, en ajout à la formation de 2 jours pour les danses hors glace.

**Si vous manifestez de l'intérêt pour cette activité, Les différents choix d'inscription, ainsi que les prix, apparaissent sur le formulaire d'inscription à la 5<sup>ième</sup> étape. N'oubliez pas d'indiquer vos heures désirées. Faites votre inscription en même temps que celle du patin.**

**Faites votre inscription en même temps que celle du patin.**

**Les cours hors glace auront lieu seulement si un minimum de 8 inscriptions est reçu par groupe. Un maximum de 12 inscriptions est accepté par groupe.**