PATINAGE AU SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS

BLIZZARD
SÉMINAIRE ST-FRANÇOIS

FAIRE BONNE FIGURE

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Le programme vise à soutenir des élèves-athlètes dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire.

Les athlètes ont le privilège de s'entrainer à des heures raisonnables tout en maintenant leurs études au premier plan. L'horaire Sport-études de la concentration en patinage artistique facilite grandement la conciliation de leurs objectifs sportifs et scolaires tout en favorisant leur entrée dans des programmes de qualité. Les élèves-athlètes maximisent ainsi leur chance d'atteindre leurs objectifs tout en leur assurant une vie équilibrée.

Le programme permettra :

- De favoriser l'apprentissage, le développement, le perfectionnement de ses aptitudes sportives et artistiques ainsi que d'acquérir de nouvelles compétences.
- De développer son sens des responsabilités.
- D'acquérir une bonne gestion des priorités.
- De développer la confiance et l'estime de soi.
- De développer une saine gestion du temps entre le sport et les exigences scolaires.
- D'atteindre un développement intellectuel optimal facilitant ainsi l'accès à une multitude d'apprentissages.

RESPONSABLE DU PROGRAMME

Caroline Savard

- Certification de niveau 2 du Programme provincial de certification des entraineurs (PNCE)
- 31 ans comme entraineur de Patinage Canada en style libre, danse, habileté et interprétation
- Représentante des entraineurs au C.P.A. Saint-Augustin
- Entraineur mentor C.P.A. St-Augustin (formée patrons moteurs)
- Responsable du programme Patinage artistique du SSF depuis 2018
- Responsable du programme Mini-Blizzard du SSF depuis 2018
- Responsable adjointe du programme Patinage artistique du SSF (2015 à 2018)
- Responsable adjointe du programme Mini-Blizzard du SSF (2017-2018)
- Séminariste lors de plusieurs séminaires de patinage artistique
- Directrice École de patinage élite Les Blizzard

LES CRITÈRES DE SÉLECTION

Afin d'être admis dans le programme de patinage artistique, le candidat doit :

- Faire partie d'un club de patinage artistique membre de *Patinage Canada.*
- Être patineur de compétition ou STAR ayant pour objectif l'apprentissage, le développement et le perfectionnement de ses habiletés et de son talent en patinage artistique.
- Être inscrit au Séminaire Saint-François.

Le vendredi, des activités variées complémentaires sont offertes afin d'éviter la surspécialisation et développer l'endurance, la force, la résistance, l'équilibre, la gestion des émotions, la concentration et la confiance en soi.

Yoga | Piyo |Workout | Escalade | Cardio-vélo
Trampoline | Natation | Course à pied 3, 4, 5 km
Méditation et respiration | Visualisation et préparation mentale

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à l'École de patinage élite Les Blizzard

IMPORTANT : Ce formulaire n'est pas une demande d'admission au Séminaire Saint-François

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

_____

No. téléphone : ( ) _____ Courriel : _____

Date de naissance (jour/mois/année) : _____

No membre Patinage Canada : _____ Club d'appartenance : _____

Entraineur(e) : _____ Niveau de certification : _____

Niveau scolaire 2018-2019 : _____

Dernier test réussi style libre : _____

Catégorie de compétition : _____

Signature (parent) : _____ Date : _____

Transmettre par la poste au : Séminaire Saint-François, 4900, rue St-Félix, St-Augustin-de-Desmaures (Québec), G3A 0L4
ou par courriel à c.savard@ss-f.com