



STAGE D'ETE AMIENS PATINAGE CLUB du 8 au 30 Juillet 2022

Ce stage est encadré par **Fanny CAGNARD**, Ex-Internationale Senior de patinage artistique et ancienne membre des équipes de France, diplômée Brevet 2^e degré Sportif de Haut Niveau /DESJEPS, responsable technique de l'APAC et Spécialiste Technique National Championnat, en collaboration avec **Patrice MACREZ**, Ex-International de patinage artistique, Diplômé BEES 2^e degré, entraîneur au club, ainsi que d'initiateurs fédéraux.

Il comprend 2 séances quotidiennes sur glace, et selon les groupes, des séances de préparation physique spécifique hors glace (PPS) en intérieur ou en extérieur.

**LES INSCRIPTIONS DEFINITIVES SERONT PRISES EN COMPTE
UNIQUEMENT SUR REMISE DU BULLETIN D'INSCRIPTION CI-APRES
AUX JOURS ET HORAIRES DE PERMANENCE DU SECRETARIAT
AVANT LE 12 MAI**

REPARTITION PREVISIONNELLE DES PATINEURS PAR FILIERE ET PAR GROUPE
qui pourra être ajustée, après retour des inscriptions, en fonction du nombre des patineurs inscrits

FILIERE COMPETITION

GROUPE A et GROUPE B :

- 1 séance quotidienne de technique au sol (sauf le samedi)
- 2 séances glace quotidiennes du lundi au samedi
- 1 séance quotidienne d'étirements

GROUPE C :

- 3 séances hebdomadaires de technique au sol
- 2 séances glace quotidiennes du lundi au vendredi
- 1 séance quotidienne d'étirements

GROUPE D et GROUPE E :

- 2 séances sur glace quotidiennes du lundi au vendredi + 2 séances PPS hebdomadaires

FILIERE LOISIR

GROUPE F : **Oursons** (minimum lame 1 acquise) / **Esquimaux** (minimum lame 3 acquise)

- 2 séances sur glace quotidiennes du lundi au vendredi

GROUPE G : **Inuits** (mini PA acquis) / **Etudiants & adultes** (lame 2 minimum)

- 1 séance quotidienne du lundi au vendredi uniquement les 2 premières semaines

REGLEMENT DU STAGE ET CONDITIONS

CONDITIONS D'ACCUEIL :

Les patineurs devront **être présents à l'extérieur sur le parvis du Coliseum 15 minutes avant** le début de la séance. L'ouverture et la fermeture des vestiaires seront exclusivement gérées par l'entraîneur ou le référent de groupe ce qui implique logiquement **le respect de la ponctualité**.

Il est conseillé aux patineurs d'**arriver en tenue d'entraînement** (chaude, près du corps adaptée à la pratique) pour n'avoir qu'à se chauffer et respecter le temps maximum de préparation de 10 mn.

Les cheveux devront être correctement attachés en chignon pour les cheveux mi-longs et longs, avec des barrettes ou un bandeau pour les cheveux courts.

Les séances glace se dérouleront sur les patinoires du Coliseum. En cas d'impossibilité ponctuelle technique ou autre, les séances glace pourront être compensées en séances hors glace : le patineur doit donc disposer de chaussures de sport dans son sac.

Les séances hors glace (PPS) auront lieu en intérieur ou en extérieur (selon la météo ou les besoins du cours) ou à domicile selon les dispositifs sanitaires.

Le Club APAC ne sera plus responsable des enfants 10 minutes après la fin des cours.

Tout manquement de discipline, de savoir vivre ou de non respect du règlement peut valoir une exclusion du stage (sans remboursement).

La **présence des parents** sera admise dans les gradins **uniquement le dernier jour du stage de chaque semaine** effectuée par le patineur, sous réserve des conditions sanitaires en vigueur.

MODALITES D'INSCRIPTIONS :

Une permanence spécifique pour le dépôt du dossier d'inscription au stage et du paiement aura lieu **après la mi juin**. **Les informations seront envoyées par mail aux pré inscrits, dès réactualisation des documents 2022-2023 de la FFSG nécessaires au dossier** (demande de renouvellement de la licence, attestation anti dopage....).

En cas d'interruption du stage du licencié, l'APAC ne procédera à aucun remboursement.

Si le patineur suit un traitement particulier ou présente une allergie, il est souhaitable d'informer le club APAC ainsi que les entraîneurs.

En raison de l'arrêt de la pratique durant la période estivale et de la reprise des compétitions dès fin septembre, il est recommandé de suivre les trois semaines du stage, et en tout cas deux semaines consécutives minimum sont indispensables pour reprendre dans les meilleures conditions en filière compétition.

Le stage proposé par le club est prioritaire à tout stage extérieur.

Le patineur désireux de participer à un second stage extérieur au club en Août devra en informer l'entraîneur principal.

Le club APAC décline toute responsabilité en cas de **perte ou vol**.

TARIFS : s'adresser au secrétariat du club

Ils sont dégressifs :

- en fonction du nombre de semaines :

5 % de remise pour 2 semaines, 10 % pour les 3 semaines

- en fonction du nombre d'enfants d'une même famille :

5 % sur le montant total pour 2 enfants, 10 % sur le montant total pour 3 enfants.

HORAIRE du 4 au 8 juillet : Préparation physique pour les patineurs de la filière compétition enchaînant avec la semaine du 11 au 18 juillet

4 juillet :

. D & E : 17h30 / 18h30

. A B C : 18h45 / 20 h

5 juillet :

. A B C : 17h15 / 18h30

6 juillet :

. D & E : 11h / 12h

. A B C : 12h45 / 14h

7 juillet :

. A B C : 17h15 / 18h30

8 juillet :

. D & E : 9h / 10h

. A B C : 10h15 / 11h30

PLANNING DES HORAIRES PAR GROUPES

*** Attention : Jeudi 14 juillet : horaires différents :**

A B : 8h30 / 9h15 PPS - A B C : 9h30 / 11h30 Glace - A B C : 11h40 / 12h Etirements
 D E : 13h / 13h45 PPS - D E F : 14h / 15h30 Glace
 G : 15h45 / 16h45 Glace

DU 11 AU 23 JUILLET

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI *	VENDREDI	SAMEDI
FILIÈRE COMPETITION	A / B	10H45/11H45 PPS					9H/10H30 GLACE
		12H/14H GLACE					
		14H10/14H30 ETIREMENTS					
	C	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE
12H/14H GLACE		12H/14H GLACE					
14H10/14H30 ETIREMENTS							
D / E	17H30/19H GLACE	16H30/17H15 PPS	17H30/19H GLACE	16H30/17H15 PPS	17H30/19H GLACE		
		17H30/19H GLACE		17H30/19H GLACE			

FILIÈRE LOISIR	F : OURSONS ESQUIMAUX	17H30/19H GLACE
FILIÈRE LOISIR	G : INUITS ICEBERG	19H15/20H15

DU 25 AU 30 JUILLET

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FILIÈRE COMPETITION	A / B	10H45/11H45 PPS					9H/10H30 GLACE
		12H/14H GLACE					
		14H10/14H30 ETIREMENTS					
	C	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE	10H45/11H45 PPS	12H/14H GLACE
12H/14H GLACE		12H/14H GLACE					
14H10/14H30 ETIREMENTS							
D / E	17H30/19H GLACE	16H30/17H15 PPS	17H30/19H GLACE	16H30/17H15 PPS	17H30/19H GLACE		
		17H30/19H GLACE		17H30/19H GLACE			

LOISIR	F & G : OURSONS ESQUIMAUX INUITS	17H30/19H GLACE
--------	---	--------------------

BULLETIN D'INSCRIPTION

A télécharger sur le site internet et à remettre au secrétariat dûment complété

AVANT LE 12 MAI 2022

NOM du patineur :

Prénom :

Date de naissance :

Test ou médaille acquise :

NOM du responsable légal :

Adresse complète :

Numéro(s) de téléphone :

E-mail :

Pour les patineurs extérieurs à l'APAC :

Club d'entraînement :

N° de Licence :

Coordonnées de l'entraîneur :

J'ai/Je n'ai pas informé l'entraîneur de mon club de ma participation à ce stage

Traitements médicaux particuliers :

Allergie(s) alimentaire(s) ou médicamenteuse(s) :

En cas de nécessité d'hospitalisation, j'autorise le club à prendre les dispositions nécessaires.

Je souhaite que mon enfant soit transféré à (Indiquer l'établissement de votre choix) :

CHOIX DU STAGE

(Cocher les cases correspondant à votre choix)

- du 4 au 8 Juillet 2022** (PPS pour la filière compétition)
- SEMAINE du 11 au 16 Juillet 2022**
- SEMAINE du 18 au 23 Juillet 2022**
- SEMAINE du 25 au 30 juillet 2022**

Je soussigné,

Responsable légal du patineur

atteste avoir pris connaissance des conditions du stage organisé par l'Amiens Patinage.

Je m'engage à régulariser le montant du forfait du stage ainsi que, pour les patineurs de l'APAC, le paiement de la licence et de la cotisation d'adhérent, comme indiqué dans les modalités ci-dessus.

A, le

Signature