

REUNION DE RENTREE

GOUPES COMPETITION (C0, C1, C2, C3 et C4)

INTRODUCTION : Les entraîneurs du club de la section danse

Seront en charge de vos enfants pour la saison 2024-2025 :

- Dorine COUSIN (DEJEPS)
- Eric LE MERCIER (DESJEPS)
- Idaline GELLE (BPJEPS)
- Manon HOUOT (BPJEPS) : Manon rejoint l'équipe d'encadrement pour la partie loisir et compétition régionale. Elle poursuivra en parallèle sa dernière année de compétition.

Clément sera votre référent pour la partie PPG (Préparation Physique Générale)

Noémie sera l'entraîneur de danse.

A noter également que Lou entre en formation BPJEPS cette saison sous la tutelle d'Eric. Elle sera donc présente selon le calendrier pour la journée du samedi.

1/ LES REGLES DE VIE AU SEIN DU CLUB

- A noter que la place dans chaque groupe compétition est remise en question chaque année. La présence en équipe compétition impose quelques devoirs, notamment celui de l'assiduité. A savoir que les entraîneurs seront plus exigeants en équipe compétition qu'en loisir et qu'à ce titre, vos enfants pourront être quelques fois un peu houspillés. Les enfants peuvent être réprimandés et/ou rappelés à l'ordre (sortis de la glace – devoir faire quelques exercices supplémentaires...) et ceci afin de garder une discipline nécessaire pour le bon déroulement et pour la sécurité des cours. Si cela se répète, nous en parlerons avec les parents.

Pour les C0, il en est de même, bien comprendre que ce n'est pas parce qu'on intègre ce groupe qu'on va forcément atteindre le niveau compétition et donc les groupes régionaux et nationaux. C'est un groupe « Test » qui nous permet de développer les compétences de l'enfant, mais certains n'arriveront peut-être pas aux objectifs souhaités.

Chaque enfant est différent et évolue à son rythme. Il n'y a pas un âge précis auquel la compétition doit démarrer, et l'ancienneté dans le groupe détection ne compte pas non plus.

- Ponctualité : on doit être sur la glace à l'heure indiquée, et présents aux échauffements au sol. On récupère bien ses enfants à la fin du cours. Les entraîneurs ne sont plus responsables des patineurs une fois sortis de glace.

Pour les C2, C3 et C4, la présence des patineurs est demandée 20 minutes avant le début des cours pour procéder à 10/15 minutes d'échauffement au sol (excepté les midis et mercredi/samedi matin quand les cours commencent à 06h00 et 06h15)

Pour les autres groupes, bien arriver 5 à 10 minutes avant le début des cours de sorte à être à l'heure sur la glace.

- Etirements de 10 minutes conseillés après les cours : le matin pour ceux qui commencent à 09h00, les soirs après les entraînements

- Les activités extra glace font parties intégrantes du planning (PPG, cours au sol avec les entraîneurs, cours de danse). Nous rappelons encore une fois l'importance de la PPG et des activités hors glace. Elles sont complémentaires au travail fait sur la glace, et favorisent une progression plus rapide.

Attention à avoir de vraies chaussures de sport, pas de basket de ville.

Prévoir également une tenue différente de celle portée sur la glace notamment quand il fait chaud dehors

- Tenue correcte demandée, cheveux attachés pour les cheveux longs (pas de cheveux sur le visage). Pas de jean, pas de sweat ou de pull ample. Favoriser les tenues près du corps pour voir les lignes.
- Respect de l'entraîneur et des autres patineurs (sous peine de sanctions)
- Pas de présence de parents au vestiaire, ni dans le couloir pendant habillage pour C2, C3, C4, Loisirs A et B, D2 et D3 + et tous les groupes de Ballet. Merci de signaler aux entraîneurs, tout comportement ou présence gênante d'un adulte ou adolescent
- Interdiction de prendre des photos dans les vestiaires
- Accès aux cours non permis aux parents à partir de C0. On dépose et on récupère ses enfants. **TOLERANCE JUSQU'AU 14 SEPTEMBRE.** Dans tous les cas, pas de parents en bord de piste, ni dans les gradins après cette date. La cafétéria sera ouverte pour attendre vos enfants.
- Pas de prise de rendez-vous pendant les heures de cours des entraîneurs afin de ne pas perturber son déroulement. Le fichier de prise de Rdv va être remis en place. N'hésitez pas à réserver vos créneaux du lundi.

- Les absences prévues (hors maladies et blessures) doivent être indiquées au minimum 2 semaines à l'avance par mail (adresse coach) ou sms aux entraîneurs > Appli Sport Région.
- Goûter ou pique-nique entre deux entraînements : goûter et repas équilibré. Pas de chips pour le goûter, ni de paquets entiers de biscuits. Favoriser les fruits et les laitages. ATTENTION également aux repas pris certains midis pour la classe patin ou pendant les stages. Eviter les chips tous les midis...
- Nous attirons votre attention sur l'importance du sommeil. Certains entraînements sont tôt le matin, les enfants enchaînent avec leur journée d'école. Il est important de veiller à l'heure du coucher de vos enfants si vous voulez qu'ils tiennent le rythme sur toute la saison.

L'engagement pour tous les patineurs, est pris jusqu'au gala de fin de saison (Sauf grosse blessure bien évidemment)

2/ LE CALENDRIER DU CLUB ET INFOS PRATIQUES

Les dates à retenir :

- Sportissimo les 07 et 08 septembre 2024
- Présentation des programmes pour les nationaux -> le samedi 05 octobre 2024 de 11h00 à 19h30
- Présentation des programmes pour les régionaux -> le samedi 02 novembre 2024
- Trophée du Lion (Vitesse) les 12/13 octobre -> PAS COURS
- TdF à Belfort les 09 et 10 décembre -> PAS COURS (Bénévole + soutenir l'équipe nationale)
- Gala de Noël : Mercredi 18 décembre 2024
- Coupe du Petit Lion (Artistique) les 01 et 02 février-> PAS COURS
- Championnat de France de Ballet du 02 au 04 mai à Belfort -> PAS COURS (Bénévoles + soutenir l'équipe nationale)
- Galas 19, 20 et 21 juin 2025

Infos Pratiques :

- Précisions concernant les créneaux de libre : attention, la classe patin vient en remplacement des créneaux de libre et non en supplément. Heure sup possible chaque semaine moyennant un complément financier de 100 euros à l'année pour les solos.
- Pour ceux qui choisiront un créneau de libre le samedi, bien penser à le remplacer, en accord avec les entraîneurs, un autre jour de la semaine quand les samedis sautent pour cause de compétition ou autre, et ce dans le but de ne pas perdre d'entraînement.

- Concernant les créneaux de 07h30 à 08h30 les lundis et jeudis, nous tolérons une arrivée à 7h15 si cela est nécessaire afin que les enfants soient à l'heure à l'école. En revanche, pas avant car trop difficile de gérer les différences de niveau avec la présence des C4.
- Le vendredi de 17h00 à 17h30, sur demi-piste, il est désormais possible de réserver des cours particuliers avec Dorine, Idaline, ou Manon. 2 patineurs maxi par entraîneur. Rdv pris en ligne.
- Mise en place d'un créneau de Rdv Parents/Profs le lundi soir de 20h00 à 20h30. Le lien pour la prise de Rdv sera envoyé
- Affûtages et Tickets : il est obligatoire d'acheter un ticket d'affûtage avant de laisser ses patins à l'affûtage.
- Changement de patins : à voir dès début mars/avril car les fournisseurs sont en vacances l'été. Il est donc compliqué de passer commande à cette période, pouvant retarder la reprise de vos enfants. Il faut donc anticiper les changements de patin sur la fin de saison. (voir document spécifique remis par les entraîneurs).

3/ LES OBJECTIFS DE LA SAISON POUR LES EQUIPES COMPETITION

La saison passée peut être qualifiée d'une belle saison sportive, marquée par de bons résultats sportifs. Les effectifs dans chaque groupe restent stables.

Malgré tout, il ne faut pas relâcher nos efforts : le plus important est d'avoir du monde en cours d'initiation, et notamment des moins de 6 ans car c'est dans cette tranche d'âge que nous détectons les futurs compétiteurs. La prospection est donc l'affaire de tous. Il faut distribuer des flyers partout autour de vous. Nous recherchons aussi des garçons afin de former des couples qui reste la discipline numéro 1 de la danse sur glace.

Les objectifs de la saison pour le club :

1. Clubs

- Conserver notre podium au classement des clubs. L'ASMB Danse et Ballet sur Glace se classe à la 2^{ème} place au championnat de France des clubs 2024.
- Qualifier un nombre raisonnable de solos aux France
- Gagner des podiums sur les France

2. Individuels

- Pour l'équipe compétition, voir une évolution positive pour tous.

4/ LE CALENDRIER DES COMPETITIONS NATIONALES, INTERREGIONALES, INTERNATIONALES

- Coupe d'Automne (Couples C3 et C4) : 26 et 27/10/2024 à Lyon -> 2 couples : Minimes, Novices.
- TdF (C3 et C4) Compétitions sélectives au championnat de France : 12 et 13/10/2024 à Bordeaux (uniquement les solos) ; 09 et 10/11/2024 à Belfort ; 18 et 19/01/2025 à Epinal ; 22 et 23/02/2025 à Colmar.
- TIR (C1 et C2) compétitions sélectives à la finale interrégionale : 30/11 et 01/12 à Reims; 25 et 26 janvier 2025 à Dijon .
- Championnat de France BMN et Finale interrégionale couples (Couples C1, C2, C3 et C4) : du 21 au 23/03/2025 à Brive.
- Championnat de France solos (C3 et C4) : du 11 au 13/04/2025 à Franconville **SI SELECTION**
- Coupe Interrégionale solos (C1 et C2) : 19 et 20/04/2025 à Viry Chatillon **SI SELECTION**
- Participation à une compétition Internationale pour les solos (C3 et C4) : à Epinal les 14 et 15/12/2024 : Attention ! La participation à cette compétition sera certainement sous réserve de quotas et donc de critère de sélection. Tous les patineurs solos
- Participation à une ou deux compétitions internationales pour les couples (C3 et C4) : à définir

Attention, les patineurs engagés sur les groupes compétition doivent s'organiser pour participer à l'ensemble des TdF et finale si sélection. Merci donc de bien vouloir bloquer dès maintenant l'ensemble des dates dans vos agendas.

5/ LES REGLES DE VIE EN COMPETITION

Règles de vie en compétition = image du club !

Ces règles concernent :

- Les parents
 - Les enfants
 - Respect du jugement
- Bien prévoir d'arriver la veille de la compétition.
 - Bien rester aux podiums même si on n'est pas dessus. Tout le monde est récompensé.
 - A partir du moment où l'échauffement au sol commence, plus de contact PARENTS/PATINEURS (sauf pour les très jeunes) : les enfants doivent entrer dans leur

bulle et se concentrer. Les parents peuvent communiquer leur stress et perturber cette préparation.

- La présence des parents dans les vestiaires n'est pas autorisée
- Les enfants doivent apprendre à se chausser seuls, et le laçage doit être le même que celui de tous les jours. Ne pas changer les habitudes des patineurs.
- Pas de Mcdo et autres repas non équilibrés pendant les Week-end de compétition (Peut se faire une fois la compétition terminée). Favoriser les pâtes.
- Bien manger au moins 2h avant l'heure de passage pour éviter d'être en pleine digestion au moment de devoir patiner.
- Prévoir des sucres rapides en cas de petite faim comme une barre de céréale et un jus d'orange.
- Tenue sportive pour les échauffements au sol, bouteille d'eau, mouchoirs, baskets, veste du club
- Vérifier ses patins : vis, lacets, crochets, scotch, bonne paire (pied droit et pied gauche)
- Pensez aux affûtages des patins tout au long de la saison. Ne surtout pas affûter les patins la semaine de la compétition ! Au moins 2 semaines avant.
- Culottes et chaussettes qui ne se voient pas
- Tester les coiffures de compétition avant
- **Le choix des tuniques doit être discuté avec les entraîneurs (modèles, tissus etc...). Bien demander conseil aux entraîneurs, et discuter avec eux avant tout achat et début de conception.**
Penser à patiner avec avant la première compétition.

6/ INITIATION

Dès que les collégiens et lycéens ont leur planning, penser à s'inscrire sur le Doodle pour le cours d'initiation. 1h par semaine et par enfants minimum pour l'équipe nationale et les C3/c4.

Pourquoi ? Nous avons vraiment besoin d'aide, et c'est aussi le rôle des C3 et C4 que de transmettre leur passion et tout ce qu'ils ont appris. Tout le monde doit s'investir dans la vie du club. Les patineurs des groupes Ballet peuvent également s'investir dans l'initiation.

En attendant que le club fournisse des vestes « Initiateurs », les patineurs doivent venir avec leur veste du club.

8/QUESTIONS DIVERSES ?