



# Horaire Saison 2021-2022

## Aréna Régional de la Rivière-du-Nord

### Dimanche (Glace 2)

06:30 à 07:30	Groupe 1
07:30 à 07:40	Glace
07:40 à 08:40	Groupe 2
08:40 à 08:50	Glace
08:50 à 09:50	Groupe 3
09:50 à 10:00	Glace
10:00 à 11:00	Groupe 4

### Lundi (Glace 2)

16:30 à 17:35	Groupe 1 + Cours de groupe
17:35 à 17:45	Glace
17:45 à 18:50	Groupe 2 + Cours de groupe
18:50 à 19:00	Glace
19:00 à 20:10	Groupe 3 + Cours de groupe
20:10 à 20:20	Glace
20:20 à 21:30	Groupe 4 + Cours de groupe

### Mercredi (Glace 2)

16:30 à 17:40	Groupe 1
17:40 à 17:50	Glace
17:50 à 19:00	Groupe 2
19:00 à 19:10	Glace
19:10 à 20:15	Groupe 3
20:15 à 20:25	Glace
20:25 à 21:30	Groupe 4

### Mercredi (Patrons Moteurs)

17:50 à 18:05	Groupe 1
18:45 à 19:00	Groupe 3
19:10 à 19:25	Groupe 2
20:00 à 20:15	Groupe 4

### Vendredi (Glace 2)

16:30 à 17:30	Patinage Plus Privé A et B ***
---------------	--------------------------------

### Samedi (Glace 1)

06:30 à 07:20	Groupe 3
07:20 à 08:10	Groupe 4
08:10 à 08:20	Glace
08:20 à 08:25	
08:25 à 09:10	Mini-Glace 1 *
09:10 à 09:15	
09:15 à 10:10	Patinage Plus A *
10:10 à 10:15	
10:15 à 11:10	Patinage Plus B *
11:10 à 11:15	
11:15 à 12:00	Mini-Glace 2 *
12:00 à 12:10	Glace
12:10 à 13:00	Groupe 2
13:00 à 13:50	Groupe 1

### Heures du matin (Glace 1)

#### Lundi - Mardi - Jeudi

06:30 à 08:20	Groupes 1, 2, 3 et 4 **
---------------	-------------------------

#### Déroulement d'une séance de patinage

Pour les sessions dédiées à un groupe uniquement (pas les multigroupes ou les matins de semaine), il sera obligatoire pour les patineurs présents sur la glace de respecter le déroulement suivant :

- 5 premières minutes : échauffement.
- Cours régulier.
- 5 dernières minutes : récupération.

#### Séance avec un cours de groupe

Un cours de groupe de 15 minutes obligatoire pour ceux qui sont sur la glace sera offert gratuitement aux patineurs. La séance se déroulerait donc ainsi :

- 50 minutes de cours régulier.
- 15 minutes de cours de groupe

#### Patron moteur

Patinage St-Jérôme, de concert avec ses entraîneurs, offrira sans frais additionnels à vos enfants la possibilité de suivre et assister à des séances d'exercice hors glace, incluant notamment le volet des patrons moteurs développé par Patinage Québec, et dispensé par certains entraîneurs ayant été accrédités à cette fin.

#### Mini-Glace 1 et 2

Cours de Pré-Patinage Plus pour les 3 ans à 5 ans.

#### Patinage Plus Privé A et B

Si vous désirez que votre enfant du groupe Patinage Plus\* reçoive des leçons privées, vous devez prendre entente (frais supplémentaires à votre charge) avec l'un des entraîneurs professionnels de notre liste d'entraîneurs autorisés (voir le site de Patinage St-Jérôme)

\* Le port du casque homologué CSA est obligatoire (pas de casque de vélo ou de ski alpin) jusqu'à l'obtention de l'étape 5.

\*\* Ces heures sont ouvertes aux patineurs des groupes 1, 2, 3 et 4. Les patineurs du groupe Patinage Plus\* peuvent également utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio d'un entraîneur pour un patineur de Patinage Plus\*). Un maximum de 16 patineurs peut être sur la glace en même temps.

\*\*\* Les patineurs du groupe Patinage Plus\* peuvent utiliser ces heures, s'ils sont accompagnés et supervisés en tout temps par un entraîneur professionnel (ratio d'un entraîneur pour 3 patineurs de Patinage Plus\*).

#### COVID-19

L'ensemble des règles du gouvernement, de la santé publique, de notre fédération (Patinage Canada et Patinage Québec), de la régie de l'aréna de la Rivière-du-Nord devront être respectées en tout temps. Des changements peuvent survenir à tout moment durant la saison.

Il est à noter qu'il est obligatoire qu'un entraîneur professionnel ou un membre du C.A. avec un cours de secourisme valide soit présent pour assurer la surveillance et la sécurité des patineurs, et ce en tout temps.

**L'horaire peut être modifié pendant la saison**