

Activité de Développement Patinage Centre-Du-Québec

	Sur Glace	Hors Glace 2ieme	Conférence	Officiels / Entraîneurs	Administrateurs	TOTAL
Jour 1						
10:00	_Arrivée	_Arrivée		_Arrivée		
08:00 à 08:50						
09:00 à 09:50						
10:00 à 10:50	_Arrivée	_Arrivée		_Arrivée		
11:00 à 11:50	Sur Glace - Star 1 à 4 = Développement des sauts moins de 16 ans	Hors Glace - Danse : Star 5 + de 12 à 20 ans				30+30
12:00 à 12:50	Sur Glace - Star 5 et Plus = Spin et séquence Chorégraphiques	Hors Glace - Danse : Star 1- 4 + Adulte plus de 14 ans		Sur Glace - Star 5 et Plus = Spin et séquence Chorégraphiques		30+30
13:00 à 13:50	Sur Glace - Sauts et Spin Adultes 16 ans et plus	Hors Glace - Danse : Star 1- 4 de 6 à 14 ans				30+30
14:00 à 14:50	Sur Glace - Star 1 à 4 = Développement des spins moins de 16 ans	Hors Glace - Étirement et souplesse Plus (+16 ans)				30+30
15:00 à 16:00	Sur Glace - Star 5 et Plus = Sauts double et triples	Hors Glace - Étirement et souplesse moins (-16 ans)				30+30
16:30	_Fin de la journée	_Fin de la journée				

Activité de Développement Patinage Centre-Du-Québec

Jour 2						
07:00						
08:00 à 09:00	_Arrivée	_Arrivée	_Arrivée	_Arrivée		
09:00 à 10:00	Sur Glace - Sélection équipe de Développement CDQ	Atelier - Équipe CDQ Objectifs et fonctionnement	Sur Glace - Sélection équipe de Développement CDQ			45
10:10 à 11:20	Sur Glace - S'amuser sur la glace TOUS NIVEAU			Sur Glace - S'amuser sur la glace.		30
11:30 à 12:00	Sur Glace - Initiation au patinage Synchronisé 16 ans et plus TOUS NIVEAU			_Arrivée		30
12:00 à 12:50				Atelier - Officiel et Entraîneur Évaluation Techniques		30
13:00 à 13:50	Sur Glace - Atelier d'évaluation des niveaux spin et Jeux de pieds			Atelier - Atelier d'évaluation des niveaux spin et Jeux de pieds		5
14:00 à 14:50	_Fin de la journée	_Fin de la journée	_Fin de la journée	_Fin de la journée		
15:00 à 16:00						
16:30						