



## Introduction au patinage synchronisé

Le CPA Beauport-Charlesbourg est fier d'offrir l'opportunité, aux enfants progressant au niveau du programme Star (étape 5 réussi), de joindre une équipe débutante de patinage synchronisé et de participer à la compétition *Constance-Bélanger*.

La compétition aura lieu à Beauport le 11 février 2023.

Pour se préparer, en vue de cette compétition, les patineurs s'entraîneront le samedi (**voir calendrier à la page 2**). Toutes les pratiques sont prévues à l'aréna Réjean-Lemelin. Des périodes sur glace et hors glace sont prévues.

Les séances d'entraînement seront sous la supervision d'un entraîneur certifié. Ces cours permettront aux patineurs d'apprendre les bases du patinage synchronisé en plus d'accroître leur puissance et d'améliorer leur technique. Les enfants pourront vivre l'expérience d'un sport d'équipe. De plus, lors de la compétition *Constance-Bélanger* chaque équipe sera évaluée individuellement et selon son niveau. Il n'y a pas de classement entre les équipes.

Une expérience extraordinaire pour les mordus de patinage.

Critères :

- Les patineurs doivent **avoir réussi l'étape 5 (donc ne plus avoir de casque)**.
- Les cours débuteront le samedi 3 décembre 2022.
- Des frais de **110\$** sont exigés pour ce programme.
- Les patineurs doivent être inscrits au club et être en cours sur les glaces de l'automne 2022 dans notre programme de groupe STAR et/ou cours privés.
- Vous avez jusqu'au 1 décembre midi pour inscrire votre enfant, en ligne sur le site du <https://www.cpabeauportcharlesbourg.com/> dans l'onglet inscription.

Merci et au plaisir de voir votre enfant à ce programme !

*CPA-Beauport-Charlesbourg*

# Constance-Bélanger 2022-2023

Arrivez au moins 15 minutes avant la pratique.

## Décembre 2022

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Janvier 2023

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Février 2023

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## Mars 2023

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

	Réjean-Lemelin • 7h30 à 8h30
	Réjean-Lemelin • 7h30 à 8h30 • HG 8h40 à 9h10
	Réjean-Lemelin • 11h45 à 12h45 • HG 12h55 à 13h25
	Compétition Constance-Bélanger (Beauport)
	Spectacle du club