



*La Direction Technique Nationale  
en collaboration avec  
la Commission Sportive Nationale de Patinage Synchronisé*

# Mémo

## Séminaire National Patinage Synchronisé

Formation continue des entraîneurs de Patinage  
Synchronisé

**BORDEAUX : 15/16 et 17 Mai 2009**



## I - Thème

« Le Patinage Synchronisé aujourd'hui : Ses caractéristiques et les moyens à mettre en œuvre pour accéder à la performance? - 2 »

## II - Objectifs

### a) Objectif général :

Proposer une formation continue à l'ensemble des entraîneurs diplômés ou en formation participant à une démarche de développement et de perfectionnement des équipes de synchro.

### b) Objectif spécifique :

Apporter du contenu et de la méthode aux entraîneurs qui forment et entraînent des équipes dans une démarche de perfectionnement et/ou de performance en prenant en compte les exigences et évolutions réglementaires.

## III - Intervenants

Chaque intervenant organisera sa réflexion et sa présentation au regard du thème du Séminaire. Les compétences à maîtriser sont rapportées à celles du haut niveau et les méthodes et contenus d'apprentissage sont rapportés aux catégories Novice et Junior.

### Intervenants sous réserve de confirmation :

#### Lyne FORGET (Entraîneur des Suprêmes - Canada)

« La construction des programmes »

- ✓ Monter des séquences de pas au sein d'un programme : quelles sont les stratégies (Conception) ?
- ✓ Comment gérer les transitions ?
- ✓ La gestion des changements de direction et de position
- ✓ La prise en compte des niveaux des patineurs
- ✓ Le perfectionnement du patinage de base et des habiletés techniques spécifiques au Patinage Synchronisé (travail au quotidien)

*Interventions sur piste puis en salle.* Analyse de vidéos et propositions de remédiations visant à l'amélioration des séquences visionnées.

#### Marie Christine OKEL (CTN)

La gestion de groupe. Psychomotricité chez les 7-11 ans - l'équipe et le groupe en team building - La PPG et la PPS en synchro - entraîneurs : comment communiquer avec les parents et le club

*Interventions en salle*

#### Philippe MAITROT (Juge international)

« Comment évaluer les différents niveaux des éléments techniques proposés dans un programme - La dimension stratégique en patinage synchronisé? Exigences du système de jugement ISU: Quelles préconisations ? » :

- ✓ Les différents constats
- ✓ Exemples de programmes et orientations stratégiques différenciées
- ✓ Indications concrètes pour l'entraîneur

*Intervention en salle*

#### IV - Déroulement du séminaire

Les journées du séminaire (Samedi - Dimanche) sont ouvertes à tous les entraîneurs de Patinage Synchronisé, Danse, Patinage Artistique diplômés ou en formation ; elles sont prioritairement réservées aux entraîneurs effectivement engagés dans la pratique d'enseignement du Synchro ainsi qu'aux entraîneurs des clubs s'inscrivant dans la démarche d'entraînement vers la performance et fortement **recommandées à tous** !

##### Vendredi 15 Mai

**14H00 - 17H00 : Accueil à la patinoire des nouveaux entraîneurs par Alain Daniel HOSTACHE**

**17H00 - 19H00 : Sur Glace spécifique synchro : Alain Daniel HOSTACHE - Valérie ARSA  
(Lyne si elle est arrivée et si elle le souhaite)**

**17H00 - 19H00 : Accueil à la patinoire et - Remise des dossiers pour les autres entraîneurs**

##### Samedi 16 Mai

07h30 - 08h30 Salle patinoire spécifique synchro Lyne FORGET - Philippe MAITROT

09h00 - 10h30 Salle patinoire spécifique synchro suite Lyne FORGET - Philippe MAITROT

11h00 - 13h00 **Glace 1:** Spécifique Synchro- Lyne FORGET  
**Glace 2:** Construction des séquences de pas - Lyne FORGET  
(Interventions magistrales + démonstrations)

**13h00 - 14h Déjeuner**

14h30 - 16h00 Salle - Patinoire : Alain-Daniel HOSTACHE Valérie ARSA -  
Atelier Vidéo :Présentation des standards requis pour les validations de programmes

16h00 - 17h00 Salle Patinoire : Philippe MAITROT : LES REGLEMENTS TECHNIQUES

**17H00- 17h30 Pause Café**

17H30 - 19H30 Salle -patinoire: Marie -Christine OKEL - gestion de groupe /team building

**19H45 Dîner**

##### Dimanche 17 Mai

08h00 - 11h30 **Glace 3** demande spécifique des stagiaires

11h45 - 12h45 **Salle :** Spécifique Synchro- Lyne FORGET : construction des plans d'entraînement avec des équipes de niveaux différents : progression d'exercices (1)

**13h00 - 14h15 Déjeuner**

14h30 - 15h00 **Salle :** Spécifique Synchro- Lyne FORGET : construction des plans d'entraînement avec des équipes de niveaux différents : progression d'exercices (2)

15h - 16h30 Salle Patinoire : Philippe MAITROT : Question réponse sur les règlements

Bilan du séminaire

**16h30 Pause Café**

17h00 **Départ des stagiaires**

#### **NOTA :**

Les frais des intervenants seront pris en charge par la D.T.N.

Les frais de déplacements des entraîneurs référents CSN et des entraîneurs dont les équipes ont été sélectionnées pour la Coupe du Monde Junior et les Championnats du Monde 08 (1 par équipe) seront pris en charge par la DTN.



**DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE  
COMMISSION SPORTIVE NATIONALE DE PATINAGE SYNCHRONISE**

**SEMINAIRE de FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS  
Du 15 au 17 MAI 2009 à BORDEAUX**

CLUB : .....  
Adresse : .....  
NOM du Président .....  
Tél. : .....e-mail .....

Nom de l'équipe : ..... Catégorie.....Division.....  
Nom de l'équipe : ..... Catégorie.....Division.....  
Nom de l'équipe : ..... Catégorie.....Division.....  
Nom de l'équipe : ..... Catégorie.....Division.....

L'entraîneur ou les entraîneurs ci-dessous désignés assistera (ont) au séminaire national qui se déroulera du 15 au 17 Mai 09 à Bordeaux, en la présence de Lyne FORGET, entraîneur de l'équipe Canadienne «Les Suprêmes» :

NOM ..... Prénom .....  
Tél. : .....E-mail .....

NOM ..... Prénom .....  
Tél. : .....E-mail .....

- Les repas compris entre le déjeuner du 15/05 au déjeuner du 17/05/09 sont à la charge des CLUBS ou des LIGUES ainsi que les nuitées du 15 au 17/05/09.
  - o Chambre simple : coût du séminaire: 190 € petit déjeuner et repas compris
  - o Chambre double : coût du séminaire : 145 € petit déjeuner et repas compris.

- Inscription au Séminaire : 50 €, chèque à l'ordre de la FFSG

Jour et heure d'arrivée des entraîneurs : .....

**Toute chambre retenue et non occupée sera facturée au club ou au stagiaire,**

Les frais des intervenants seront pris en charge par la D.T.N,

Les frais de déplacements des 4 entraîneurs référents seront pris en charge par la DTN, leurs frais d'hébergement et de restauration par leurs clubs ou leurs ligues.

Les frais des stagiaires seront assumés par les stagiaires ou leurs clubs ou leurs ligues.

Signature du Président du Club

Signature de l'Entraîneur

Questionnaire à retourner à Christèle GAUTIER e-mail : [cgautier@ffsg.org](mailto:cgautier@ffsg.org)  
Janine COUPARD e-mail : [coupardj14@orange.fr](mailto:coupardj14@orange.fr)

**Vous voudrez bien nous répondre avant le 10 février, afin de confirmer les chambres d'hôtel. Beaucoup de manifestations ayant lieu à BORDEAUX ce même Week-End. Vous voudrez bien aussi joindre à la réservation le chèque correspondant à l'hébergement et aux repas à l'ordre du « Bordeaux Sports de Glace » et l'envoyer à : Janine COUPARD - 45, Avenue du Six juin – 14000 CAEN.**