



## Programme avant-saison Du 16 août au 30 août

### Glace réservée en priorité pour les patineurs suivants

#### Groupe 1 (participants aux championnats suisses 2011)

Mulhauser	Cynthia	22.11.85	Seniors B
Van Tiel	Laura	18.01.94	Juniors
Horner	Amélie	02.04.96	Cadets U15
Woringer	Luana Shannon	04.09.97	Espoirs
Thalmann	Noémie	29.10.97	Espoirs
Annese	Jessica	25.11.98	Minis

#### Groupe 2 (participants avec possibilité de participer aux championnats suisses d'ici le 30 septembre)

Graber	Maité	08.07.99	4 <sup>ème</sup> USP -> Minis
Suba	Carla	25.10.99	4 <sup>ème</sup> USP -> Minis
Häller	Vanessa	02.09.00	4 <sup>ème</sup> USP -> Minis
Girard	Flavie	14.01.98	4 <sup>ème</sup> USP -> Espoirs
Anderegg	Lara	13.03.98	4 <sup>ème</sup> USP -> Espoirs
Pinto	Chloé	16.07.98	4 <sup>ème</sup> USP -> Espoirs
Ferreira	Maria Carmen	12.12.98	4 <sup>ème</sup> USP -> Espoirs
Eggenschwiler	Marine	21.01.97	3 <sup>ème</sup> USP -> Cadets U14
Graber	Indra	24.07.92	2 <sup>ème</sup> USP --> Juniors

#### Groupe 3 (participants aux championnats romands)

Van Tiel	Nina	11.12.95	Cadets ARP U15
Graber	Auriane	28.02.96	Cadets ARP U15
Paetzel	Viktoria	06.02.95	Juniors ARP
Mackie	Lily	04.07.99	Minimes ARP
Cordier	Marceline	06.03.00	Minimes ARP
Pichonnaz	Maxine	13.07.00	Minimes ARP
Horner	Alexis	09.03.01	Minimes ARP

#### Groupe 4 (participants aux Poussins de la Coupe romande)

Kahla	Axel	10.08.99	Poussins ARP
Raccurt	Aubane	10.08.00	Poussins ARP
Leventhal	Charlotte	27.12.00	Poussins ARP
Marwood	Marion	02.02.01	Poussins ARP
Pittet	Mathilda	04.03.01	Poussins ARP
Bulka	Sarah	17.10.02	6 <sup>ème</sup> ARP → Poussins ARP
Despont	Anina	26.11.02	Poussins ARP
Magnifico	Federica	10.03.03	Poussins ARP

#### Groupe 5 (participants Breitensport avec au minimum l'inter-bronze)

Gay	Charlotte	06.12.94	Inter-argent
Paetzel	Clara	29.07.96	Bronze
König	Aurore	18.09.96	Bronze
Ruggiero	Cynthiana	18.10.93	Inter-bronze
Schwab	Virginie	22.06.96	Inter-bronze
Zbinden	Aline	21.04.91	Inter-bronze



## Organisation de la semaine du 16 au 21 août

Le CPLM propose aux 36 personnes ci-dessus une semaine de préparation à la saison et au projet « Accroche-toi à ton rêve » organisée conjointement avec nos professeurs, nos monitrices JS et nos préparateurs physiques. Les activités hors glace sont offertes.

	7h30 à 8h45	9h10 à 10h00	10h15 à 11h00		11h à 11h30	11h30 à 12h00	12h15 à 13h15
<b>Groupe 1</b> <b>Groupe 2</b>	Entraînement sur glace	Hors glace 1-2 (danse-coordination-entraînement physique) Mathieu-Helena	Lu : présentation du projet « Accroche-toi à ton rêve » Ma – Mer – Je : « La motivation » Ve : Travail sur les Levels		Repas	Echauffement HG Ludivine	Entraînement sur glace
	8h15 à 8h45	09h00 à 10h15	10h25 à 11h15		11h30 à 12h15	12h30 à 13h00	13h15 à 14h15
<b>Groupe 3</b> <b>Groupe 4</b> <b>Groupe 5</b>	Echauffement HG Mathieu	Entraînement sur glace	HG (3-4-5) (danse-coordination-entraînement physique)  Ludivine-Helena		Lu : présentation du projet « Accroche-toi à ton rêve » Ma – Mer – Je : « La motivation » Ve : Travail sur les Levels	Repas	Entraînement sur glace

**Samedi 21 août** : entraînement sur glace de 7h à 8h45 et 9h à 10h15

**Remarque :** Les professeurs et monitrices JS peuvent faire venir des patineurs supplémentaires durant toutes les périodes, sauf entre 12h15 et 13h15. Le nombre maximum de patineurs est limité à 3 par professeurs ou monitrices et les enfants doivent être en cours

Les activités en dehors des entraînements sur glace sont compris dans le prix des forfaits de la saison 2010-2011.

## Organisation de la semaine du 23 au 29 août



**Lundi 23 août**

Glace de 16h à 17h15\*

**1-2-3-4-5**

17h30 à 18h30

**Présentation du projet « Accroche-toi à ton rêve »  
pour les patineurs absents la semaine du 16 au 20 août**

**Mardi 24 août :**

Glace de 12h15 à 13h45\*

**1-2-3-4-5**

Glace de 16h à 17h15\*

**1-2-3-4-5**

Hors glace 17h30 à 19h

avec **Stéphane Lambiel « Chorégraphie d'un programme »**

**Groupes 1-2**

**Mercredi 25 août :**

Glace de 12h15 à 13h45\*

**1-2-3-4-5**

**Travail sur glace :**

- Joannie : transitions, power skating
- Stéphane : chorégraphie
- Manon Perron : technique des sauts

**Groupes 1-2**

Hors glace de 13h45 à 14h45

Ludivine/Hélène

Glace : de 15h00 à 16h00

Stéphane/Joannie/Manon

**Groupes 3-4-5**

Glace de 14h00 à 15h00

Stéphane/Joannie/Manon

Hors glace de 15h15 à 16h15

Mathieu/Hélène

**Conférence pour les enfants avec Joannie et Stéphane animé par Dimitri**

De 16h30 à 18h

**Groupes 1-2-3-4-5**

**Thèmes :**

- Présentation des deux sportifs
- Questions des enfants

**Conférence pour les parents avec Manon Perron (professeur de Joannie Rochette) et  
Benoît Lavoie (Président de Skate Canada)**

**Thèmes :**

- Le sport et l'enfant

- Comment préparer l'enfant à la compétition ?

De 17h à 18h

**Jeudi 26 août :**

**Glace de 12h15 à 13h45\***

**1-2-3-4-5**

**Groupes 1-2**

Hors glace de 16h00 à 16h45

Glace : de 17h00 à 18h00

Ludivine/Hélène

Stéphane/Joannie/Manon

**Groupes 3-4-5**

Glace de 16h00 à 17h00

Hors glace de 17h15 à 18h00

Stéphane/Joannie/Manon

Mathieu/Hélène

**Echange avec Joannie et Stéphane**  
**Séance photos et autographes**  
De 18h15 à 19h15                      **Tous les patineurs du CPLM**

**Vendredi 27 août :**

**Glace de 12h15 à 13h45\***

**1-2-3-4-5**

**Groupes 1-2**

Hors glace de 16h00 à 16h45

Glace : de 17h00 à 18h00

Ludivine/Hélène

Stéphane/Joannie/Manon

**Groupes 3-4-5**

Glace de 16h00 à 17h00

Hors glace de 17h15 à 18h00

Stéphane/Joannie/Manon

Mathieu/Hélène

**Présentation de la chorégraphie des groupes 1,2**  
De 18h00 à 18h30

**Apéritif avec nos champions**  
De 18h30 à 19h30

**Samedi 28 août**

**Glace de 7h00 à 9h15\***

**1-2-3-4-5**

**Dimanche 29 août**

**Glace de 7h00 à 9h00\***

**1-2-3-4-5**

**Lundi 30 août**

**Tests 2<sup>ème</sup> , 3<sup>ème</sup> lame et 6<sup>ème</sup> ARP de 16h à 18h**

*Remarque : Les professeurs et monitrices JS peuvent faire venir des patineurs supplémentaires durant toutes les périodes\*. Le nombre maximum de patineurs est limité à 3 par professeurs ou monitrices et les enfants doivent être en cours*

*Les activités en rouge sont offertes ont patineurs des groupes 1, 2, 3, 4 et 5*