

Guide des parents

Félicitations d'être le parent d'un *patineur artistique*! C'est dans le programme de compétitions STAR 1 à 5 que le *patinage artistique* commence! Le programme de compétitions STAR comprend cinq niveaux différents de compétitions et s'adresse aux patineurs qui ont terminé Patinage Plus. Il initie les patineurs à des aspects importants du patinage artistique, dont la performance, l'évaluation et la compétition. Les compétitions de STAR 1 à 5 correspondent au stade Apprendre à s'entraîner du modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada (MDLTA).

Chaque niveau de ce programme national met l'accent sur des habiletés clés comme les virages, les poussées-élans, les sauts, les pirouettes et divers aspects de la performance qui ont été désignés par des experts du patinage artistique comme étant des habiletés essentielles au développement des patineurs et à leurs progrès dans le sport. Il est important de prendre note que chaque patineur est unique et avance à son propre rythme en raison de plusieurs facteurs comme les pics de croissance et la participation. Afin de tenir compte des besoins individuels, le programme de compétition de Patinage STAR 1 à 5 a été conçu avec le souci d'en faire un programme fluide et de permettre aux patineurs de progresser à leur propre rythme, voire de sauter des niveaux, compte tenu du développement individuel de l'athlète! Les parents devraient discuter des progrès de leur patineur avec l'entraîneur, peu importe son stade ou son niveau, afin de déterminer la meilleure option pour le patineur. Le tableau ci-dessous offre une courte description de chaque niveau de compétition.

STAR	Format	Description
1	Compétition d'éléments en groupe	Cette compétition initie les patineurs à la performance d'éléments comme les sauts et les pirouettes dans un environnement de groupe agréable, en compagnie de leurs entraîneurs. Les patineurs sont évalués et reçoivent une fiche de résultats et un ruban en fonction de leur performance.
2	Programme évalué	Les patineurs exécutent plusieurs des éléments de STAR 1 de même que de nouvelles habiletés, et exécutent leur programme devant des juges. De nombreux patineurs peuvent apprendre leur programme en groupe et même partager la même musique. Comme pour STAR 1, les patineurs sont évalués et reçoivent une fiche de résultats et un ruban.
3	Programme évalué	STAR 3 s'appuie sur les habiletés acquises dans STAR 1 et 2. Des éléments plus difficiles, notamment le saut Axel, s'ajoutent au programme et les juges appliquent des critères d'évaluation plus exigeants. Les patineurs sont évalués et reçoivent une fiche de résultats et un ruban.
4	Programme avec classements	À ce niveau, les patineurs sont encouragés à exécuter un Axel qui, s'il est réussi, leur donne des points en bonus. STAR 4 sert de point de transition entre les évaluations et les compétitions qui utilisent un système de pointage. Les évaluations permettent d'établir un classement dans chaque groupe de concurrents. Chaque patineur reçoit une fiche de résultats et les premiers de chaque groupe reçoivent un ruban ou une médaille.

Dans STAR 1 à 4, les patineurs sont évalués en fonction d'une norme nationale par un jury de juges certifiés. Chaque élément exécuté est évalué au niveau or, argent, bronze ou mérite et une note globale est également donnée.

5	Programme avec classements	À ce niveau, les patineurs sont autorisés à exécuter des sauts doubles. Dans STAR 5, les patineurs reçoivent pour la première fois des points pour l'exécution des éléments et la performance. Le même système de notation est utilisé que pour juger les patineurs artistiques de compétition de haut calibre. Les patineurs sont classés en fonction du total de points accumulés et reçoivent une fiche de résultats détaillée. Les premiers au classement reçoivent une médaille.
---	----------------------------	---

Quelles sont les possibilités après STAR 1 à 5 ?

Les patineurs ont le choix de continuer à concourir dans les niveaux plus élevés du programme de Patinage STAR (senior bronze, junior argent, etc.) ou de passer au programme de patinage de compétition (pré-juvénile, juvénile, etc.). Les patineurs ont également la possibilité de s'initier à la danse sur glace, au patinage en couple, au patinage d'interprétation ou au patinage synchronisé (pratiqué en équipe). Plusieurs possibilités s'offrent aux patineurs et la décision quant à la trajectoire idéale de l'athlète devrait être discutée avec le patineur, le parent et l'entraîneur.

Comment aider votre patineur à tirer le plus profit de STAR 1 à 5

Le patinage artistique offre de nombreuses options parmi lesquelles il peut parfois être difficile de faire un choix. Voici quelques conseils qui aideront les parents et les enfants à en faire une expérience positive et agréable.

- **Garder les choses amusantes.** Le but de STAR 1 à 5 est le plaisir et le développement d'habiletés de patinage artistique particulières. Encouragez les patineurs à s'amuser, à faire de leur mieux et à apprendre à tirer du plaisir dans tous les aspects du sport. Rappelez-vous que c'est leur sport.
- **Poser des questions.** N'ayez pas peur de poser des questions sur le fonctionnement du patinage artistique! Commencez par poser des questions à l'entraîneur ou encore aux parents expérimentés et aux bénévoles du club. Vous trouverez également de l'excellente information en ligne à www.patinagecanada.ca de même que sur les sites Web de votre section et de votre club.
- **Récompenser l'effort.** Ne vous attardez pas trop aux résultats, mais concentrez-vous sur les progrès et les efforts personnels. Les classements ne traduisent que les performances sur la glace et ne sont pas le reflet de ce que sont les patineurs, comme personnes. Les patineurs ne sont pas des machines et il arrive aussi aux patineurs mondiaux de haut calibre d'avoir de mauvaises journées.
- **Donner un soutien émotif.** C'est un sport des plus exigeants. Même dans un programme de compétition de STAR 1 à 5, les patineurs exécutent des mouvements relativement complexes sur une fine lame et une surface glissante; il y a de quoi rendre n'importe qui nerveux! L'angoisse avant une compétition est normale et il peut même être utile d'expliquer à vos enfants que leur état de nervosité traduit à quel point ils veulent faire de leur mieux.
- **Adopter un modèle d'alimentation saine et d'activité physique.** Même les athlètes débutants ont besoin du bon carburant pour donner des performances optimales. En adoptant une alimentation saine et en offrant des repas nutritifs et équilibrés, vous en ferez profiter toute votre famille. Encouragez la participation à diverses activités physiques en plus du patinage, par exemple des activités physiques que vous pourriez pratiquer en famille.
- **Communiquer avec votre entraîneur.** L'entraîneur est là pour vous aider, vous et votre enfant. Communiquez régulièrement avec votre entraîneur pour discuter des progrès de votre patineur et pour tracer un parcours de développement qui respectera les besoins de votre famille et votre budget.