

Cours CP3C 2021-2022

Descriptif des cours et horaires





Index

- Page 3 - Vue d'ensembles des cours
- Page 4 - Ecole de patinage
- Page 4 - Cours ETOILE 1
- Page 5 - Cours ETOILE 2
- Page 6 - Cours ETOILE 3
- Page 7 - Cours ETOILE 4
- Page 8 - Cours Filière B-1
- Page 9 - Cours Filière B-2
- Page 10 - Cours Filière A
- Page 11 - Cours ADOS
- Page 12 - Cours ADULTES
- Page 13 - Vue d'ensemble des horaires



Les cours

CP3C

ECOLE
dès 4 ans

*Ecole de
patinage
Initiation*

ETOILES
moins de
14 ans

*Technique
de base*

ETOILE 1
ETOILE 2
ETOILE 3
ETOILE 4

**FILIERE B-1
et B-2**
dès le test
4ème étoile

*(ancienne 4
étoile
avancées)*

FILIERE A
dès les
tests SIS
et ARP

ADOS
Loisirs

ADULTES
dès +18
ans

Loisirs



ETOILE 1

Premier niveau du club, celui-ci permet au patineur d'acquérir les bases du patinage artistique. A travers différents exercices, le patineur apprend à se familiariser avec la glace, freiner et se relever après une chute.

Horaires.

- Les mardis de 17h à 18h
- Les jeudis de 17h à 18h
- Les samedis 10h30 à 11h30

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Éléments du test :

A venir

ETOILE 2



Dans ce niveau, le patineur développe son équilibre avec un travail sur des cercles (travail sur les carres). Il apprend notamment le 1^{er} saut en patinage artistique « saut de trois » à l'arrêt et précise sa qualité de glisse.

Horaires.

- Les mardis de 17h à 18h
- Les jeudis de 17h à 18h
- Les samedis 10h30 à 11h30

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Éléments du test :

A venir

ETOILE 3



La préparation de ce test est la plus technique. En effet à travers différents éléments, le patineur apprend à passer d'avant à l'arrière sur un pied ou avec un changement de pied. Il apprend aussi la pirouette debout.

Horaires.

- Les mardis de 18h à 19h
- Les jeudis de 17h à 18h
- Les samedis 9h15 à 10h15

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Éléments du test :

A venir

ETOILE 4



Ce dernier niveau permet au patineur de mettre l'accent sur la qualité du patinage et la prestance. Le patinage étant avant tout un sport artistique, le patineur développera son touché de glace.

Horaires.

- Les mardis de 18h à 19h
- Les vendredis de 17h à 18h à confirmer *
- Les samedis 9h15 à 10h15

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Éléments du test :

A venir

FILIÈRE B-1



Après avoir passé la 4ème étoile technique, ce niveau est destiné aux patineurs.euses qui souhaitent s'investir afin de perfectionner sur le niveau technique et artistique.

Horaires.

- Les mardis de 19h15 à 20h15
- Les mercredis de 13h00 à 14h00
- Les jeudis de 18h00 à 19h00
- Les samedis 08h15 à 09h15
- Les vendredi 18h15-19h15 (gym sur demande)

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Tests ARP-SIS

FILIÈRE B-2



Après avoir réussi les tests étoiles, le club donne la possibilité aux patineurs de continuer à progresser dans le sport. Suivant l'investissement du patineur et de son niveau, le passage du test "Étoile 4 technique" peut être envisagé avec les coaches ce qui implique le montage d'une chorégraphie et sa présentation devant un jury spécial. Cette chorégraphie est montée durant des cours privés. Pour plus de détails, veuillez contacter les coaches (Filière B remplace les 4 étoiles avancées).

Horaires.

- Les mardis de 18h00 à 19h00
- Les mercredis de 13h à 14h
- Les vendredis de 17h à 18h à confirmer *
- Les samedis 08h15 à 09h15
- Les vendredi 18h15-19h15 (gym sur demande)

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Tests 4ème technique et suivants

FILIÈRE A



Cette filière est destinée aux jeunes qui souhaitent s'investir de manière sérieuse afin de pouvoir passer des tests du niveau suisse (SIS) ou romand (ARP). L'entrée de cette filière se fait après une discussion avec les coaches qui évalueront le niveau du patineur et son investissement.

Pour plus de détails, veuillez contacter les coaches.

Horaires.

- Les mardis de 19h15 à 20h15
- Les mercredis de 13h à 14h
- Les jeudis de 18h à 19h
- Les vendredis de 17h à 18h
- Les samedis de 8h15 à 9h15
- Gym les vendredis 18h15 à 19h15

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Tests suisses SIS et romands ARP

ADOS LOISIRS



Ce groupe permet à l'élève de prendre du plaisir sans forcément passer des étoiles. Il s'ensuit une approche pédagogique différente et adaptée à la progression de l'élève

Horaires.

- Les mardis de 18h à 19h
- Les samedis 9h15 à 10h15

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Tests ÉTOILES possibles

ADULTES



Ce groupe accueille tous les niveaux et prône une approche large du patinage. Il aborde tous les éléments du patinage comme les sauts, la glisse et les pirouettes afin d'initier ou perfectionner le patineur.

Horaires.

- Les samedis 9h15 à 10h15
- Les samedis 10h30 à 11h30 selon disponibilité

Tarif pour la saison

Se renseigner auprès de
secretariat.cp3c@gmail.com

Test ETOILES possibles

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06h30-08h00	Cours privés & patinage libre	Cours privés & patinage libre	Cours privés & patinage libre	Cours privés & patinage libre		Cours privés & patinage libre	
06h30-09h45							Cours privés & patinage libre
08h15-09h15						Filière A et Filière B1+2	
09h15-10h15						Adultes-Ados-Etoiles 4	
10h30-11h30						Etoiles 3 - 2 - 1	
12h00-13h00			Cours privés & patinage libre				
12h00-13h30	Cours privés & patinage libre	Cours privés & patinage libre		Cours privés & patinage libre			
13h00-14h00			Filière A et Filière B1+2				
14h00-15h00			Cours privés & patinage libre + ECOLE DE PATINAGE				
15h00-16h00							
17h00-18h00	Cours privés & patinage libre (16h45-17h30)	Etoiles 1 - 2 - 3		Etoiles 1 - 2 - 3 - Filière B2	Filière A et Etoiles 4		
18h00-19h00		Etoiles 4- Ados- Filière B2		Filière A et Filière B1	Gym Filière A et B		
19h15-20h15		Filière A - Filière B1					