

# Coup de patin

Novembre 2004

Volume 29, numéro 3

## Joyeuses Fêtes et bon patinage!

**La dinde... Les gâteaux et les biscuits... Ohh, que d'excès. Grands et petits auront tout avantage à faire un peu d'exercice et quel meilleur sport familial que le... patin! Outre le patinage libre à l'aréna Michel-Normandin ([www.ville.brossard.qc.ca](http://www.ville.brossard.qc.ca)), les amoureux de la glace peuvent se rendre au Vieux-Port de Montréal la seule glace extérieure réfrigérée – ([www.vieuxportdemontreal.com](http://www.vieuxportdemontreal.com)) - ou encore au 1000 Gauchetière, à Montréal. Un peu plus loin, il ne faut pas manquer le Canal Rideau, à Ottawa. Bon patinage!**



Le Père Noël fera un voyage spécial du Pôle Nord pour venir patiner au CPA Brossard encore cette année. Aurait-il choisi de perfectionner ses techniques de patinage?

Toujours est-il que nous avons appris de source sûre (c'est pourquoi nous tuons la une, avec un tel scoop!) que toute la famille Noël sera sur la glace, le 17 décembre prochain à l'aréna Michel-Normandin. Traditionnellement, le bon vieux lutin en rouge se déplaçait seul, mais cette année, Mère Noël, la Fée des Étoiles et un ou plusieurs Lutins l'accompagneront. De quoi faire taire les

rumeurs à l'effet que Mère Noël et la Fée des Étoiles ne s'entendent pas!

La fête est ouverte à tous les patineurs du CPA Brossard et leur famille. La soirée débute à 17h30, avec du patinage libre familial en compagnie de nos visiteurs du Pôle Nord, Puis, à compter de 19h, c'est la Caravane des Champions. Ce regroupement des meilleurs patineurs des clubs de la Rive-Sud se déplace pour démontrer ses talents, et deux de nos patineurs sont invités à se joindre à eux. En fin de soirée, il y a à nouveau du patinage libre pour tous, soit de 21h à 22h.

Cet événement traditionnel du CPA Brossard connaîtra donc cette année un tournant, avec la belle visite qui sera parmi nous. Soyez-y vous aussi, pour ne pas manquer les surprises du Père Noël!

**Ho! Ho! Ho!**



## La Revue sur Glace aura bel et bien lieu!

Le cri d'alarme lancé par le co-président de la Revue sur Glace 2005, Gilles Boileau, aura eu l'effet escompté. Le *Coup de Patin* apprenait en effet, le mois dernier, que le comité organisateur songeait à annuler le spectacle annuel, faute de bénévoles pour superviser sa préparation. Heureusement, de nombreux parents se sont manifestés auprès du comité, pour combler les postes vacants. Les responsables des comités sont : Georges Mack et Gilles Boileau, co-présidents, Lynn St-Louis, trésorière, Nicole Pellerin, secrétaire, Lovina Brown, capitaines de glace, Tony Paolucci, commandites, Éric Bernard et Cynthia Doré, conseillers artistiques, Marie-Josée Vachon, costumes, Michel Demers, décors, Brigitte Caron, entraîneurs et invités, Sylvie Couture, hospitalité, Gail Argue, inscriptions, Joanne Beauvais, programme, Jodi Rickli, sécurité et Éric Rhéaume, vidéo, éclairage et photographie.

Ces personnes se mettront activement à la recherche de parents de patineurs pour jouer un rôle dans les divers comités.

Par ailleurs, la première période d'inscription s'est tenue, les 26 et 27 novembre dernier, avec un taux d'inscription légèrement inférieur à la moyenne. N'oubliez pas, les frais d'inscriptions à un numéro de la Revue ont déjà été payés dans l'inscription au Club. Vous pouvez encore retourner le formulaire d'inscription au local du CPA Brossard de l'aréna Michel-Normandin, en n'oubliant pas de remplir et joindre le formulaire de mesures pour les costumes. Ce formulaire est aussi disponible sur le site du CPA au [www.cpubrossard.qc.ca](http://www.cpubrossard.qc.ca).

Le comité organisateur, fort de ses nouveaux membres, avance bon train dans la préparation de cet événement. Le thème « Un monde fantastique » a été choisi et un titre officiel

devrait être connu sous peu. Les numéros feront donc référence à ces personnages merveilleux qui peuplent nos rêves. On verra, entre autres, les patineurs de l'École des Petits en personnages de l'espace, ceux du Patinage Plus en animaux marins et poissons ou encore Calinours et Fraisinettes, les Semi-Privés en super-héros, de même que des numéros inspirés d'Alice au Pays des Merveilles, de Schrek, Scooby-Doo, des films d'épouvante ou du Seigneur des Anneaux, de même que sous le thème de la Forêt enchantée, Zorro ou les Poupées mécaniques.

Bref, encore cette année, un spectacle qui mettra en valeur les talents de nos patineurs, agrémenté de solos de ceux et celles qui auront obtenu une reconnaissance au cours de l'année.

(Critères dans ce numéro du *Coup de Patin*)

Coup de patin  
Volume 29, numéro 3

## Une tempête de médailles s'abat sur le CPAB!

### Compétition Invitation Mont-Tremblant, 12 au 14 novembre 2004

FÉLICITATIONS à notre médaillé :

SEIDEL, Alexander                      Catégorie Aspirant Messrs.                      ARGENT (3)

Bravo à Mlles Tamara Pitchie, Karla Nasra et Safira Sheriff pour leur participation à cette compétition.

### Compétition Invitation Repentigny 13-14 novembre 2004

FÉLICITATIONS à Mlle Emelie Flemming-Parker pour ses deux médailles remportées!

Pré-Novice Court Gr. 1                      Médaille d'ARGENT (7)

Pré-Novice Libre Gr. 2                      Médaille d'OR (8)

Bravo aussi à Mlle Janick Murray pour sa participation à cette compétition.

### Compétition Invitation Gaétan-Boucher, Saint-Hubert, 20-21 novembre 2004

FÉLICITATIONS à nos médaillés :

GRANT, Michelle	Aspirant Dames – 1 <sup>ère</sup> Année Gr.2	OR (6)
MASSOUD, Caroline	Aspirant Dames – 1 <sup>ère</sup> Année Gr. 2	ARGENT (6)
PITCHIE, Tamara	Aspirant Dames – Gr. 2	ARGENT (5)
MATTHEWS, Alliyah	Aspirant Dames – Gr. 2	BRONZE (5)
CLOUTIER, Gabrielle	Aspirant Dames – Gr. 5	BRONZE (7)
SEIDEL, Alexander	Aspirant Messieurs	OR (2)
BRISEBOIS, Valérie	Préliminaire Dames – Gr. 4	BRONZE (7)
CARR, Averly	Pré-Juvenile	OR (5)

Bravo aussi à ces patineurs pour leur belle performance: CARR,Allysha & WALDVOGEL,David, DE MONTIGNY-RHÉAUME,Pierrick, FLEMMING-PARKER,Emelie, GOK,Gemine, LEVAC-CORMIER, Rebecca, RAICHE-MOYYEN, Valérie, PRESZ,Mélissa, SHERIFF,Safira

### Compétition Invitation Dorval, 20 novembre 2004

FÉLICITATIONS à notre seul patineur du CPA Brossard qui a participé cet événement.

WALDVOGEL, David                      SL Patinage Star – Sr. Bronze Mess.                      ARGENT (4)

Nom de la compétition	Date de la compétition	Date limite d'inscription	Lieu de la compétition
Compétition Inv. Pierrette Vaillant-Pierre	7 au 9 janvier 2005	1 décembre 2004	Rosemère, Québec
Compétition Invitation Carole Pageau	5 et 6 février 2005	5 janvier 2005	Laval, Québec
Compétition Invitation Carole Pageau (PP)	13 février 2005	5 janvier 2005	Laval, Québec
7 <sup>e</sup> Compétition Invitation Varennes	7 au 9 janvier 2005	24 novembre 2004	Varennes, Qc.
Compétition Invitation Amiante	7 au 9 janvier 2005	1 <sup>er</sup> décembre 2004	Thetford Mines, Qc.
Compétition Invitation Pointe-aux-Trembles	7 et 8 janvier 2005	3 décembre 2004	Pte-aux-Trembles, Qc.
Finale Régionale Jeux du Qc. 2005	21 au 23 janvier 2005	18 décembre 2004	Greenfield Park, Qc.
Finale Régionale STAR 2005	21 au 23 janvier 2005	18 décembre 2004	Greenfield Park, Qc.
* Invitation Souvenir Guy McSween	4 au 6 février 2005	23 décembre 2004	Valleyfield, Qc.
Compétition Invitation Yvon Deschamps	10 au 13 février 2005	8 janvier 2005	Montréal, Qc.
* Rencontre des Jeunes Étoiles 2005	12 et 13 février 2005	10 janvier 2005	Boucherville, Qc.
*L'Amicale de la Mauricie 2005	18 au 20 février 2005	18 janvier 2005	Cap-de-la-Madelaine,Qc.

NOTE : Le chiffre entre parenthèses indique le nombre de patineurs ayant participé dans ce groupe.

## Compétition Invitation Maurice-Richard, 25 au 28 novembre 2004

SOUCY, Nichola	Aspirant Messieurs – Gr. 1	OR (5)
CÔTÉ, Anne-Sophie	Préliminaire Dames – Gr. 6	ARGENT (10)
CARR, Averly	Pré-juvénile Dames – Gr. 1	OR (10)

Bravo à Kristen Lambrinakos-Raymond pour sa participation à cette compétition.

## Défi de l'est BMO, Mississauga, 1 au 5 décembre 2004

CARON-GRENIER, Cassandra	Pré-Novice Dames	ARGENT (31)
CARR, Allysha/ WALDVOGEL, David	Pré-Novice Danses	14 (15)
BÉLAIR, Charlotte	Junior Dames	17 (20)
LAMBRINAKOS-RAYMOND, Alicia/ PELLETIER, Jonathan	Junior Danses	7 (8)

FÉLICITATIONS à Mlle Cassandra Caron-Grenier pour sa médaille d'Argent et de s'être qualifiée pour les Championnats Nationaux Junior qui auront lieu à Saint-Foy, du 2 au 5 février 2005 ainsi qu'à Mlle Alicia L-Raymond qui participera aux Championnats Canadiens du 17 au 23 janvier 2005 à London, en Ontario. Le CPA Brossard est fier de ses patineurs qui nous ont démontré que la persévérance porte fruit.

## 12ième compétition Invitation Marieville, 26-27 novembre 2004

Bravo à Mlles Émilie BOURASSA, Heather CO, Chelsey Kezia LAI KWAN, Alliyah MATTHEWS, Tamara PITCHIE, Jennifer RAMSAY, Alexandra ROY et Safira SHERIFF pour leur participation à cette compétition.

FÉLICITATIONS à nos médaillés:

GRANT, Michelle	Aspirant Dames 1 <sup>ère</sup> Année – Gr. 3	ARGENT (7)
DE MONTIGNY-RHÉAUME, Pierrick	Aspirant Mess. 1 <sup>ère</sup> Année	BRONZE (3)
SEIDEL, Alexander	Aspirant Messieurs	ARGENT (4)
MURRAY, Janick	Juvenile Dames	ARGENT (4)

## Compétition Invitation Longueuil, 4-5 décembre 2004

45 patineurs du CPA Brossard ont participé à cette compétition, dont 20 faisant partie du programme de dépistés.

Bravo à tous les participants!

ROY, Ariane	Étape 4 dames Gr. 1 groupe	Bronze (7)
GAGNON-BARTHOLOMÉ, Mabelle-Marie	Étape 4 dames Gr. 4 groupes	Argent (7)
BOTEZ, Bogdan	Étape 4 mess. Groupe	Bronze (4)
MALOWANY, Dana	Pré-Aspirant dames Gr. 1 groupe	Argent (5)
PLUMMER, Amanda	Pré-Aspirant dames Gr. 1 groupe	Bronze (5)
MASSOUD, Caroline	Aspirant 1 <sup>ère</sup> Année dames Gr. 2 privé	Argent (6)
GRANT, Michèle	Aspirant 1 <sup>ère</sup> Année dames Gr. 3 privé	Or
ADAM, Michaël	Aspirant 1 <sup>ère</sup> Année mess. privé	Argent (3)
DE MONTIGNY-RHÉAUME, Pierrick	Aspirant 1 <sup>ère</sup> Année mess. privé	Bronze (3)
HUANG, Tinna	Aspirant dames Gr. 1 mixte	Bronze (7)
LEVAC-CORMIER, Rebecca	Aspirant dames Gr. 3 mixte	Bronze (7)
NEPTUNE, Sorayah Rachel	Aspirant dames Gr. 3 mixte	Argent (7)
DEMERS, Ann-Sarah	Aspirant dames Gr. 4 mixte	Bronze (7)
MACK, Caroline	Aspirant dames Gr. 4 mixte	Or (7)
TRUDEL, Annie	Aspirant dames Gr. 3 privé	Bronze (8)
PITCHIE, Tamara	Aspirant dames Gr. 4 privé	Bronze (8)
CO, Heather	Aspirant dames Gr. 9 privé	Argent (8)
SOUCY, Nichola	Aspirant mess. Gr. 1 privé	Or (5)
CÔTÉ, Anne-Sophie	Préliminaire dames Gr. 4	Or (8)

# La nutrition avant l'entraînement sportif

Voici quelques idées pour vous préparer avant vos entraînements et/ou vos compétitions :

## Choisissez des aliments à teneur élevée en glucides

Les glucides sont digérés rapidement et vous donnent de l'énergie. Les glucides se trouvent dans les fruits, les légumes, le pain, les céréales et les grains, comme les pâtes et le riz.

## Choisissez des aliments faibles en protéines et gras

Les protéines et les gras sont digérés lentement, vous rendent paresseux et vous donnent la nausée si vous les mangez juste avant de faire de l'exercice. **Gardez les aliments riches en protéines pour la période après l'exercice.** Les protéines et les gras se trouvent dans les aliments prêt-à-manger, les croustilles, la viande, les pâtisseries, etc.

## Choisissez des aliments faibles en fibres

Les fibres se digèrent lentement et peuvent causer des crampes et vous obliger à aller aux toilettes pendant l'exercice. **Gardez les aliments riches en fibres pour la période après l'exercice.** Les aliments riches en fibres sont les muffins au son, les haricots, les céréales à forte teneur de fibres.

## Mangez 2 à 4 heures avant l'entraînement sportif

Si vous consommez un repas ou des aliments qui contiennent des protéines, du gras ou des fibres, vous aurez besoin de 2 à 4 heures pour faciliter la digestion pour que vous vous sentiez le mieux possible pendant l'exercice. Choisissez des quantités plus petites d'aliments plus l'heure de l'exercice approche. **Expérimentez pendant l'entraînement et n'essayez jamais quelque chose de nouveau avant une compétition !**

## Déterminez votre tolérance aux aliments qui contiennent du fructose et du lactose

Bien que de nombreuses personnes puissent consommer des produits laitiers avant l'exercice, quelques personnes ont de la difficulté à digérer le lactose présent dans les produits laitiers. Bien que ce soit rare, certaines personnes ont des crampes en faisant de l'exercice s'ils ont mangé des aliments contenant du fructose (le sucre principal trouvé dans les fruits).

## Liquide

Si vous NE mangez PAS, buvez une boisson pour athlètes qui contient du sodium, potassium, etc. pour vous aider à rester hydraté. D'autre part, buvez de l'eau avec vos aliments, parce que les aliments contiennent des électrolytes (sodium, potassium....) qui vous aident à rester hydraté. Buvez une tasse de liquide deux heures avant de faire de l'exercice et ensuite une tasse de liquide de 30 à 40 minutes avant l'exercice.

## Des idées pour commencer :

Frappé aux fruits fait dans le mélangeur avec du lait, du yogourt, des ananas, des petits fruits

Jus de fruits à 100% sans sucre, barre pour athlètes

Céréales chaudes ou froides, lait, fruits secs

Frappé instantané petit déjeuner

Pâtes, sauce tomate, salade

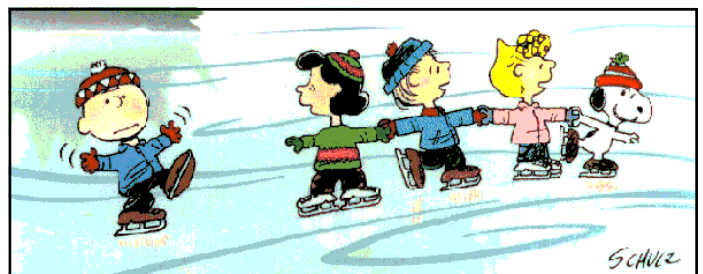
Boisson pour athlètes, barre à teneur élevée en glucides, yogourt

Bagel, confiture, lait au chocolat, légumes

Rôties, miel, compote de pommes

Muffins faibles en gras, lait, fruits

Source : Patinage Canada



## Que manger après une compétition ou un entraînement

Le repas qui aide à récupérer après l'entraînement et la compétition est le repas le plus important de la journée pour un athlète ! Ce que vous mangez après un entraînement a une grande influence sur votre énergie et votre endurance pour vous entraîner le jour suivant. Une des raisons les plus courantes pour lesquelles un athlète se sent fatigué est qu'il n'a pas fait très attention à son alimentation pour récupérer.

### 1) REMPLACEZ avec des glucides !

Vous devez remplacer les glucides que vos muscles ont brûlés comme énergie. Plus vous vous entraînez dur ou faites de la compétition, plus vous brûlez de glucides que vous devez remplacer. Les glucides se trouvent dans les fruits, les légumes, le pain, les céréales et les grains comme les pâtes et le riz. Les produits laitiers en fournissent un peu. Mangez des aliments qui contiennent des glucides juste après avoir fait de l'exercice (dans les 15-20 minutes qui suivent) quand vos muscles sont les plus réceptifs.

### 2) RÉPAREZ avec des protéines !

Les protéines sont nécessaires pour réparer les tissus tels que les muscles qui sont endommagés pendant l'exercice. Dans les deux heures après l'exercice, mangez une bonne source de protéines. Les protéines se trouvent dans la viande, la volaille, le poisson, le beurre d'arachide, les noix et les graines, les œufs, le tofu, les légumes (fèves, lentilles, etc.), le lait, le fromage et le yogourt.

### 3) RAJEUNISSEZ avec des antioxydants !

Le stress physique de l'exercice produit des radicaux libres qui peuvent endommager les cellules de votre corps, dont les cellules rouges et celles des muscles.

Choisissez les aliments riches en antioxydants qui élimineront les radicaux libres et protégeront les cellules contre les dommages :

Vitamine C : agrumes, brocoli, poivrons, pommes de terre, fraises, etc.

Bêta carotène : carottes, épinards, courges, abricots, mangues, cantaloups, etc.

Vitamine E : huile d'olive, noix et graines, avocats

### 4) REPOS ET RELAXATION

Un repos adéquat est nécessaire pour tirer le meilleur parti de votre entraînement.

### 5) REHYDRATEZ avec des liquides

Les électrolytes comme le sodium et le potassium, qui se trouvent dans les boissons ou la nourriture pour athlètes, améliorent l'absorption de liquides. Le sodium est nécessaire pour une réhydratation adéquate ! Les athlètes doivent boire plus que ce qu'ils perdent en transpiration. Remplacez trois tasses de liquide par livre de perte de poids pendant l'exercice. Par exemple, si vous perdez deux livres de transpiration pendant l'exercice, vous devrez boire 6 tasses d'eau pour remplacer la perte.

*Le repas qui aide à récupérer après l'entraînement et la compétition est le repas le plus important de la journée pour un athlète !*

### DES REPAS DE RÉCUPÉRATION POUR COMMENCER :

Frappé fait dans le mélangeur avec du lait, des bananes, des petits fruits congelés, du germe de blé et un des suivants : tofu, poudre de protéine, fromage cottage

Pomme de terre au four, bifteck, brocoli à la vapeur

Pâtes, sauce aux tomates et à la viande, salade

Rôties, œufs, lait au chocolat, carotte

Poitrine de poulet, riz, pois verts

Votre entraîneur professionnel ou même les assistantes de programme peuvent vous partager des « trucs » pour être au maximum de votre forme en vue d'un entraînement ou d'une compétition. Amusez-vous bien!

Résumés préparés par Manon Michaud, VP Compétition

## Critères de solos et quintettes pour la Revue sur Glace

### CRITÈRES OBLIGATOIRES POUR TOUS LES SOLOS

Le club d'appartenance doit être le **Club de Patinage Artistique de Brossard**.

Les Patineurs (euses) doivent être inscrits (es) à la Revue sur Glace sauf les patineurs (euses) invité (es).

Patineur (se) de niveau sénior compétition sera invité (e) boursier à la Revue sur Glace. en excluant les patineurs (euses) Home Club sans privilèges. (P-V 24-09-03)

*Le comité de la Revue sur Glace se réserve le droit de choisir le patineur(euse) qui sera invité boursier(ère)*

Le nombre maximal de solo sera de quatre (4). Le nombre de solo pour l'invité(e) boursier (ère) sera laissé à la discrétion du comité de la Revue sur Glace (P-V 24-09-03)

### CRITÈRES AUTOMATIQUES POUR QUATRE (4) REPRÉSENTATIONS

Participant (e) aux compétitions internationales attribuées par la Fédération de Patinage et/ou de Patinage Canada.

Patineur (euse) de niveau junior et sénior compétition ayant participé à la compétition Championnats de Section.

Participant (e) de toutes catégories aux Championnats Canadiens.

Participant (e) de toutes catégories au Défi de l'Est.

Médaillé (e) d'OR aux tests de Patinage Canada (habiletés, style libre, danses, danses diamants complétées) entre janvier de l'année précédente et la fin du mois de mars de l'année courante. (P-V 06-08-02)

Gagnants (es) des Lauréats Régionaux toutes catégories, excluant les Lauréats PP, BMO PP, Aspirant de Groupe et Assistant (e) de programme. (P-V 24-09-03)

### CRITÈRES AUTOMATIQUES POUR DEUX (2) REPRÉSENTATIONS

Médaillé (e) aux Championnats de Section.

Lauréats (es) en patinage artistique : catégories officielles (provinciale – au niveau du club) excluant les Lauréats PP, BMO PP, Aspirant de Groupe et Assistant (e) de programme. (P-V 06-08-02)

Lauréats (es) en patinage artistique: catégories non-officielles (régionale – au niveau du club) excluant patineur (euse) PP et Aspirant de Groupe. (P-V 06-08-02)

Patineurs (euses) de niveau pré-novice et novice compétition ayant participé à la FINALE des Championnats de section. (P-V 24-09-03)

### CRITÈRES AUTOMATIQUES POUR MINIMUM UNE (1) REPRÉSENTATION

Patineur de niveau pré-juvénile et juvénile ayant participé à la FINALE des Championnats de Section. (P-V 24-09-03)

Patineur (euse) de toutes catégories participants aux Jeux du Québec / Jeux de la Participation ou Compétition Patineurs de Tests (STAR) au niveau provincial.

Patineur (euse) de toutes catégories s'étant classé à la Semi-Finale pour participer à la FINALE provinciale des Jeux du Québec/Jeux de la Participation ou Compétition Provincial Patineur de Tests (STAR)

Médaillé (e) à la FINALE provinciale des Jeux du Québec / Jeux de la Participation ou FINALE de la compétition Provincial Patineurs de Tests (STAR). (P-V 06-08-02)

Patineur (euse) de niveau compétition pré-novice et novice ayant participé aux Championnats de Section. (P-V 24-09-03)

Médaillé (e) d'OR aux tests de Patinage Canada – Tests d'interprétation et/ou Danse créative (première médaille d'OR seulement) entre janvier de l'année précédente et la fin du mois de mars de l'année courante. (P-V 13-11-02)

## Critères de solos et quintettes pour la Revue sur Glace

Volume 29, numéro 3

### CRITÈRES AUTOMATIQUES POUR OBTENIR UN SOLO INTÉGRÉ

Lauréats (es) PP, Banque de Montréal PP, Aspirant de Groupe du club et/ou de la région.

Lauréat (es) Assistant (e) de programme. (P-V 06-08-02)

### CRITÈRES DE SÉLECTION SI LE NOMBRE DE SOLOS EST INSUFFISANT

Ces critères ne donne droit qu'à une (1) seule représentation

Participant (e) à la SEMI-FINALE des Championnats de Section et se classant dans le premier tiers de leur groupe. Ex. : Dans un groupe de 20 patineurs (es), le participant (e) doit se classer 6 ième.

Le Comité de la Revue sur glace se réserve le droit de fixer, à chaque année, la durée des solos.

## CRITÈRES DE QUINTETTES (Numéro « Nos jeunes Étoiles »)

### COMPÉTITIONS RETENUES :

Invitation Longueuil / aspirant groupe  
(Semi-Privé)

Rencontre des Jeunes Étoiles / aspirant  
groupe (Semi-Privé) & aspirant privé  
(Pré-préliminaire)

Jeux de la Participation/Jx du Québec  
ou Finale Régionale Patineurs de Tests  
(Préliminaire à OR)

Invitation Rive-Sud /aspirant privé  
(Pré-Préliminaire à OR)

### PÉRIODE RETENUE POUR TESTS :

Tests réussis entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31  
décembre de l'année précédent la Revue sur  
Glace

### Pointage alloué par compétition par catégorie

Rencontre des Jeunes Étoiles  
Invitation Longueuil & Invitation Rive-Sud  
(excluant pré-juvénile à novice)

Participation	: 1 point
Médaillé Bronze	: 2 points
Médaillé Argent	: 3 points
Médaillé Or	: 4 points

Invitation Rive-Sud (pré-juvénile à novice)  
Jeux de la Participation ou Jeux du Québec &

Finale Régionale Patinage Star

Participation	: 2 points
Finale	: 3 points
Médaillé Bronze	: 4 points
Médaillé Argent	: 5 points
Médaillé Or	: 6 points

## Critères de solos et quintettes pour la Revue sur Glace

### RÉPARTITION DE LA SÉLECTION DES PATINEURS (EUSES)

#### 4 patineurs (euses) Catégories Aspirant Groupe-Semi-Privé\*\*

- 1 patineur (euse) plus haut pointage en compétition
- 1 patineur (euse) plus haut pointage en tests
- 2 patineurs (euses) combiné (es) / compétitions et tests

#### 4 patineurs (euses) Catégories Aspirant Privé-Pré-Préliminaire\*\*

- 1 patineur (euse) plus haut pointage en compétition
- 1 patineur (euse) plus haut pointage en tests
- 2 patineurs (euses) combiné (es) / compétitions et tests

#### 4 patineurs (euses) Catégorie Préliminaire

- 1 patineur (euse) plus haut pointage en compétition
- 1 patineur (euse) plus haut pointage en tests
- 2 patineurs (euses) combiné (es) / compétitions et tests

#### 4 patineurs (euses) Catégorie Junior Bronze

- 1 patineur (euse) plus haut pointage en compétition
- 1 patineur (euse) plus haut pointage en tests
- 2 patineurs (euses) combiné (es) / compétitions et tests

#### 4 patineurs (euses) Catégorie Sénior Bronze à OR

- 1 patineur (euse) plus haut pointage en compétition
- 1 patineur (euse) plus haut pointage en tests
- 2 patineurs (euses) combiné (es) / compétitions et tests

#### \*\* Catégorie Aspirant Groupe-Semi-Privé ou Aspirant Privé - Pré-Préliminaire :

un patineur (euse) sera éligible seulement si aucun test de style libre n'a été réussi avant le 31 décembre de l'année courante (P-V 08-01-03)

Étant donné que les derniers tests donnant droit à un solo durant la Revue sur Glace se dérouleront en mars, le programme final du spectacle ne sera dévoilé qu'au début avril. C'est pour cette raison que l'organisation des derniers détails du spectacle se fait intensivement au cours de ce mois. Pour cette raison aussi, les solos intégrés (solo d'un patineur dans le cadre d'un numéro de groupe) et les solos individuels sont le résultat d'un travail intensif de la part des patineurs qui en ont obtenu un.

#### Prochains tests du CPAB

**CLUB** : 14 et 16 décembre Michel-Normandin

**CENTRALISÉS** : CPA Greenfield Park 6 et 7 décembre

# Calendrier des prochains mois (à conserver!)

Volume 29, numéro 3

Décembre						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
						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						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
						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						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
		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						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
		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		

Avril						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					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
1 mai						

- Relâche 4 Glaces
  - Relâche Michel Normandin
  - Relâche 4 Glaces & Michel-Normandin
  - Événements spéciaux
  - Pratique pour la revue sur glace
- Saison régulière se termine aux 4 Glaces le 30 mars  
Saison régulière se termine à M-N le 15 avril

## L O C A T I O N C O S T U M E

Besoin d'un costume pour votre prochaine compétition?

Votre enfant débute dans le circuit compétitif et vous n'êtes pas certain du genre de costume souhaité, ou encore si votre enfant continuera l'an prochain?

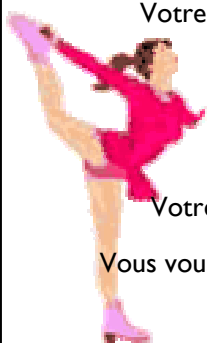
Votre enfant n'a que quelques compétitions cette année

et vous ne souhaitez pas investir dans un costume coûteux qui ne fera pas longtemps?

Votre enfant a été dépisté et vous avez besoin d'un costume original pour sa prochaine participation?

Vous vous êtes inscrit dans une catégorie « Interprétation » et vous souhaitez avoir un déguisement inspirant?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, n'hésitez pas à visiter notre local de costumes, situé à l'aréna Michel-Normandin. Pour prendre rendez-vous et obtenir de judicieux conseils, adressez vous à Mme Johanne Boileau au (450) 465-3520.





Case postale 6,  
succ. Place du Commerce  
Brossard (Qc) J4W 3L5  
www.cpabrossard.qc.ca  
Téléphone : (450) 462-4019

CA 2004-2005

MCGIRR, Linda (450) 676-9481  
mcgirr@ca.inter.net  
Présidente, déléguée régionale, relations  
publiques, patinage synchronisé, PP  
BOILEAU, Gilles (450) 465-3520  
gilles.boileau@sympatico.ca  
V-P exécutif, PP / S-P, délégué  
Revue sur Glace  
CARON, Brigitte (450) 466-5119  
V-P administrative, tests  
MICHAUD, Manon (450) 671-3956  
gmichaud@videotron.ca  
V-P technique, compétitions  
BÉLANGER, Annie (450) 678-4419  
louisp49@videotron.ca  
Trésorière, PP  
PELLERIN, Nicole (450) 443-3291  
npellerin@videotron.ca  
Secrétaire  
BEAUVAIS, Joanne (450) 926-8373  
jbeauvais@shaggcommunications.com  
Média, PP, Coup de Patin,  
« Équipe de Perfectionnement »  
BERNARD, Éric (450) 465-9900  
ericbernard669@hotmail.com  
Représentant des entraîneurs  
BROWN, Lovina (450) 923-1039  
brownlovina@hotmail.com  
Assistants de Programme  
LEBLANC, Carole (450) 676-4704  
Sécurité, Capitaine de glace, Lauréats  
BELANGER, Gaétane (450) 678-5246  
gaetane.belanger@stm.info  
Réservation locaux et glace, Publicité  
RHEAUME, Éric (450) 923-8843  
ericrheaume@videotron.ca  
Équipement  
WALDVOGEL, Terry (450) 656-6978  
mwaldvogel@videotron.ca  
Inscriptions, "École des petits", PP

### Patinage pour adultes :

De nombreux parents de patineurs souhaitent la tenue d'un cours de patinage artistique de type semi-privé, pour leur permettre de perfectionner leur techniques, d'apprendre les rudiments ou de mieux accompagner leur jeune lors de séances de patinage libre.

Deux membres du CA prévoient proposer un projet à l'assemblée et sondent présentement les parents des patineurs pour vérifier l'intérêt et monter des groupes. Ceux et celles qui sont intéressés, hommes ou femmes, peuvent s'adresser à Lovina Brown-Pitchie ou Joanne Beauvais pour faire connaître leurs préférences : nombre de semaines, type d'apprentissage, horaire, coût souhaité. Une session de ce genre avait eu lieu il y a quelques années. Donnée par une professionnelle du Club, elle coûtait, selon les souvenirs de quelques personnes, environ 35\$, avait lieu en soirée à l'aréna Michel-Normandin après la Revue sur glace, soit en mai.

Informations : Lovina Brown-Pitchie (450) 923-1039 ou Joanne Beauvais (450) 926-8373

Niv. PNCE	Nom	Tél.	An. exp	Comp.	Style libre	Habilitété	Danse
4	Normand, Josée	(450) 632-8180	24	Sénior	Or	Or	Jr. Arg.
3	Bernard, Éric	(450) 465-9900	17	Novice/ Couple	Or	Sr. Arg.	Sr. Br.
3	DeMaisonneuve, Manon	(450) 678-1489	11	Sénior	Or	Or	Or
3	Mondion, Josée	(450) 638-4492	17		Sr. Arg.	Or	Or
3	Ostiguy, Richard	(450) 445-9375	22		Or	Or	Or
3	Périgny, Line	(450) 638-1374	17	Junior	Or	Or	Or
2	Charbonneau, Nancy	(450) 467-0978	7		Jr. Arg.	Or	Diam.
2	Ostiguy, Élise	(514) 349-8275	12	Sénior	Or	Or	Diam.
1	Bidal, Jean-François	(514) 777-8613	2	Sénior	Or	Or	Or
1	Doré, Cynthia	(450) 919-6397	5		Sr. Br.	Sr.Br.	Or
1	Huppé, Annie	(450) 445-9187	5		Jr. Arg.	Or	Or
1	Marcone, Kristina	(450) 672-5327	2	Novice	Or	Or	Or
1	Millaire, Caroline	(450) 671-6416	4		Or	Or	Diam.
1	Philibert, Marie-Josée	(514) 381-0051	8	Novice	Or	Or	Or
1	Simard, Manon	(450) 659-9437	7		Or	Or	Or
	Cadieux, Alexandra	(450) 536-1539	1		Or	Or	Or
	Boileau, Myriam	(450) 465-3520		Novice	Or	Or	Sr. Arg.
	Fernandez, Sara	(450) 466-1402		Novice/ Jr. Cple	Or	Or	Or
	Ferraro, Claudia	(450) 443-3291			Sr. Br.	Or	Or
	Gabriel, Monica	(450) 672-4454			Or	Or	Diam. Or Am.
	Michaud, Mathieu	(450) 671-3956		Sénior/ Nv.Cple	Or	Or	Or

Le Coup de patin est publié par le Club de Patinage Artistique de Brossard, à tous les mois, jusqu'en mai. Il est distribué gratuitement aux membres du CPA Brossard et dans les bibliothèques scolaires et municipale de Brossard. Il est disponible en couleur sur le site [www.cpabrossard.qc.ca](http://www.cpabrossard.qc.ca) et nous prévoyons en permettre la diffusion électronique à tous ceux qui auront soumis leur adresse de courriel lors de l'inscription au Club.

La tombée du prochain Coup de patin est le 7 janvier prochain, pour parution le 14 janvier 2005. Nous vous invitons à communiquer avec la rédactrice pour toute publication d'un texte au sujet de votre enfant et de ses réalisations, car nous ne pouvons être tenus responsables des informations acheminées en retard - il est de la responsabilité des parents de profiter des parutions. Tout texte soumis peut être édité afin de respecter une longueur maximale de 100 mots, pour permettre à tous et à toutes d'avoir une visibilité équitable dans le Coup de patin. Faites parvenir les informations et photos que vous désirez voir publiées à Joanne Beauvais à l'adresse postale du club ou par courriel à [jbeauvais@shaggcommunications.com](mailto:jbeauvais@shaggcommunications.com). Les photographies envoyées seront conservées au local du CPA et remises sur demande. Nous vérifions attentivement les informations qui sont publiées dans le Coup de patin. Toutefois, des erreurs peuvent s'être glissées. Nous vous prions de nous en faire part pour correction et nous excusons à l'avance des inconvénients que cela pourrait vous causer.

Rédaction : Joanne Beauvais (450) 926-8373