

MARS 2019

Gazette

NOS COMPÉTITEURS

Retour de la première compétition pour notre équipe ballet en déplacement à Bordeaux.

Les ailes H obtiennent une belle seconde place derrière l'Italie et devant l'Espagne.

Les adolescents sont très motivés pour la suite de la compétition. prochaine étape, Nantes.



BIENVENUE

Bienvenue à Maelys LE GOFF et Mathéo SOLER qui viennent de rejoindre le groupe Détection. Nous leur souhaitons pleine réussite dans la pratique de la Danse sur Glace.



GALA CDGH DU 26 MAI 2019

Distribution des fiches inscription gala dès le 4 mars, à rendre avant le 6 avril pour l'approvisionnement des costumes

MON AGENDA



Kid's challenge Samedi 30 mars de 9h45 à 13h00

Il n'est pas trop tard pour participer à ce petit concours. n'hésitez pas à vous inscrire, pour la plus grande joie de vos enfants. Tous les patineurs seront récompensés.

6 Stands de jeux seront à disposition pour toute la famille, Christian nous préparera comme d'habitude des crêpes chaudes.



Les dates importantes Saison 2018/2019

Compétitions ballet:

2 mars: Nantes

Tournois de France:

2 et 3 février: Dijon

9 et 10 mars: Fontenay sous bois.

Tournoi inter-régional:

16 et 17 mars: Le Havre

Championnat de Normandie:

dimanche 28 avril, Louviers

gala de fin d'année:

samedi 25 mai, Patinoire du havre

Compétition TIR au Havre, les 16 et 17 mars

Entrée gratuite. Faites découvrir la compétition à vos enfants et venez encourager les compétiteurs de l'équipe régionale.

Ambiance assurée dans les gradins.



FORMATION

Durant les vacances de février les initiateurs du CDGH ont suivi des formations pour mieux aider les professeurs dans l'encadrement des cours Loisirs.

Maéva, Mallauray, Sara, Anne, Léa, Lyssandrina, Maëlig et Antonin ont suivi les formation BF1, dispensée par Dorine Cousin.



Chloé, Sarah, Sofia, Perrine, Emma et Maxence ont appris les gestes de premiers secours, avec la "Croix Blanche", à Montivilliers.



PRATIQUE

Votre patin à glace : Une paire usagée ou neuve ?

Une paire de patins usagée peut totalement convenir à une personne débutante. Il faut que la paire soit la plus confortable possible. la chaussure doit être rigide, non usée. L'idéal est de pouvoir disposer d'une paire de patin neuve. N'hésitez pas à demander de plus amples informations à votre professeur. Il est possible de choisir et d'acheter la chaussure et la lame séparément.

Le laçage des patins à glace

Pour bénéficier d'un meilleur confort et d'une bonne stabilité, le laçage d'un patin à glace doit être réalisé graduellement :

- Pas trop serré au niveau de la pointe afin que le sang circule efficacement.
- Un peu plus serré niveau du coup du pied pour disposer d'un bon maintien.
- Au niveau des crochets, le laçage peut être plus souple.

Entretenir ses patins à glace

Après chaque utilisation, nous vous conseillons de bien sécher les lames des patins à glace. Le séchage peut être fait avec une serviette ou un chiffon. L'idéal ensuite, est de les envelopper dans un protège-lame en éponge, qui protège également la lame d'éventuels chocs. Un cirage régulier des patins est recommandé. Vérifiez quotidiennement l'état de vos lacets, crochets ou vis de fixation des lames.

Entretenir ses lames

Lorsque vous n'êtes plus sur la glace, il est vivement conseillé de retirer ses patins. Quant aux lames, elles doivent impérativement être protégées, pour cela munissez vous de protèges-lames en plastique lorsque vous marchez hors de la glace, même sur les tapis en caoutchouc. Ne rangez jamais vos patins avec ces protèges-lames , préférez ceux en tissus!

Affûtage des patins à glaces

Il est conseillé de faire affûter ses patins régulièrement. La fréquence varie selon l'utilisation. Demander à votre professeur. Si vous constatez que des petites encoches apparaissent, vous devez les faire affûter rapidement.



MON COURS A LA LOUPE

Groupe LOISIR Lundi 17h45

Ce groupe appelé « LOISIR » est la porte d'entrée du CDGH. En général les enfants, qui s'inscrivent pour la première fois, ont le choix entre le lundi soir et/ou le samedi matin.

C'est pendant ces cours qu'ils découvriront les techniques de base du patinage sur glace. Avec le temps ils évolueront dans la pratique apprise par le biais d'exercices ludiques, un diplôme et un pin's

récompenseront les niveaux atteints, après contrôle, une fois par an. Les patineurs pourront considérer ce sport comme un loisir, d'où son nom, qui alliera la détente procurée par la glisse et l'entretien physique, mélange indispensable au bon équilibre de chacun. Toutefois, pour les plus jeunes, la voie de la détection est ouverte, sur proposition des professeurs et en concertation avec les parents. Les jeunes talents pourront bifurquer vers la compétition en entrant, par ce passage, vers l'école fédérale. Pour les enfants qui débutent plus âgés, un cours pour les plus de 11 ans est accessible le samedi matin à 10h30 ils y sont moins nombreux et peuvent avec beaucoup plus de place accéder à des séquences d'entraînement plus soutenues.

