

CDGH

LE HAVRE DANSE SUR GLACE



Club Labelisé
ÉCOLE FRANÇAISE DE GLACE



JANV 2019

Gazette

Le CDGH vous souhaite une heureuse année

2019

RECOMPENSES



Le vendredi 12 décembre la soirée des sportifs organisée par la ville du Havre a réuni et distingué les meilleurs sportifs havrais. Les patineurs du CDGH : Maëlig Leroy et Antonin Emo 3^{ème} championnats de France couple catégorie minime, Tahia Grandserre et Timéro Leroy 3^{ème} championnats de France couple catégorie Avenir, Julie Hauchecorne 1^{ère} coupe de France Solo catégorie Cadet 2 et Camille Baldaquin 1^{ère} coupe de France Solo catégorie Junior, invités et présents à cette soirée ont été mis à l'honneur.

Le mercredi 19 décembre 2018 la Fédération Française des Sports de Glace représentée par Didier Gailhaguet son président, a récompensé les athlètes de haut niveau et leurs professeurs dans ses salons à Paris, Mëlig Leroy, Antonin EMO et Dorine cousin faisaient partie des élus. Toute l'équipe du CDGH félicite ses patineurs et professeure pour cette distinction bien méritée.



Gala de NOEL



Mardi 18 décembre les patineurs de tous les groupes ont présenté leur programme de compétition ou préparé spécialement pour la soirée. Plus de 400 spectateurs sont venus encourager les enfants. Le Père Noël, invité privilégié de notre soirée, est venu lui-même féliciter les enfants pour leur prestation. Les patineurs seront heureux de vous présenter leur grand spectacle de fin de saison en mai sur un thème d'actualité que nous vous révélerons prochainement.

Comité de rédaction : S. EMO

Tél. 02 35 30 11 10 - <http://www.cdgh-danse-sur-glace.com>

Attention on nous teste !

Dès le mois de janvier les professeurs Ingrid, Delphine et Dorine noteront les performances des patineurs et leur attribueront un niveau de patinage.

Un diplôme et un pin's récompenseront les enfants dès la fin mars. Mais voilà, que dois-je savoir faire et pour quel niveau ? Il nous a semblé utile de vous rappeler le contenu des exercices que vous devrez réaliser pour obtenir patins ou lames.

PATIN VERT

Je sais me relever quand je tombe
Je sais me déplacer sur la glace en piétinant
Je sais me déplacer avec un objet dans les mains

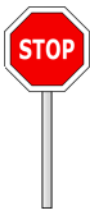
PATIN BLEU

Je sais me déplacer tout seul en avant
Je sais porter un objet d'un endroit à un autre
Je sais passer sous un obstacle
Je sais passer entre 2 obstacles en gardant les pieds joints.

PATIN ROUGE

Je sais traverser la largeur de la piste en patinant en avant
Je sais me propulser avec la pointe
Je sais me déplacer autour d'un cercle
Je sais enjambrer un objet
Je sais me déplacer en arrière

Attention : je mets mes
protège-lames **même** pour
marcher sur les tapis en
caoutchouc



1ère LAME

Je sais faire des citrons
Je sais déraper
Je sais me retourner
Je sais faire un petit saut

2ème LAME

Je sais enchaîner des virages et m'arrêter
Je sais me déplacer en arrière en glissant
Je sais faire des citrons en arrière
Je sais faire des fentes latérales sur un cercle dans un sens puis dans l'autre
Je sais me retourner d'avant en arrière
Je sais glisser sur un seul pied en avant pendant 3 secondes
Je sais faire un petit saut en glissant

3ème LAME

Je sais glisser en avant et en arrière en poussant avec les carres et en serrant mes pieds et je sais m'arrêter en arrière
Je sais faire des courus ou des croisés en avant sur un cercle, dans un sens puis dans l'autre
Je sais patiner sur les lobes en avant en enchaînant des fentes latérales
Je sais enchaîner 4 fentes latérales en arrière sur un cercle, dans un sens puis dans l'autre
Je sais glisser sur 1 pied en arrière pendant 3 secondes
Je sais faire une fente ou une glissade et saluer



4ème LAME

Je sais faire des chassés avant sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes
Je sais me retourner d'avant en arrière en glissant
Je sais me retourner d'arrière en avant en glissant
Je sais faire un saut d'un 1/2 tour en glissant
Je sais réaliser une pirouette de 2 rotations sur 2 pieds
Je sais faire des croisés en arrière sur un cercle dans les 2 sens

5ème LAME

Je sais patiner en rythme et enchaîner des pas différents sur un cercle
Je sais faire des chassés avant sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes, je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre
Je sais maintenir une arabesque en carre pendant 3 secondes en bougeant mes bras
Je sais faire un 3 dans les 2 sens en maintenant la carre de sortie
Je sais faire un pas de géant et m'arrêter complètement
Je sais faire un saut de valse

6ème LAME

Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en avant
Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en arrière
Je sais faire une attitude en carre sur un pied ou deux pieds
Je sais faire une pirouette de 2 tours sur 1 pied
Je sais faire un 1/2 flip

Le week-end du 12 et 13 janvier, l'équipe nationale se déplace à Epinal, pour la seconde manche du tournoi de France. Ce sera l'occasion pour nos patineurs, de se confronter aux excellentes équipes de l'Est de la France.

Nous espérons tous un maximum de podiums individuels, et une bonne place au classement des clubs.

Tous nos vœux de réussite pour Sofia, Emma, Maxence, Sarah, Cloé, Maeva, Lysandrina, Sara, Léa, Anne, Cornélia, Raphaëlle, en solo, et Timéo/ Tahia, Maëlig/Antonin en couples. Tout ce petit monde sera accompagné par Dorine.

Les compétitions pour la saison 2018/2019:

Tournois de France:

12 et 13 janvier: Epinal

2 et 3 février: Dijon

9 et 10 mars: Fontenay sous bois.

Tournois inter-régionaux:

26 et 27 janvier: Angers

16 et 17 mars: Le Havre



Compétition TIR au Havre

Cette saison, le cdgh a le plaisir d'organiser une compétition inter-régionale à la patinoire du Havre.

Elle se déroulera le week-end du 16 et 17 mars 2019.

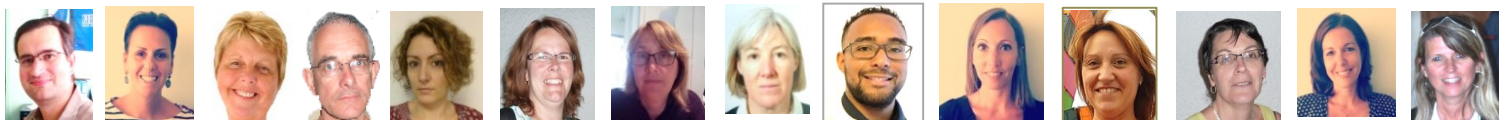
nous recherchons déjà des personnes disponibles pour nous aider à l'organisation de cet évènement.

Si vous êtes disponibles, n'hésitez pas à vous manifester.

Merci à toutes les bonnes volontés

Mon cours à la loupe

Et non ils ne sont pas tous sur la glace, pourtant ils sont toujours là les bénévoles que vous rencontrez à la table d'accueil ou autour de la patinoire pendant les cours. Ils sont la plupart du temps parents de patineur(s), ou ont été patineurs eux-mêmes et travaillent à maintenir l'accès à la discipline dans de bonnes conditions. Ce conseil compte 14 personnes qui donnent de leur temps et font marcher leurs méninges et leurs bras pour animer et organiser les activités. Les président, vice-présidente, secrétaire, trésorier, membres du comité sportif, responsables des différents groupes ou de différentes tâches, tous essaient au mieux de maintenir une cohésion dans cette petite entreprise qui compte 3 professeurs. Sans eux rien n'existerait et qu'ils en soient remerciés. Si vous souhaitez rejoindre cette équipe n'hésitez pas à leur en parler, il y a tant à faire. Toute l'équipe présente ses meilleurs vœux de bonheur et de réussite à ses adhérents pour cette nouvelle année 2019.



Le conseil d'administration de votre Club

Comité de rédaction : S. EMO

Tél. 02 35 30 11 10 - <http://www.cdgh-danse-sur-glace.com>