

DEC 2018

Gazette

Liste ministérielle espoirs:

« Je l'étais déjà, mais je ne peux que l'être encore plus à présent.

C'est pour moi une grande fierté de savoir Maëlig et Antonin, inscrits pour la première fois sur la liste ministérielle des jeunes espoirs français.

La récompense de beaucoup de travail et d'investissement depuis déjà plus de 4 ans.

Nous formons une très belle équipe tous les trois qui, je l'espère, nous emmènera encore vers de belles aventures cette saison. » Dorine



Quelques dates à retenir pour ce mois de décembre

8 et 9 décembre: première compétition du tournois de France, pour l'équipe nationale, à Rouen.

11 décembre: soirée des sportifs, à l'hôtel de ville, pour Julie Hauchecorne, Camille Baldaquin, Tahia Grandserre, Maëlig Leroy, Timéo Leroy et Antonin EMO.

18 décembre: Gala de Noël à 18h, à la patinoire du Havre.

19 décembre: Réception des jeunes coqs (nouveaux inscrits sur la liste ministérielle ESPOIRS) à Paris, au siège de la Fédération Française des Sports de Glace, pour Dorine, Maëlig et Antonin.



Nous vous rappelons le gala de Noël, le mardi 18 décembre. Les billets sont en vente dès maintenant à la table d'accueil. Achat possible sur place, le soir même.

Une entrée gratuite par famille.

Les enfants des cours loisirs doivent porter une tenue blanche. Les détectives, une tenue noire.

Des accessoires pour tous seront disponibles au grand vestiaire.

Un invité surprise nous rejoindra à la fin du spectacle. Mais qui donc?

Le DVD du gala de mai 2018 est arrivé.

Si vous l'avez commandé, pensez à le demander.



Le proverbe du mois

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » Mark Twain

Vous recherchez du matériel d'occasion, faites vous connaître. Tous les compétiteurs ont du matériel à revendre: patins, tuniques, collants.... N'hésitez pas à vous renseigner.



L'importance de la PPG dans la préparation du sportif

La PPG, ou Préparation Physique Généralisée, est un ensemble d'exercices qui permettent de renforcer le système musculaire, tendineux et articulaire du haut et du bas du corps du sportif. Une bonne préparation a pour objectif l'amélioration des performances de l'athlète, tout en développant son potentiel physique. L'objectif principal est donc de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices qui participent au renforcement global, ainsi qu'à l'équilibre du corps. En effet, sur la glace, les mouvements étant très répétitifs, certaines parties du corps sont plus sollicitées que d'autres et vont donc se développer plus rapidement. Grâce à la PPG, les parties du corps qui sont moins utilisées sur la glace vont être travaillées, ce qui permettra un certain équilibre du corps. La PPG permet donc l'optimisation des qualités du sportif, et est donc complémentaire et essentielle à son entraînement quotidien.

Pourquoi des cours de Danse ?

Tout est dans le nom de notre discipline : La Danse sur Glace. Il est important d'acquérir une précision technique sur la glace, d'améliorer les performances du sportif grâce à la PPG, mais tout cela ne sera jamais suffisant si le patineur ne danse pas. Danser, c'est 50%, peut être même 60% de la note finale des patineurs. Les juges apportent une importance toute particulière à ce que les danseurs sur glace soient capables d'interpréter leur musique, c'est-à-dire de patiner en musique, de coordonner les gestes avec les pas qu'ils ont à faire sur la glace, et surtout, de savoir transmettre une émotion par leur présence, le regard, la posture, en clair, leur allure générale. Les classements finaux ne sont pas toujours compris quand un patineur qui fait une superbe pirouette ou un super twizzle se retrouve en fin de classement. Oui mais ce patineur dansait-il vraiment ? Se tenait-il droit ? Avait-il la tête et les yeux levés ? A-t-il souri ou mis les frissons aux juges parce que sa musique était triste ? Si la réponse est non, alors vous comprendrez que la danse passe très souvent devant la technique. Sophie s'attarde donc à travailler ce point en proposant aux patineurs des exercices de maintien du haut du corps, de coordination avec des danses de toutes sortes, ainsi qu'un travail de souplesse qui est essentiel à notre discipline, ne serait ce que pour avoir des attitudes validées correctement. Delphine, Dorine et Ingrid ont déjà tellement de choses à apprendre aux enfants sur la glace que Sophie est une aide essentielle pour elles, et importante à la réussite des patineurs.

Dorine

Mon cours à la loupe

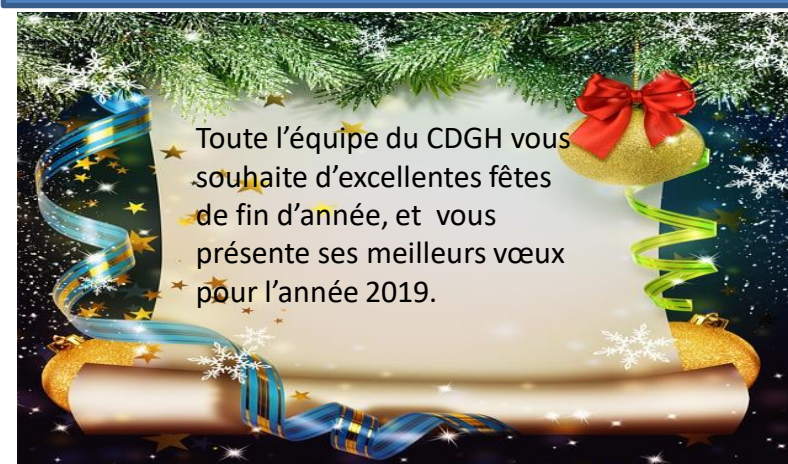


Le Groupe Adolescents/ Adultes

Composé de patineurs âgés de 10 à 99 ans, ce groupe se veut avant tout ludique et convivial.

En effet, les adultes et les ados se perfectionnent chaque semaine grâce à l'apport de consignes techniques et leur volonté de bien faire, le tout dans une bonne humeur assurée ! Le groupe des ados, en plus d'améliorer son niveau technique grâce aux trois entraîneurs Dorine, Delphine et Ingrid, ainsi que Patty qui est en formation, apprend chaque mois une nouvelle chorégraphie leur permettant d'appréhender le travail musical, chorégraphique et artistique essentiel à notre discipline, la Danse sur Glace.

Vous aurez l'occasion de découvrir l'une d'entre elle le mardi 18 décembre à 18h00 lors de notre traditionnel gala de Noël ! Venez nombreux ! »



Toute l'équipe du CDGH vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année, et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2019.

Pendant les vacances, les cours loisirs continuent, un planning sera disponible pour les horaires

