

# ÉVÉNEMENT QUEST

Une opportunité de développement pour le patineur  
pour se préparer au prochain niveau de performance

**QUEST** est un événement créé pour offrir un parcours de développement parallèle pour les patineurs ayant participé aux Championnats de section mais ne rencontrant pas les critères pour se qualifier pour la compétition de niveau Défi. Cet événement permet aux patineurs de s'entraîner et performer utilisant le même calendrier d'entraînement que les athlètes qui font partie de la structure de qualification des Nationaux. **QUEST** est un outil d'amélioration pour aider à pousser le niveau de performance, ainsi que l'acquisition d'habiletés pour permettre aux patineurs d'atteindre leur but ultime de se qualifier pour le Défi l'an la saison prochaine. Les patineurs recevront des conseils et encouragement constructifs pour supporter l'atteinte de cet objectif.

L'événement **QUEST** comprend 2 parties :

- PARTIE 1: Programme court
- PARTIE 2: Performance d'éléments

**Dates** : 21 et 22 décembre 2016

Les inscriptions seront assignées en premier lieu au 21 décembre, et s'il y a débordement au 22 décembre.

**Endroit** : Centre national de performance – Toronto  
989, Murray Ross Parkways, North York, Ontario, M3J 3M4

**Frais** : 100.00 \$ par patineur ou 150.00 \$ par équipe

**Les inscriptions débuteront le 15 novembre et se termineront le 1er décembre**  
Visitez la page [npc.skatecanada.ca](http://npc.skatecanada.ca) pour vous inscrire.

Ouvert à tous les patineurs de toutes les sections. Les sections peuvent inscrire une équipe de patineurs.

**Coordonnateurs** :

Monica Lockie: [mlockie@skatecanada.ca](mailto:mlockie@skatecanada.ca) 416-407-6790

Scott Rachuk: [technicaldirector@skateontario.org](mailto:technicaldirector@skateontario.org) 647-822-4048

Le dîner sera fourni sur place aux patineurs. Vous trouverez ci-dessous un exemple d'horaire et d'éléments choisis par niveau.

## PARTIE 1: Programme court ou 2 danses sur tracé

Cette composante comprend ce qui suit :

- Session de 20 min d'échauffement sur glace
- Performance du programme court ou des danses sur tracé
- Évaluation par un spécialiste technique et un juge
- Session de monitoring avec le spécialiste technique et juge pour le patineur, entraîneur et parents.

## PARTIE 2: Performance d'éléments

Cette composante comprend ce qui suit :

- Performance des habiletés qui ont été identifiées selon le plus haut niveau de chaque catégorie
- Session d'éducation/information pour entraîneurs, parents et patineurs.

Veillez noter qu'il n'y a aucune conséquence négative à cet événement. C'est une occasion pour pratiquer et exécuter des éléments pour performance, pour l'expérience et pourcentage atteint pour la saison en cours seulement. **Si un athlète n'est pas prêt à performer une habileté, il peut choisir de compléter une version plus simple de cette habileté.**

Partie 2: Liste de performance d'éléments (par discipline)

Simple	Pre-Novice	Novice	Junior	Senior
<p><b>Sauts</b> Chaque saut sera exécuté 5 fois</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double axel</li> <li>- 2 sauts triples différents</li> <li>- Combinaison de sauts au choix (double/double ou plus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double axel</li> <li>- 3 sauts triples différents</li> <li>- combinaison de sauts (doit inclure un double axel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double axel</li> <li>- 4 sauts triples différents</li> <li>- Combinaison de saut (doit inclure au moins un saut triple)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double Axel</li> <li>- 4 sauts triples différents</li> <li>- Combinaison de saut (doit inclure au moins un saut triple)</li> </ul>
<p><b>Pirouettes*</b> Chaque pirouette sera exécutée 3 fois</p>	<p><b>Dames</b> Dos cambré sautée assise, ou arabesque</p>	<p><b>Dames</b> Dos cambré sautée assise, ou arabesque</p>	<p><b>Dames</b> Dos cambré sautée assise, ou arabesque</p>	<p><b>Dames</b> Dos cambré sautée assise, ou arabesque</p>
	<p><b>Messieurs</b> Arabesque/arabesque</p>	<p><b>Messieurs</b> Arabesque/arabesque</p>	<p><b>Messieurs</b> Arabesque/arabesque</p>	<p><b>Messieurs</b> Arabesque/arabesque</p>

	Sautée assise ou arabesque	Sautée assise ou arabesque	Sautée assise ou arabesque	Sautée assise ou arabesque
<p><b>Puissance de carres</b></p> <p>Chaque exercice est exécuté une fois, utilisant la longueur de la patinoire à partir de la ligne du gardien de but jusqu'au côté opposé face au cercle. Cet événement est chronométré</p>	<p>Slalom sur un pied (avant et arrière, pied gauche et droit)</p> <p>Les patineurs doivent commencer sur la ligne du gardien de but, sur un pied. Sans poussée, ils doivent initier le slalom sur un pied jusqu'au côté opposé. Le chronométrage sera arrêté quand le patineur atteindra le cercle (face off) au côté opposé de la glace.</p>			
<p><b>*Les pirouettes seront exécutées en utilisant le plus haut niveau de difficulté possible par le patineur.</b></p>				

Danse	Pre-Novice	Novice
<p><b>Pirouette*</b></p> <p>Chaque pirouette sera exécutée 3 fois</p>	N'importe quelle pirouette de danse	N'importe quelle pirouette de danse
<p><b>Levées*</b></p> <p>Each lift will be performed 3 times</p>	2 levées au choix	2 levées au choix
<p><b>Voltes*</b></p> <p>Chaque séquence de voltes sera exécutée 5 fois</p>	Séquence de voltes	Séquence de voltes
<p><b>Séquence de pas*</b></p> <p>Chaque séquence de pas sera exécutée 3 fois</p>	Séquence de pas avec tenue rapprochée	NtMiSt
<p><b>Poussée élans</b></p> <p>Poussées élans en cercle min. 2 tours Périmètre de poussées élans 1.5 tour</p>	<p>Cercle avant : main à main et tenue Killian Cercle arrière : main à main Périmètre : carres avant extérieures: .5 tour: Killian .5 tour: Valse (Dames arrière) .5 tour: Valse (Messieurs arrière)</p>	
<p><b>* Doit être exécutées en utilisant le plus haut niveau de difficulté possible par l'équipe</b></p>		

Couple	Pre-Novice	Novice	Junior	Senior
<p><b>Sauts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- n'importe quel saut double (côte à côte)</li> <li>- Double axel (exécuté solo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double axel (côte à côte)</li> <li>- n'importe quel saut triple (exécuté solo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Double axel (côte à côte)</li> <li>- n'importe quel saut triple (côte à côte)</li> <li>- n'importe quel autre saut triple (exécuté solo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- n'importe quel saut triple (côte à côte)</li> <li>- n'importe quelle combinaison de sauts triples (côte à côte)</li> <li>- n'importe quel autre saut triple (exécuté solo)</li> </ul>
<p><b>Levées*</b></p> <p>Chaque levée sera exécutée 3 fois</p>	<p>Basic group 3 Basic group 4 (no levels)</p>	<p>Group 3 or 4 (any level) Basic group 5 (no level)</p>	<p>Group 3 or 4 (any level) Group 5 (any level)</p>	<p>Group 3 or 4 (any level) 2 different group 5 (any level)</p>



SKATE CANADA

NATIONAL PERFORMANCE CENTRE

SKATE CANADA  
SKATE ONTARIO

<p><b>Saut lancé</b> Chaque saut lancé sera exécuté 3 fois</p>	<p>N'importe quels 2 sauts doubles</p>	<p>N'importe quel saut double N'importe quel saut triple</p>	<p>N'importe quels 2 sauts triples</p>	<p>N'importe quels 2 sauts triples</p>
<p><b>Pirouette*</b> Chaque pirouette sera exécutée 3 fois</p>	<p>N'importe quelle pirouette combinée (côte à côte)</p>	<p>N'importe quelle pirouette combinée (côte à côte)</p>	<p>N'importe quelle pirouette combinée (côte à côte)</p>	<p>N'importe quelle pirouette combinée (côte à côte)</p>
<p><b>Puissance de carres</b> Chaque exercice est exécuté une fois, utilisant la longueur de la patinoire à partir de la ligne du gardien de but jusqu'au côté opposé face au cercle. Cet événement est chronométré</p>	<p>Slalom sur un pied (avant et arrière, pied gauche et droit) Les patineurs doivent commencer sur la ligne du gardien de but, sur un pied. Sans poussée, ils doivent initier le slalom sur un pied jusqu'au côté opposé. Le chronométrage sera arrêté quand le patineur atteindra le cercle (face off) au côté opposé de la glace.</p>			
<p><b>* Doit être exécutées en utilisant le plus haut niveau de difficulté possible par l'équipe</b></p>				