

# Breaking Ice News

Les dernières nouvelles fraîches de Kockelscheuer

Février 2016

Chers Patineurs, chers parents,

nous voudrions introduire notre nouvel entraîneur, Claudine Primorac :



Claudine Primorac Pallandt est médaillée d'or en Libre individuel et en Glisse aux Etats-Unis, le plus haut niveau de médaille de la fédération américaine de patinage artistique (US Figure Skating). Bénéficiant de la double nationalité, elle s'est entraînée et a participé à des compétitions aux Etats-Unis et en France. En 1985, elle a participé aux championnats de France Junior.

Ses compétences techniques ont été influencées par des entraîneurs réputés et très expérimentés comme André Calame, Philippe Pelissier, Arthur Bourque et Cindy Watson Caprel.

Claudine a suivi sa formation au sein de l'association des patineurs professionnels américains (PSA). Elle a passé son diplôme d'entraîneur 'Learn to Skate' au Ice Den, Scottsdale (Arizona), l'un des centres d'entraînement les plus performants aux Etats-Unis. Elle a entraîné des patineurs de différents niveaux tant lors de sessions en groupe que lors de sessions individuelles.

Sa philosophie d'entraînement est la même pour chaque patineur qu'il s'agisse de patinage de loisir ou de compétition : son credo est d'accroître aussi bien les compétences techniques que la confiance en soi de ses patineurs.

Claudine est bilingue anglais et français, et a de bonnes connaissances en espagnol.

Interview avec Claudine Primorac, entraîneur de patinage artistique:

Skating Luxembourg: Nous sommes heureux que vous ayez rejoint notre équipe d'entraîneurs. Vous avez appris à patiner aux Etats-Unis, pouvez-vous expliquer comment vous êtes venue au patinage artistique et est-ce différent de la façon dont nous nous entraînons au Luxembourg?

Claudine: J'ai commencé à patiner à l'âge de 6 ans après vu Dorothy Hamill gagner aux Jeux Olympiques. Une amie de ma maman m'a emmenée sur un lac gelé et, malgré des pieds gelés et des patins beaucoup trop petits, j'ai su tout de suite que je voulais passer le reste de ma vie à patiner. J'ai commencé à Hershey en Pennsylvanie et j'ai ensuite patiné pour la France car j'ai la double nationalité.

La principale différence entre patiner aux Etats-Unis et au Luxembourg ou en Europe, est que les patinoires aux Etats-Unis sont privées pour la plupart et les leçons et heures de glace sont très chères. Mes parents me rappellent encore l'investissement qu'a représenté le patinage!

Skating Luxembourg: Avec quels entraîneurs avez-vous travaillé?

Claudine: aux Etats-Unis je me suis entraînée avec Richard Swenning, Arthur Bourque, Cindy Caprel Watson, Dawn Pipienbrink Mccosh, Larry Holliday and les chorégraphes Ushi Kessler et Diane Eagle. En France principalement avec Calame et Pelissier.

Skating Luxembourg: Quel est votre meilleur souvenir sur glace?

Claudine: Considérant que seul un très petit nombre de patineurs atteignent le niveau Senior ou arrivent à patiner au niveau national, je pense avoir eu une carrière réussie dans le patinage. Cependant, les moments où j'ai pris le plus de plaisir restent les galas et les spectacles sur glace. Etre le centre d'attention et patiner pour le public sans la pression de la compétition sont parmi mes meilleurs souvenirs.

Skating Luxembourg: Quand et pourquoi avez-vous décidé de devenir entraîneur?

Claudine: Le patinage est toujours resté cher à mon cœur, bien que j'aie dû arrêter pour terminer mes études à l'université, mener ma carrière et avoir des enfants. Lorsque j'ai décidé de reprendre le patinage et de devenir entraîneur, j'ai voulu tout savoir dans le domaine de la glisse (discipline que je n'avais pas pratiquée en tant qu'amateur) et la meilleure façon de le faire est encore de le pratiquer soi-même. Je me suis retrouvée à m'entraîner de façon intensive et j'ai passé le test US Or Senior en Libre individuel et en Glisse. Me retrouver à faire face à nouveau à 40 ans à un panel de juges m'a permis de réaliser combien j'aimais ce sport et combien j'avais envie de m'investir pour partager cette passion.

Skating Luxembourg: En quoi le patinage est-il un sport spécial?

Claudine: Le patinage artistique est un sport extrêmement difficile et est un défi aux aptitudes physiques et mentales. Il y a peu d'autres sports qui demandent à un athlète d'avoir une telle conscience corporelle. Pour patiner en compétition, il faut prendre conscience très tôt que rien ne vient facilement et qu'il faut constamment repousser les limites et qu'il faut accepter d'échouer pour réussir. Aucune école n'apprend à nos enfants ces leçons de vie si importantes.

Skating Luxembourg: Quels sont vos objectifs en tant qu'entraîneur de patinage artistique?

Claudine: J'ai beaucoup de plaisir d'avoir rejoint l'équipe du CHL cette année. J'ai très envie de travailler avec Cornélia et Stéphane. Bien que je n'aie encore travaillé que peu de temps avec eux, je pense que le Club a beaucoup de chance de travailler avec des entraîneurs si qualifiés et passionnés. Mon objectif à court terme est d'apprendre à connaître les patineurs de façon individuelle, d'identifier leurs forces et leurs axes d'amélioration afin d'optimiser le temps que je passe avec eux. Sur le long terme, j'aimerais pouvoir être aux côtés de nos jeunes patineurs lorsqu'ils réaliseront leurs meilleures performances sur glace – qui sait, les Jeux Olympiques peut-être!

Comme c'est un sujet récurrent, voici quelques informations concernant les **licences**:

### **Pourquoi tous nos patineurs ont-ils besoin d'une licence?**

Les catégories de licences (A, B, C et D) sont établies par la FLSG (Fédération Luxembourgeoise des Sports de Glace) et la licence est obligatoire pour tous les membres du Club, pas seulement pour les patineurs qui patinent en compétition. En particulier, les patineurs ont besoin d'une licence A s'ils veulent participer aux galas et aux tests nationaux et de Club.

Suivant le règlement de la FLSG:

- Les patineurs des groupes Competition, Avenir, Formation et les Skaties doivent avoir une licence A
- Les adultes doivent avoir une licence C

La licence vous fournit également une assurance en cas d'accident survenu lors des entraînements.

### **Quand et comment obtenir une licence?**

Chaque membre doit remplir une demande de licence lors de **l'inscription**.

La demande de licence peut être téléchargée depuis notre site internet. Le document doit être complété et signé, et nous être remis avec 2 photos d'identité (format photo de passeport) et la copie d'une pièce d'identité en cours de validité (montrant la date de validité de la pièce).

### **Quelques conseils pour remplir la demande de licence:**

- Si vous remplissez la demande pour un membre mineur, le parent doit indiquer également son nom sous le 1<sup>er</sup> paragraphe, en indiquant qu'elle est sa relation à l'enfant.
- Notre Club est le CHL Patinage
- N'oubliez pas de signer la demande!

### **Medico Sportif:**

En plus des éléments ci-dessus, les demandeur de **licence A qui sont âgés de 7 ans ou aurons 7 ans dans l'année**, doivent passer un examen médical auprès d'un centre agréé par le Ministère des Sports.

Vous pouvez trouver les adresses de ces centres sur notre site internet ou sur <http://www.sport.public.lu/fr/medico-sportif/flyer-version18032015.pdf>.

Lors de la prise de rendez-vous, merci de bien indiquer que vous venez pour le Club **CHL Patinage Artistique**. Les résultats sont envoyés directement au Ministère des Sports, qui informera le Club. Si tout va bien, vous ne recevez rien.

Lors de la prise de rendez-vous, merci de nous communiquer la date par email à [skating.luxembourg@gmail.com](mailto:skating.luxembourg@gmail.com), afin que nous puissions relancer le Ministère si nous ne recevons rien.

Dans le cas où votre enfant serait «**Temporairement inapte**», vous recevrez un courrier du Ministère, vous demandant de contacter votre médecin traitant pour réaliser des tests complémentaires, refaire une UCG ou suivre un traitement. Le Club sera notifié que l'enfant est « inapte » mais sans nous donner les raisons.

### Que faire si votre enfant est «temporairement inapte»?

- Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant afin de réaliser les tests ou faire les traitements nécessaires,
- Demandez à votre médecin un certificat qui indique que la pratique du patinage artistique n'est pas contre-indiquée pour votre enfant, afin que celui-ci puisse continuer à participer aux entraînements.
- Demandez à votre médecin de tenir informés le centre où vous avez passé le Medico Sportif afin qu'ils puissent nous envoyer un nouveau Medico quand tout est rentré dans l'ordre,
- Tenez nous informés aussi, afin que nous puissions suivre l'évolution de votre dossier.

Toute licence établie est valide jusqu'à la date de validité du Medico Sportif (ou jusqu'à ce que le membre quitte le Club). Le Medico Sportif doit être passé à : 7, 12, 15, et 18 ans. Nous vous informerons lorsque votre enfant aura besoin de renouveler son Medico Sportif.

<b>Contrôle UNION / FLSG</b>	
Contrôlée pour	Contrôlée pour
Contrôlée pour	Contrôlée pour
Contrôlée pour	Contrôlée pour
Contrôlée pour	Contrôlée pour
Contrôlée pour	Contrôlée pour



**Fédération Luxembourgeoise  
des Sports de Glace**

**LICENCE FÉDÉRALE**

N° \_\_\_\_\_

**Union Luxembourgeoise  
de Patinage**

**Merci de noter que si votre enfant a plus de 7 ans ou aura 7 ans cette année, nous ne pouvons établir de licence s'il n'a pas un Medico Sportif valide.**

# Kempen Trophy à Turnhout

## Catégorie Novice A

4/23 Tereza Kravalova 28,58 pts.

## Catégorie Novice B

15/19 Ana Sever 22,76 pts.

## Catégorie Novice Advanced

16/24 Gemma Marshall 48,39 pts.

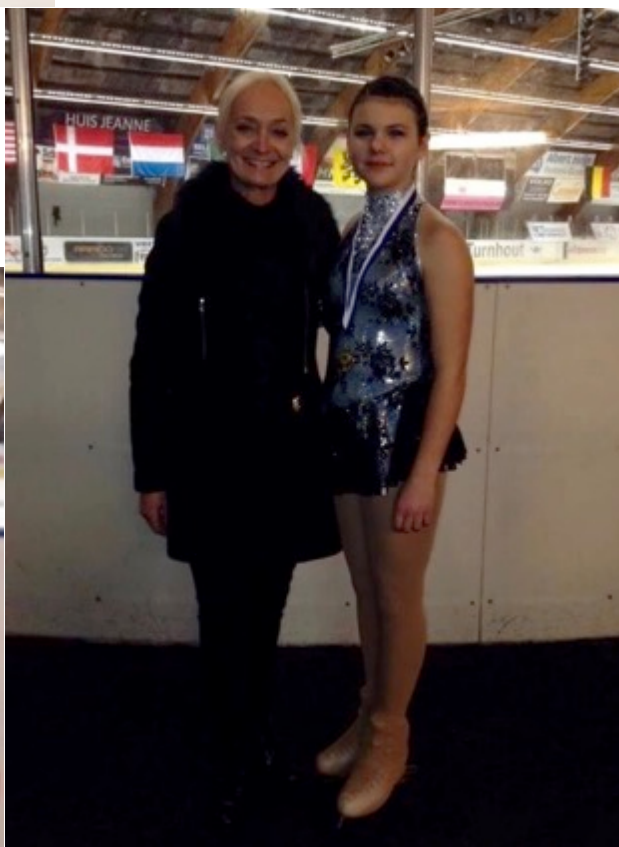


Nos patineurs les plus expérimentés ont réalisé des performances plus qu'honorables à Turnhout.

Tereza a réalisé un très bon programme et a manqué le podium de peu avec une belle 4<sup>e</sup> place sur 23.

Gemma a terminé 16<sup>e</sup> sur 24, gagnant 3 places grâce à son programme libre.

Ana a réalisé une bonne performance et finit à la 15<sup>e</sup> place sur 19.



# NPCA à Troyes

	<b>Catégorie Avenirs R1</b>	
1/3	Lillian Zenner	20,65 pts.
	<b>Catégorie Avenirs R2</b>	
1/4	Susanna Valentine	20,67 pts.
	<b>Catégorie Poussins R2</b>	
1/4	Dita Giltaire	19,55 pts.
	<b>Catégorie Avenirs R3</b>	
3/9	Ella Aikala	15,31 pts.
	<b>Catégorie Minimes R2</b>	
1/4	Anna State	26,47 pts.
2/4	Maély Lortilloir	26,28 pts.
	<b>Catégorie Poussins R1</b>	
1/3	Elli Kankare	19,75 pts.



Nos plus jeunes patineuses ont été presque imbattables à Troyes, et chacune est repartie avec une coupe, même celles qui participaient à leur toute première compétition avec le Club.



Lillian, Susanna, Dita et Ella ont présenté leur programme le matin.



L'après-midi ce fut au tour d'Anna, Maély et Elli. Elles ont tout aussi bien réussi que les patineuses du matin.  
C'était un plaisir de les regarder.  
Félicitations!



## Good to know:

### **Calendriers** du Club

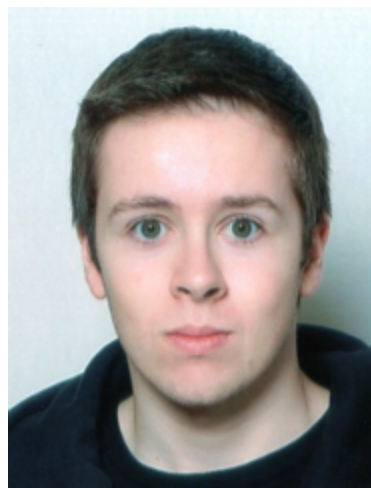
Bonne nouvelle pour ceux qui cherchent toujours un calendrier avec de belles photos pour cette nouvelle année. Notre président, Pascal, a à nouveau cette année créé un superbe calendrier avec des photos de tous nos membres patineurs.

N'hésitez pas à nous demander à voir le calendrier, vous pouvez encore l'acheter au prix spécial de 10 Euros.

Le prochain «**Learn to Skate**» aura lieu du 9 au 12 février, chaque jour de 9h à 10h. A cette occasion nous avons testé pour la première fois un système d'inscription en ligne sur notre site internet. Nous avons été agréablement surpris de recevoir plus de 100 demandes d'inscription ! Malheureusement, nous ne pourrions pas satisfaire tout le monde et proposer une place à chacun des enfants.

Nous travaillons à l'organisation d'une autre session « Learn to Skate » pendant les vacances de Pâques et espérons pouvoir ainsi offrir une autre chance aux enfants qui n'auront pas pu s'inscrire cette fois-ci.

### **Jerry Hilgert**



- né le 22/04/1994
- étudie les mathématiques à Luxembourg, avec un semestre à Hong Kong entre août 2015 et janvier 2016
- débute le patinage à l'âge de 6 ans
- plusieurs fois vainqueur du championnat du Luxembourg dans différentes catégories d'âge
- son plus grand succès : vainqueur du Trophée Heiko-Fisher en 2013 et premier prix du Ministère du Baden-Wurtemberg
- en 2014 et 2015 il étudie et passe son diplôme de juge de patinage artistique
- entraîne les Skaties depuis 2007
- assistant pour les entraînements des groupes Skaties et Formation pour le reste de la saison 2015 - 2016

Jerry est le juge du Club pour nos différents **tests de patinage**.

Les **tests** que nous effectuerons durant les semaines à venir sont destinés à **évaluer le niveau** des patineurs. Chaque groupe passera les tests selon un niveau requis . Les tests sont composés des trois patins de couleur ( vert, bleu, rouge) pour les groupes débutants et vont ensuite de la 1ère à la 4ième lame. Les patineurs devront faire les différents exercices devant un juge ( jerry) qui déterminera si le patineur a les qualités requises.

Le but de ces tests est d'assurer un suivi , d'évaluer les capacités et compétences des patineurs et le cas échéant, de répartir les enfants plus facilement dans les groupes l'année prochaine.



Le bon de commande pour la **veste du Club** est maintenant en ligne!  
Nous sommes heureux de vous annoncer que vous êtes déjà nombreux à avoir commandé la veste du Club. Pour répondre à vos demandes, nous avons maintenant mis en ligne un guide des tailles. Mais n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Nous vous prions de nous excuser pour le délai de livraison des vestes du Club. Afin d'assurer un prix compétitif nous devons réaliser des commandes groupées, d'où un délai parfois un peu long pour recevoir votre veste.

Nous faisons au mieux pour que vous receviez votre veste au plus vite!

### **Liste de présence** pour toutes les sessions

Nous aurons désormais des listes de présence pour tous les groupes de patinage.

L'entraîneur fera l'appel au début de chaque session.

Le Club a maintenant envoyé les invitations pour le **stage d'été** annuel pour les groupes Compétition, Avenir et Formation, qui se tiendra à Anglet (Sud-Ouest de la France, vers Biarritz) du 8 au 20 août 2016. Nos entraîneurs Cornélia et Stéphane seront présents. Si vous êtes intéressés, pensez à nous retourner le formulaire d'inscription et à verser l'acompte avant le 10 février 2016.

Comme vous l'avez probablement remarqué, nous avons installé les nouveaux **casiers** pour les patineurs des groupes Compétition. Le processus d'allocation aux patineurs est en cours.

Nous aimerions enfin vous rappeler que se tiendra bientôt notre compétition ISU, la **Coupe du Printemps**, du vendredi 11 au dimanche 13 mars 2016.

Quatre (!) de nos patineurs, Chloé, Mara, Gemma et Tereza participeront et apprécieront vos encouragements !

Merci de noter qu'en raison de cette fantastique compétition il n'y aura aucun cours ce week-end là. Donc pas d'excuses, venez nombreux !

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et questions sur cette newsletter à [skating.luxembourg@gmail.com](mailto:skating.luxembourg@gmail.com). Nous comptons sur vous et vos idées pour l'améliorer et en faire un support de communication régulier entre le Club et ses membres. D'avance merci!