



**SÉMINAIRE RÉGIONAL
ÉTAPE 3 RÉUSSIE À STAR Or**

DATE : Lundi 12 octobre 2026 **HEURE :** 8h30 à 16h30
LIEU : 539, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire (Québec) J3H 4X2

PRIX PAR PATINEUR Étape 3 à Star 2 : 40\$

PRIX PAR PATINEUR Star 3 à Star Or (compétitif inclus) : 50\$

ENTRAÎNEUR SANS ÉLÈVE : 5\$

***Fortement recommandé pour l'entraîneur d'accompagner son élève afin de bien le guider dans le séminaire et faire des apprentissages professionnels avec les intervenants. Les entraîneurs présents recevront des points du PNCE pour leur participation.**

Le paiement doit être fait directement par virement bancaire à l'ARPARY, et envoyer ce formulaire d'inscription à info.arpary@gmail.com. Le paiement, un par club, et le formulaire d'inscription doivent être reçus au plus tard **le 28 septembre 2026**.

PROGRAMME : Anne Tsujimoto, Pierre Bouillon et Maxime Deschamps.

Club d'appartenance : Cliquez ici pour taper du texte.

NOM DU PATINEUR	No de Patinage Canada	Étape réussie	Nom de l'entraîneur	Entraîneur présent (O/N)
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.
Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.	Cliquez ici pour taper du texte.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

Les groupes seront déterminés suite aux inscriptions.

Heure/Atelier	Maxime Deschamps	Pierre Bouillon Hypnothérapeute	Anne Tsujimoto Yoga-étirements
8h30-9h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h45-10h45	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1
11h00-12h00	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2
13h00-14h00	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 6
14h15-15h15	Groupe 5	Groupe 6	Groupe 4
15h30-16h30	Groupe 6	Groupe 4	Groupe 5

PRÉSENTATION DES INTERVENANTS

Maxime Deschamps

Champion canadien junior en 2014, Maxime et Deana écrivent une page d'histoire en remportant le titre de champions du monde en patinage en couple à Montréal en 2024 et réalisent un rêve en participant pour la première fois aux Jeux olympiques de Milano Cortina en 2026. Maxime poursuit son implication dans le patinage comme entraîneur, mettant maintenant son expérience au service de la prochaine génération de patineurs.

Un parcours exceptionnel marqué par la persévérance, le dépassement de soi et une passion profonde pour le patinage artistique.

Pierre Bouillon Hypnothérapeute

Dans le sport de haut niveau, la performance ne repose pas uniquement sur le talent et l'entraînement physique. Le mental fait toute la différence.

Hypnothérapeute, Pierre Bouillon accompagne les athlètes dans le développement de leurs ressources mentales afin de mieux gérer la pression, le stress de compétition et les émotions, tout en renforçant la confiance, la concentration et la capacité à performer au moment décisif.

Une intervention particulièrement pertinente pour les patineurs qui souhaitent dépasser leurs limites, libérer leur plein potentiel et transformer la pression en performance.

Parce qu'avant de réussir un élément sur la glace, il faut d'abord être capable de le réussir dans sa tête.

Anne Tsujimoto

Le Yoga est une pratique plus que cinq fois millénaire.

Les preuves sont faites, le Yoga aide à plusieurs niveaux.

En occident, nous nous en servons plutôt pour but de renforcer et s'étirer. Un entraînement comme un autre, mais il a plus à offrir au niveau de la gestion des émotions, du mental et de la concentration.

Si l'on pratique sur une base régulière et assidument, les effets sont incontestables et profonds.

Pourquoi intégrer le Yoga à sa pratique de sport (ou pour n'importe qui)?

- Pour augmenter la flexibilité, l'amplitude des mouvements, la force aussi;
- Pour renforcer la concentration et le focus, la conscience entre le corps et le mental;
- Pour mieux récupérer après les entraînements;
- Pour apprendre à mieux gérer son stress et les émotions;
- Pour être plus serein/sereine.