



**PATINAGE  
QUÉBEC**

**AVIS DE COMPÉTITION  
Invitation Germaine-Poulin 2025**

**PRÉSENTÉ PAR  
CPA St-Prosper**

**DU : 20 février 2025  
AU : 23 février 2025**

**No. DE SANCTION: CACH-IC-24-032**  
Sanctionnée par Patinage Québec



# DÉTAIL DE SANCTION – Compétition Inter-Clubs (IC)

L'hôte , CPA St-Prosper , annonce la tenue de la compétition : Invitation Germaine-Poulin 2025

Dates : 20 février 2025 au 23 février 2025

Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada et dont le club d'appartenance est situé dans une des régions ou une des sections suivantes :

- Chaudière Appalaches

Un patineur qui s'entraîne à temps plein dans un programme Sport-études reconnu peut également s'inscrire si la région du Sport-études est invitée, ils doivent inscrire leur club d'appartenance et le nom de leur Sport-études.

Un patineur de catégorie Senior, Junior, Adulte et Olympiques spéciaux est admissible même si sa région n'est pas invitée.

<b>Gestionnaire de compétition :</b>	Johanne Boutet
# Téléphone : 418-928-2224	Courriel : johanne.boutet@gmail.com
<b>Président(e) du comité organisateur :</b>	Véronique Pomerleau
# Téléphone : 418-594-5913	Courriel : verototo@telus.net
<b>Représentant(e) technique :</b>	Parisse Parent
<b>Spécialiste de données en chef :</b>	Carole Bourbonnais
<b>Spécialiste de données informatiques :</b>	Sylvie Boutin

## PATINAGE QUÉBEC N° DE SANCTION : CACH-IC-24-032

NOM DE L'HÔTE :	CPA St-Prosper
SITE INTERNET :	www.acparcnca.ca
COURRIEL :	johanne.boutet@gmail.com
TÉLÉPHONE :	418-928-2224

**La compétition est régie par les règlements de Patinage Canada.**

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## 1. Endroit

La compétition se tiendra à :

### GLACE 1

Centre récréatif Desjardins  
2275 25e avenue  
Saint-Prospier (QC) G0M 1Y0

## 2. Dimensions de la patinoire

Les dimensions de la surface glacée sont :

**Glace 1** : 85 x 200 (Standard LNH)

## 3. Accidents et Responsabilité

Patinage Canada, Patinage Québec, la région Capitale-Nationale - Chaudière appalaches, CPA St-Prospier et l'équipe de bénévoles n'assument aucune responsabilité pour les dommages et les blessures que pourraient subir les patineurs. Comme condition et en considération de leur participation à cet événement, tous les concurrents et leurs parents ou tuteurs sont réputés avoir accepté d'assumer la responsabilité de toute blessure ou de tout dommage à la personne ou à la propriété du concurrent ou de la concurrente par suite, à cause ou en raison de la tenue et de l'organisation de la compétition, et de renoncer à toute réclamation contre les officiels, l'association, la section, Patinage Canada et l'équipe bénévole ou leurs représentants; leur inscription n'étant acceptée qu'à cette condition.

## 4. Comportement des participants

Les participants sont tenus de respecter les directives des officiels chargés de la compétition.

Tout concurrent qui, directement ou indirectement, s'exprime de façon inappropriée à l'endroit des officiels ou de leurs décisions ou quant aux notes des officiels, peut être suspendu et exclu de toute compétition subséquente.

## 5. Restrictions

Le comité se réserve le droit de limiter le nombre de participants dans chacune des catégories. Sa décision sera sans appel.

Nombre limite :

Quantité maximale 425

Aucune demande spéciale de journées et d'heure de passage ne sera retenue

Aucun paiement global de club pour tous les participants

Le comité se réserve le droit d'annuler une catégorie si le nombre de participants est insuffisant.

## 6. Inscription

**Internet** : Un formulaire en ligne dûment complété doit être soumis pour chaque patineur désirant s'inscrire à cette activité.

**Aucune inscription après la date limite d'inscription.**

Les inscriptions se font en ligne à l'adresse suivante : [www.acparcnca.ca](http://www.acparcnca.ca)

**Date limite d'inscription : 19 janvier 2025 23:59**

## 7. Mode(s) de paiement :

- Carte de Crédit ;

**Aucun paiement après la date limite d'inscription ne sera accepté.**

Les droits d'inscription ne seront remboursés que si l'événement n'a pas lieu ou si l'inscription est retirée avant la date limite

d'inscription.

4% Frais administratifs retenus si retrait avant la date limite d'inscription.

Les frais splex seront retenus si annulation avant la date limite d'inscription. Aucun remboursement après la date limite même pour cause de maladie ou blessure. seront appliqués sur les chèques sans provision.

**Aucun remboursement après la date limite d'inscription.**

**8. Frais d'inscription :**

125 \$ par événement CPC ([Calcul des points cumulatifs](#)) en simple; (STAR 5 à Or et Pré-Juvenile à Senior) (Interprétation) (Adulte);

80 \$ pour le 2<sup>e</sup> programme en CPC (Prog. Court et Prog. Libre dans la même catégorie seulement);

115 \$ par événement Norme de performance avec classement (STAR 4);

115 \$ par événement Norme de performance (STAR 2 et STAR 3)(Relève) ;

**9. Date limite des tests**

La date limite des tests est la même que la date limite d'inscription.

**10. Système de notation**

- a) Le système de calcul de points cumulatifs « **CPC** » est utilisé pour les épreuves jugées en CPC. (voir les annexes)
- b) Le système de « **Norme de Performance avec classement** ». (voir les annexes)
- c) Le système de « **Norme de performance** ». (Voir les annexes)

**11. Musique**

Chaque patineur ou couple de patineurs devra fournir **deux (2) CD** lors de l'enregistrement, au moins une (1) heure avant le début de son épreuve.

**Norme pour les CD**

- (1) Il ne doit y avoir qu'un seul programme par CD.
- (2) Ils doivent être enregistrés en format MUSIQUE (Audio).
- (3) Le nom du concurrent, de la concurrente suivi de la catégorie, du type de programme – Court ou Libre, et de la durée de la musique doivent être clairement inscrits sur l'étiquette du CD.
- (4) Les fichiers MP3 ne sont pas acceptés.
- (5) Les disques doivent être présentés dans leurs boîtiers protecteurs.

Nettoyez bien vos disques et assurez-vous qu'ils ne soient pas égratignés afin d'éviter tout problème de lecture.

**12. Accréditation des participants**

Tous les patineurs devront s'inscrire aussitôt arrivés à l'aréna où ils patinent, au moins une heure avant le début de leur épreuve. Ils remettront aux responsables leurs deux (2) CD ainsi que la feuille de contenu de programme.

**13. Accréditation des entraîneurs**

**Les entraîneurs doivent posséder la certification minimale du PNCE pour les différentes compétitions.**

**Scénario 1 :** Veuillez prendre note qu'afin de recevoir **une accréditation sans frais** aux différentes compétitions, vous devez :

- Présenter la carte de Patinage Québec **valide**
  - **Et** toutes les dates complémentaires sur la carte doivent également être valides (ex : premiers soins, vérification judiciaire, etc.)

- Scénario 2 :** Vous ne remplissez pas les conditions du scénario 1, vous devez alors **payer 15 \$ pour recevoir une accréditation** (pour la durée de la compétition) dans les cas suivants :
- Vous avez une carte de Patinage Québec valide, mais une ou plusieurs dates complémentaires ne sont plus valides :
    - Vous devez avoir en main les preuves de mises à jour
  - Vous avez une carte de Patinage Québec non valide :
    - Vous avez en main la preuve d'adhésion à Patinage Canada pour l'année en cours (les dates complémentaires doivent être valides)
      - Dans le cas où les dates complémentaires ne sont pas valides, vous devez avoir en main les preuves de mise à jour.
  - Vous ne possédez pas de carte de Patinage Québec, mais votre nom est sur la liste des entraîneurs en règle
  
  - Vous ne possédez pas de carte de Patinage Québec, votre nom n'est pas sur la liste des entraîneurs en règle, mais vous avez en main :
    - Preuve d'adhésion à Patinage Canada de la saison en cours
    - Certificat des premiers soins valide
    - Certificat de vérification judiciaire
    - Certificat d'achèvement du cours « Respect et sport »
    - Certificat « Code d'éthique »
    - **OU** une impression d'écran du site de Patinage Canada affichant les dates des preuves et certificats susmentionnés.

**Scénario 3 :** Vous ne remplissez pas les conditions des scénarios 1 ou 2, vous **ne serez pas accrédité** et devrez alors **vous faire remplacer** auprès de votre athlète par un entraîneur en règle.

- **Si l'entrée est refusée à l'entraîneur (pas en règle), la personne responsable de l'accréditation avisera le représentant technique afin que cet entraîneur ne se présente pas dans les chambres ou sur le bord de la bande.**

#### **Lors de l'accréditation**

Les entraîneurs doivent s'inscrire en personne et présenter leur carte des entraîneurs. Ils doivent la porter au cou en tout temps.

**Un bracelet de couleur (fournie par Patinage Québec pour les compétitions provinciales seulement) sera enroulé autour du cordon de la carte OU au poignet de l'entraîneur si le paiement de 15 \$ a été fait (preuves fournies).**

#### **14. Frais d'admission**

Aucun frais d'admission.

Les patineurs et leur Chaperon auront un laissez-passer pour le week-end lors de l'accréditation.

#### **15. Chaperons**

Les chaperons sont autorisés dans la chambre des patineurs seulement pour les catégories suivantes : (une seule personne par participant) :

- Relève;
- STAR 1, STAR 2, STAR 3, STAR 4 moins de 10 ans et STAR 5 moins de 10 ans;
- Pré-Juvenile moins de 11 ans;
- Sans Limites moins de 7 ans, moins de 8 ans, moins de 9 ans et moins de 10 ans;

## **16. Prix**

### **a) Volet épreuve CPC**

Dans le cas où il n'y aurait qu'un seul participant, le patineur recevra une médaille.

### **b) Volet Norme de Performance**

Les patineurs recevront un ruban et un certificat selon la norme de performance atteinte.

### **c) Volet Norme de Performance avec classement**

Des médailles seront remises aux 3 premiers et tous les participants recevront un certificat selon la norme de performance atteinte.

## **17. Trophée perpétuel**

Aucun trophée ne sera remis

## **18. Horaire de la compétition**

Un horaire provisoire sera disponible sur le site internet après la date limite des inscriptions.

## **19. Formation des groupes**

Pour les catégories patinage de compétition, les groupes seront formés par un tirage au sort, selon les [règlements de Patinage Canada](#).

Pour toutes les catégories de patinage STAR, Classez les patineurs par âge et divisez-les en groupes.

Pour les catégories STAR 1 à 3 : S'il y a suffisamment de garçons, ils peuvent être groupés ensemble, peu importe leur âge (p. ex. 2 garçons ou plus). Des épreuves pour les garçons devraient avoir lieu pourvu qu'au moins 2 garçons soient inscrits à une compétition STAR.

## **20. Vidéo**

Disponible sur place.

L'enregistrement vidéo de votre prestation est incluse dans le prix d'inscription. Vous recevrez, dans les jours suivant la compétition, un lien numérique de type wetransfer/studioPSO. L'enregistrement devra être téléchargé dans les 30 jours (dans le cas contraire, des frais de remise en ligne s'appliqueront).

## **21. Photos**

Disponibles sur place

## **22. Restaurants**

Casse-croûte ouvert sur place

## **23. Hébergement**

### **HÔTEL OFFICIEL**

Le Georgesville  
300, 118e Rue, Saint-Georges [QC] G5Y 3E3  
No téléphone : 1 800 463-3003

# ANNEXE – PATINAGE DE COMPÉTITION

---

## ADMISSIBILITE

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Les concurrents doivent respecter les [exigences en matière de tests](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en matière de tests.

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

## RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

La trousse de préparation aux compétitions du Québec, les Exigences de programme de patinage de chaque discipline de Patinage Canada, les communiqués de l'ISU et les éclaircissements doivent être consultés pour chaque compétition. Dans ces documents, vous trouverez le contenu de programme pour chaque catégorie.

## SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes épreuves de patinage de compétition.

## SYSTÈME D'ÉVALUATION POUR LA CATÉGORIE RELÈVE

Le système de Norme de Performance.

### √ Dames

### √ Messieurs

- **SENIOR**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Court : 2 min. 40 sec. (+/- 10 sec.)  
Prog. Libre : 4 min. (+/- 10 sec.)

- **JUNIOR**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 19 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement. (critères d'âge de l'UIP)  
Prog. Court : 2 min. 40 sec. (+/- 10 sec.)  
Prog. Libre : 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)



## ANNEXE – PATINAGE DE COMPÉTITION

---

- **NOVICE**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 17 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Court : 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec.)  
Prog. Libre : 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **PRÉ-NOVICE**

Test : Avoir réussi le test STAR 6 de style libre ou un test de niveau supérieur.  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 16 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Court : 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec.)  
Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec.)

- **JUVÉNILÉ MOINS DE 14 ANS**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 14 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **PRÉ-JUVÉNILÉ MOINS DE 11 ANS**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 11 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 10 ANS, DAMES**

Test : Aucune restriction  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS**

Test : Aucune restriction  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 9 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 8 ANS, DAMES**

Test : Aucune restriction  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 8 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.  
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

## ANNEXE – PATINAGE DE COMPÉTITION

---

- **SANS LIMITES MOINS DE 7 ANS, DAMES**

Test : Aucune restriction

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 7 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **RELÈVE**

Étape/Test : Aucune restriction

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 8 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Prog. Libre : Durée de 2 min (+/- 10 sec.)

## ANNEXE – PATINAGE STAR

---

### ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#).

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

Les patineurs **ne peuvent pas** s'inscrire dans une catégorie STAR, après s'être **inscrits** aux Championnats de sous-section et/ou Championnats Junior et Senior ou Sans Limites à Novice de section Québec – Patinage Canada de l'année courante (2024-2025) pour la même discipline.

- **Année courante : 1<sup>er</sup> juillet 2024 au 30 juin 2025**

Les patineurs peuvent s'inscrire dans deux catégories de la même discipline. À l'exception des catégories STAR 7 et STAR 9 qui peuvent être jumelées à une autre catégorie STAR.

- **Année courante : 1<sup>er</sup> juillet 2024 au 30 juin 2025**

### RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : Exigence de programme de compétition de patinage STAR

### SYSTÈME DE NOTATION

- Le système de calcul de points cumulatifs (**CPC**) est utilisé pour toutes épreuves de patinage de niveau STAR 5 à Or.
- Le système de **Norme de Performance avec classement** est utilisé pour la catégorie STAR 4.
- Le système de **Norme de Performance** est utilisé pour les catégories, STAR 1 à 3.

### PATINEURS EN SIMPLE

√ Dames

√ Messieurs

- **OR**  
Test : DOIVENT avoir réussi le STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : Durée de 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)
- **STAR 10**  
Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : Durée de 3 min. (+/- 10 sec.)

## ANNEXE – PATINAGE STAR

---

- **STAR 9**  
Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Court : Durée de 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec).
- **STAR 8**  
Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec)
- **STAR 7**  
Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Court : Durée de 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec)
- **STAR 6**  
Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)
- **STAR 5**  
Tests : NE DOIVENT PAS avoir passé aucune partie du test STAR 8 (Junior Argent) de style libre.  
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)
  - moins de 10 ans**  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.
  - moins de 13 ans**  
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.
  - 13 ans et plus**  
Âge : Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

## ANNEXE – PATINAGE STAR

---

√ Filles

√ Garçons

- **STAR 4**

Tests : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.  
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **moins de 10 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **moins de 13 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **13 ans et plus**

Âge : Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **STAR 3**

Test : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **STAR 2**

Test : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite  
Prog. Libre : Durée maximale de 2 min et 10 secondes.

- **STAR 1**

Test : ne doivent PAS avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.  
Âge : Aucune limite.

## ANNEXE – ARTISTIQUES

---

### ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#).

### RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

**Référence : Exigence de programme de compétition de patinage STAR**

#### SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour les épreuves Artistique.

√ Dames

√ Messieurs

- **OR**  
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 7 (ou l'épreuve Or en Interprétation).  
Âge : Aucune limite  
Programme : Durée maximale de 2 min. 40 sec
- **STAR 9**  
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 5 (ou l'épreuve Argent en Interprétation).  
Âge : Aucune limite  
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.
- **STAR 7**  
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 4 habileté (ou l'épreuve Bronze en Interprétation).  
Âge : Aucune limite  
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.
- **STAR 5**  
Test : Avoir réussi l'évaluation en STAR 4 habileté (ou l'épreuve Introduction en Interprétation).  
Âge : Aucune limite  
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.

## ANNEXE – ADULTES

---

### ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

### Exigences pour les catégories

Les patineurs sont censés s'inscrire dans la ou les catégories appropriées, en fonction des exigences techniques de programmes. Il est entendu que les patineurs patineront conformément à leur capacité.

**Les patineurs doivent être âgés de 18 avant le 1er juillet précédant l'évènement.**

Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple Bronze et Argent en simple).

### RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

**Référence : Exigences Techniques des programmes de patinage pour Adultes**

### SYSTÈME DE NOTATION

➤ Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes épreuves de patinage Adulte.

### PATINEURS ADULTES EN SIMPLE

√ Dames

√ Messieurs

**Moins de 35 ans :** Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 35 avant le 1er juillet précédant l'évènement.

**35 ans et plus :** Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 35 avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **MAÎTRE ÉLITE ADULTE**  
Prog. Libre : Durée de 3 min. (+/-10 sec.).
- **MAÎTRE ADULTE**  
Prog. Libre : Durée de 3 min. (+/-10 sec.).
- **OR ADULTE**  
Prog. Libre : Durée de 2 min. 50 sec (+/-10 sec.).
- **ARGENT ADULTE**  
Prog. Libre : Durée de 2 min. (+/-10 sec.).
- **BRONZE ADULTE**  
Prog. Libre : Durée de 1 min. 40 sec (+/-10 sec.).
- **OUVERT INTRODUCTION ADULTE**  
Prog. Libre : Durée maximale de 1 min. 40 sec.