



BOTTIN DES MEMBRES 2008-2009

Table des matières

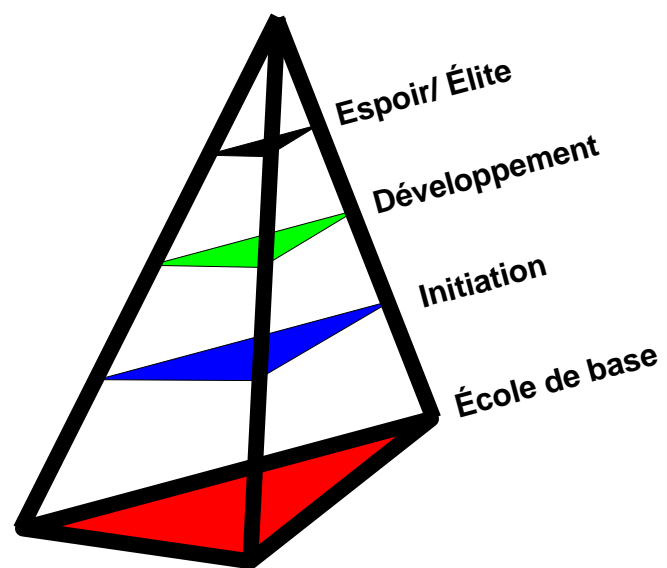
La mission du CPVS	2
Personnes ressources.....	3
Parents de liaison.....	4
Particularités du patinage de vitesse	5
Tarifification générale	6
Horaire régulier	7
DLTA	8
Objectifs par groupe d'entraînement	8
Groupes d'entraînement.....	16
Catégories d'âge.....	18
Équipement	19
Préparation du sac d'entraînement.....	19
Location de bottines et de lames.....	19
Entretien général des patins et des lames	20
Aiguisage.....	21
Service de traitement des lames.....	22
Boutique du CPVS.....	22
Achat d'équipement	23
Compétitions	24
Inscriptions	24
Calendrier.....	25
Distances réglementaires.....	26
Standards	28
Préparation à une compétition.....	30

La mission du CPVS

Le club de patinage de vitesse de Sherbrooke a pour mission de développer le plein potentiel des patineuses et des patineurs en fonction de leurs aspirations.

Le CPVS s'engage à fournir à sa clientèle un encadrement administratif, des infrastructures d'entraînement, des équipements et à organiser des événements et des compétitions favorables à la pratique du patinage de vitesse et ceci adapté aux différents niveaux de développement des athlètes selon le modèle du CEPVE (Centre d'Entraînement en Patinage de Vitesse de l'Estrie) respectant les principes du DLTAP.

Modèle CEPVE



Personnes ressources

Entraîneurs	Téléphone / Courriel	Entraîneurs	Téléphone / Courriel
Arbour, Thierry CQE, Relève, Groupe 1	450-575-6298 arbour_thierry@hotmail.com	Fontaine-C., Catherine Groupe 1 (R), Groupe 2	819-346-7665 ticas2000@hotmail.com
Ayotte, Julien Groupe 3	819-821-3758 red_alien666@hotmail.com	Gendron-D., Mathieu Groupe 1	819-846-6817 math_83@msn.com
Boisvert-Lacroix, Jérôme Groupe 1	819-846-3935 chboisvert@sympatico.ca	Lacelle-Webster, Antonin Groupe 3	819-791-0961 salutanto@hotmail.com
Bouffard-Cloutier, Audrey Relève, Groupe 2	819-347-3226 audreybouffard@hotmail.com	Lacelle-Webster, Fanny Relève, Groupe 2	819-575-2505 fanny.lw@gmail.com
Caron, Mathieu Groupe 2 (R)	819-566-7837 mat4200@msn.com	Laliberté, Andréanne Groupe 3 (R)	819-562-9139 androu1881@hotmail.com
Couture, Marie-Pier Groupe 2, Groupe 4 (R)	819-347-2080 speed_skating199@hotmail.com	Laliberté, Francis CQE, Relève	819-542-5397 francis_laliberte@hotmail.com
Dion-Lessard, Samuel Groupe 4	819-569-5221 john_patrick_green@hotmail.com	L.-Beaupré, Maxime Relève	819-562-0156 maxime.lbeauvre@gmail.com
Dupuis, Jessy Groupe 4	819-569-0497 jessy.dupuis@hotmail.com	Proteau, Karine Entraîneur chef, CQE (R)	kproteau@hotmail.com
Conseil d'administration	Téléphone / Courriel	Conseil d'administration	Téléphone / Courriel
Ayotte, Jocelyn Trésorerie	819-821-3758 ayottej@videotron.ca	Laliberté, Francis Représentant des entraîneurs	819-542-5397 francis_laliberte@hotmail.com
Beaupré, Bernard Président	819-562-0156 beausard@videotron.ca	Gagnon, Luc Financement, communications	819-563-3647 berardgagnon@videotron.ca
Boisvert, Chantal Association régionale, réseaux de compétition	819-846-3935 chboisvert@sympatico.ca	Pageau, Michel Financement	819-823-1634 mpageau@nrcan.gc.ca
Côté, David Compétitions	819-864-1021 davidcote5@videotron.ca	Paradis, Denis Vice-président, CODEPS, CEPVE, CSLE, site web	819-864-0934 / 819-437-4187 deparadis@videotron.ca
Dion, Jean Secrétaire, assistant-trésorier	819-569-5221 dionlessard@hotmail.com	Perreault, Maryse Responsable des entraîneurs	819-823-7182 perreaultmar@csrs.qc.ca
Parents de liaison			
Gr. 4 : Jocelyn Ayotte (C.A.) ayottej@videotron.ca	Gr. 3 : Maryse Lussier (Marc-Antoine Forand) maryja@videotron.ca	Gr. 2 : Patricia Auger (Alyson Sonier) p.auger2006@hotmail.com	Gr. 1 : Nathalie Lessard (Olivier Lessard) slessards@videotron.ca
Relève : Carole Lemieux (Marie-Claude Lemieux) carole.lemieux@desjardins.com	CQE : Jean Dion (Samuel Dion-Lessard) dionlessard@hotmail.com	15 ans et + : André Corriveau corriveau242@videotron.ca	Initiation : André Corriveau Développement : Nathalie Lessard Espoir et Élite : Chantal Boisvert
École de base	Téléphone / Courriel	École de base	Téléphone / Courriel
Beaupré, Bernard Responsable	819-562-0156 beausard@videotron.ca	Laliberté, Andréanne Coresponsable	819-562-9139 androu1881@hotmail.com
Lacelle-Webster, Antonin Coresponsable	819-791-0961 salutanto@hotmail.com		

Parents de liaison

Le rôle des parents de liaison consiste d'abord à assurer la bonne communication entre les parents des patineurs et les membres du C.A. ainsi que les entraîneurs. Ainsi, les parents de liaison s'assurent de transmettre des informations de dernières minutes aux autres parents. Ils s'occupent également de distribuer la documentation écrite (P'tit vite, activités spéciales, etc.). Finalement, les parents de liaison sont disponibles pour recueillir toute suggestion ou tout commentaire des autres parents et pour les orienter vers les bonnes personnes au besoin.

Les parents de liaison pour chacun des groupes sont identifiés à la page précédente.

Particularités du patinage de vitesse

COMPARAISON LONGUE PISTE / COURTE PISTE

	LONGUE PISTE style olympique	LONGUE PISTE départ en groupe	COURTE PISTE
PISTE	Anneau de 400 m	Anneau de 400 m	Anneau de 111,1 m
GAGNANT(E)	Meilleur temps	Premier arrivé (en finale)	Premier arrivé (en finale)
PATINS	À claps (lames détachées au talon) pour le style olympique Lames fixes pour les débutants	Lames fixes ou bottines avec lames à clap	Lames fixes
ÉQUIPEMENT	Habit (<i>skin</i>) muni d'un capuchon	Habit (<i>skin</i>) muni d'un capuchon, port d'un casque et d'autres pièces d'équipement de protection	Habit (<i>skin</i>) sans capuchon, mais port d'un casque et d'autres pièces d'équipement de protection
DISTANCES COURUES (Niveau olympique)	500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10 000 m, poursuites par équipe	200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m	500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, relais

JARGON, VOCABULAIRE ET ABRÉVIATIONS...

- **Skin** : Habit d'entraînement et de compétition porté par les patineurs et les patineuses.
- **Jig** : Plate-forme utilisée pour aiguiser les lames (étau).
- **Morfil** : Particules de métal qui s'accumulent le long des lames (limaille).
- **Berceau ou profil de la lame** : L'arc de cercle décrit par la surface de la lame (la lame est plus haute au centre).
- **Banane ou courbe de la lame** : Courbure latérale donnée aux lames vers la gauche (on tourne toujours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre!).
- **Tracé** : Circuit officiel de 111,1 m à suivre lors des courses (courte piste).
- **Style Olympique** : Courses à deux personnes (longue piste).
- **Départ en groupe** : Course de groupe (longue piste).
- **Appel** : Zone d'appel des vagues en compétition (endroit où les patineurs se regroupent avant d'entrer sur la patinoire).
- **Vagues** : Groupe de patineurs prenant le départ ensemble.
- **Poursuite** : Course contre la montre à 2 patineurs positionnés à un demi-tour l'un de l'autre.
- **CP** : Courte piste
- **LP** : Longue piste
- **FPVQ** : Fédération de patinage de vitesse du Québec (www.fpvq.org)
- **PVC** : Patinage de vitesse Canada (www.speedskating.ca)
- **ISU** : International Skating Union (www.isu.org)
- **CPV...** : Club de patinage de vitesse de (ville)
- **CNGB** : Centre national Gaétan Boucher (Québec), patinage sur longue piste
- **CNCP** : Centre national courte piste (Montréal), patinage sur courte piste

Tarifification générale

Frais d'adhésion au club		
	Session 1 - août 2008	Session 2 - janvier 2009
15 +	80,00 \$	80,00 \$
4	90,00 \$	90,00 \$
3	105,00 \$	105,00 \$
2	130,00 \$	130,00 \$
1	145,00 \$	145,00 \$
Relève	175,00 \$	175,00 \$
CQE	200,00 \$	200,00 \$
Sport-Études	200,00 \$	
Financement		
	35,00 \$	20,00 \$

* Prix sujets à changement pour la deuxième session

Frais d'adhésion à la fédération		
	Annuel	Après 01/01/09
Patineurs CP développement + et patineurs LP provincial +	73,00 \$	-
Patineurs CP/LP initiation	21,00 \$	14,00 \$
Associé national	20,00 \$	-
Transfert du niveau initiation au niveau développement		
	32,00 \$	

Frais d'inscription aux compétitions	
Compétitions nationales CP/LP	Frais déterminés par Patinage de vitesse Canada
Circuit élite CP	75,00 \$
Compétitions de 2 jours	65,00 \$
Compétition d'un jour	44,00 \$
Festival de l'ouest / de l'est	35,00 \$
Niveau initiation CP / régional LP	Frais déterminés par l'association régionale

Frais de location d'équipement	
Bottines	30,00 \$ à 45,00 \$
Lames	15,00 \$ à 45,00 \$

DLTA

Résumé du modèle de développement de l'athlète à long terme (DLTA)

Phase	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner*
Âge	0 - 6 ans	6 - 9 ans	9 - 12 ans	*12 - 15 ans
Habiletés ciblées	Courir, sauter, rouler, frapper, lancer, attraper, patiner, skier	Agilité, coordination, équilibre, vitesse, intro de la technique propre au sport	Technique propre au sport, agilité	Consolider la technique, intro à la psychologie,
Qualités physiques importantes		aérobie, vitesse	Aérobie, vitesse, force (poids du corps)	Aérobie, vitesse, force (poids libres)
Nombre d'entraînements /semaine recommandés	Activités toutes les 60 minutes	1 à 2 fois par sport	3 fois + 3 autres activités par semaine	6 à 9 fois
Nombre de sports pratiqués	Le plus possible	plusieurs	3 sports	2 sports

*cette phase débute avec le pic de croissance alors l'âge peut donc varier énormément

Phase	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Vie active
Âge	15 ans et +	18 ans et +	Tous âges
Habiletés ciblées	Tactiques, psychologiques	Perfectionnement	Maintien de celles acquises
Qualités physiques importantes	Force, puissance, endurance-vitesse, aérobic, vitesse,	Optimisation	Activités récréatives (aérobic)
Nombre d'entraînements /semaine recommandés	9 à 12 fois	9 à 15 fois	3 x 60 minutes
Nombre de sports pratiqués	1 (avec activités connexes)	1 (avec activités connexes)	Plusieurs

Objectifs par groupe d'entraînement

15 ans et +

Clientèle: parents - anciens patineurs et tout autre personne voulant s'initier au patinage de vitesse

❖ Objectif général : Apprendre la technique du patinage de vitesse

Technique

- Apprendre une technique qui permettrait l'amélioration de la forme physique
- 2 à 3 coachs en tout temps * qui patinent
- Déterminer un ou deux objectifs par groupe
- Avoir du feed-back constant

4

Clientèle: débutants (compétitions locales)

- ❖ Objectif général : Initiation au patinage de vitesse
- ❖ Avoir du plaisir dans un cadre structuré
- ❖ 75 % jeux (apprentissage de la technique par le jeu)
- Stations de travail (technique-> sous forme de jeux)
- Un point technique par pratique
- Apprendre la technique de base du patinage de vitesse (longue lame)
- Apprendre à vivre des succès (relater les améliorations)
- S'amuser en patinant
- Connaissance de l'équipement (parent et enfant)
 - Lame qui coupe (parent et enfant)
 - Conception de la lame et du patin (parent)
 - Aiguisage du patin (clinique parents)
 - État des lames (parent)
- Apprivoiser un nouveau milieu
- Apprivoiser les patins de vitesse

Technique:

- *Position de base* (avoir les pieds droits et flexion des chevilles)
 - Insister à glisser sur 2 pieds (stabilité), apprentissage de la glisse
 - Dos à l'horizontal
- *Départ: (être confortable)*
 - Insister sur courir sur la glace avec les pieds ouverts et regarder en avant
- *Virage:*
 - Passer le patin par dessus
 - Déposer le patin à côté de l'autre patin, mais pas collé
 - Balancer les bras loin (coordination entre les jambes et les bras)
- *Droit:*
 - Ramener les jambes ensemble, cuisses groupées, mais pas les pieds collés en faisant un demi-cercle
 - Coordination entre les bras et les jambes
 - Initiation de l'alignement orteil-genou-nez
- Faire hors-glace 30 minutes groupe 3-4 1x Semaine
- Développement d'une agilité extraordinaire par les jeux (glace et hors-glace) et flexibilité

Compétition

- Initiation (parents et patineurs)
- Compréhension des règlements et fonctionnement de la journée
- Rôles et implication des entraîneurs et des parents en compétition
- Compétition inter-club seulement (fin septembre, Noël, fin janvier et fin d'année).
 - Faire leurs courses (5 courses, juste des finales)
 - Groupe par temps (4-5 patineurs)
 - Prendre les temps (pour voir les améliorations)

3

Clientèle: Niveau initiation fort (dès qu'ils sont prêts à faire des compétitions régionales)

❖ **Objectif général : Apprentissage du patinage de vitesse**

- Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse
- Apprendre à vivre des succès et des ÉCHECS (pourquoi tu patines et quels sont tes bons coups ?)
- S'amuser en patinant
- Connaissance de l'équipement (poursuite et rafraîchissement)
- Consolider la vie de groupe (suivre des consignes - structure plus détaillée)
- 3 ateliers moitié de la pratique- Jeux pédagogiques
- Expérimenter plusieurs vitesses (lent-moyen-vite)

Technique:

- Expérimentation des tracés (serré-serré et un peu plus large - décoller les 1-2-6-7 blocs)
- Expérimentation des relais (diverses formes)
- *Position de base* (avoir les pieds droits, flexion des chevilles et flexion des genoux)
 - Insister à glisser sur 1 pied (stabilité), bien glisser sur 2 pieds
 - Dos à l'horizontal
- *Départ:*
 - Pieds ouverts
 - Genoux hauts
 - Fréquences des jambes (bras)
 - Travailler le temps de réaction
- *Virages:*
 - Croiser tard
 - Commencer à croiser au 1er bloc
 - Apprendre à pousser avec chaque jambe
 - Déposer loin

- *Droits :*
 - Pousser avec chaque jambe
 - Pousser avec toute la lame
- Apprendre à faire des finishes

Compétitions

- Apprentissage de la victoire et la défaite
- Apprentissage de la structure d'une compétition (parents et enfants)
- Apprendre à donner son maximum
- Hors-glace 2 X 30 minutes
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre
 - Corde à sauter

Faire une pré-compétition inter-club (groupe 4-3-2) dimanche matin

2

Clientèle : 9-12 ans (3 x semaine + 2 hors-glaces)

❖ **Objectif général : Découvrir le plaisir de l'entraînement**

- Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse
- Apprendre à s'entraîner en groupe (relais, consignes, patiner en train)
- Notions d'intensité
- Plaisir à l'entraînement
- Se concentrer sur la tâche
- Initiation des tracés de vitesse et d'accélération
- Consolider l'apprentissage à vivre des succès et des ÉCHECS
- Connaissance de l'équipement (attacher ses patins et vérifier l'aiguisage)
- Aérobic, PAM, vitesse

Technique

- *Départs :*
 - Consolider la technique (contexte de courses)
 - Expérimentation des différents styles (Kangourou, lame pointée)
- *Virages :*
 - Ventre sur les cuisses
 - Épaules à l'horizontal
 - Pousée équivalente de chaque jambe

- Poids sur la jambe qui pousse
- *Droits :*
 - Pousser avec le poids sur la jambe qui pousse
 - Initiation à la carre extérieure
 - Être capable de varier la vitesse des pas
- *Tracé :*
 - Pied droit au 4e bloc
 - Pratiquer les différents dépassements
- Utiliser le finish

Compétitions

- Apprendre à réfléchir dans ses courses
- Apprendre à détecter le positif dans chacune de ses courses
- Apprendre à prendre des notes sur ses adversaires
- Échauffement pré-course (avoir une routine)
- Consolider la vie de groupe (suivre des consignes - structure plus détaillée)
- Hors-glace 2 X 30 minutes (1 ballon, 1 plio)
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre
 - Corde à sauter

1

Clientèle : 12-14 ans (3 x semaine + 2 hors-glaces)

❖ **Objectif général : Initiation à l'entraînement de compétition**

- Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse
- Optimiser l'entraînement de groupe (relais, consignes, patiner en train)
- Plaisir à l'entraînement
- Se concentrer sur la tâche
- Introduction à de saines habitudes de vie
- Apprendre les différents tracés
- Penser lors des courses et essayer différentes stratégies de courses
- Apprendre à aiguiser ses lames
- Initiation à l'autocorrection
- Introduction à la nutrition
- Aérobic, PAM, vitesse

Technique

- *Départs* : Consolider la technique (contexte de courses)
 - Essayer différents départs et introduction des câbles
 - Inclinaison
- *Virages* :
 - Ventre sur les cuisses
 - Épaules à l'horizontal
 - Inclinaison
- *Droits* :
 - 2 poussées efficaces
 - Carre extérieure
- *Tracé* :
 - Apprendre à suivre efficacement (distance, même pas)
 - Choisir le bon dépassement selon la situation
- Perfectionner le finish

Compétitions

- Réfléchir avant, pendant, après ses courses
- Utiliser les différents tracés selon la situation
- Essayer différentes stratégies de courses dans les longues distances
- Apprendre à détecter le positif dans chacune de ses courses
- Apprendre à connaître ses adversaires
- Échauffement pré-course spécifique (avoir une routine adaptée à la distance)
- Hors-glace 2 X 30 minutes (1 ballon, 1 plio)
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre
 - Corde à sauter

Faire une compétition intra-club (groupe CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

Relève

Clientèle : 13-18 ans (4 x semaine + 2 hors-glaces)

❖ Objectif général : Apprendre à s'entraîner à la compétition

- Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse
- Apprendre à se connaître
- Développer une attitude propice à l'entraînement et à la compétition
- Plaisir à l'entraînement
- Se concentrer sur la tâche

- S'occuper du tracé
- Apprendre à lire sa banane et son berceau
- Appliquer les notions de nutrition
- Apprendre à analyser sa propre technique
- Aller chercher les conseils de l'entraîneur
- Apprendre à être économe
- Introduire l'entraînement annuel

Technique

- *Départs* :
 - Perfectionner sa technique individuelle
 - Utilisation des câbles
- *Virages* :
 - Verbaliser son feeling
- *Droits* :
 - Camp longue piste pour perfectionner
- *Tracé* :
 - Utiliser le bon tracé selon la situation

Compétitions

- Réfléchir avant, pendant, après ses courses
- Analyser ses décisions
- Développer un esprit sportif sain
- Utiliser les différents tracés selon la situation
- Être économe
- Essayer différentes stratégies de courses dans les longues distances
- Connaître ses adversaires
- Autonomie
- Échauffement pré-course spécifique (avoir une routine adaptée à la distance)
- Hors-glace 2 X 40 minutes (1 muscu, 1 plio)
- Échauffement hors-glace avant chaque entraînement

Faire une compétition intra-club (groupe CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

CQE

Clientèle : 15 ans et + (5 x semaine + ? hors-glaces)

❖ **Objectif général : S'entraîner à la compétition**

- Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse

- Appuyer le parcours choisi par l'athlète
- Optimiser l'entraînement de groupe
- S'approprier la technique
- Plaisir à l'entraînement
- S'occuper du tracé
- Faire sa banane
- Optimiser les notions de nutrition
- Verbaliser sa propre technique et celle des autres (video)
- Entraînement annuel
- Utilisation des ressources de l'athlète (physio, musculation, service de psychologie, etc.).

Technique

- *Départs* :
 - Perfectionner sa technique individuelle
- *Virages* :
 - Verbaliser son feeling
 - Ajustements individuels
- *Droits* :
 - Camp longue piste pour perfectionner
- *Tracé* :
 - Utiliser le bon tracé selon la situation
 - Essayer de nouveaux tracés

Compétitions

- Réfléchir avant, pendant, après ses courses
- Analyser ses décisions
- Garder le plaisir à compétitionner
- Être économe
- Choisir une stratégie de course adéquate selon la distance et sa condition physique
- Autonomie
- Échauffement pré-course spécifique et retour au calme
- Bien connaître ses adversaires et choisir sa stratégie en conséquences
- Hors-glace (muscu, plio, sprints, PAM)
- Échauffement hors-glace avant chaque entraînement
- Warm down spécifique à l'entraînement

Faire une compétition intra-club (groupe CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

Groupes d'entraînement

CQE	RELÈVE	1
Karine (chef)	Francis (chef)	Catherine (chef)
Thierry	Thierry	Mathieu G-D
Francis	Fanny	Thierry
	Audrey	Jérôme
	Maxime	
Audrey Bouffard-Cloutier	Marie Pier Couture	Élise Besnard
Fanny Lacelle-Webster	Éliane Duplessis-Marcotte	Mélanie Godin
Alex Lepage-Farrell	Jessica Letendre	Mathieu Levasseur
Julien Ayotte	Jean-Michel Bérard	(lundi avec gr 2)
Pierre-Olivier Boily	Jeremy Laliberté	
Jérôme Boisvert-Lacroix	Jean-Nicolas Lévesque	Marie-Charlotte Desjardins
Mathieu Caron	Félix Martineau	Rosa Driver-Moliner
Samuel Dion-Lessard	Marc-André Sirois	Lydia Laliberté
Samuel Dumas	(jeudi avec gr 1)	Audrey Letendre
Mathieu Gendron-Daigneault		Danika Vermette
Ludovic Labbé-Doucet	Béatrice Gouin-Boisvert	(1 lundi sur 2 avec Relève)
Antonin Lacelle-Webster	Jessy Dupuis	
Xavier Lacelle-Webster	Stéphane Ayotte	Benoît Corriveau
Maxime Lessard-Beaupré	(mardi avec CQE)	Marc-Antoine Gagnon
Vincent Morin	(jeudi avec gr 1)	Olivier Lessard
Félix-Antoine Pageau		Antoine Lessard-Beaupré
Grégory Raphaël Rancourt	Maude Borduas-Paquette	Cédrik Pierre-Gilles
Pascal Tétreault	Élise Brouillette	(1 lundi sur 2 avec Relève)
	Marie-Claude Lemieux	
Francis Laliberté	(jeudi avec CQE)	
Samuel Lessard-Beaupré		
	Sabrina Bernier	
	Catherine Paradis	
	Kim Vermette	
	(mardi et jeudi avec CQE)	
18	17	13

2	3	4
Mathieu C. (chef)	Antonin	Marie Pier
Fanny	Andréanne	Jessy
Audrey	Julien	Samuel D-L
Catherine		
Marie Pier		
Marie-Laurence Gaudreau Aurélié Lessard Stéphanie Letendre Sarah Ménard Alyson Sonier Olivier Hivert Charles-Étienne Houle Thomas Lemelin-Noël Olivier Lussier Justin Ouellet Jordan Pierre-Gilles	Brigitte Corriveau Marcella Driver-Moliner Abigaël Forest-Leblanc Alexane Fredette Rosalie Langlois Guillaume Deslauriers Benjamin Dionne Marc-Antoine Forand Justin Lamy Vincent Lamy Marc-Antoine Lemay Alex Levasseur Jérémi Tremblay	Eugénie Gaudreau Alyssa Fortier Adam April Jean-Philippe Lemay Jérémy Loïselle William Côté Maxime Grenier-C. Jérôme Langlois Alexis Renaud
11	13	9

Axé sur la nouvelle philosophie de la FPVQ, le C.A. a approuvé la proposition suivante du groupe d'entraîneurs pour la constitution des différents groupes pour la saison 2008-2009. Le classement des patineurs est basé sur plusieurs critères principalement : le modèle de développement à long terme de l'athlète (développement physique), sa technique, sa motivation et son groupe social. En cours de session, les entraîneurs se réservent le droit d'effectuer des remaniements. Pour toute question ou commentaire, veuillez vous adresser à la responsable des entraîneurs, Maryse Perreault.

Rappelons également que les frais d'adhésion au CPVS varient selon les groupes d'entraînement. Dans le cas d'un changement de groupe, un réajustement des frais doit par conséquent être effectué.

Si des parents ont des commentaires ou des critiques à émettre à l'endroit des entraîneurs et des entraînements, nous leur demandons d'en faire part dans un premier temps au responsable des entraîneurs, Bernard Beaupré.

Catégories d'âge

La catégorie d'un patineur est déterminée selon son âge au 1^{er} juillet de la saison en cours.

CATÉGORIES	ÂGE	DATE DE NAISSANCE	
		DU	AU
NOVICE	5	Après le 30 juin 2002 (hors concours)	
MINIME	6-7	1er juillet 2000	30 juin 2002
BENJAMIN	8-9	1er juillet 1998	30 juin 2000
CADET	10-11	1er juillet 1996	30 juin 1998
JUVÉNILE	12-13	1er juillet 1994	30 juin 1996
JUNIOR	14-15	1er juillet 1992	30 juin 1994
INTERMÉDIAIRE	16-17	1er juillet 1990	30 juin 1992
SENIOR	18 +	Avant le 1 ^{er} juillet 1990	
MAÎTRE	30 +	Voir règlements de PVC	

Équipement

Préparation du sac d'entraînement

Équipement obligatoire :

- Patins
- Casque
- Lunettes protectrices AVEC ATTACHE (grilles et visières acceptées en initiation)
- Gants de **CUIR**
- Protège-cou (avec bavette)
- Protège-tibias
- Protège-genoux
- Protège-lames rigides (pour entrer et sortir de la glace seulement ou lorsque les lames sont parfaitement sèches)
- Protège-lames en tissu (à utiliser suivant un entraînement, après avoir essuyé les lames avec une serviette)
- Protection en kevlar : tubes ou bas (niveau développement), skin avec kevlar (niveaux espoir et élite)
- Bouteille d'eau

Habillement :

(À titre de suggestion seulement, à déterminer selon le confort et les préférences du patineur)

- Paire de bas
- Costume (*skin*) ou pantalons de toile avec chandail à manches longues (coton ouaté)
- Combinaison (caleçons)
- Chandail à col roulé
- Manteau léger ou T-shirt comme survêtement
- Tubes pour chevilles en Kevlar
- Pantalon de sport pour l'échauffement (si skin)

Accessoires pratiques :

- Guenille pour essuyer les lames
- Serviette
- Pansements adhésifs
- Enveloppe avec paiement (5,00 \$) pour service d'aiguisage
- Petite pierre pour enlever la limaille (morfil) après un entraînement (si l'aiguisage n'est pas nécessaire)
- Clé pour ajuster les lames
- Paire d'espadrilles (pour échauffement et entraînement hors-glace)

Location de bottines et de lames

Votre Club dispose d'un certain nombre de paires de bottines et de lames qu'il offre en location aux patineurs qui débutent sur longues lames et aussi à ceux qui choisissent de ne pas faire l'acquisition de patins.

Nous avons également un bon nombre de patins usagés à vendre. Au lieu de louer une paire, il peut être avantageux d'en acheter une et de la revendre plus tard.

VOIR LES TARIFS DE LOCATION DE BOTTINES ET DE LAMES EN PAGE 5. Les tarifs de location de patins complets incluent toujours un premier aiguisage. En cas de croissance du pied, vous pourrez toujours échanger les bottines pour des plus grands, et ce, sans frais supplémentaire.

Afin que votre enfant ait le plus de satisfaction possible avec ses patins et aussi afin de nous aider à conserver notre inventaire dans le meilleur état possible, nous vous invitons à prendre connaissance des consignes présentées dans les pages qui suivent et aussi à les transmettre et à les rappeler périodiquement à votre enfant.

Informez votre enfant qu'il a dans les pieds des patins qui valent plusieurs centaines de dollars et demandez-lui de toujours en prendre le plus grand soin.

Finalement, nous vous rappelons que nous avons, au local du Club, des patins, des lames, des vêtements et d'autres accessoires d'occasion. Ces articles sont généralement en très bon état et les prix sont très intéressants.

CHOIX DE LA LONGUEUR DES LAMES

La longueur idéale des lames varie d'un patineur à l'autre (selon son poids, sa force musculaire, sa technique, etc.). Demandez à votre entraîneur la longueur des lames qui pourrait être la plus appropriée dans votre cas. Ne commettez pas l'erreur d'acheter des lames beaucoup trop longues à un jeune débutant...

Entretien général des patins et des lames

AJUSTEMENTS

Il peut être possible de mouler certains patins pour qu'ils épousent mieux les formes particulières de certaines chevilles. S.V.P., ne tentez jamais d'effectuer ce travail sans vous être d'abord renseigné auprès d'un des responsables de l'équipement du Club.

POSITIONNEMENT DES LAMES

À mesure que le patineur améliore sa technique, à mesure qu'il prend de la vitesse dans les virages, il peut devenir nécessaire de décentrer progressivement ses lames. Les entraîneurs vous aviseront lorsqu'ils jugeront qu'il est temps de procéder à un nouveau positionnement des lames.

POTENCES

Lorsque vous devez décentrer ou déplacer les lames sur les patins, utilisez toujours un outil de la bonne dimension pour dévisser ou visser les boulons ou les écrous qui retiennent les potences sur les bottines. Pour ne pas endommager les arêtes des écrous ou des boulons, utilisez des clés de dimension fixe. Évitez d'utiliser des pinces ou des clés à molette.

Utilisez toujours des outils de petit format. Avec un outil trop gros (et trop fort), vous risquez de serrer trop fort et d'endommager les potences ou les bottines.

PROTECTION DES LAMES

Pour garder les lames bien aiguisées et bien efficaces, il est important de :

...toujours utiliser des protège-lames pour marcher à l'extérieur de la glace ou sur le seuil de la patinoire.

...éviter les freinages spectaculaires de style «hockey».

...toujours bien essuyer les lames immédiatement après chaque séance d'entraînement, et de toujours les recouvrir de protège-lames secs (de style «pantoufles» en tissus par exemple) avant de les placer dans le sac d'équipement, même si elles ont besoin d'un aiguisage. En arrivant à la maison, il est aussi conseillé de retirer les protège-lames pour laisser les lames et les protège-lames sécher parfaitement. À l'occasion, nous vous suggérons également de bien nettoyer vos protège-lames pour y enlever les dépôts en les rinçant à l'eau (n'oubliez pas de bien les sécher).

PROTECTION DES BOTTINES

Pour éviter d'endommager le cuir et le fil des coutures, nous vous prions de ne jamais utiliser du ruban gommé sur les patins loués. Il est habituellement possible d'obtenir un support adéquat de la cheville simplement en serrant convenablement le lacet.

Habituellement, à la fin d'un entraînement, les bottines des patins sont mouillées, à l'intérieur et à l'extérieur, à cause de la sueur et aussi à cause de l'eau et de la glace. Pour éviter que le cuir et les autres matériaux ne se détériorent prématurément, vous devez faire sécher les bottines dès le retour de l'entraînement en les sortant du sac et en les ouvrant pour les aérer. Il ne faut cependant jamais les faire sécher en les exposant à une source de chaleur quelconque.

Aiguisage

Les lames des patins de vitesse ne peuvent pas et ne doivent jamais être aiguisées sur des meules, comme les lames des patins de hockey ou de patinage artistique.

Les lames doivent être aiguisées à la main, sur une plate-forme d'aiguisage (*jig*) spécialement conçue pour le patinage de vitesse. **Dans la mesure du possible, les aiguisages doivent être réalisés pas la même personne, et ce, sur la même plate-forme d'aiguisage.**

Si vous êtes équipé pour effectuer ce travail vous-même, nous vous suggérons d'aiguiser les patins à tous les 2 ou 3 entraînements. Si vous avez recours au service d'aiguisage du Club, demandez à l'entraîneur de votre enfant à quelle fréquence il ou elle vous recommande de faire effectuer ce travail.

EN CAS DE BRIS

Inspectez régulièrement les patins et les lames. Si vous constatez un bris ou une défectuosité, nous vous demandons d'en aviser aussitôt votre entraîneur ou une des personnes responsables de l'équipement du Club. Nous verrons alors à corriger, réparer ou remplacer le patin loué.

En cas de bris accidentel, nous ferons effectuer les réparations le plus rapidement possible. Pendant les réparations, nous tenterons toujours de vous fournir une paire de patins de remplacement. Cependant, comme le Club n'a pas les moyens de garder un trop vaste inventaire, vous comprendrez que nous ne pouvons garantir de façon absolue la disponibilité momentanée de patins de remplacement pour toutes les pointures.

EN CAS DE PERTE

Si, par malheur, les patins que vous louez étaient perdus ou volés, nous devons vous demander de rembourser au Club la valeur de ces patins. Si vous réclamez un remboursement à votre compagnie d'assurance, le Club pourra vous fournir une facture ou un document confirmant la valeur de l'équipement pour lequel vous faites une réclamation.

Service de traitement des lames

• AIGUISAGE : 5 \$

Vous pouvez faire aiguiser les lames de vos patins au Club. Ce travail est effectué par des patineurs expérimentés. Vous pouvez utiliser ce service autant pour des lames louées que pour des lames dont vous êtes le propriétaire. Lorsque vous avez besoin d'un aiguisage, rendez-vous au local du Club, déposez votre paiement (5 \$) dans une enveloppe bien identifiée au nom du patineur, placez l'enveloppe dans un des patins, puis déposez les patins sur les étagères à cet effet. Assurez-vous que les patins soient bien identifiés et attachés ensemble, que votre enveloppe ait été insérée dans une bottine et que les lames soient dans leurs protège-lames. Les patins aiguisés seront rapportés au local du Club dans les jours suivants.

• **BERCEAU (PROFIL) : 30 \$** - Demandez à l'un de nos entraîneurs spécialisés de vérifier vos lames et de vous conseiller. Si vous avez à faire refaire le berceau, le paiement se fait au CPVS.

• **BANANE (COURBE) : 10\$ de l'heure selon les travaux à effectuer** - Demandez à l'un de nos entraîneurs de vérifier vos lames et de vous conseiller. Faire le paiement pour les bananes au CPVS.

Boutique du CPVS

Article (en stock ou sur commande)	Marque	Prix (taxes incluses)
Bas de protection (Kevlar)	LOUIS GARNEAU	36,00 \$
Bottines	BONT	247,00 \$ à 1150,00 \$
Bottines	SEB	271,00 \$ à 1570,00 \$
Burin		38,00 \$
Carnet de temps		3,00 \$
Casque	LAS	93,00 \$
Casque	LOUIS GARNEAU	72,00 \$
Casque	MAPLE	77,00 \$
Combinaison de protection (Kevlar)	LOUIS GARNEAU	218,00 \$
Gants	LOUIS GARNEAU	31,00 \$ à 62,00 \$
Gants	MAPLE	42,00 \$
Lames	BONT	165,00 \$ à 411,00 \$
Lames	MAPLE	185,00 \$ à 513,00 \$
Lames	PENNINGTON	431,00 \$ à 504,00 \$
Lunettes de protection	BLACKNIGHT	13,00 \$ à 28,00 \$
Lunettes de protection	LOUIS GARNEAU	62,00 \$
Manteau du CPVS		99,00 \$
Petite pierre		16,00 \$
Pierre d'aiguisage		57,00 \$ à 93,00 \$
Pierre de finition		31,00 \$ à 103,00 \$
Plateforme d'aiguisage		124,00 \$ à 206,00 \$
Potence		18,25 \$ ch

Protège chevilles (Kevlar)	LOUIS GARNEAU	31,00 \$
Protège cou	LOUIS GARNEAU	23,00 \$
Protège genoux		10,00 \$ à 39,00 \$
Protège poignets (Kevlar)	LOUIS GARNEAU	31,00 \$
Protège tibias		8,00 \$
Protège-lames		19,00 \$
Protège-lames (pantoufles)		10,00 \$ à 16,00 \$
Skin de compétition du CPVS		120,00 \$

* Il est possible de consulter le catalogue des produits disponibles au club ou sur commande au local du CPVS

Équipement en consignment :

Plusieurs patineurs qui ont grandi ou arrêté de patiner ont des articles à vendre. Consultez les babillards et renseignez-vous auprès du responsable de l'équipement ou encore consulter le site web du club.

Commandes de manteaux et de costumes de compétitions (skins):

Lorsque nos inventaires sont épuisés, nous effectuons de nouvelles commandes en fonction des demandes de nos patineurs. La personne responsable de l'achat des skins est Chantal Boisvert et la personne responsable de l'achat des manteaux est Denis Paradis.

Achat d'équipement

- **Ganterie Austin (Gants en cuir)**

1140, rue Panneton, Sherbrooke
Tél. : (819) 569-2531

BOUTIQUES SPÉCIALISÉES EN PATIN DE VITESSE :

- **Devault Sports**

Repentigny, tél. : 1-450-581-5844
www.devaultsports.com

- **Rodebec**

Saint-Romuald (Québec), tél. : (418) 839-7422
www.rodebec.com

FABRICANTS DE PATINS ET / OU DE LAMES :

www.apextracingskates.com

www.bont.com

www.mapleskate.com

www.sebskates.com

Compétitions

Inscriptions

Il est important de respecter la date limite d'inscription pour chacune des compétitions. Cette date, qui correspond à env. 2 semaines avant la compétition, est inscrite sur la feuille qui vous est remise en début de saison.

Si votre inscription nous est confirmée moins de deux semaines avant la date de la compétition, nous ne pourrons garantir la participation du patineur. Afin d'assurer une bonne gestion des inscriptions, nous vous demandons de procéder de la façon suivante :

- 1) Faites le choix des compétitions parmi lesquelles le patineur est admissible.
- 2) Émettez en début de session une série de chèques post-datés à l'ordre du *Club de patinage de vitesse de Sherbrooke*. Faites un chèque pour chaque compétition, à la date d'inscription mentionnée sur votre feuille de compétition (**date du chèque**), en inscrivant bien le **nom du patineur avec la date de la compétition (en bas, à gauche)**.
- 3) Placez les chèques dans une enveloppe bien identifiée au nom du patineur et remettez-la **SANS DÉLAI au parent responsable des inscriptions**. Ou encore, laissez votre enveloppe au local à l'attention du trésorier (Jocelyn Ayotte).

Si le patineur change de circuit de compétition en cours d'année ou s'il y a une annulation avant la date limite, les chèques vous seront retournés.

Il est de votre responsabilité de communiquer avec le coordonnateur des inscriptions du CPVS dans les délais prescrits pour une inscription ou une annulation.

Adresses de tous les arénas du Québec
<http://www.crfc.ca>

Parents responsables des inscriptions	
Initiation	André Corriveau (Benoît, groupe 1, Brigitte, groupe 3)
Développement	Nathalie Lessard (Olivier, groupe 1)
Espoir / Élite	Chantal Boisvert (Jérôme, groupe CQE)
Longue piste	Jocelyn Ayotte (Julien, groupe CQE, Stéphane, groupe Relève)

Calendrier

Date et lieu de la compétition	Chèque daté du...	Frais d'inscription
CIRCUIT INITIATION ET PARTICIPATION- RÉGION CENTRE DU QUÉBEC (Calendrier Provisoire)		
18 oct. # 1, Normandie (St-Tite)	28 septembre	20\$
29 novembre. # 2, St-Hyacinthe	9 novembre	20 \$
20 déc. fête locale de Noël avec compétition(locale Sherbrooke)	1 décembre	Gratuit
10 janvier . # 3 Trois-Rivières	21 décembre	20 \$
14 février . #4 Victoriaville	25 janvier	20 \$
4 avril, fête de fin d'année avec compétition en équipe(Sherbrooke Locale)	--	Gratuit
CIRCUIT DÉVELOPPEMENT- SECTEUR D		
25 oct., # 1 Sherbrooke	5 octobre	44 \$
6 décembre # 2, Laval	16 novembre	44 \$
17 janv., # Région Lanaudière	28 décembre	44 \$
28 janvier(Mercredi) fin. rég. Jeux du QC- SHERBROOKE	7 janvier	20 \$
7 févr., # 4, Ste-Hyacinthe	18 janvier	44 \$
28-29 mars, Finale de l'Ouest, Longueuil	8 mars	52 \$
21-22 mars, finale provinciale, Chicoutimi	1 mars	65 \$
CIRCUIT ESPOIR		
25-26 octobre., #1, Chicoutimi	28 septembre	65 \$
13-14 décembre., # 2 Montréal-Gadbois	23 novembre	65 \$
24-25 janvier., #3, Mtl-Inter	4 janvier	65 \$
28 janvier (mercredi) fin. Rég. Jeux du QUÉ-Sherbrooke	7 janvier	20 \$
21-22 février . #4 Laval	1 février	65 \$
14-15 mars, champ. QC , Québec, Pavillon de la jeunesse ou	22 février	65 \$
21-22 mars, Finale Provinciale , Chicoutimi	1 mars	65 \$
27-29 mars, champ. Canadien , Cambridge, Ontario	???	???
CIRCUIT ÉLITE		
11-12 octobre., # 1, Sherbrooke	21 septembre	75 \$
8-9 Novembre #2 Trois-Rivières, centre Alphonse-Desjardins	19 octobre	75 \$
20-21 déc , sélection nationale junior, Chicoutimi	???	?
31 janv/1févr., #3 Drummondville	11 janvier	75 \$
28/1 mars février., # 4, Lévis	8 février	75 \$
14-15 mars,Championnat Qué. Québec, Pavillon de la jeunesse ou	22 février	65 \$
21-22 mars Finale provinciale Chicoutimi	1 mars	65 \$
27-29 mars Championnat canadien, Cambridge, Ontario	???	?
LONGUE PISTE - DÉPART EN GROUPE		
15 nov., circuit provincial # 1, Ste-Foy (G.-Boucher)	26 octobre	44 \$
20-21 déc., circuit provincial # 2, Ste-Foy (G.-Boucher)	30 novembre	65 \$
10 janvier circuit provincial #3 Ste-Foy(G-Boucher)	21 décembre	44 \$
14-15 févr.champ. Canadien par cat. d'âge, Régina, Saskatchewan	???	?
LONGUE PISTE - STYLE OLYMPIQUE		
22-23 nov., comp. prov. Sprint Ste-Foy	2 novembre	65\$
12-14 déc comp. Can-Am	22 novembre	65 \$
28 févr/1 mars., comp. prov. par distance, Ste-Foy	20 février	65 \$
6-8 mars, Coupe Canada # 3, Ste-Foy	???	?

S.V.P. Faire les chèques à l'avance et les mettre dans une enveloppe identifiée au nom du patineur pour les remettre au responsable des inscriptions aux compétitions

Distances réglementaires

COURTE PISTE

CATÉGORIES	1 ^{re} dist.	2 ^e dist.	3 ^e dist.	4 ^e dist.
MINIME	111	222	333	500
BENJAMIN	222	333	500	666
CADET	333	500	666	777
JUVÉNILE	500	666	* 777	** 1000
JUNIOR	500	777	* 1000	** 1500
CLASSE OUVERTE	500	1000	1500	*** Super 1500 / 777

LÉGENDE

	Distances utilisées pour le classement annuel des patineurs
500m + 1000m	Classe ouverte féminin + junior masculin, niveau espoir
500m + 1500m	Classe ouverte masculin, niveau élite et espoir Classe ouverte féminin, niveau élite
*	Athlètes de 1 ^{re} année seulement
**	Athlètes de 2 ^e année seulement
***	Le Super 1500m est remplacé par le 777m au niveau développement

LONGUE PISTE DÉPART EN GROUPE

CATÉGORIE	1 ^{re} dist.	2e dist.	3e dist.	4e dist.	5 ^e dist.
MINIME		100	200	300	500
BENJAMIN	100	200	300	500	600
CADET	100	300	500	600	800
JUVÉNILE	100	500	600	800	1000
JUNIOR	100	500	800	1000	1500
CLASSE OUVERTE	100	500	800	1000	1500
BENJAMIN-CADET MIXTE	1000				
JUVÉNILE MIXTE	1500				
JUNIOR ET + MIXTE	3000				

LONGUE PISTE STYLE OLYMPIQUE

CATÉGORIE	1 ^{re} dist.	2e dist.	3e dist.	4e dist.	5 ^e dist.
Junior A, B, C et Sénior féminin Junior C masculin	500	1000	1500	3000	5000
Junior A, B et Sénior masculin	500	1500	3000	5000	10 000
Maître féminin	500	1000	1500	3000	
Maître masculin	500	1000	1500	3000	5000
Sprint féminin et masculin	100	500	1000		

Standards

SAISON 2008 - 2009



COURTE PISTE

STANDARDS D'ACCÈS AU NIVEAU DÉVELOPPEMENT			
CATÉGORIE	DISTANCE	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
CADET	500 M	1:04.00	1:00.50
JUVÉNILE	500 M	1:02.00	59.50
JUNIOR	500 M	1:00.50	57.50
INTERMÉDIAIRE	500 M	1:00.50	55.50
SENIOR	500 M	1:00.50	55.50
MAÎTRES	500 M	1:05.00	59.00
STANDARDS D'ACCÈS AU NIVEAU ESPOIR			
CATÉGORIE	DISTANCE	STANDARD FÉMININ	STANDARD MASCULIN
JUVÉNILE	500m + 777m	135.17	133.32
JUNIOR	500m + 1000m		145.88
JUNIOR ET CLASSE OUVERTE	500m + 1000m	157.55	
CLASSE OUVERTE	500m + 1500m		199.28
STANDARDS D'ACCÈS AU NIVEAU ÉLITE			
CATÉGORIE	DISTANCE	STANDARD FÉMININ	STANDARD MASCULIN
JUNIOR ET CLASSE OUVERTE	Voir règlement 1.2.4		
HORS QUÉBEC	500m + 1500m	209.07	192.50

* * * Seront déterminés une fois que la liste des patineurs sera officielle

D'une année à l'autre, les standards peuvent varier à la hausse ou à la baisse selon le niveau des patineurs en compétition. Dès l'atteinte en compétition officielle du standard d'accès au niveau Développement, le patineur en niveau Initiation peut, s'il le désire, changer de division pour la compétition suivante (après avoir réalisé 3 fois le standard, il est obligé de changer de division). Pour accéder au niveau Espoir après le début de la saison (les 20 patineurs avec les meilleurs temps ayant été sélectionnés dans la division Espoir avant le début de la saison), le patineur de niveau Développement doit réaliser le standard d'accès ET gagner une compétition (ces deux conditions peuvent être atteintes dans deux compétitions officielles différentes). Il est à noter que les temps réalisés dans le cadre des Jeux du Québec ne sont pas pris en compte pour le classement de la FPVQ. Si un patineur du circuit Développement change de catégorie d'âge, il doit avoir réalisé le standard de son nouveau groupe d'âge durant la saison précédente. Autrement, il retournera au circuit Initiation.

Préparation à une compétition

Il est conseillé de bien manger et de se coucher tôt dans la semaine précédant la compétition afin de conserver l'énergie emmagasinée.

La veille, mangez bien, buvez de l'eau, détendez-vous et couchez-vous tôt!

Préparation du sac pour la compétition (aide-mémoire)

- Patins
- Casque
- Lunettes protectrices avec attache
- Gants de cuir
- Protège-cou (avec bavette)
- Protège-tibias
- Protège-genoux
- Protège-lames rigides
- Protège-lames en tissus (pantoufles)
- Costume de compétition (*skin*)
- Sous-vêtements de son choix (combinaison, chandail à col roulé, etc.)
- Survêtement (manteau ou chandail, pantalon de sport)
- Vêtements de rechange (en cas de chute) et paires de bas (2-3 pour garder les pieds au sec)
- Tubes pour chevilles en Kevlar (protection contre les coupures)
- Combinaison complète en Kevlar (pour les patineurs Espoir et Élite)
- Lacets de rechange
- Carnet de temps avec crayon
- Bouteille d'eau
- Guenille pour essuyer les lames
- Pansements adhésifs
- Épingles de sûreté
- Sèche-cheveux (pour sécher les vêtements si on tombe dans l'eau!)
- Clé pour patins à lames décentrées
- Petite pierre, burin, grattoir pour enlever le morfil des lames
- Collations et lunch (bouilloire pour soupes...)

Si vous effectuez l'aiguisage des lames :

- Plate-forme d'aiguisage (*jig*)
- Grosse pierre, petite pierre, burin, grattoir, triangle (selon ses préférences)
- Huile (NE JAMAIS UTILISER DANS LES VESTIAIRES LE WD-40 EN AÉROSOL!!) et guenille

La journée de la compétition

Le matin de la compétition, déjeunez bien (évités les aliments trop gras comme le bacon ou les cretons ou pâtisserie à calorie vide) et rendez-vous à l'aréna au moins 30 minutes avant le début de l'échauffement (lequel est typiquement une heure avant le début des courses).

Vérifiez bien l'heure du début de l'échauffement sur glace. Repérez le vestiaire qui est attribué à notre club pour y déposer vos effets. Les parents du Club sont invités à se regrouper dans les gradins.

Allez courir, vous échauffer. Préparez-vous pour aller sur la glace. Pour l'échauffement sur la glace, il est bon de garder un survêtement (manteau léger ou chandail). L'échauffement sur glace terminé, enlevez vos patins, essuyez vos lames et vérifiez l'heure de la réunion pour les patineurs. Les entraîneurs vous feront part des modifications s'il y en a et des points importants. Vérifiez vos lames, si elles ont besoin d'un aiguisage, faites-le immédiatement.

N'oubliez pas de sourire et surtout avoir du plaisir !

Le rôle des parents

- **Encourager son enfant (et pourquoi pas ceux des autres !), rester positif.**
- **Inciter son enfant à consulter son entraîneur**
- **Support logistique : repas, eau, transport !**

Le rôle des patineurs

- **S'amuser !**
- **Donner son maximum**
- **Encourager ses coéquipiers**

Quand se préparer à une course?

- Vingt minutes avant de chauffer les patins, il faut s'échauffer et s'étirer (étirement actif). Profitez-en pour prendre de l'air frais à l'extérieur.
- Avant de partir pour l'appel, on s'assure qu'on a bien son casque, ses lunettes avec attache, ses gants de cuir, son protège-cou avec bavette, ses protège-genoux, ses protège-tibias...
- À l'appel, on s'assoit avec les patineurs de notre vague.

Comment se préparer à une course?

- Toujours faire un bon échauffement avant chaque course
- Il est très important de penser que vous êtes dans cette compétition pour vous améliorer, pour apprendre et pour vous amuser.

- Ne jamais courir après les patineur(euse)s qui nous précèdent. Il faut bien patiner techniquement pour être efficace.

Après la course

- Analyser le résultat avec l'entraîneur.
- Il est important de bien faire l'analyse de nos possibilités et de se fixer des objectifs réalistes. Ne jamais se dire «poche» si le résultat n'est pas satisfaisant, mais plutôt essayer de voir comment on peut faire pour s'améliorer.
- Parfois, la bonne stratégie fait toute la différence au monde.

Alimentation

- Boire de l'eau (2 ou 3 onces / 75 ml) régulièrement, soit environ toutes les 15 minutes, et ce, durant toute la compétition.
- On peut aussi boire du jus de fruits coupé avec de l'eau.
- Après chaque course, manger une collation composée de glucides et de protéines. Vous pouvez manger par exemple des fruits, des légumes, des fruits secs, des barres tendres avec des noix, du fromage ou du yogourt.
- Manger des aliments qui se digèrent bien. Éviter les frites, poutines, hamburgers, hot dogs et charcuterie (ex. Jambon cuit, bologne etc.)
- Éviter de changer complètement vos habitudes alimentaires, car cela pourrait créer des problèmes de digestion.
- Après la compétition il est important de prendre un bon repas qui comprend des protéines (viande, noix, fromage, légumineuse ou poisson) et une bonne portion de glucides comme les légumes et les fruits. Les glucides se retrouvent aussi dans les pâtes, pains, patates et riz.

À quelle finale je participe?

Pour savoir à quelle finale vous participez, il faut d'abord repérer où sont affichées les feuilles de temps. Il faut ensuite consulter l'horaire des courses. Si, à côté de la distance, on voit :

- **1+0 (ou simplement 1)**, cela signifie que le premier de chaque vague de qualification passe à la demi-finale ou à la finale.
- **1+2**, cela signifie que le premier patineur de chaque vague de qualification ainsi que les patineurs ayant réalisé les deux meilleurs temps (de toutes les vagues) parmi les patineurs qui ne se sont pas classés premier, passent à la demi-finale ou à la finale.

Pour déterminer les vagues pour la finale, on regarde d'abord si la distance courue est l'une des deux plus courtes ou l'une des deux plus longues. Dans le premier cas, il y a un maximum de cinq patineurs par vague; dans le second cas, il y a un maximum de six patineurs par vague. Toutes les vagues sont complètes, sauf peut-être la dernière. On classe donc les patineurs qui ne se classent pas selon la norme de qualification (ex : 1 +1) selon le temps qu'ils ont réalisés. Ainsi, pour une courte distance, les patineurs ayant réalisés le 5^e au 9^e temps en qualification seront en finale B. Dans une longue distance, les patineurs ayant réalisés du 6^e au 11^e temps se classeront pour la finale B.

Disqualifications

- **DÉPART** : le patineur a effectué pour la même course un deuxième faux départ (dans ce cas, il doit sortir de la glace sans effectuer la course ...
- **N-DÉPART** : Le patineur ne s'est pas présenté à temps à l'appel (ou ne s'est pas présenté du tout) et, par conséquent, il n'a pas pu prendre le départ...
- **N-FINI** : le patineur n'a pas terminé sa course en raison d'une blessure ou d'un abandon...
- **TRACÉ** : le patineur est entré à l'intérieur des bornes, ou encore, il a nuit au dépassement du patineur derrière lui en zigzaguant...
- **CHARGE** : le patineur a effectué un dépassement dangereux, ou encore, il a accroché ou nuit à un autre patineur (le patineur lésé est alors avancé dans la vague où il était en position de se classer lors de la charge et ce, s'il s'agissait d'une qualification).
- **KICKING** : à la ligne d'arrivée, le patineur a soulevé de façon dangereuse ses lames en tentant d'étirer la jambe...
- **ÉQUIPEMENT** : le patineur n'avait pas l'équipement réglementaire, ou encore, il a retiré un élément de son équipement (gant, lunettes...) avant que l'arbitre ait annoncé la fin de la course en sifflant...

