



**CPVS**  
**Centre d'entraînement en Patinage de**  
**Vitesse de l'Estriv**  
*CQE - Estriv*



**5<sup>e</sup> Édition**

(Table des matières : dernière page)



## Introduction

### La MISSION du CPVS

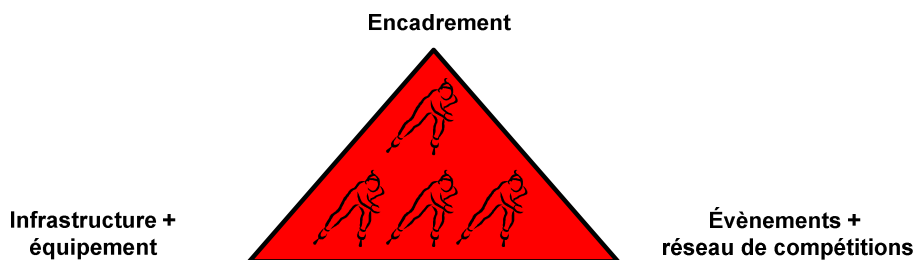
Le club de patinage de vitesse de Sherbrooke a pour mission de développer le plein potentiel des patineuses et des patineurs en fonction de leurs aspirations.

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 respectant les principes du DLTAP.

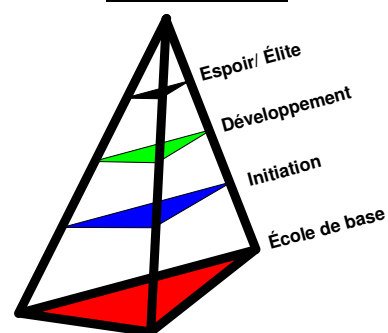
La structure proposée pour réaliser le Centre d'Entraînement en Patinage de Vitesse de l'Estrie (CEPVE) repose sur un modèle à deux dimensions. Ces fondations reposent sur trois piliers et s'élèvent sur quatre niveaux de développement du patineur.

### Les 3 piliers

Les 3 piliers sont les suivants :



### Modèle CEPVE



Les 4 niveaux du développement des patineurs sont les suivants :

1. École de base 7 groupes (270 à 320 patineurs par année)
2. Initiation 3 groupes (40 à 50)
3. Développement 2 groupes (25 à 35)
4. Élite/ Espoir 2 groupes (25 à 35)

La mise en place du modèle en deux dimensions de développement du CEPVE demande aussi une stratégie parallèle sur ces deux axes.

Ainsi des actions sont entreprises afin de renforcer les piliers du modèle tout en travaillant sur des stratégies sur les 4 niveaux de développement du patineur.

Vous trouverez dans ce document les objectifs et les stratégies adoptées sur les deux axes afin de réaliser et d'améliorer cette structure.



Commençons par la stratégie de déploiement des 3 piliers.

## 1. Encadrement

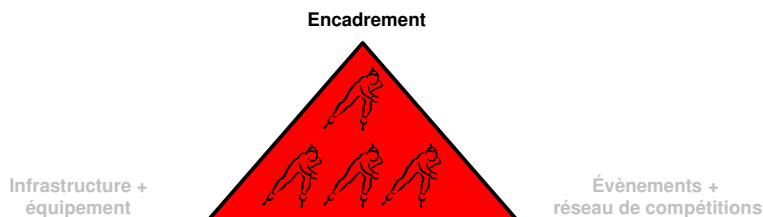
### Un avantage éducatif

Vers l'âge de 15 ou 16 ans, le jeune athlète en patinage de vitesse atteint l'élite de sa discipline. Il arrive alors au terme de ses études secondaires et doit choisir une institution d'enseignement post secondaire.

Il s'agit d'une période qui exige des

efforts importants et cette étape est associée à un moment où le niveau des compétitions augmente dans son sport.

Dans le cadre de la mise en place d'un **Centre de d'entraînement en patinage de vitesse à Sherbrooke**, le jeune athlète pourra compter sur l'assurance d'un encadrement de qualité qui favorisera :



✘ **Son développement complet et optimal**, en profitant des ressources académiques variées et adaptées offrant des services à Sherbrooke et en périphérie ; notre région est choyée en ce sens puisqu'elle est dotée d'institutions scolaires, secondaires, collégiales et universitaires, francophones et anglophones, en mesure d'accueillir des étudiants venant de partout ;

✘ **Son évolution dans un contexte familial**, en évitant les difficultés et les déséquilibres qui seraient causés par l'obligation d'un déménagement et l'installation dans un milieu étranger, tant pour vivre, pour étudier que pour pratiquer son sport ;

Un **Centre d'entraînement en patinage de Vitesse à Sherbrooke** aurait aussi comme conséquence de permettre à des jeunes des régions limitrophes de choisir de venir vivre, étudier et patiner à Sherbrooke et d'avoir accès à un entraînement de haut niveau, à distance raisonnable de leur lieu habituel de résidence. En ce sens, le **Centre d'entraînement en patinage de Vitesse à Sherbrooke** offre aux jeunes une offre sport-études très intéressante et en voici les composantes :

### 1. Programme sport-études de l'école Secondaire du Triolet

1. L'école du Triolet est la seule école secondaire parmi les écoles publiques et privées de la grande région sherbrookoise **reconnue par le ministère de l'Éducation** offrant de réels programmes sport-études. **Le patinage de vitesse** est un des 6 sports officiellement reconnus;
2. Un **protocole d'entente** assure que l'école libère au moins 30 % du temps normalement prévu à la grille-matières permettant ainsi à l'athlète-élève **de bénéficier d'en moyenne 3 heures par jour** pour s'adonner à l'entraînement relié directement ou indirectement à son sport (approche **multi-sports**; voir aperçu à l'endos);
3. Il est important de noter que l'athlète-élève inscrit au programme sport-études en patinage de vitesse **évolue dans un groupe fermé** avec d'autres athlètes-élèves partageant des objectifs semblables;
4. L'athlète-élève doit d'abord être reconnu par le **club de patinage de vitesse de Sherbrooke** et doit rencontrer les critères identifiés par la **commission scolaire**. En plus, s'il répond à d'autres critères identifiés par la **fédération de patinage de vitesse du Québec** (athlète reconnu), il a droit de l'aide financière supplémentaire.
5. l'engagement de l'école pour le jeune est la suivante :
  - I. profiter d'un encadrement scolaire avantageux dans des groupes fermés d'athlètes membres du programme;



- II. une supervision et un suivi individuel au niveau scolaire de la part d'un professeur dédié à ce programme;
  - III. un horaire adapté permettant aux clubs affiliés tels que le CPVS d'offrir un programme d'entraînement sur glace et hors glace intégré à la grille-horaire; soit entre 8 :00 et 11 :00 tous les matins. Et advenant une relâche, une supervision d'études par un surveillant obligatoire;
6. l'engagement du CPVS est la suivante :
- I. deux séances hebdomadaires de 1hr20 d'entraînement sur glaces supervisées
  - II. deux séances hebdomadaires hors-glace d'entraînements supervisés (adapté au calendrier de compétitions)
  - III. lorsque possible, pratique d'un sport autre que le patinage de vitesse
  - IV. participation du responsable au comité sport-études
  - V. deux évaluations sportives de l'athlète pendant l'année

## 2. Entente sport-études collégial Collège de Sherbrooke

Depuis l'automne 2005, le collège de Sherbrooke sort des sentiers battus en permettant à **tout athlète-étudiant inscrit au Club de patinage de vitesse de Sherbrooke** de bénéficier des mêmes avantages réservés aux athlètes de haut niveau (dont ceux inscrits à l'École Sport-Études).

- Les services particuliers auxquels les athlètes-étudiant(e)s ont droit sont :
  - I. suivi par un aide pédagogique quel que soit leur programme d'études;
  - II. ajustements à l'horaire pour favoriser les pratiques et la participation aux compétitions. Ces modifications doivent cependant respecter certaines contraintes telles que les limites de places disponibles dans les groupes-cours et les séquences d'apprentissage du cheminement scolaire spécifique au programme d'études;
  - III. un suivi régulier auprès des enseignants au regard des résultats scolaires et des comportements favorisant la réussite.
  - IV. Pour bénéficier de ces services particuliers, 30 \$ par session (idem à ce qui est exigé pour les athlètes de haut niveau) s'ajoutent aux frais d'inscription réguliers.
- L'engagement du CPVS est la suivante :
  - I. 2 entraînements sur glace
  - II. 2 musculations

## 3. Entente sport-études collégial du Champlain Collège

Voici les services pédagogiques offerts aux étudiants fréquentant le collège Champlain – Lennoxville :

- suivi par un aide pédagogique quel que soit leur programme d'étude;
- ajustements à l'horaire pour favoriser les pratiques et la participation aux compétitions. Ces modifications doivent cependant respecter certaines contraintes telles que les limites de places disponibles dans les groupes-cours et les séquences d'apprentissage du cheminement scolaire spécifique au programme d'études;
- un suivi régulier auprès des enseignants au regard des résultats scolaires et des comportements favorisant la réussite.

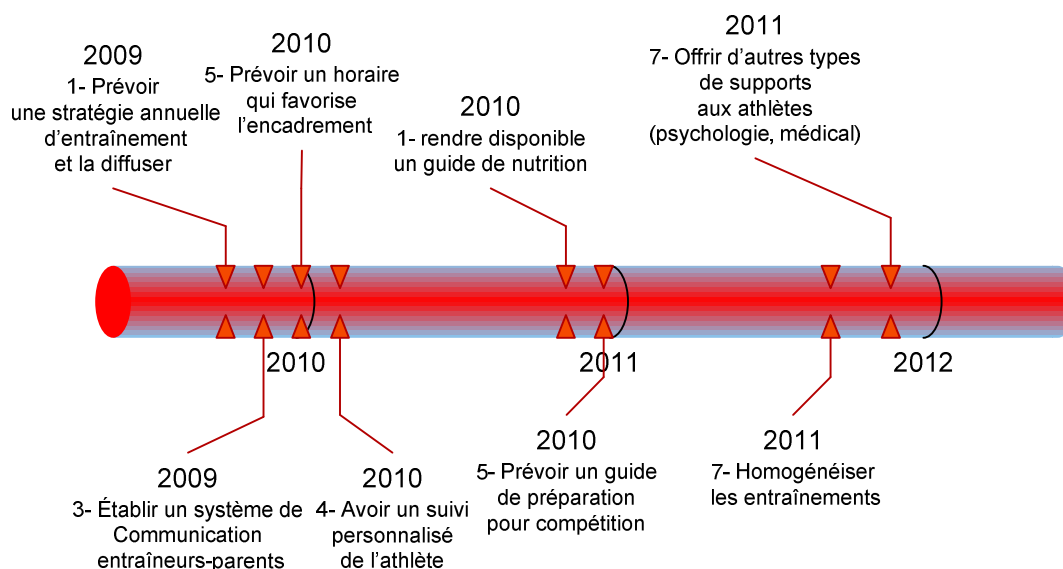
En complément, les étudiants provenant du Club de patinage de vitesse de Sherbrooke auront :

- un accès sans frais au Centre Sportif J.H.Price durant les heures régulières d'ouverture;
  - les services de physiothérapie à la clinique du Centre Sportif selon les disponibilités.
- L'engagement du CPVS est la suivante :
- I. 2 entraînements sur glace
  - II. 2 musculations



## Les actions concrètes

1. Rendre disponible un guide de nutrition (recettes) pour les parents.  
Prévoir un guide de nutrition pour l'année (pré-compé, compé, etc...)
2. Prévoir une stratégie annuelle d'entraînement et la communiquer
3. Établir un système de communication entraîneur vs parents (feedback).
4. Avoir un suivi personnalisé de l'athlète.
5. Monter un guide de préparation pour compétition.
6. Prévoir un horaire qui favorise l'encadrement (horaire).  
L'importance aux athlètes universitaires.
7. Homogénéiser l'entraînement.
8. Offrir d'autres types de support aux athlètes (ex. psychologie, médical)



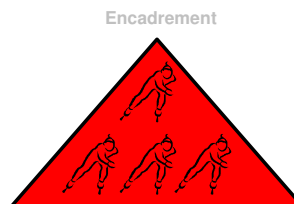


## 1. Infrastructure + équipement

### Les avantages pour le sport et les athlètes

La mise en place d'un **Centre d'entraînement en patinage de vitesse** à Sherbrooke ne peut être envisagée sans la réalisation d'aménagements physiques adéquats, à savoir une **patinoire de dimensions olympiques**.

Infrastructure +  
équipement



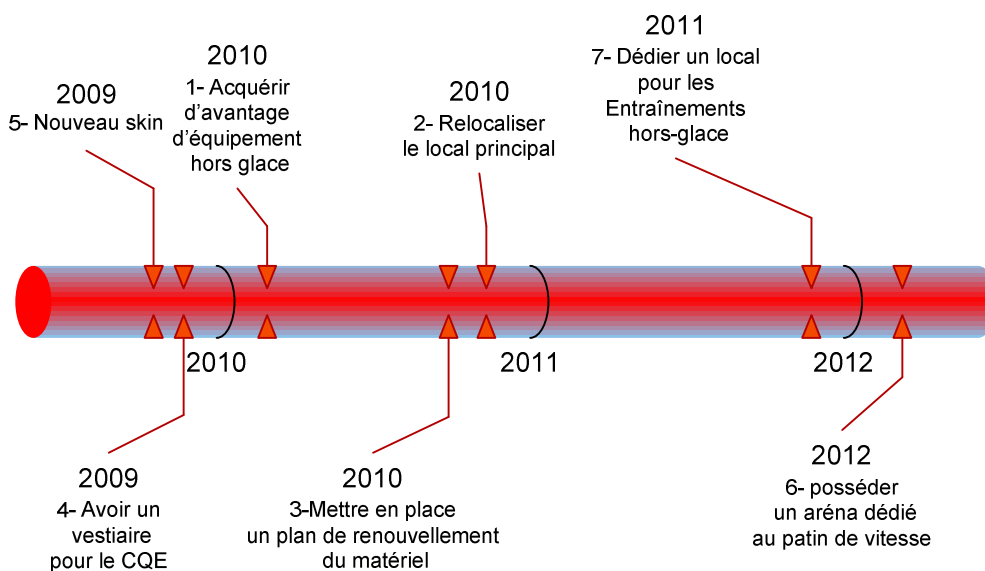
Évènements +  
réseau de compétitions

Le patinage de vitesse étant une question de vitesse, il est de première importance que la patinoire permette aux athlètes de se développer en allant le plus vite possible tout en minimisant les dangers. En ce sens, une patinoire de dimensions olympiques à Sherbrooke, tout en contrant l'exode de nos athlètes vers d'autres régions, favorisera :

- ✗ **La mise en place de conditions maximales d'entraînement**
- ✗ **Une plus grande équité pour nos patineurs lors de compétitions**
- ✗ **Une meilleure sécurité**
- ✗ **L'accueil de compétitions de niveau national et international**

### Les actions concrètes

- 1 Acquérir davantage d'équipement hors glace (vélos entre autres).  
Acheter des vélos.
- 2 Relocaliser le local principal.
- 3 Mettre en place un plan pour le renouvellement du matériel.
- 4 Avoir un vestiaire pour le CQE pour laisser équipement et matériel.
- 5 Nouveau skin.
- 6 Posséder un aréna dédié au patin de vitesse.
- 7 Dédier un local strictement pour les entraînements hors-glace



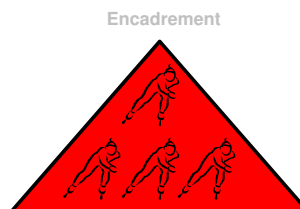


## 3. Évènements + réseau de compétitions

### Les avantages économiques

Un Centre d'entraînement en patinage de vitesse à Sherbrooke permet d'anticiper des retombées économiques importantes et ce, à plusieurs niveaux ; mentionnons principalement,

Infrastructure +  
équipement



Évènements +  
réseau de compétitions

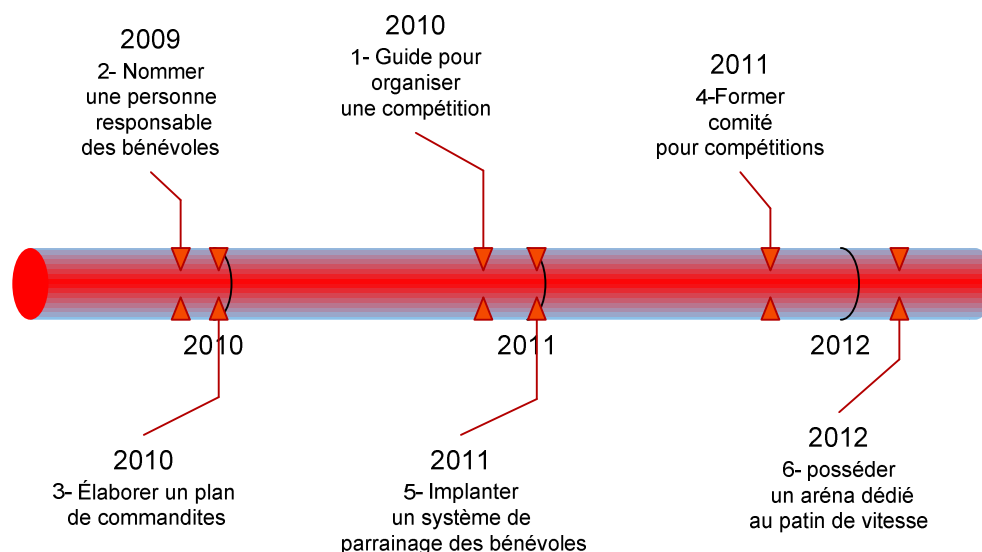
- ✗ **Les revenus générés par la tenue de compétitions**, qui permettent aux hôtels et restaurants de recevoir une quantité importante de visiteurs ;
- ✗ **Les économies pour les familles**, lorsque les enfants peuvent vivre dans leur milieu naturel, étudier et pratiquer leur sport à Sherbrooke ;
- ✗ **Les revenus reliés à la venue d'athlètes**, qui choisissent de venir vivre, étudier et s'entraîner à Sherbrooke ;
- ✗ **La visibilité qu'obtient le sport auprès des jeunes**, qui choisiront de pratiquer ce sport

Sans compter toute la visibilité sur la quelle peut compter la Ville de Sherbrooke, par le fait de la représentation que font ses athlètes de haut niveau, sur la scène nationale et internationale

### Les actions concrètes

En ligne avec l'obtention d'une glace olympique et la mise en place d'un centre d'entraînement en patinage de vitesse de l'Estrie, les intervenants s'engagent à obtenir :

1. Guide pour organiser compé du CPVS (checklist) et guide de procédures.  
Élaborer plan d'organisation (checklist) et plan de matériel par événement
2. Nommer une personne responsable des bénévoles
3. Élaborer plan de commandites pour obtenir + de \$\$ et une meilleure visibilité.  
S'assurer d'avoir des ententes de commandites
4. Former comité pour compétitions (espoir et -) remplace coordonnateur.
5. Implanter un système de parrainage pour l'intégration des nouveaux bénévoles  
Établir des mécanismes pour attirer des nouveaux bénévoles.

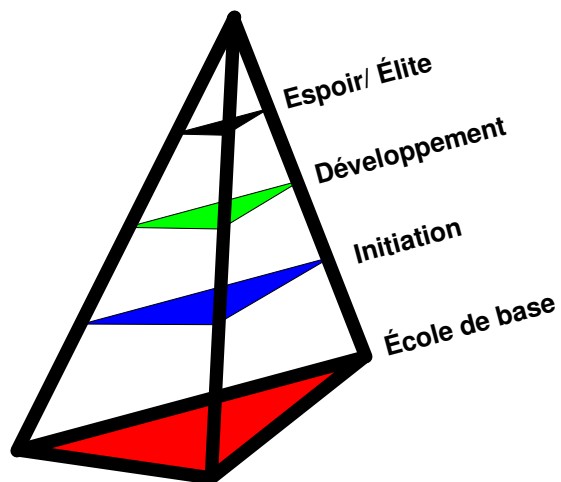




## Les 4 niveaux de développement

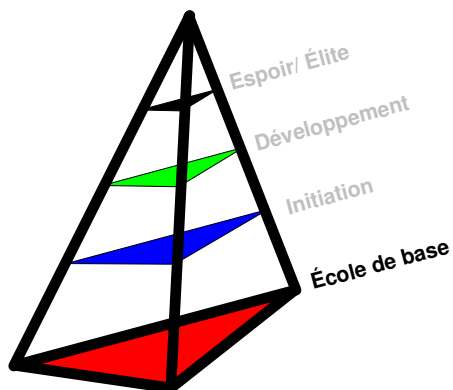
Et maintenant, passons aux stratégies des 4 niveaux de développement.

Les stratégies établies sur les différents niveaux, quoiqu'originellement assez innovatrices et en ligne avec le DLTA, seront maintenant fortement inspirées par les objectifs du modèle du programme DLTA (programme de développement à long terme de l'athlète).





## 1. Niveau École de base



« APPRENDRE À PATINER EN S'AMUSANT »

### 1) DLTA : Enfant actif

- ✗ Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne
- ✗ Introduire les fondements du mouvement
- ✗ Accent mis sur le développement des habiletés liées au patinage
- ✗ Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

### DLTA : S'amuser grâce au sport

- ✗ Plaisir et participation
- ✗ Développement général et global relié aux fondements du mouvement
- ✗ Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles, au programme sportif
- ✗ Introduire les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, vitesse
- ✗ Poursuivre le développement des fondements du mouvement

### 2) Objectifs

- ✗ Nous avons choisi le jeu comme principal moyen pour faire progresser votre enfant sur la glace. Par des jeux de toutes sortes, utilisant un matériel des plus variés, nous pouvons introduire les éléments techniques plus facilement en utilisant des situations concrètes.
  - i. Développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse et le contrôle sur courtes-lames
  - ii. Apprentissages réalisés par le jeu
- ✗ Un autre élément de motivation important est le **certificat « Moi je patine »** (remis à l'inscription avec feuille explicative) auquel on **ajoute graduellement des collants** selon la progression de l'enfant.
  - i. Utilisation du certificat « moi je patine » pour mesurer les acquis
- ✗ Nous procédons régulièrement à du reclassement. Les débuts et les fins de session sont des périodes fortes en ce sens. Le reclassement permet à l'enfant d'être continuellement entouré d'autres enfants ayant atteint le même calibre, ceci dans le but de stimuler davantage l'apprentissage de nouvelles habiletés. D'autres facteurs sont pris en considération lors des reclassements, soient : l'âge, les ami(e)s, l'horaire et la motivation.



Dans notre école vous retrouverez 4 principaux regroupements :

## Groupes d'acquisition d'habiletés de base :

- Abeilles :** - tomber/se relever, s'équilibrer;
- Coccinelles :** - pousser/glisser, tourner/contourner;
- Papillons :** - patiner en fléchissant les genoux, freiner, reculer.

## Groupe de perfectionnement :

- Oiseaux :** - maîtriser les habiletés de base;
- patiner en position basse;
- croiser.

## Groupes de pré-patinage de vitesse (courtes lames) :

- Chats et Chiens :** - techniques de base de patinage de vitesse;
- apprivoiser la piste;
- se préparer pour des compétitions.

### 3) Nombre d'athlètes

- ✗ 175 à 225 patineurs
- ✗ 7 groupes : Abeilles, Coccinelles, Papillons, Oiseaux, Chats, Chiens et Patin plus
- ✗ Patineurs classés selon niveau d'habileté et/ou âge

### 4) Critère d'admissibilité

- ✗ Niveau  
Participation
- ✗ Âge  
3 à 12 ans

### 5) Service aux athlètes

- ✗ **Entraîneurs**  
Ratio de 1 entraîneur / 8 patineurs - (1/5 en comptant les aides-entraîneurs et stagiaires)

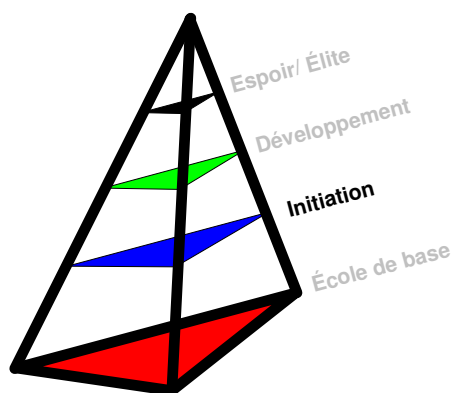
### 6) Entraînement

- ✗ 1 séance par semaine

### 7) Normes de sécurité à respecter



## 2. Niveau Initiation groupe 3



**Clientèle: Initiation fort (dès qu'ils sont prêt à faire des compétitions régionales)**

**Général: Apprentissage du patinage de vitesse**

Perfectionnement de la technique du patinage de vitesse

Apprendre à vivre des succès et des ÉCHECS (pk tu patines et quelles 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)

### 1) Objectifs technique

#### **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 pieds (stabilité)

Apprentissage à glisser

Dos à l'horizontal

#### *Départ:*

Pieds ouverts

Petits pas et grands pas

Genoux hauts

Fréquences des jambes et des bras

Différentes vitesses de départs

Expérimentation des différents styles (kangourou, lame pointée)

#### *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 finish

### 2) Nombre d'athlètes

✘ 15 à 20 patineurs

### 3) Critère d'admissibilité

✘ **Niveau**  
Initiation

✘ **Âge**  
9 à 12 ans



#### 4) Service aux athlètes

✘ **Entraîneurs**

3 entraîneurs de niveau 1 ou +

✘ **Entraînements**

4 séances par semaine (2 entraînements sur glace, 2 hors-glace)

hors-glace 2 X 30-45 minutes

Flexibilité

Coordination et agilité (marches et jeux de pieds)

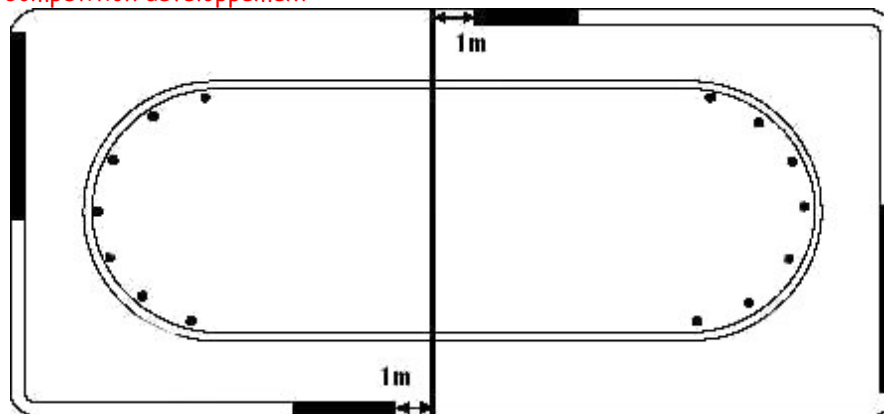
Équilibre et stabilisateurs

Corde à sauter

Faire 2 compétitions intra-club pendant la saison (groupes 2-3-4) : 4 courses + agilité

#### 5) Normes de sécurité à respecter

**Compétition développement :**



Noir= 8"

Blanc= 12"

#### 6) Réseau de compétitions

Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Initiation; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial.

**Objectifs de compétitions :**

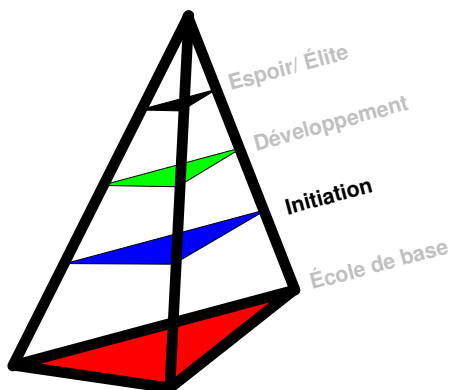
Apprentissage de la victoire et la défaite

Apprentissage de la structure d'une compétition (parents et enfants)

Apprendre à donner son maximum



### 3. Niveau Initiation groupe 4



Clientèle: débutants 6 à 8 ans

**Objectif général: Initiation au patinage de vitesse**

**Avoir du plaisir dans un cadre structuré**

**75 % de 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

Apprendre à vivre des succès (améliorations)

S'amuser en patinant

Connaissance de l'équipement (parents et enfant)

Lames qui coupent (parents et enfant)

Conception de la lame et du patin (parents)

Raison des matelas (parents)

État des lames (parents)

Apprivoiser un nouveau milieu

Apprivoiser les patins de vitesse

#### 1) Objectifs techniques

*Position de base :*

Avoir les pieds droits et flexion des chevilles

Insister à glisser sur 2 pieds (stabilité)

Apprentissage à glisser

Dos à l'horizontal

*Départ:*

Insister sur courir sur la glace et regarder en avant

Ouverture des pieds

Placer les pieds (comme tu es confortable)

*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, mais pas les pieds collés

Retour de jambe en demi-cercle

Cuisses groupés

Coordination entre les bras et les jambes

Initiation de l'alignement orteil-genou-nez

#### 2) Nombre d'athlètes

✘ 15 à 20 patineurs

#### 3) Critère d'admissibilité

✘ **Niveau**  
Initiation

✘ **Âge**  
6 à 9 ans



#### 4) Service aux athlètes

✘ **Entraîneurs**

3 entraîneurs de niveau 1 ou +

✘ **Entraînements**

3 séances par semaine (2 entraînements sur glace, 1 hors-glace)

hors glace 30-45 minutes (1x semaine)

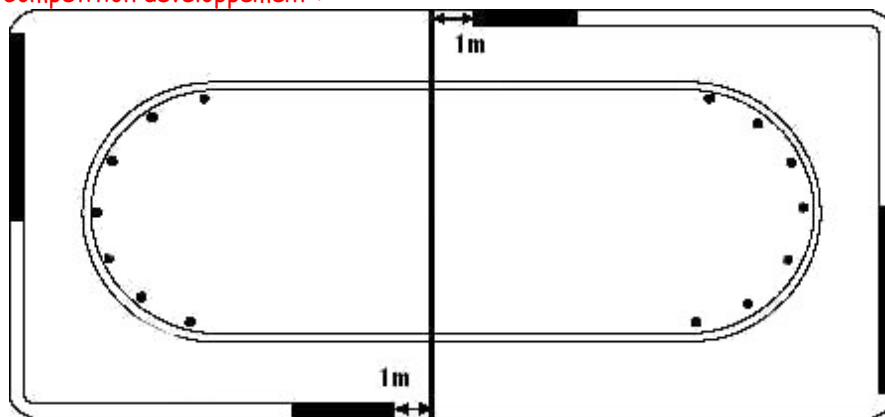
Flexibilité

Développement d'une agilité extraordinaire par les jeux (glace et hors-glace)

Faire 2 compétitions intra-club pendant la saison (groupes 2-3-4) : 4 courses + agilité

#### 5) Normes de sécurité à respecter

**Compétition développement :**



Noir= 8"

Blanc= 12"

#### 6) Réseau de compétitions

Participation aux compétitions locales seulement (4 compétitions par année)

**Objectifs de compétitions**

Comprendre les règlements et le déroulement

Rôles et implication des entraîneurs et des parents en compétition

Compétitions intra-club seulement (fin septembre, Noël, fin janvier et fin d'année).

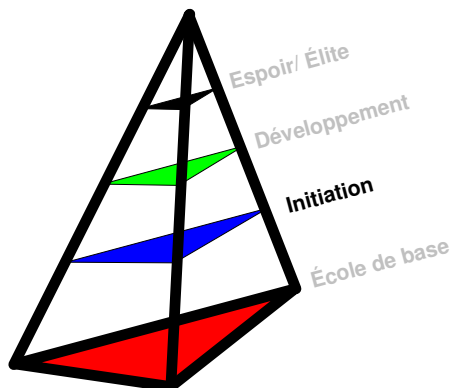
Faire leurs courses (5 courses, juste des finales)

Groupe par temps (4-5 patineurs)

Prendre les temps (pour voir les améliorations)



#### 4. Niveau Initiation 15 ans et +



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

Objectif : Apprendre la technique qui permettra l'amélioration de la forme physique

1) **1.Objectifs**

- ✗ Développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse et le contrôle
- ✗ Apprentissage de la technique de patinage de vitesse
- ✗ Entraînement de l'aérobie et de la vitesse

2) **Nombre d'athlètes**

- ✗ 10 à 15 patineurs

3) **Critère d'admissibilité**

- ✗ **Niveau**  
Initiation
- ✗ **Âge**  
15 ans et +

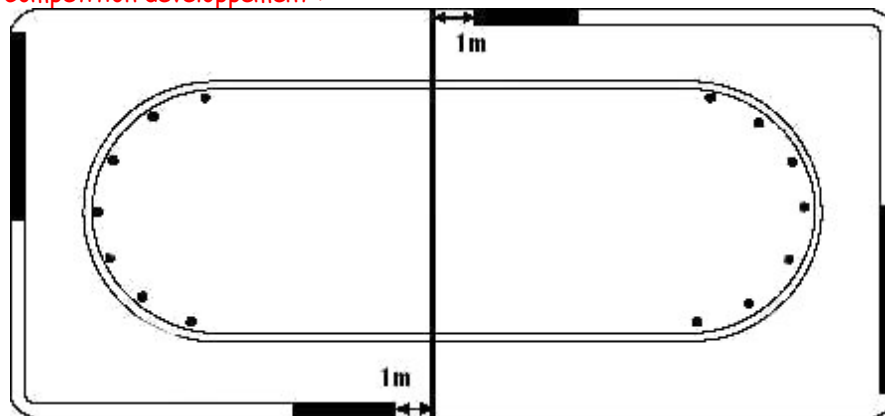
4) **Service aux athlètes**

- ✗ **Entraîneurs**  
2 à 3 entraîneurs de niveau 1 ou +
- ✗ **Entraînements**  
2 séances par semaine



5) Normes de sécurité à respecter

Compétition développement :



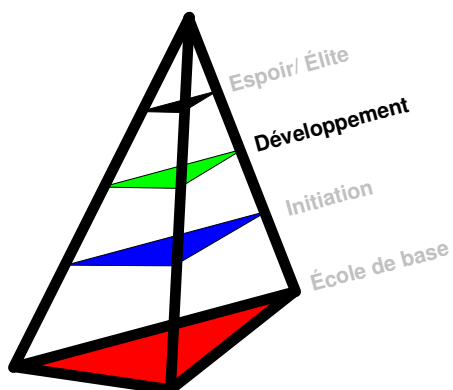
Noir= 8"  
Blanc= 12"

6) Réseau de compétitions

Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Initiation; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial.



## 5. Niveau Développement groupe 1



### 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  
Essayer différentes stratégies de courses  
Apprendre à aiguiser ses lames  
Initiation à l'autocorrection  
Introduction à la nutrition  
Aérobie, PAM, vitesse

### 1) Objectifs techniques

#### Départs :

Consolider la technique (contexte de courses)  
Introduction des câbles  
Essayer différents départs  
Inclinaison

#### Virages :

Ventre sur les cuisses  
Épaules à l'horizontal  
Inclinaison  
Apprendre à glisser

#### Droits :

2 poussées efficaces  
Carre extérieure

#### Tracé :

Apprendre à suivre efficacement (distance, même pas)  
Choisir le bon dépassement selon la situation

Perfectionner le finish

### 2) Nombre d'athlètes

✘ 15 à 20 patineurs

### 3) Critère d'admissibilité

✘ Niveau  
Développement

✘ Âge  
12 ans et +



## 4) Service aux athlètes

- ✗ Entraîneurs  
2 entraîneurs de niveau 2 ou +
- ✗ Entraînements  
6 séances de groupe par semaine (3 entraînements sur glace, 3 hors-glace)  
hors glace 3 X 45 minutes (1 ballon, 1 plio, 1 imitation)  
Flexibilité  
Coordination et agilité (marches et jeux de pieds)  
Équilibre  
Corde à sauter

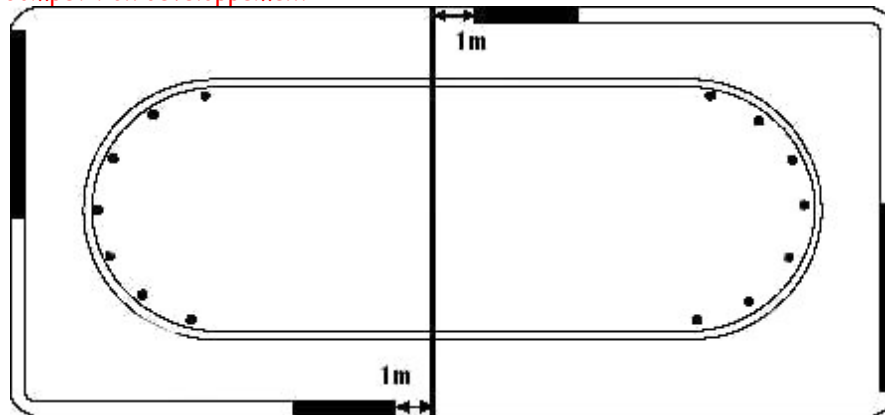
Faire 2 compétitions intra-club (groupe CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

- ✗ Support annuel  
Plan d'entraînement offert en saison estivale, camp d'entraînement en août, 8 mois sur glace

## 5) Normes de sécurité à respecter

- ✗ Glace de dimensions internationales
- ✗ Matelas de protection

**Compétition développement :**



Noir= 8"

Blanc= 12"

## 6) Réseau de compétitions

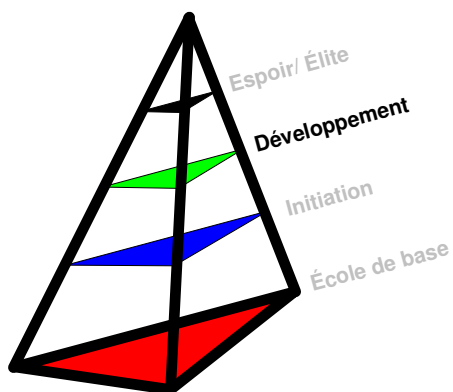
Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Développement; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial.

### Objectifs de 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
- Échauffement pré course spécifique (avoir une routine adaptée à la distance)



## 6. Niveau Développement groupe 2



### 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'aiguillage)

### 1) Objectifs techniques

#### Départs :

Consolider la technique (contexte de courses)  
Travailler le temps de réaction

#### Virages :

Ventre sur les cuisses  
Épaules à l'horizontal

#### 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

### 2) Nombre d'athlètes

✘ 15 à 20 patineurs

### 3) Critère d'admissibilité

✘ Niveau  
Développement

✘ Âge  
9 à 12 ans

### 4) Service aux athlètes

✘ Entraîneurs  
3 entraîneurs de niveau 2 ou +



## ✘ Entraînements

5 séances par semaine (3 entraînements sur glace, 2 hors-glace)  
Consolider la vie de groupe (suivre des consignes – structure plus détaillée)

\*\*hors glace 2 X 45 minutes (1 ballon, 1 plio)

Flexibilité

Coordination et agilité (marches et jeux de pieds)

Équilibre et stabilisateurs

Corde à sauter

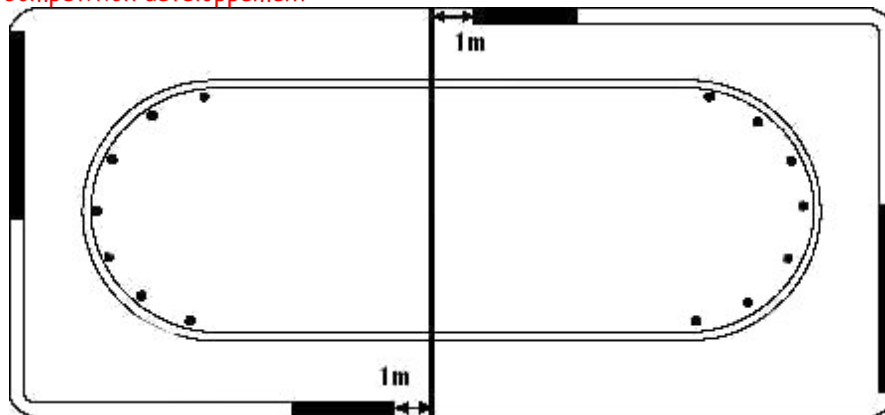
Faire 2 compétitions intra-club pendant la saison (groupes 2-3-4) : 4 courses + agilité

## 5) Support annuel

✘ 1 rencontre par semaine en saison estivale, camp sur glace en août

## 6) Normes de sécurité à respecter

Compétition développement :



Noir= 8"

Blanc= 12"

## 7) Réseau de compétitions

Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Développement; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial.

### Objectifs de compétitions

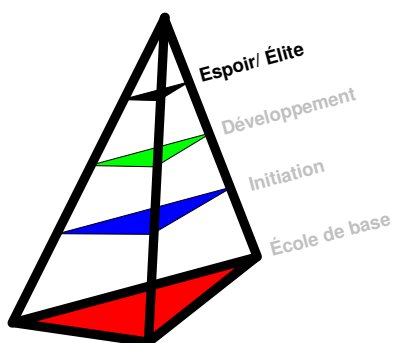
Apprendre à réfléchir dans ses courses

Apprendre à détecter le positif dans chacune de ses courses

Échauffement pré course (avoir une routine)



## 7. Niveau Espoir et développement groupe Relève



### 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

### 1) Objectifs techniques

#### Départs :

Perfectionner sa technique individuelle

#### Virages :

Verbaliser son feeling

#### Droits :

Camp longue piste pour se perfectionner

#### Tracé :

Utiliser le bon tracé selon la situation

### 2) Nombre d'athlètes

× 15 à 20 athlètes

### 3) Critère d'admissibilité

× Niveau

Développement et espoir

× Âge

15 ans et + (junior +)

### 4) Service aux athlètes

× Entraîneurs

1 entraîneur de niveau 3, 2 entraîneurs de niveau 2 (en alternance)

× Entraînements

7 à 8 entraînements de groupe par semaine (4 sur glace, 3 ou 4 hors-glace)

hors glace 3 ou 4 X 45 minutes (1 musculation, 1 plio, 1 ballon, 1 imitations)

Échauffement hors glace avant chaque entraînement

Faire 2 compétitions intra-club (groupes CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

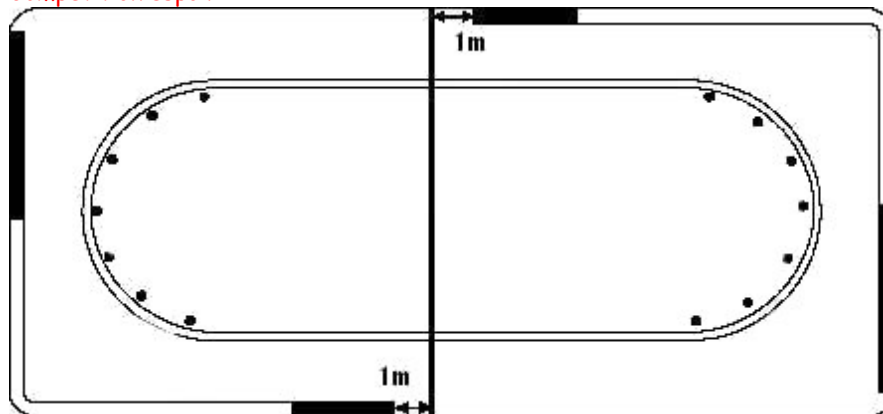


- × **Suivi annuel**  
Plan d'entraînement offert en saison estivale, 9 mois sur glace

## 5) Normes de sécurité à respecter

- × **Glace de dimensions internationales**
- × **Matelas de protection**

### Compétition espoir :



Noir= 8"  
Blanc=16"

## 6) Réseau de compétitions

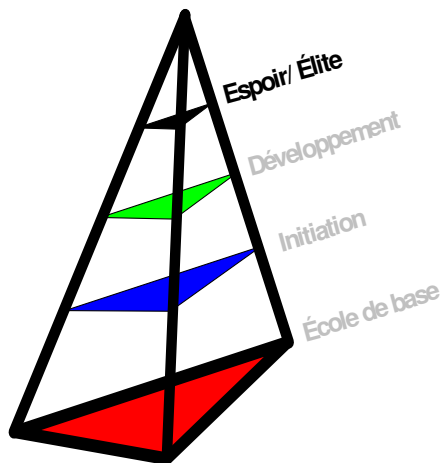
Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Espoir et développement; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial ou national.

### Objectifs de 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
- Autonomie
- Échauffement pré course spécifique (avoir une routine adaptée à la distance)



## 8. Niveau Élite/ Espoir groupe CQE



La stratégie de ce niveau est fortement guidée par les exigences de la FPVQ sur les CQE et sur les stages de développement du DLTA pour ce niveau d'athlète.

### **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 (vidéo)

Entraînement annuel

Utilisation des ressources de l'athlète (physio, musculation, service de psychologie, etc.).

### 1) Objectifs techniques

#### *Départs :*

Perfectionner sa technique individuelle

#### *Virages :*

Verbaliser son feeling

Ajustements individuels

#### *Droits :*

Camp longue piste pour se perfectionner

#### *Tracé :*

Utiliser le bon tracé selon la situation

Essayer de nouveaux tracés

### 2) Nombre d'athlètes

- ✘ Ce groupe doit comporter au moins 15 athlètes qui répondent aux critères d'admissibilité ci-bas.

### 3) Critère d'admissibilité

#### ✘ Niveau

Tous les athlètes de la région de niveau espoir ou supérieur.

#### ✘ Âge

15 ans et + (junior +)

### 4) Service aux athlètes

#### ✘ Entraîneurs

1 entraîneur de niveau 3, 2 entraîneurs de niveau 2 (en alternance)

#### ✘ Entraînements

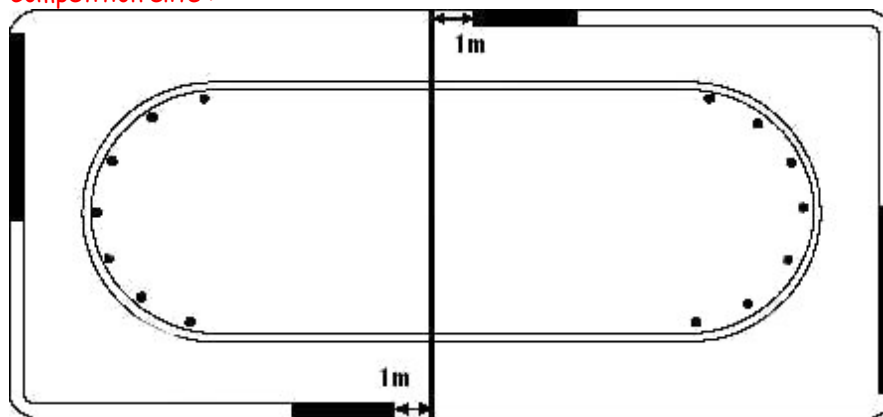


8 à 10 entraînements de groupe par semaine (5 sur glace, 5 hors-glace)  
hors glace 5 X 45 minutes (2 musculations, 1 plio, 1 ballon, 1 imitation)  
Échauffement hors glace avant chaque entraînement  
Warm down spécifique à l'entraînement

Faire 2 compétitions intra-club (groupes CQE-Relève-1) : Épreuves par équipes

- × **Suivi annuel**  
Plan d'entraînement offert en saison estivale, 9 mois sur glace
- 5) **Normes de sécurité à respecter**
  - × **Glace de dimensions internationales**
  - × **Matelas de protection**

Compétition élite :



Noir= 16"

Blanc=16"

## 6) Réseau de compétitions

Les athlètes de ce groupe participent au réseau de la FPVQ Élite et Espoir; soit 4 compétitions auxquels on ajoute un minimum d'un championnat à la fin de la saison, selon leur classement au niveau provincial ou national.

Au niveau élite, les athlètes ont aussi la chance de participer aux essais canadiens afin d'obtenir des places sur les équipes nationales

### Objectifs de compétitions

Réfléchir avant, pendant, après ses courses  
Analyser ses décisions  
Garder le plaisir à faire des compétitions  
Être économe  
Choisir une stratégie de course adéquate selon la distance, sa condition physique, psychologique et ses adversaires  
Autonomie  
Échauffement pré course spécifique et retour au calme



**Centre d'entraînement en Patinage de Vitesse de l'Estrie**  
CQE-Estrie



**ANNEXE B : heures de glace 2009-2010**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H <b>GROUPE</b>  <b>SPORT-ÉTUDES</b>	8H30 <b>GROUPE</b>  <b>SPORT-ÉTUDES</b>	8H30 <b>GROUPE</b>  <b>SPORT-ÉTUDES</b>	9H <b>GROUPE</b>  <b>SPORT-ÉTUDES</b>	8H30 <b>GROUPE</b>  <b>SPORT-ÉTUDES</b>	7H00 <b>GROUPE</b> <b>CQE et</b> <b>RELÈVE</b> 8h15 8h25 h-g CQE et Relève 8h25 <b>GROUPE 3</b> 9h30 9h40 h-g gr 3 9h40 <b>GROUPE 4</b> 10h45	7H00 <b>GROUPE 2</b> 8h15 8h25 h-g gr 1 et 2 8h25 <b>GROUPE 15</b> ans 9h40 9h50 <b>GROUPE 1</b> 11H05
10H30  MUSCU bras-abdos	10H00  GLACE	10H00  MULTI-SPORTS	10H30  MUSCU jambes	10H00  GLACE	11h00 <b>ÉCOLE DE</b> <b>BASE</b> 15H00	
16h50 <b>GROUPE</b> <b>1 et 2</b> 18h05 17h15 h-g Relève 18h15 h-g gr 1 et 2 18h15 <b>GROUPE</b> <b>RELÈVE</b> 19h25 18h35 h-g CQE 19h35 <b>GROUPE</b> <b>CQE</b> 20h40	16h50 <b>GROUPE</b> <b>CQE</b> <b>18h00</b> 17h15 h-g gr 3 et 4 18h10 h-g CQE 18h10 <b>GROUPE</b> <b>3 et 4</b> 19h25	16h50 <b>GROUPE</b> <b>RELÈVE</b> 17h55 18h05 h-g gr 1 18h05 h-g Relève 18h05 <b>GROUPE 2</b> 19h 19h <b>GROUPE 1</b> 19h55 19h h-g CQE 20h05 <b>GROUPE CQE</b> 20h55	16h50 <b>GROUPE</b> <b>CQE et</b> <b>RELÈVE</b> (espoir) 18h05 18h10 <b>GROUPE 1 et</b> <b>RELÈVE</b> (dévelop) 19h25 18h15 h-g CQE 17h10 h-g gr 1			



**TABLE DES MATIÈRES:**

Introduction .....	2
La MISSION du CPVS .....	2
Les 3 piliers .....	2
1. Encadrement.....	3
2. Infrastructure + équipement .....	6
3. Évènements + réseau de compétitions .....	7
Les 4 niveaux de développement .....	8
1. Niveau École de base .....	9
2. Niveau Initiation groupe 3.....	11
3. Niveau Initiation groupe 4.....	13
4. Niveau Initiation 15 ans et + .....	155
5. Niveau Développement groupe 1 .....	177
6. Niveau Développement groupe 2.....	19
7. Niveau Espoir et Développement groupe relève.....	211
8. Niveau Élite/ Espoir (CQE).....	213
ANNEXE A : DLTA Patinage de vitesse .....	255
ANNEXE B : Heures de glace et hors-glace (h-g) 2008-2009 .....	266