



BOTTIN DES MEMBRES 2010-2011

Table des matières

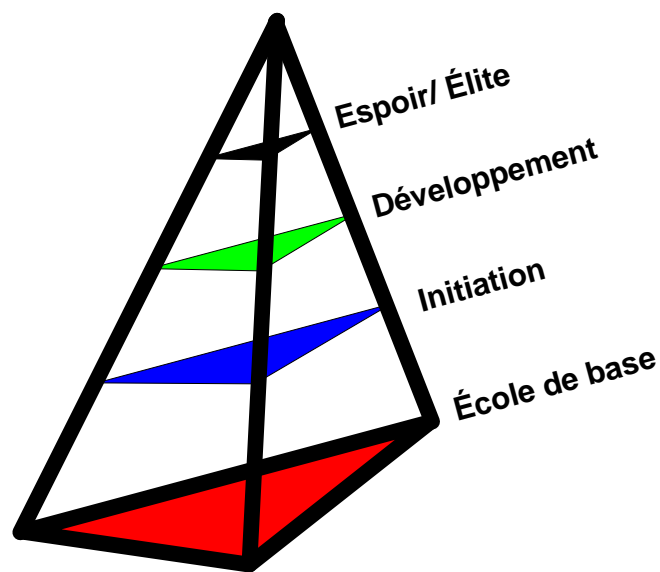
La mission du CPVS.....	3
Personnes ressources (+ conseil d'administration).....	4
Parents de liaison (rôles).....	5
Particularités du patinage de vitesse.....	6
Tarifcation générale	7
Entraînements	8
Horaire régulier	8
DLTAP	9
Objectifs par groupe d'entraînement	9
Groupes d'entraînement.....	18
Catégories d'âge.....	20
Équipement.....	21
Préparation du sac d'entraînement.....	21
Location de bottines et de lames.....	21
Entretien général des patins et des lames	22
Aiguillage.....	23
Service de traitement des lames.....	24
Boutique du CPVS.....	24
Achat d'équipement.....	25
Compétitions	26
Inscriptions.....	26
Calendrier.....	27
Distances réglementaires.....	28
Standards	30
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 + conseil d'administration

Entraîneurs	Téléphone / Courriel	Entraîneurs	Téléphone / Courriel
Arbour, Thierry CQE	450-575-6298 arbour_thierry@hotmail.com	Lacelle-Webster, Xavier Groupe 3	819-791-0961 xavierlwebster@msn.com
Ayotte, Julien Groupe 2	819-821-3758 red_alien666@hotmail.com	Laliberté, Catherine Groupe 1 et 2 (R)	819-562-9139 cathlali@hotmail.com
Bernier, Sabrina Groupe 4 (R)	819-864-1021 Sabrina_bern@hotmail.com	Laliberté, Francis Groupe Relève (R)	819-542-5397 francis_laliberte@hotmail.com
Boisvert-Lacroix, Jérôme Relève	819-846-3935 chboisvert@sympatico.ca	Laliberté, Jérémy Groupe 4	819- speed_jeremy@live.ca
Corriveau, Benoît Groupe 4	819-821-4977	Lepage-Farrell, Alex Groupe 2	Alex.lfarrel@hotmail.com
Caron, Mathieu Relève	819-566-7837 mat4200@msn.com	Morin, Marie-Josée Groupe 3	819-823-8606 steeveetmijo@videotron.ca
Dion-Lessard, Samuel Groupe 3 (R)	819-569-5221 john_patrick_green@hotmail.com	Morin, Vincent Groupe 3	vinc_le_rapide@hotmail.com
Duplessis-Marcotte, Éliane Groupe 4 (R)	819-562-4005 Smile_elie14@hotmail.com	Paradis, Catherine Groupe 4, 15 ans	819-864-0934 cattoup@hotmail.com
Gendron-D., Mathieu Relève, Groupe 1	819-846-6817 math_83@msn.com	Paradis, Stéphanie	819-864-0934 Sidarap27@hotmail.com
Labbé-Doucet, Ludovic Groupe 1	819-575-6278 Ludovic.l-doucet@hotmail.com	Proteau, Karine Entraîneur chef, CQE (R)	kproteau@hotmail.com
Lacelle-Webster, Antonin Groupe 1	819-791-0961 salutanto@hotmail.com	Sirois, Marc-André Groupe 3, 15 ans (R)	819-822-3748 Marcorapido_2@hotmail.com

Conseil d'administration	Téléphone/Courriel	Conseil d'administration	Téléphone/Courriel
Beaupré, Bernard Président	819-562-0156 beausard@videotron.ca	Gailloux, Sophie Responsable des entraîneurs	819-569-1739 sgailloux@videotron.ca
Gagnon, Luc Vice-président – financement et plan stratégique	819-563-3647 berardgagnon@videotron.ca	Deslauriers, Michel Financement	819-823-7106 Mic2des@yahoo.com
Dion, Jean Secrétaire - rémunération des entraîneurs	819-569-5221 dionlessard@hotmail.com	Ayala Paredes, Félix Équipement	819-569-6719 Felix.ayala-paredes@usherbrooke.ca
Lemay, Denis Trésorier	819-566-8586 dlemay@geratek.qc.ca	Garceau, André Communications	819-446-3495 agarceau@b2b2c.ca
Caron, Mario Coordonnateur des compétitions	819-566-7837 mcaron@sba-experts.com	Julien Ayotte Entraîneur	819-821-3758 red_alien666@hotmail.com

Parents de liaison			
Gr. 4 : Sonia Deschênes (Laurie-Anne Garceau)	Gr 3 : Jonathan Hivert (Arnaud Hivert)	Gr. 2 : Sophie Morin (Vincent Lamy)	Gr. 1 : Jonathan Hivert (Olivier Hivert)
Relève : Nathalie Robert (Audrey et Jessica Letendre)	CQE : Jean Dion (Samuel Dion-Lessard)	Pour les compétitions : Initiation : Marie Pier Couture Développement : André Corriveau Espoir : Nathalie Lessard Élite : Jean Dion	
École de base	Téléphone/courriel	École de base	Téléphone/Courriel
Beaupré, Bernard Responsable	819-562-0156 beausard@videotron.ca	Duplessis-Marcotte, Éliane Coresponsable	819-562-4005 Smile_elie14@hotmail.com
Sirois, Marc-André Coresponsable	819-822-3748 Marcorapido_2@hotmail.com	Marie Pier Couture et Stéphanie Paranis Accompagnement	

Rôle du parent de liaison

Le rôle du parent 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 dernière minute 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 claps	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

Tarification générale

Frais d'adhésion au club		
	Session 1 - août 2010	Session 2 - janvier 2010
15 +	90,00 \$	90,00 \$
4	100,00 \$	100,00 \$
3	115,00 \$	115,00 \$
2	140,00 \$	140,00 \$
1	175,00 \$	175,00 \$
Relève	175,00 \$	175,00 \$
CQE	210,00 \$	210,00 \$
Sport-Études	300\$	
Financement		
	30,00 \$	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 +	77,00 \$	-
Patineurs CP/LP initiation	22,00 \$	15,00 \$
Associé national	21,00 \$	-
Transfert du niveau initiation au niveau développement		
	33,00 \$	

Frais d'inscription aux compétitions	
Compétitions nationales CP/LP	Frais déterminés par Patinage de vitesse Canada
Circuit élite CP	79,00 \$
Compétitions de 2 jours	67,00 \$
Compétitions d'un jour	44,00 \$
Festival de l'ouest / de l'est	34,00\$
Niveau initiation CP / régional LP	22,00\$

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

DLTAP

Résumé du modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant (DLTAP)

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

Groupe 15 ans et +

Clientèle: parents - anciens patineurs et toute 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
- Déterminer un ou deux objectifs par groupe
- Avoir du feed-back constant

Groupe 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
 - Poids au milieu des lames
- *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 de l'agilité par les jeux (glace et hors-glace) et amplitude de mouvement

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)
 - Groupes par temps (4-5 patineurs)
 - Prendre les temps (pour voir les améliorations)

Groupe 3

Clientèle: Niveau initiation fort (quand ils maîtrisent la position de base et les croisés)

❖ 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)
- Développer l'esprit sportif

Technique:

- Expérimentation des tracés (serré-serré et un peu plus large - décoller les 1-2-6-7 blocs)
- Expérimentation des relais (diverses formes)
- Expérimentation des dépassements
- *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
 - Poids au milieu des lames
- *Départ:*
 - Pieds ouverts
 - Genoux hauts
 - Fréquences des jambes (bras)
 - Travailler le temps de réaction
- *Virages:*
 - Croiser, donc passer le patin droit par dessus le patin gauche
 - 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
 - Poids sur la jambe qui pousse
- 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
- Apprendre à contrôler sa respiration
- Compétitions inter-clubs et régionales
- Hors-glace 2 X 30 minutes
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre
 - Corde à sauter

Groupe 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
- Effort constant
- 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
- Hydratation et initiation à la nutrition

Technique

- *Départs :*

- Consolider la technique (contexte de courses)
- Travailler le temps de réaction
- Expérimentation des différents styles (Kangourou, lame pointée)
- *Virages :*
 - Ventre sur les cuisses
 - Épaules à l'horizontal
 - Poussée équivalente de chaque jambe
 - Poids sur la jambe qui pousse
 - Hanches à l'intérieur
- *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
- Ajuster sa vitesse en fonction des autres patineurs de son groupe

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 imitation, 1 plio)
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre
 - Corde à sauter

Groupe 1

Clientèle : 12-14 ans (4 x semaine + 3 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
- Initiation à la visualisation avec l'utilisation régulière du vidéo
- 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'horizontale
 - Inclinaison avec les hanches à l'intérieur
- *Droits* :
 - 2 poussées efficaces (poids sur la jambe qui pousse)
 - Carre extérieur
- *Tracé* :
 - Apprendre à suivre efficacement (distance, même pas)
 - Choisir le bon dépassement selon la situation
- Perfectionner le finish
- Travailler la gestion de l'énergie

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 3 X 30 minutes (1 imitation, 1 plio, 1 intervals)
 - Flexibilité
 - Coordination et agilité (jeux de pieds) +++
 - Équilibre

- Corde à sauter

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

Groupe Relève

Clientèle : 13-18 ans (4 x semaine + 3 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
- Visualisation avec l'utilisation régulière du vidéo
- Aller chercher les conseils de l'entraîneur
- Apprendre à être économe
- Introduire l'entraînement annuel

Technique

- *Départs :*
 - Perfectionner sa technique individuelle
 - Apprendre des bons points des autres
- *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
- Contrôler ses pensées
- 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 3 X 45 minutes (1 PAM, 1 plio, 1 imitation)
- Échauffement hors-glace avant chaque entraînement

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

Groupe CQE

Clientèle : 15 ans et + (4 x semaine + 5 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
- Contrôler ses pensées
- 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 conséquence

- Hors-glace (muscu, plio, imitations, 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

2	3	4
Catherine (chef)	Samuel (chef)	Sabrina (chef)
Julien	Xavier	Éliane (chef)
Alex	Vincent	Catherine P
	Marie-Josée	Jérémy
		Stéphanie P
Brigitte Corriveau	Adam April	Adélie Arvisais-Bacon
Guillaume Deslauriers	Luciano Ayala Valani	Louis-Charles Aubut
Vincent Lamy	Tarek Benchaar	Loukas Bédard
Stéphanie Letendre	Rudy Byrns	Émile Bond
Alyson Sonier	Charles-Antoine Côté	Camille Chabot
Jérémi Tremblay	William Côté	Louis-Philippe Despatie
	Antoine Dionne	William Dubé
	Marek Doucet	Xavier Dancause
	Thomas Gagné	Élian Gadbois-Roy
	Arnaud Hivert	Juan Manuel Gallego
	Jérémy Lamothe	Laurie-Anne Garceau
	Justin Lamy	Louis-Thomas Gendron
	Jean-Philippe Lemay	Danika Gosselin
	Pier-Luc Levasseur	Hanneke Langeveld
	Jérémy Loiselle	Érika Parent
	Guan-Yu Lu	Vincent Prévost
	Christophe Ménard	Émile Rouillard
	Amaury Daniel Palao Garcia	Félix Roussel
	Domingo Palao Garcia	William St-Laurent
	Nicolas Perreault	
	Jade Pomerleau-Daigle	
	Émile Poulin	
	Gabriel Vincent	
	Charles Wu	
6	24	19

S'appuyant 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 2010-2011. 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, Sophie Gailloux.

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 à la responsable des entraîneurs, Sophie Gailloux.

Catégories d'âge 2010-2011

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 2004 (hors concours)	
MINIME	6-7	1er juillet 2002	30 juin 2004
BENJAMIN	8-9	1er juillet 2000	30 juin 2002
CADET	10-11	1er juillet 1998	30 juin 2000
JUVÉNILE	12-13	1er juillet 1996	30 juin 1998
JUNIOR	14-15	1er juillet 1994	30 juin 1996
INTERMÉDIAIRE	16-17	1er juillet 1992	30 juin 1994
SENIOR	18 +	Avant le 1 ^{er} juillet 1992	
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 ou short de sport pour le hors-glace
- Espadrille pour le hors-glace

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

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 grandes, et ce, sans frais supplémentaires.

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 (la longueur de ses pieds, sa force musculaire, sa technique, etc.). Communiquer avec Karine pour connaître 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 par 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) : 15 à 20 \$** - 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) : 15\$ 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

Les prix en vigueur à la boutique du CPVS sont ceux du catalogue Devault sport.

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

Équipement en consignation :

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. Les personnes responsables de l'achat des skins sont Karine Proteau et Bernard Beaupré.

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 (Denis Lemay).

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	Marie Pier Couture (Soutien administratif)
Développement	André Corriveau (Brigitte , groupe 2 Benoît, groupe Relève)
Espoir	Nathalie Lessard (Olivier, groupe Relève)
Élite	Jean Dion (Samuel, groupe CQE)
Longue piste	Karine Proteau

Calendrier

Date et lieu de la compétition	Chèque daté du...	Frais d'inscription
CIRCUIT INITIATION RÉGION CENTRE DU QUÉBEC (Calendrier Provisoire) Responsable Marie Pier Couture		
3 oct. # 1, SHERBROOKE	21 septembre	22\$
4 décembre. # 2, St-Hyacinthe	8 novembre	22\$
11 déc. fête locale de Noël avec compétition (locale Sherbrooke)		Gratuit
15 janvier . # 3 Victoriaville	19 décembre	22 \$
29 février . #4 St-Tite	30 janvier	22 \$
??avril, fête de fin d'année avec compétition en équipe (Sherbrooke Locale)	--	Gratuit
CIRCUIT DÉVELOPPEMENT- SECTEUR B Responsable André Corriveau		
30oct., # 1 Rivière-du-Loup	6 octobre	44 \$
27 novembre # 2, SHERBROOKE	6 novembre	44 \$
8 janv. # Région Lanaudière, complexe sportif Terrebonne	21 décembre	44 \$
16 janvier fin. rég. Jeux du QC- SHERBROOKE	9 janvier	20 \$
5 févr. # 4, Ste-Hyacinthe aréna Charles -Auguste Gauvin	11 janvier	44 \$
26-27 mars, Championnat de l'Ouest, Laval	6 mars	67 \$
19-20 mars, Championnat provincial, Lévis	1 mars	67 \$
CIRCUIT ESPOIR Responsable : Nathalie Lessard		
6-7 novembre., #1, Lévis, Aréna Bruno Verret	4 octobre	67 \$
11-12 décembre., # 2 Montréal Gadbois, Aréna Sylvio-Mentha	23 novembre	67 \$
22-23 janvier., #3, Drummondville	4 janvier	67 \$
16 janvier fin. Rég. Jeux du QUÉ-Sherbrooke	23 janvier	20 \$
12-13 février . #4 Mont. Inter, Aréna Michel Normandin	1 février	67 \$
12-13 mars, champ. QC , Lévis, Aréna Bruno Verret	22 février	67 \$
19-20 mars, Championnat Provincial , Lévis, Aréna Bruno Verret	1 mars	67 \$
26-28 mars, champ. Canadien , ???	???	???
CIRCUIT ÉLITE Responsable : Jean Dion		
16-17 octobre., # 1, Chicoutimi Centre Georges-Vézina	21 septembre	79 \$
20-21 #2, Trois-Rivière	10 octobre	79\$
29 -30janv., #3 Association régionale de Québec, Pavillon de la jeunesse	11 janvier	79 \$
19-20 février., # 4, Sherbrooke	2 février	79 \$
13-14 mars, Championnat Qué. Lévis, Aréna Bruno Verret	22 février	67 \$
27-28 mars Championnat provincial, Lévis, Aréna Bruno Verret	1 mars	67 \$
26-28 mars Championnat canadien, ???	???	???
LONGUE PISTE – DÉPART EN GROUPE Responsable		
11 déc., circuit provincial # 1, Ste-Foy (G-Boucher)	2 novembre	36 \$
22 janvier festival de patinage de vitesse longue piste, Ste-Foy (G-Boucher)	21 décembre	36 \$
5-7 févr. champ. Canadien par cat. d'âge, Winnipeg, Manitoba	???	?
LONGUE PISTE – STYLE OLYMPIQUE Responsable :		
28-29 nov. comp. prov. par distances	7 novembre	52\$
12-13 déc comp. Provinciale par distances	22 novembre	52 \$
26-27 févr. comp. prov. par distance, Ste-Foy	6 février	52 \$

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 espoir
500m + 1500m + 2 meilleurs 1500	Classe ouverte masculin, niveau élite 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				

**Standards d'accès aux différents niveaux
Saison 2010-2011**

Standards d'Accès Au niveau développement			
CATÉGORIE	DISTANCE	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
CADET	500 M	01:02:00	01:01:50
JUVÉNILÉ	500 M	01:02:00	59:50:00
JUNIOR	500 M	01:00:00	57:50:00
INTERMÉDIAIRE	500 M	59:00:00	54:50:00
SÉNIOR	500 M	59:00:00	54:50:00
MAÎTRE	500 M	01:02:05	58:00:00
Standards d'Accès Au niveau espoir			
CATÉGORIE	DISTANCE	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
JUVÉNILÉ	500 M + 777 M	136.33	130.08
JUNIOR	500 M + 1000 M		147.37
JUNIOR ET CLASSE OUVERTE	500 M + 1000 M	155.58	
CLASSE OUVERTE	500 M +1500 M		199.22
Standards d'Accès Au niveau élite			
CATÉGORIE	DISTANCE	STANDARD FÉMININ	STANDARD MASCULIN
JUNIOR ET CLASSE OUVERTE	VOIR RÈGLEMENT 1.2.4		
HORS QUÉBEC	500 M + 1500 M	199.14	185.03

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		

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 semaine précédente, 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 Développement, 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 calories vides) 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 d'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 maximum 3 cours à l'avance.

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 en développement, 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 réalisé du 5^e au 9^e temps en qualification seront en finale B. Dans une longue distance, les patineurs ayant réalisé 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 nui au dépassement du patineur derrière lui en zigzaguant...
- **Interférence** : le patineur a effectué un dépassement dangereux, ou encore, il a accroché ou nui 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...