

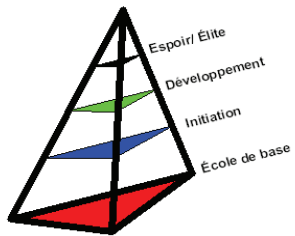


Club de patinage de vitesse Sherbrooke
Centre récréatif Eugène-Lalonde
350, rue Terrill, suite 104
Sherbrooke, Québec, (819)-823-5194
Site internet : www.cpv.org

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.



** Notez que le présent feuillet est issu d'une documentation plus élaborée (voir site web du CPVS : document CEPVE et bottin des membres et site FPVQ pour complément d'information)*

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2011-2012

(principaux dossiers et coordonnées)

Bernard Beaupré, président (école de base, association régionale et relations extérieures) 819-562-0156 president@cpvs.org
Denis Lemay, vice-président (plan stratégique, équipement et financement) 819-566-8586 dlemav@geratek.qc.ca
Claude Roussel, trésorier 819-348-6424 croussel@lacartoucherie.com
Jean Dion, Secrétaire (rémunération des entraîneurs) 819-569-5221 dionlessard@hotmail.com
Mario Caron, administrateur (responsable des compétitions) 819-566-7837 mcaron@sba-experts.com
Michel Deslauriers, administrateur (financement et CSLE) 819-823-7106 Mic2des@yahoo.com
Sophie Gailloux, administratrice (resp. des entraîneurs) 819-569-1739 sgailloux@videotron.ca
Linda Bouchard, administratrice (communications internes) 819-822-3953 martin-linda@live.ca
André Garceau, administrateur (communications) 819-446-3495

Particularités du patinage de vitesse COURTE PISTE

Piste : Anneau de 111,1 m (ou 100 m)
Gagnant (e) : Premier arrivé (en final)
Patins : Lames fixes
Équipement : Habit (skin) 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, 3 000 m, relais

Jargon, vocabulaire et abréviations...

- **Skin** : Habit d'entraînement et de compétition
- **Jig** : Plate-forme utilisée pour aiguiser les lames(étai)
- **Morfil** : Particules de métal qui s'accumulent le long des lames (limaille) lors de l'aiguisage
- **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
- **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 deux patineurs positionnés à un demi-tour l'un de l'autre.
- **CP /LP** : Courte piste/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)
- **CNCP** : Centre national courte piste (Montréal), patinage courte piste
- **CNGB** : Centre national Gaétan Boucher(Québec), patinage longue piste
- **Parents de liaison du CPVS** : Parents responsables de faire le lien entre le CA, l'entraîneure-chef et les parents d'un groupe longues-lames (informations relatives aux compétitions, au financement, etc...)
- **P'tit Vite** : Journal du CPVS (4 parutions par années); **disponibilité en ligne ou en copie papier (Bienvenue aux commanditaires !)**

ENTRAÎNEMENTS du CPVS:

- ⇒ À moins d'avis contraire, les entraînements ont lieu au centre récréatif Eugène-Lalonde. Au début de chaque mois, un horaire mensuel des entraînements et des compétitions est disponible au local du club et sur le site web du club.
- ⇒ **En 2011-2012, la responsable des horaires de glace est Karine Proteau.**
- ⇒ Lorsqu'un horaire sera à confirmer à la dernière minute, nous vous demanderons de consulter le site internet du club www.cpv.org. Les informations sont mises à jour régulièrement. Lors d'un changement d'horaire, vous recevrez un courriel.

ENTRAÎNEMENTS (suite) :

IMPORTANT :

Ponctualité aux entraînements (les retards dérangent tout le groupe et le vestiaires doivent demeurer verrouillés). Aide des parents et des patineurs pour l'installation des matelas avant et après l'entraînement . Un endroit est indiqué pour l'entrée et la sortie de la patinoire des patineurs.

Préparation du sac d'entraînement :

Équipement obligatoire : patins, casque ,protection en Kevlar, tube ou bas, skin avec kevlar lunettes protectrices AVEC ATTACHE, gants de CUIR, protège-cou (avec bavette), protège-tibias à partir du niveau de développement, protège genoux, protège-lames rigides, protège-lames en tissu, bouteille d'eau.

Habillement :

Paire de bas, 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 ou short de sport pour le hors-glace, espadrille pour le hors-glace.

Accessoires pratiques :

Guenille pour essuyer les lames, serviette, pansement adhésifs, enveloppe avec paiement (5,00) pour le service d'aiguisage, petite pierre pour enlever la limaille(morfil) après un entraînement, clé pour ajuster les lames.

Nous avons 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.

HORAIRE RÉGULIER :

S'appuyant sur la nouvelle philosophie de la FPVQ, le CA a approuvé la proposition suivante du groupe d'entraîneurs pour la constitution des différents groupes pour la saison 2011-2012. 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, à cet effet, communiquez avec 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, adressez-vous à Karine Proteau.

DLTAP

Résumé du modèle de Développement à Long Terme de l'Athlète et du Participant (DLTAP) :

PHASES	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER
Âges	0-6 ans	6-9 ans	9-12ans	*12-15 ans
Habilités 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		Aérobic, vitesse	Aérobic, vitesse, force (poids du corps)	Aérobic, 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 les âges
Habilités ciblées	Tactiques, psychologiques	Perfectionnement	Maintien de celles acquises
Qualités physiques importantes	Force, puissance, endurance-vitesse, aérobic, vitesse	Optimisation	Activités récréatives (aérobic)
Nombre d'entraînements par 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)	

OBJECTIFS PAR GROUPE D'ENTRAÎNEMENT

Groupe 15 ans et +

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

* Objectif général : apprendre la technique du patinage de vitesse

Groupe 5

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)

Groupes 3-4

Clientèle : niveau initiation fort (quand ils maîtrisent la position et les croisés)

* Objectif général : Apprentissage du patinage de vitesse

Groupe 2

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

* Objectif général : Découvrir le plaisir de l'entraînement

Groupe 1

Clientèle : 12-14 ans (4 x semaine + 3 hors-glaces)

* Objectif général : Initiation à l'entraînement de compétition

Groupe Relève

Clientèle : 13-18 ans (4x semaine + 3 hors-glaces)

* Objectif général : Apprendre à s'entraîner et à la compétition

Groupe CQE

Clientèle : 15 ans et + (4x semaine + 5 hors-glaces)

* Objectif général : S'entraîner à la compétition

CATÉGORIES D'ÂGE 2011-2012

La catégorie d'un patineur est déterminée selon son âge au 1^{er} juillet de la saison en cours et peut changer de catégorie d'après son évolution, ses acquis.

CATÉGORIES	AGE	DATE DE NAISSANCE
NOVICE	5	Après le 30 juin 2005
MINIME	6-7	01-7-2003 au
BENJAMIN	8-9	01-07-2001 au
CADET	10-11	01-07-1999 au
JUVÉNILE	12-13	01-07-1997 au
JUNIOR	14-15	01-07-1995 au
INTERMÉDIAIRE	16-17	01-07-1993 au
SÉNIOR	18+	Avant le 1 ^{er} juillet 1993
MAÎTRE	30+	Voir de PVC

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

SOIN DES LAMES :

Les lames doivent être aiguisées à la main, sur une plate-forme d'aiguillage spécialement conçue pour le patinage de vitesse et régulièrement.

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

Toujours bien essuyer les lames immédiatement après chaque séance et de toujours les recouvrir de protège-lames secs.