



## **Guide pour les compétitions régionales**

Au cours de la saison de patin de vitesse, vous aurez la possibilité de vous inscrire à quatre compétitions régionales, 2 compétitions locales et au Festival des vives lames à la fin de l'année.

Les compétitions ne sont pas destinées seulement à développer l'esprit compétitif chez nos jeunes. Ces moments sont l'occasion pour les enfants (et les parents!) d'apprendre à gérer leur stress, à se centrer sur leur performance, à faire de nouvelles connaissances et tisser des liens d'amitié, en plus d'apprendre à perdre et à gagner.

Dans un esprit convivial, nos patineurs sont appelés à courser entre eux et avec les patineurs des autres clubs de la région. Les groupes sont la plupart du temps composés d'une dizaine de patineurs d'un calibre semblable, sans égard à leur âge.

### **Inscriptions:**

Il est important de respecter la date limite d'inscription pour chacune des compétitions. La date limite est toujours 10 jours avant la date de la compétition. Pour vous inscrire, il faut vous rendre sur le site web de la Fédération de Patinage de Vitesse du Québec ([www.fpvq.org](http://www.fpvq.org)) dans l'onglet Club/Ass reg/ARPVQ-Région centre/Inscriptions en ligne. Vous devez être affilié et avoir votre numéro de membre.

### **Préparation du sac pour la compétition :**

- Patins
- Casque
- Lunettes protectrices avec attache
- Gants de cuir
- Protège-cou (avec bavette)
- Protège-tibias
- Protège-genoux
- Tubes pour chevilles en Kevlar
- Protège-lames rigides
- Protège-lames en tissus (pantoufles)
- Costume de compétition (skin) ou vêtements (même qu'en pratique)
- Survêtement (manteau ou chandail, pantalon de sport)
- Espadrilles
- Vêtements de rechange (en cas de chute) et paires de bas (pour garder les pieds au sec)
- Lacets de rechange
- Guenille pour essuyer les lames
- Pansements adhésifs
- Épingles de sûreté
- Sèche-cheveux (pour sécher les vêtements si on tombe dans l'eau)
- Clés (si les entraîneurs ont besoin d'aligner les lames)
- Petite pierre ou burin pour enlever le morfil des lames
- Collations, lunch et bouteille d'eau

### **Si vous effectuez l'aiguisage des lames vous-même:**

- Votre équipement d'aiguisage

Si vous n'effectuez pas l'aiguillage des lames vous-même:

**Ne pas oublier de faire aiguiser les patins la semaine précédant la compétition**

### **Le matin de la compétition:**

- Le matin de la compétition, déjeunez bien (évittez les aliments trop gras).
- Vérifiez bien l'heure du début de l'échauffement sur glace et rendez-vous à l'aréna 30 minutes avant le début de l'échauffement.
- Le club de Sherbrooke est regroupé dans une chambre et les entraîneurs vous y attendront.
- Allez courir, vous échauffer pour l'échauffement sur la glace.
- Préparez-vous pour aller sur la glace.
- L'échauffement sur glace terminé, enlevez vos patins et essuyez vos lames.
- Vérifiez vos lames, si elles ont besoin d'un aiguillage, faites-le immédiatement.

### **Déroulement de la compétition :**

- Vous ferrez 5 courses par compétitions
- Il est bon de garder un survêtement (manteau léger ou chandail) dans l'aréna.

### **Avant chaque course**

- Vingt minutes avant de chausser les patins, il faut toujours faire un bon échauffement. 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...

### **Après chaque course**

- Enlevez vos patins et essuyez vos lames.
- Analyser le résultat avec l'entraîneur.
- Ne jamais se dire «poche» si le résultat n'est pas satisfaisant, mais plutôt essayer de voir comment on peut faire pour s'améliorer.

### **À quelle finale je participe?**

Pour savoir à quelle finale vous participez, il faut consulter le programme de courses. On vérifie ensuite le critère qui est à côté de la distance (1+0, 1+2...)

- Le premier chiffre du critère correspond au nombre de patineurs de chaque vague qui passent à la finale A selon les positions.
- Les patineurs restants sont classés en ordre de temps peu importe la vague.
- Le deuxième chiffre du critère correspond au nombre de patineurs qui passent à la finale A par les temps.
- Les autres patineurs font les finales B ou C, encore selon leur temps.

## **Alimentation**

- Boire de l'eau régulièrement, durant toute la compétition.
- Après chaque course, manger une collation composée de glucides et de protéines.
- Prévoir un diner léger.
- 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...
- Éviter de changer complètement vos habitudes alimentaires, car cela pourrait créer des problèmes de digestion.

### **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
- Respecter le travail des arbitres qui assurent la sécurité des patineurs.  
Ce sont des personnes bénévoles qui veillent au bon déroulement de la compétition.

### **Le rôle des patineurs :**

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