
GUIDE DU PARENT (LONGUES-LAMES)

SAISON 2024-25



DIFFÉRENTS NIVEAUX DES ATHLÈTES

DÉBUTANT

RÉGIONAL

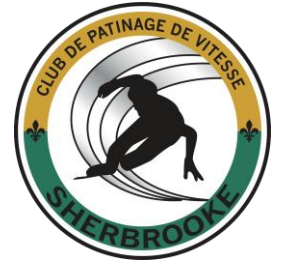
INTER-RÉGIONAL

PROVINCIAL

ÉLITE

COLLÉGIAL-UNIVERSITAIRE

LONGUE PISTE



DÉBUTANTS

Patineurs:

- Ceux qui débutent en longue lames et qui ont besoin de temps avant d'être régional

Entraîneur:

- Abcd

Équipement nécessaire:

- Protège-col avec bavette (kevlar)
- Casque avec grille / visière ou casque et lunette avec attache
- Gants (autre que laine)
- Protèges-genoux (facultatifs, mais apprécié des enfants)
- Protèges-tibias (obligatoires)
- Tubes de kevlar
- Patins à longues-lames (possibilité de location)
- Protèges-lames rigides
- Bouteille d'eau

Compétitions locales:

- Surveillez les communications courriel et le site du CPVS pour ne pas manquer la fête de Noël et celle de fin de saison à l'Aréna Eugène-Lalonde

RÉGIONAL

Patineurs:

- De 6 à 9 ans (âge au 1^{er} juillet 2024)
- 10 ans et plus si n'a pas atteint les standards de temps inter-régional



RÉGIONAL

COMPÉTITIONS:



CALENDRIER DES COMPÉTITIONS

2024-2025

* sujet à changements

Compétition #1

Samedi 12 octobre 2024

CPV Drummondville

Festival des Vives-Lames Longue Piste

Dimanche 3 novembre 2024

Centre de glaces Intact Assurance

Compétition #2

Dimanche 17 novembre 2024

CODEPS (Sherbrooke)

Compétition #3

Samedi 4 janvier 2025

CPV Victoriaville

Compétition #4

Samedi 8 février 2025

CPV Saint-Gabriel-de-Brandon

Festival des Vives-Lames

8-9 mars 2025

CPV Trois-Rivières

CPV Montréal St-Michel

Calendrier, inscriptions et autres informations:

https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/page/region_centre.html



Fonctionnement des compétitions:

- Les athlètes inscrits sont divisés en 2 groupes: les 9 ans et moins et les 10 ans et plus (âge au 1^{er} juillet 2024)
- Dans chacun des groupes, des sous-groupes de 12 patineurs sont faits selon le meilleur temps de chaque patineur au 400m (1 à 12 ensembles, 13 à 24, etc). La compétition a lieu à l'intérieur du sous-groupe seulement, des médailles sont données au 4 premiers au total des résultats sur 3 distances

Critères pour monter au niveau inter-régional:

- L'athlète doit avoir au moins 10 ans (âge au 1^{er} juillet 2024)
- L'athlète doit réussir le standard d'accès au niveau des temps (en compétition)

Circuit Interrégional		
DISTANCE	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
400m + 800m	2 :33.	2 :31.50

https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/page/competition/guides_procedures_et_informations.html

EXPLICATIONS COMPÉTITIONS



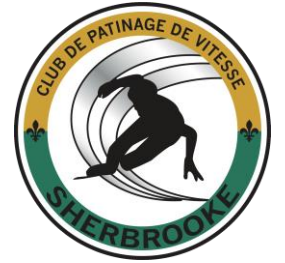
Pour tous les niveaux:

- Dans un sous-groupe, pour une distance donnée, il va y avoir des vagues de qualification (2 ou 3 selon la distance)
- Exemple, au 400m au niveau inter-régional, il y aura 3 vagues de 5 patineurs
- Pour accéder à la finale A, il faut regarder le critère de sélection, dans ce cas c'est 1+2
- Le premier chiffre représente le nombre de patineurs d'une vague qui accède directement à la finale A, dans ce cas c'est 1, ce qui veut dire que seul le gagnant de chaque vague accède directement en finale A
- Le deuxième chiffre représente le nombre de patineurs de la totalité des vagues qui accède à la finale A par le repêchage des meilleurs temps. Dans ce cas c'est +2, ce qui veut dire que les deux meilleurs chronos à part les gagnants de vagues accèdent à la finale A.
- La finale A est celle où les points les plus élevés sont distribués. Le dernier patineur d'une finale A récolte plus de points que le gagnant d'une finale B. Au total de 3 distances, les 3 ou 4 patineurs ayant accumulé le plus de points récoltent des médailles.
- Il est à noter que les points et médailles récoltés lors des compétitions n'influencent en rien le classement des patineurs. Seulement les meilleurs temps personnels comptent.

Conditions pour inscriptions aux compétitions:

- Mis à part les compétitions nationales ou les Jeux du Québec, les athlètes peuvent toujours s'inscrire à n'importe quelle compétition (même les championnats québécois) de leur catégorie sans avoir besoin d'un temps ou d'un classement spécifique. De toute façon, avec les sous-groupes, l'athlète compétitionnera toujours contre des patineurs d'un calibre similaire.

ENTRETIEN DES LAMES



Fréquence aiguisage

- Régionaux: 5 à 6 entraînements
- Interrégional et +: 2 à 3 entraînements

Fréquence vérification berceau banane

- Les lames du club sont déjà faites.
- Interrégional et + : Aux mois et 2 semaines avant la compétition

Comment et pourquoi enlever la tension des lames

- Dévisser et resserrer une des deux vis sous le patin avec une clé 10. Doit être fait à chaque aiguisage, lors d'une chute et après un entraînement de départ.

Quand changer la grandeur des lames

- Cela se fait selon les recommandation des entraîneurs. Important de faire une réévaluation à chaque début de saison.

À quoi sert l'alignement des lames et qui doit le faire

- Les patins sont alignés pour mieux tourner à gauche. Si la lame n'est pas bien alignée, la bottine risque de toucher sur la glace et de faire chuter le patineur. Les entraîneurs peuvent faire les ajustements nécessaires.

Note

- N'hésitez pas à communiquer avec votre entraîneur pour toutes questions concernant l'équipement. Avant d'acheter une paire de lame usagée, il vous est conseillé d'en discuter avec Karine, ou Samuel

INTER-RÉGIONAL



Patineurs:

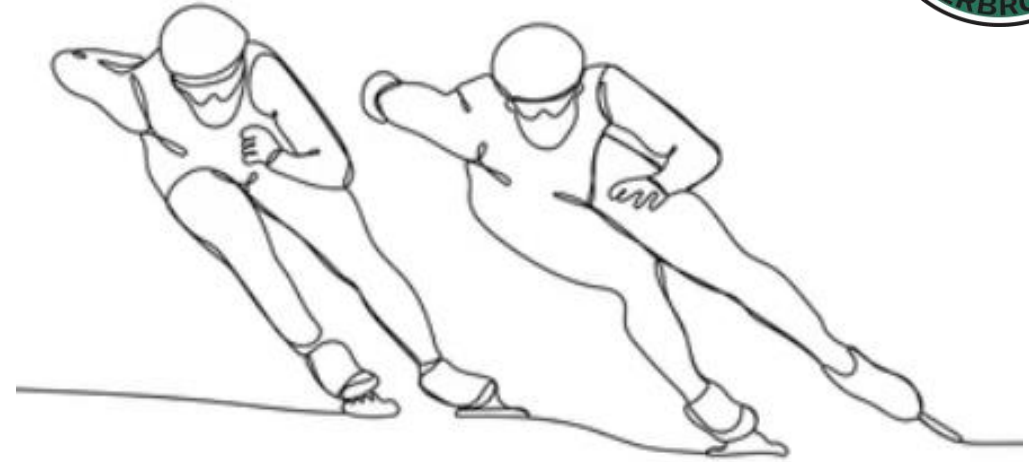
- De 10 à 12 ans (âge au 1^{er} juillet 2024)
- Doit avoir atteint les standards de temps inter-régional

Entraîneur:

- Karine Proteau

Équipement nécessaire:

- Même que régional et;
- Casque et lunette de protection avec attache
- Gants de cuir ou kevlar
- Combinaison (skin) de patinage de vitesse avec protection de kevlar

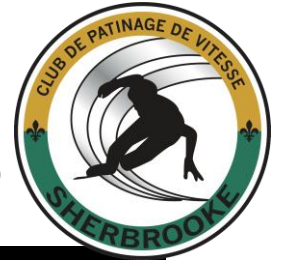


INTER-RÉGIONAL

COMPÉTITIONS: * sujet à changements

Calendrier, inscriptions et autres informations:

<https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/index.html> (COMPÉTITIONS)



Date	Titre	Organisateur / Lieu	Équipes & Participants
19 octobre	Interrégional #1 - Rencontre A	CPV St-Hyacinthe, Complexe Isatis Sport	Montérégie, Est, Sag-lac, Laval, Appalaches, Centre
7 décembre	Interrégional #2 - Rencontre B	CPVVQ, Centre de glaces Intact Assurance	Est, sag-lac, Capitale nationale, Appalaches, Mauricie, Centre
18 janvier	Interrégional #3 - Rencontre A	CPV Longueuil, Aréna Olympia	Montérégie, Outaouais, Laval, Laurentides, Centre, Capitale-nationale
22 février	Interrégional #4 - Rencontre A	CPV La Baie,	sag-Lac(LBA,JON, CHI, ROB,SFE,DOL,ALM), Mtl Ouest, Mtl Est, Outaouais, Mauricie,Capitale Nationale, Centre
5-6 avril	Championnats québécois courte piste	GoCompé, Place Bell	Tous les patineurs CP de 10-11-12 ans

Fonctionnement des compétitions:

- Les athlètes inscrits sont divisés en 2 groupes: les garçons et les filles
- Dans chacun des groupes, des sous-groupes de 15 patineurs sont faits selon le classement de chaque patineur selon les temps (1 à 15 ensemble, 16 à 30, etc). La compétition a lieu à l'intérieur du sous-groupe seulement, des médailles sont données au 3 premiers au total des résultats sur 3 distances

INTER-RÉGIONAL

COMPÉTITIONS:



Classement: <https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/fichiers/10086.html>

- Patinage de vitesse Québec compile les temps des athlètes aux compétitions et conserve le meilleur temps au 400m et le meilleur temps au 1500m de chacun afin d'établir un classement
- Il faut additionner le temps au 400m + le temps au 1500m divisé par 3 et obtenir le total. Exemple ci-dessous: 400m = 41,00 sec et 1500m = 2m44,56 sec ça donne $41,00 + (164,56 / 3) = 95,85 \text{ sec} = 1\text{m}35,85 \text{ sec}$.

Plusieurs catégories, Fém., div. Interrégional			Pondéré		Total	Non Pondéré		
			400	1,500		400	1,500	
1	June	BOUVIER, (12)	TRI	0:41.00	0:54.85	1:35.85	0:41.00 IN1A-23	2:44.56 IN4A-23

- Le plus bas temps total du circuit est classé numéro 1
- Pour la compétition nationale (Championnats canadiens Jeunesse de l'Est), seul le temps au 400m est considéré pour le classement
- Améliorer ses temps fait progresser l'athlète au classement et lui offre de belles opportunités. Les adversaires affrontés lors des compétitions suivantes sont mieux classés et permettent à l'athlète de progresser encore plus.

PROVINCIAL

Patineurs:

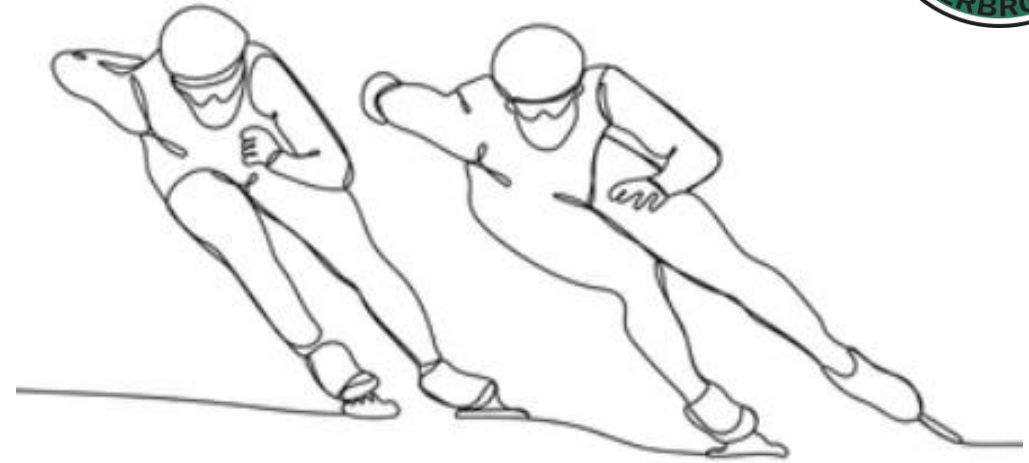
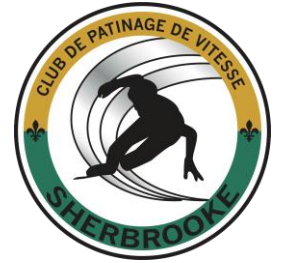
- De 13 à 18 ans (âge au 1^{er} juillet 2024)
- Doit avoir atteint les standards de temps
- Ne doit pas être de statut Élite

Entraîneur:

- Samuel Villeneuve

Équipement nécessaire:

- Même que régional et;
- Casque et lunette de protection avec attache
- Gants de cuir ou kevlar
- Combinaison (skin) de patinage de vitesse avec protection de kevlar



PROVINCIAL

COMPÉTITIONS: * sujet à changements

Calendrier, inscriptions et autres informations:

<https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/index.html> (COMPÉTITIONS)



Date	Titre	Organisateur / Lieu	Équipes & Participants
5-6 octobre	Provincial #1 - Rencontre A (2 jours)	CODEPS, Aréna Eugène-Lalonde	Laurentides, Montérégie, Mtl est, Centre
14-15 décembre	Provincial #2 - Rencontre A (Samedi)	CPV Trois-Rivières, Complexe Alphonse Desjardins	Mauricie, Sag-lac, Appalaches, Centre
1-2 février	Provincial #3 - Rencontre B (2 jours)	CPV Trois-Rivières, Complexe Alphonse Desjardins	Centre, Est, Mauricie, Montérégie, CEGB CRCE
1 mars	Provincial #4 - Rencontre A (samedi)	CPV Lévis, Centre Bruno-Verret	Capitale-Nationale, Est, Centre, Mauricie
12-13 avril	Championnats québécois courte piste	CODEPS, Aréna Eugene-Lalonde, Sherbrooke, QC	Tous les patineurs CP de 13-14-15 ans

Compétitions nationales:

11 au 13 octobre	Championnats canadiens Junior CP (15-18 ans)	Place Bell , Laval	(40 patineurs) 40 filles et 40 garçons les mieux classés au temps au Canada (15-18ans)
9-10 novembre	Championnat canadien Néo-Junior (14-15) CP	CPV Rivière-du-Loup, Stade de la Cité des Jeunes	(60 patineurs) 60 filles et 60 garçons les mieux classés au 500m au Canada (14-15ans)
janvier 11-12	Omnium Junior (16-18) CP	Prince George, BC	(40 patineurs) 40 filles et 40 garçons les mieux classés au temps au Canada (16-18ans)
28 au 30 mars	Coupe Canada Finale Junior CP	Newmarket, ON	60 filles et 60 garçons les mieux classés au temps au Canada (14-18ans)

PROVINCIAL

COMPÉTITIONS:



Fonctionnement des compétitions:

- Les athlètes inscrits sont divisés en 2 groupes: les garçons et les filles
- Dans chacun des groupes, des sous-groupes de 15 patineurs sont faits selon le classement de chaque patineur selon les temps (1 à 15 ensembles, 16 à 30, etc). La compétition a lieu à l'intérieur du sous-groupe seulement, des médailles sont données au 3 premiers au total des résultats sur 3 distances
- Les compétitions sur deux jours offrent des demi-finales au 500m et au 1000m

Classement: <https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/fichiers/10086.html>

- Patinage de vitesse Québec compile les temps des athlètes aux compétitions et conserve les 2 meilleurs temps au 500m et au 1500m de chacun afin d'établir un classement
- Il faut additionner les 2 temps au 500m + les 2 temps au 1500m divisé par 3 et obtenir le total

			Pondéré				Non Pondéré				
Plusieurs catégories, Masc., div. Collégial-Univers Élite Provincial			500	500	1,500	1,500	Total	500	500	1,500	1,500
1	William(LAV)(NAT) DANDJINO, (Sé)	CNCP	0:40.32	0:40.43	0:44.80	0:45.80	2:51.36	0:40.32	0:40.43	2:14.41	2:17.41

- Pour les compétitions nationales, seul un temps au 500m et un temps au 1500m/3 sont considérés pour le classement. Au championnat néo junior, seul le meilleur temps au 500m est considéré.
- Améliorer ses temps fait progresser l'athlète au classement et lui offre de belles opportunités. Les adversaires affrontés lors des compétitions suivantes sont mieux classés et permettent à l'athlète de progresser encore plus.

ÉLITE



Patineurs:

- 13 ans et plus (âge au 1^{er} juillet 2024)
- Doit avoir un classement provincial dans les 50 premiers environ
- Peut y avoir des invitations de remplacement parmi les meilleurs au classement provincial

Entraîneur:

- Samuel Villeneuve

Calendrier, inscriptions et autres informations:

<https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/index.html> (COMPÉTITIONS)

COMPÉTITIONS: * sujet à changements

Date	Titre	Organisateur / Lieu	Équipes & Participants
21-22 septembre	Circuit Élite #1	GoCompé, Place Bell	
6-8 décembre	Invitation canadienne + Circuit Élite #2	ARPVM, Aréna Maurice Richard	
22-23 février	Circuit Élite #3	CODEPS, Aréna Eugene-Lalonde, Sherbrooke, QC	

COLLÉGIAL-UNIVERSITAIRE



Patineurs:

- 16 ans et plus (âge au 1^{er} juillet 2024)
- C'est un statut qui peut-être combiné avec Provincial ou Élite

Entraîneur:

- Samuel Villeneuve

Calendrier, inscriptions et autres informations:

<https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/index.html> (COMPÉTITIONS)

COMPÉTITIONS: * sujet à changements

Date	Titre	Organisateur / Lieu	Équipes & Participants
août 25	Collégial-Universitaire #0 CP	GoComp+CRCE, Place Bell Laval	
octobre 20	Collégial-Universitaire #1 CP	CODEPS, Aréna Eugène-Lalonde	
novembre 23-24	Collégial-Universitaire #2 Hybride (LP Samedi -CP Dimanche)	Centre de glaces Intact Assurance	
février 8	Collégial-Universitaire #3 CP	GoCompé, Place Bell	

Compétitions nationales:

octobre 11 au 13	Championnats canadiens Junior CP (15-18 ans)	Place Bell , Laval	(40 patineurs) 40 filles et 40 garçons les mieux classés au temps au Canada (15-18ans)
janvier 11-12	Omnium Junior (16-18) CP	Prince George, BC	(40 patineurs) 40 filles et 40 garçons les mieux classés au temps au Canada (16-18ans)
mars 28 au 30	Coupe Canada Finale Junior CP	Newmarket, ON	60 filles et 60 garçons les mieux classés au temps au Canada (14-18ans)

LONGUE PISTE

Section à développer:

Entraîneur:



DIVERS

**Surveillez la page Facebook ainsi que le site web du CPVS
Le site web de Patinage de vitesse Québec est une ressource importante**

**Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser à
l'entraîneur de votre enfant ou à un membre du CA du CPVS**

