Le guide du patineur 2022-2023
Informations et règlements

CPVTR Les Élans de Trois-Rivières
260 rue Dessureault, Trois-Rivières, Qc

Table des matières

Présentation ……3

Conseil d'administration …….4

Liens et adresses utiles …….4

Programmation……. 5

Critères d'accès aux groupes civils 2022-2023…….7

Catégories d'âges ……...8

Standards d'accès (Élite, provincial, interrégional et régional ……..9

Règlements du Club ……10

Code d'éthique ……11

Présentation

Le *Guide du Patineur* du club de patinage de vitesse Les Élans de Trois-Rivières (CPVTR), est destiné aux patineurs longues lames des Groupes 1-2-3. Ce guide contient des informations qui vous seront utiles tout au long de la saison 2022-2023. Lisez attentivement ce document, car il pourra répondre à plusieurs de vos interrogations.

Régi par la Fédération de patinage de vitesse du Québec, le CPVTR est un organisme sans but lucratif entièrement géré par une équipe de parents bénévoles depuis sa fondation en 1989. Toutefois, dès l'automne 1988, des activités liées au patinage de vitesse étaient offertes aux Trifluviens.

La mission du club consiste à développer et promouvoir le patinage de vitesse sur courte piste et longue piste dans un environnement sécuritaire, propice à la mise en forme, à l'entraînement ou à la compétition, selon les capacités de chacun, dans un esprit sportif et amical.

La vitalité de notre organisation et l'atteinte de ses objectifs reposent sur la participation active des membres et de leurs parents. Nous n'avons qu'à penser aux compétitions dont nous sommes les hôtes, mais aussi à tout ce qui concerne le quotidien du club, notamment l'installation et le rangement des matelas, les inscriptions, la comptabilité, l'achat d'équipements, la publicité, les communications, etc.

Le site web www.cpvtr.com est une importante source d'informations. Vous y trouverez entre autres le lien d'inscription pour nos groupes, des informations concernant les compétitions, le calendrier des activités et plus encore. Venez y jeter un coup d'œil! La page Facebook Club de patinage de vitesse Les Élans de Trois-Rivières vous permet d'obtenir des informations sur les patineurs. Devenez membre de notre page!

Bonne saison !

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration

Le club de patinage de vitesse Les Élans de Trois-Rivières est géré par un conseil d'administration composé de sept (7) parents bénévoles, élus pour un mandat de trois ans et venant en élection en alternance afin de permettre une stabilité pour la gestion de l'organisme. Le conseil s'adjoint également de membres cooptés, nommés unanimement par les membres du CA. Le conseil se réunit environ une fois par mois. Une assemblée générale a lieu en fin de saison du sport-études vers le mois de juillet. L'invitation vous parvient par courriel. Nous vous invitons à y assister en grand nombre afin de mieux connaitre l'ensemble des activités du CPVTR.

Mélissa St-Jean	Présidente
Karine Ouellette	Vice-Présidente
Benoit Cloutier	Trésorier
Rukmini Govindan-Bernatchez	Secrétaire
Marie-Eve Richard	Coordonnatrice des compétitions
Martine Parisien	Directrice aux communications
Josée Desruisseaux	Directrice aux évènements
Jean-Christophe Benoît-Coté	Membre coopté

Liens et adresses utiles

Fédération de patinage de vitesse du Québec : https://www.fpvq.org/fr/index.html

Patinage de vitesse du Canada : https://speedskating.ca/fr/

Club de patinage de vitesse Les Élans de Trois-Rivières : https://cpvtr.com/

Programmation

Le CPVTR regroupe près de 175 patineurs, garçons et filles, prêts à repousser leurs limites tout en approfondissant les techniques du sport où l'agilité, la vitesse et les sensations fortes sont au rendez-vous!

Nous visons à développer le plein potentiel de nos jeunes qui s'impliquent de façon récréative ou compétitive sur les circuits de courte et longue piste. Nos membres peuvent compter sur une équipe d'entraîneurs et de moniteurs compétents, qualifiés et dévoués.

Dès l'âge de 3 ans, les jeunes sont invités à fréquenter :

• Notre école de patin Les Pingouins pour apprendre à patiner avec des patins réguliers sur courtes lames.

Une fois les compétences de base acquises :

• Notre groupe 4 est disponible pour vivre l'expérience du patinage de vitesse sur des longues lames.

Le groupe 4 est un groupe qui s'adresse aux jeunes de 6 ans et plus, maîtrisant les habiletés de base en patins à courtes lames qui désirent pratiquer le patinage de vitesse sur longues lames. On peut y apprendre des techniques de base en patinage de vitesse sur courte piste.

Le groupe 3 rejoint les jeunes qui désirent parfaire leurs habiletés en patinage de vitesse, qui ont un intérêt pour la compétition ou pour la bonne forme physique et qui désirent éventuellement poursuivre à un niveau supérieur.

Les groupes 2 et 1 sont composés des patineurs expérimentés qui maîtrisent les techniques du patinage de vitesse. Ils s'entraînent avec l'objectif d'améliorer leurs performances tout au long de la saison et à participer aux courses des circuits de compétition dans leur catégorie d'âge respective.

Les patineurs évoluant au sein du groupe 1 doivent répondre aux standards et critères d'accès établis. Des critères tels que la catégorie d'âge, la technique acquise, la participation à un sous-groupe d'entrainement, l'écart de temps maximal entre le patineur le plus rapide et le patineur le plus lent sont notamment considérés pour la formation des groupes.

Critères d'accès aux groupes civils supérieurs

Premièrement, nous aimerions porter à votre attention que les groupes d'entrainements ne sont pas linéaires avec le réseau de compétition de Patinage de Vitesse Québec (PVQ) et de patinage de vitesse Canada (PVC). Par exemple, les athlètes de niveau Inter-régional ne sont pas automatiquement tous dans le même groupe d'entrainement avec le CPVTR.

Les groupes d'entrainements sont fait en fonction de 3 points importants :

- Technique
- Vitesse
- Sécurité

Ces points ont été identifiés en totale collaboration avec les entraineurs du CPVTR, incluant l'entraîneur-chef du Sport-Études. Chaque point est déclinable pour nous aider à bien cibler les besoins et le niveau réel de nos patineurs en fonction du plan de développement à long terme de l'athlète de PVQ et PVC.

1- Technique

- La maitrise et le contrôle de la technique est un aspect important dans le développement de l'athlète en patinage de vitesse et du même coup à l'attribution de son groupe d'entrainement.

Points techniques clés :

- Centre de gravité bas
- Angle de 90 degrés entre l'ischio et le mollet
- Contrôle de care de lame
- L'équilibre du retour de jambe
- Le transfert de poids; utilisation des hanches
- Efficacité de l'appui et extension des jambes
- Prise des carres externes de la lame droite et gauche
- Maximiser le développement des habilités motrices
- Maintien de la vitesse; Épaule parallèle à la glace, dos arrondi, hanche

Points mécaniques clés :

1- Impulsion : Direction et durée d'application des forces
2- Action-Réaction : Maintien de la stabilité du corps et des segments pour utiliser la force propulsive
3- Coordination : utiliser les postures et amplitudes des mouvements optimaux pour enchaîner les propulsions
4- Utiliser l'inertie des masses pour accélérer
5- Gestion des appuis : équilibre dynamique et enchainements des mouvements

2- Vitesse

- La maitrise de la vitesse et jumelée à la technique, nous donne un bon indicateur du niveau de l'athlète afin de bien cibler le meilleur groupe disponible pour son développement. De plus, la vitesse est la filière énergétique à prioriser dès l'enfance.

Les points clés :

- Il est fortement suggéré d'inclure une homogénéité d'athlètes pour prioriser un développement maximal de ceux-ci.
- Un minimum de temps pour 1 tour maximal doit être acquis pour accéder au groupe supérieur afin que le patineur soit apte à s'entrainer avec le dit groupe.
- Il y aura toujours un athlète qui sera le plus rapide d'un groupe, par contre afin qu'il puisse changer de groupe il est important de maitriser la technique et de contrôler sa vitesse.
- Avoir une compréhension de la vitesse générée par soi-même.
- La coordination est importante pour accéder à un niveau supérieur.
- Le contrôle et la compréhension des acquis du groupe supérieur doivent être acquis.
- Les groupes sont faits en fonction des habilités motrices des athlètes à développer et non en fonction de l'âge ou du sexe.
- Les groupes d'entrainements sont toujours mixtes.

3- Sécurité

- Tel plusieurs sports, le patinage de vitesse est un sport à risque s'il n'est pas géré adéquatement par les entraîneurs et membres de l'organisation. La sécurité du patineur passe par un équipement adéquat, une protection anti-coupure conforme et d'une homogénéité d'athlètes dans un même groupe. Il peut avoir disparité entre le meilleur et le plus faible, mais l'important à l'intérieur d'un groupe est la possibilité de former des sous-groupes du même niveau.

Les points clés :

- Avoir l'équipement adéquat en fonction de son réseau de compétition.
- L'attitude doit être exemplaire pour la sécurité des pairs.
- La maturité de l'athlète doit être prise en compte pour la sécurité du groupe supérieur.
- La compréhension des méthodes d'entrainement doit être maitrisée, telle la vitesse, les relais, l'endurance, les dépassements, la technique, etc.
- Un minimum (6) et un maximum (25) patineurs doit être respecté par groupe afin d'encadrer la sécurité et de créer des sous-groupes adéquats pour un maximum de logistique et d'apprentissage.

<u>Informations supplémentaires</u> :

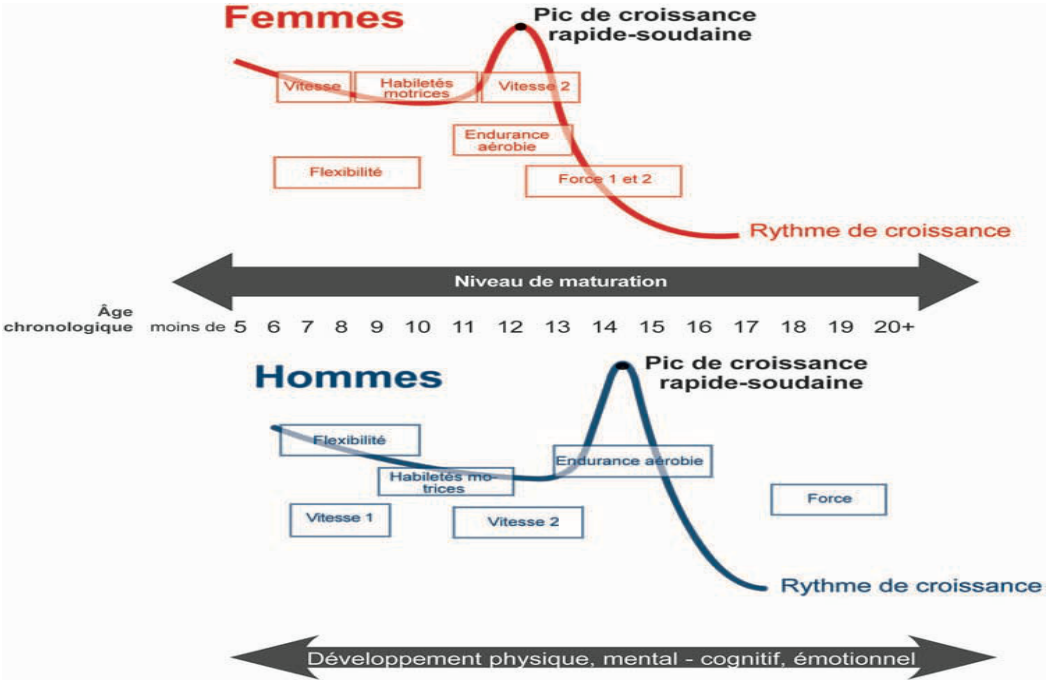
Qu'est-ce que le DLTA?

Le modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un cadre conceptuel qui fournit des perspectives sur les conditions d'entraînement, de compétition et de récupération optimales qui respectent et tirent partie des étapes naturelles de la croissance physique, mentale et émotive des athlètes.

Source : Hockey Canada

Enfant actif	Garçons et filles 0 - 6 ans	Apprendre les mouvements fondamentaux et les lier dans le jeu
S'amuser grâce au sport	Garçons 6 - 9 ans Filles 6 - 8 ans	Apprendre toutes les habiletés de mouvements fondamentales et améliorer les habiletés motrices globales
Apprendre à s'entraîner	Garçons 9 - 12 ans Filles 8 - 11 ans	Apprendre les habiletés sportives globales
S'entraîner à s'entraîner	Garçons 12 - 16 ans Filles 11 - 15 ans	Établir une base d'aérobie, acquérir de la vitesse et de la force, perfectionner et consolider les habiletés particulières au sport
S'entraîner à la compétition	Garçons 16 - 23 ans Filles 15 - 21 ans	Optimiser la préparation physique ainsi que les habiletés individuelles et particulières au sport et aux positions
S'entraîner à gagner	Garçons - 19 ans environ Filles - 18 ans environ	Se concentrer sur les performances dignes du podium
Vie active	N'importe quel âge	Passer de façon harmonieuse d'une carrière de compétition à l'activité physique et la participation au sport durant toute sa vie

Source : Sport Canada



Catégories d'âges

La catégorie d'un patineur est déterminée en fonction de l'âge de ce dernier au 1er juillet de la saison en cours.

Catégories	Âges correspondants
Novice	5 ans
Régionale	6 ans à 9 ans /10 ans et plus pour ceux qui n'ont pas atteint les temps d'accès interrégionales.
Interrégionale	10 ans à 12 ans
Provinciale	13 ans et plus
Élite	14 ans et plus qualifiés (60 meilleurs temps chez les filles et les garçons)

Standards d'accès

Niveau élite : Les patineurs qualifiés dans ce niveau sont âgés de 14 ans et plus. La liste officielle des patineurs Élite est disponible sur le site de la FPVQ quelques semaines avant la 1ère compétition de la saison. Les 60 premières patineuses et les 60 premiers patineurs sont qualifiés pour cette catégorie.

Niveau provincial : Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 13 ans chez les filles et de 13 ans chez les garçons. Certains garçons plus jeunes peuvent être admissibles avec l'autorisation de l'entraineur-chef du club.

Niveau interrégional : Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 10-11-12 ans chez les filles qui ont atteint les temps d'accès interrégionaux et de 10-11-12-13 ans chez les garçons qui ont atteint les temps d'accès interrégionaux.

Circuit Interrégional		
Distance	Temps Féminin	Temps Masculin
400m + 800m	2 :33,00	2 :31,50

Niveau régional : Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 6 ans à 9 ans et de 10 ans et plus s'ils n'ont pas atteint les temps d'accès interrégionaux. Les patineurs de 5 ans peuvent avoir accès à certaines compétitions si le nombre minimal d'inscription est atteint.

C'est l'Association régionale qui détermine les règlements des compétitions régionales.
https://www.fpvq.org/fr/fichiers/5762.html

Règlements du Club et de patinage vitesse Québec

Équipement de sécurité obligatoire

L'équipement de sécurité est ***obligatoire*** pour tous les patineurs. Ces derniers sont tenus de porter les équipements suivants en entrainements et en compétitions:

- ☑ Un casque protecteur qui tient bien en place, serré sous le menton, offrant une bonne protection en cas d'impact et permettant une bonne visibilité. *Aucun casque de vélo n'est accepté.*
- ☑ Des lunettes sportives ou de protection qui doivent être retenues par une bande élastique. Les verres ne doivent être aucunement teintés.
- ☑ Une combinaison (skin) de PROTECTION INTÉGRALE pour les patineurs de niveaux interrégional provincial et élite. Le skin doit également bien couvrir les poignets.
- ☑ Des protège-tibias
- ☑ Des genouillères pour les patineurs régionaux qui n'ont pas de skin.
- ☑ Un protège-cou de type bavette.
- ☑ Des gants en cuir, en kevlar ou en dynama.
- ☑ Des tubes en kevlar ou dynama – Ils doivent être ajustés et installés de façon à couvrir visiblement le haut du patin
- ☑ Des protège-lames rigides et en tissus.
- ☑ Serviette dans le sac de sport pour essuyer les lames.
- ☑ UNE VÉRIFICATION DES BOUTS DE LAME DE CHAQUE PATINEUR SERA EFFECTUÉE LORS DE LA PREMIÈRE COMPÉTITION ET PAR LA SUITE ALÉATOIREMENT À CHACUNE DES COMPÉTITIONS)

L'entretien des patins

La bottine et les lames des patins de vitesse sont les pièces d'équipement les plus couteuses. En tout temps, ces composantes doivent être maintenues en condition optimale.

Pour faire l'acquisition d'un patin neuf, il faut penser à un investissement représentant plus de 500 $! Il faut donc en prendre très soin !

Voici les règlements de location des patins du CPVTR :

- L'utilisation des protège-lames rigides est OBLIGATOIRE lorsqu'on se déplace en patins hors de la patinoire.
- Il faut assécher les lames des patins de vitesse après chaque utilisation, et ce, sans exception.
- Une fois les lames asséchées correctement, elles doivent être protégées dans une couverture en tissu ou en cuir, et ce entre les séances d'entrainement. En aucun temps, les lames ne doivent demeurer dans leurs protège-lames rigides.
- Les bottines doivent être asséchées lentement, loin de toute source de chaleur directe.
- Les lacets doivent être de coton et de la bonne longueur.
- Le port des patins du CPVTR est interdit sur une glace extérieure.
- **Tout bris volontaire d'équipement sera l'entière responsabilité de l'athlète ou de ses parents. Des frais de remplacement ou de réparation pourraient être facturés.**
- Tous les patineurs (ou leurs parents) doivent aiguiser leurs patins eux-mêmes. Il n'est pas possible d'aller les faire aiguiser à la boutique de sport du coin qui n'a ni l'équipement, ni l'expertise nécessaire pour réaliser cette tâche. Nous offrons la possibilité de faire aiguiser les patins par nos patineurs attitrés du Sport-Études aux frais de 5$ (Le bac se trouve dans le rangement 7).
- Les berceaux et les bananes de tous les patins de location sont effectués en début de saison. Si vous souhaitez faire refaire les berceaux et les bananes, des frais de 60 $ s'appliqueront.

Nous procèderons, en cours d'année, à des cliniques d'aiguisages.
Informez-vous à votre entraineur si vous avez des questions sur la technique d'aiguisage.

Pour des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec le club à cpvtr.ca@gmail.com

Code d'éthique

Code d'éthique du patineur CPVTR saison Groupe 1-2-3

Pour alléger le texte, le masculin est employé

En adhérant au CPVTR Les Élans, le patineur athlète s'engage aux règles suivantes :

1. Tenue vestimentaire :

L'athlète doit respecter la tenue vestimentaire conforme et reconnue par la FPVQ en entrainement et en compétition.
Il doit s'assurer de porter l'équipement sécuritaire avant d'entrer sur la patinoire.

2. Discipline et esprit d'équipe :

Chaque athlète doit faire en sorte que règne un esprit d'équipe des plus enviables sur le plateau d'entrainement ainsi que sur les plateaux de compétitions.

L'athlète doit se comporter de façon adéquate aux entrainements, et ce en respectant tous les points suivants :

- Respecter les entraineurs et les athlètes.
- Respecter le matériel.
- Être ponctuel à chaque entrainement.
- Adopter un langage adéquat. Aucune vulgarité, violence verbale, physique ou psychologique ne sera tolérée.
- Respecter la tenue vestimentaire.
- Laisser le gymnase et les vestiaires propres et bien rangés.
- Avoir du plaisir et garder le sourire.

En compétition :

- Adopter une attitude courtoise, respectueuse en tout temps avec tous les officiels, les entraineurs, les bénévoles, les spectateurs, les concurrents, les coéquipiers.
- Faire preuve d'esprit sportif.
- Considérer la victoire comme un des plaisirs de ce sport, dédramatiser la défaite, reconnaitre les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Respecter le bien d'autrui et se soucier de la propreté dans les vestiaires de l'aréna.
- Se présenter aux réunions individuelles ou d'équipe des entraineurs.

3. Ponctualité et participation :

La ponctualité aux entrainements s'avère indispensable au bon fonctionnement du groupe et primordiale par respect pour le travail de l'entraineur et des autres athlètes.

L'athlète ne pouvant se présenter à un entrainement doit en aviser l'entraineur préalablement.

Sur la glace, les athlètes et ou parents doivent participer à la pose et à l'enlèvement des matelas.

Les athlètes doivent remplir les chaudières d'eau, arranger le tracé et placer les blocs, au besoin selon le groupe.

L'athlète s'engage à participer et à terminer tous les entrainements. Il s'engage également à participer et terminer toutes les compétitions auxquelles il est assigné. Sauf si blessure, maladie ou entente avec l'entraineur.

Advenant une blessure ou tout autre événement nuisible à sa performance, il doit en aviser l'entraineur.

4.Sanctions au manquement

Avertissement 1 : 15 min sur le banc
Avertissement 2 : Expulsion de la glace
Avertissement 3 : N'assiste pas à la pratique suivante

Toute autre action jugée inadéquate ou grave par l'entraineur peut mener automatiquement à une suspension indéterminée et le C.A. devra en être avisé.

Code d'éthique du parent

En adhérant au CPVTR Les Élans, les parents de l'athlète s'engagent à respecter les règles suivantes :

Reconnaissant que :

Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne. Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportive.

À titre de parent de jeune sportif, mon propos et comportement démontrent que :

- Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
- Je considère la victoire comme un des plaisirs de ce sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Je démontre du respect envers les entraineurs, les dirigeants, les officiels et les bénévoles.
- Je laisse les entraineurs assumer pleinement leur rôle dans les entrainements. (Les entraineurs ont reçu une formation PNCE (Programme national de certification des entraineurs) et ont une grande connaissance des techniques de patinage de vitesse. Le club favorise la poursuite de leur formation à des niveaux supérieurs).
- Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leurs décisions. (L'entraineur est le seul qui peut intervenir auprès d'un officiel en compétition.)
- Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs (l'esprit sportif et les valeurs qui s'y rattachent).
- Je ne tolère ni n'encourage la violence verbale, physique ou psychologique.
- J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui.
- J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.

En payant la contribution au CPVTR, je m'engage à respecter le code d'éthique des parents.

Code d’éthique des membres de la direction

Chaque membre du comité de direction étant parent d'un patineur, se doit de respecter le code d'éthique ci-haut mentionné. De plus, de par ses fonctions il s'engage à :

- Assurer un milieu de pratique sportive sécuritaire et de qualité.
- Fournir toutes les informations pertinentes aux patineurs et à leur famille.
- Avoir une attitude équitable pour chacun des patineurs et ne pas bénéficier de quelconque avantage que ce soit pour son propre enfant.
- Faire preuve de rigueur dans les analyses et les jugements qu’il porte.
- Favoriser dans ses décisions la poursuite des valeurs mentionnées précédemment.
- Éviter de se placer dans une situation de conflits d’intérêts entre ses intérêts personnels, professionnels et ses devoirs d’administrateur.
- Assumer ses devoirs de disponibilité, d’assiduité aux réunions du CA et aux comités de travail auxquels il a accepté de participer, en s’assurant de prendre connaissance des documents reçus au préalable.
- Faire preuve de discrétion sur tout document, sujet de discussion ou information de nature confidentielle obtenus dans l’exercice de ses fonctions. L’utilisation non autorisée d’appareils électroniques lors des réunions du conseil d’administration entraine automatiquement une expulsion du membre de la rencontre.
- S’engager à respecter les règlements généraux du club.

Avis aux parents

Toute personne ayant un commentaire ou une plainte à formuler concernant le déroulement des pratiques devra en aviser le conseil d'administration.

1. « Règle du 24h ». Si un évènement problématique survient, nous vous demandons d'attendre 24h ou d'attendre la prochaine pratique avant d'en aviser l'entraineur ou le C.A. Nous vous demandons de faire part de vos commentaires **« en personne idéalement, sinon par courriel»** et **de ne pas utiliser les médias sociaux, ni un appel téléphonique chez les entraineurs.**

2. Si un différend surgit entre un parent, un patineur et un entraineur, ou entre deux patineurs, en référer immédiatement au C.A. Ce dernier peut s'accorder un délai de 24 heures avant de répondre afin de bien évaluer la situation. Il est irrespectueux et préjudiciable de discuter devant les enfants ou les autres parents non concernés.

3. Le C.A. évaluera chacune des situations.

Merci de votre compréhension.

Vous voulez vous joindre à notre équipe de bénévoles?

Le conseil d'administration du CPVTR vous remercie de prendre part à ses activités afin d'améliorer l'environnement des athlètes. Les responsables des différentes activités vous guideront dans votre travail à accomplir.

Parmi les tâches auxquelles vous pouvez prêter main forte, les inscriptions en début de saison, activités durant la saison, les diverses responsabilités lors des compétitions à domicile, le camp d'entraînement d'été, etc. N'hésitez pas à vous manifester!

Équipements neuf ou usagé

Le CPVTR Les Élans vous offre la possibilité de vendre ou d'acheter de l'équipement de patinage de vitesse, neuf ou usagé, notamment lors de l'inscription de votre enfant et durant la saison régulière.

Équipement neuf
Les personnes qui souhaitent acheter de l'équipement neuf n'ont qu'à passer leur commande au moment de l'inscription. Durant la saison, vous pouvez demander à un membre du C.A.

Informations : Le conseil d'administration.
En collaboration avec le Marchand de Vitesse et Nagano Skate.

Équipement usagé
Les personnes qui possèdent de l'équipement usagé à vendre peuvent communiquer l'information sur le groupe privé Facebook du CPVTR.

En préparation d'une compétition

Points à vérifier : La veille, avisez l'entraineur si vous prévoyez l'absence de votre enfant à la compétition.

Équipements et vêtements à ne pas oublier :

- Patins
- Casque
- Lunettes protectrices avec attache
- Gants de cuir
- Protège-cou (avec bavette)
- Protège-tibias
- Protège-genoux s'ils n'ont pas de skin
- Tubes pour chevilles en Kevlar ou dynama
- Protège-lames rigides
- Protège-lames en tissus
- Skin ou vêtements (même qu'en pratique pour niveau régional)
- 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
- Séchoir à cheveux (pour sécher les vêtements ou skin s'ils tombent dans l'eau)
- Collations, lunch et bouteille d'eau
- Couverture chaude pour les estrades

Facultatif et pratique en compétition

- Clé #10 (pour serrer les lames au besoin)
- Kit d'aiguisage (Jig et pierres)

Alimentation recommandée
Avant la compétition : déjeuner complet
Durant la compétition : hydratation (eau) et collation (barres tendres, galettes santés, fruits)
Dîner : sandwichs, salade de pâtes, crudités, fruits, etc.

NUTRITION EN COMPÉTITION
CHECK-LIST

Veille de la compétition

- ☐ Je priorise les aliments riches en glucides : pain, céréales, riz, pâtes, bagels, pommes de terre, barres tendres, fruits, jus de fruits...
- ☐ Je fais un effort pour boire davantage d'eau, pour favoriser la mise en réserve des glucides.
- ☐ Je mange des collations fournissant des glucides pendant la journée, et particulièrement le soir (exemples au verso).
- ☐ Je prépare ma boîte à lunch de compétition.

Jour de la compétition

- ☐ Je mange un petit déjeuner complet, riche en glucides (≥0,5 g de glucides/livre). Si je n'ai pas faim, j'opte pour des aliments liquides.
- ☐ Dans les deux heures qui précèdent le début des courses, je bois environ 1-2 tasses (250-500ml) d'eau **vérifier urine**.
- ☐ Entre les courses, je mange des collations en respectant les délais de digestion. Je m'assure de prendre une petite collation après chaque course (liquide ou solide).
- ☐ Lorsque les délais sont courts entre les épreuves, je mise sur les aliments fournissant des glucides.
- ☐ Lorsque les délais sont plus longs, j'ajoute une petite quantité de protéines maigres.
- ☐ Je bois entre 1-2 tasses (250-500ml) de liquide par heure : eau, jus dilué ou boisson pour sportifs **vérifier urine**.
- ☐ Si la nervosité me coupe l'appétit, je mise sur les liquides fournissant des glucides (*Boost*, yogourt, lait, jus de fruits, smoothie...).
- ☐ À la fin de la journée, je mange une collation dans les 30 minutes qui suivent la compétition.
- ☐ Dans les 2h00 qui suivent la compétition, je mange un repas fournissant des glucides, protéines et un peu de lipides.

Josiane Tanguay, DtP, MSc.

Collations : pauses courtes
(durée <1h00)

- Jus de fruits, jus de fruits dilué, boisson pour sportifs
- Fruits (frais, séchés, en conserve, en compote, *Fruit to go*, *Fruit Source*...)
- Barres tendres, barres énergétiques
- Biscuits à l'avoine, *Newton*, Praeventia, biscuits secs...
- Lait, yogourt, *Yop*, lait au chocolat, boisson de soya...
- *Boost*, *Ensure*, *Essentiels du déjeuner Carnation*
- Céréales sèches, muffin maison, craquelins, pain

Collations : pauses longues
(durée ~1 à 2h00)

- Bagel avec beurre d'arachide, jus ou banane
- Sandwich à la viande maigre (jambon, poulet, dinde, thon...), yogourt
- Salade de pâtes, fromage léger, fruits
- Sous-marin à la viande maigre, jus de fruits
- Barre substitut de repas, yogourt à boire, fruit
- Salade de couscous, jus de légumes, barre tendre
- Pita farci aux œufs ou thon, compote, biscuits

EXEMPLES D'ALIMENTS FOURNISSANT DES GLUCIDES

Aliments fournissant **15g gluc.**	Aliments fournissant **30g gluc.**
• 1 fruit ou ½ banane	• 1 banane, pamplemousse ou mangue
• ½ tasse de jus de fruits	• 1 tasse de jus de fruits
• 1 compote	• ½ bagel
• 1 tasse de *Gatorade*	• 1 barre tendre
• 1 tranche de pain	• 1 tortilla ou pain pita
• 1 c. table de miel, confiture, sirop d'érable, *Nesquik*	• 1 tasse de lait choco ou *Yop*
• 100g de yogourt	• 2 c. table de *Nutella*
• 1 barre *Fruit to go*	• 2 gaufres *Eggo*
• 2 c. table de fruits séchés	• 1 barre *Fruit Source*
• 2 biscuits	• 1 tasse de céréales
• ½ tasse de riz ou pâtes	• 1 sachet de gruau aromatisé

Déroulement d'une compétition (niveau régional)

Arrivée à l'aréna : bien vérifier l'horaire. Soyez présents à temps pour la vérification des lames et pour le début des échauffements. Rendez-vous à la chambre identifiée « CPVTR », installez votre enfant et ses équipements et prenez contact avec les entraîneurs présents. Avec une **personne-ressource du CPVTR**, identifiez où se trouve la zone de l'appel des patineurs (rangées de sièges dans le couloir près de la patinoire), l'aire de repos, les toilettes, etc. Installez-vous dans les gradins avec les autres membres de votre famille.

Début des courses : se déroule habituellement une heure après votre arrivée. Écoutez bien les messages de l'annonceur et suivez le programme de la journée disponible sur le site de la FPVQ.

Les courses : chaque catégorie de patineurs (répartis par groupes d'âge) doit effectuer trois distances. Pour chaque distance, il y a d'abord une course de qualification, puis une finale. Les patineurs sont répartis en « vagues » (A, B, C, …) pour leurs qualifications et leurs finales.

Chaque finale de course sur une distance rapporte des points au patineur, suivant l'ordre d'arrivée. Il n'y a pas de médailles pour chaque finale ou qualification. C'est le total des points cumulés après les trois distances de la journée qui détermine le rang des patineurs au classement final. Si un patineur est disqualifié durant une finale (ex :deux faux départs de suite, charge envers un autre patineur, non-respect du tracé, etc.), il obtient alors les points du dernier patineur de la vague à laquelle il a participé lors de la finale.

Les médailles au niveau régional : il y a 4 médailles par catégorie:

- 1re position = or;
- 2e position = argent;
- 3e position = bronze;
- 4e position = fer.

Le passage au niveau interrégional: à partir de la catégorie 10 ans, un patineur de niveau régional peut accéder au niveau interrégional dès qu'il réussit à faire les temps requis – les standards – sur le tracé de 100m.

Le passage au niveau provincial : est à partir de 13 ans chez les garçons et chez les filles.

Le passage au niveau Élite : est selon le classement par temps. Les 60 meilleurs garçons et filles du Qc. https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/fichiers/2220.html