

Manuel du patineur



Saison 2016-2017

Mot de bienvenue

Nous vous souhaitons la bienvenue au sein du Club de patinage de vitesse de Mirabel et St-Jérôme. L'objectif de ce document est de bien informer les patineurs et leurs parents afin sur le club et ce sport souvent méconnu. Ce manuel du patineur vous aidera tout au long de la saison à bien comprendre les différents aspects du patinage de vitesse courte piste.

Personnes ressources durant la saison

Au cours de la saison, nous vous ferons parvenir régulièrement de l'information par courriel afin de vous informer. Il est donc important de lire régulièrement vos courriels et de vous assurer que le club possède une adresse valide pour vous joindre. Pour toutes questions durant la saison nous vous invitons à communiquer au info@cpvstjerome.com, ou à rejoindre le président du club, Patrick Bisailon, au patrick@cpvstjerome.com

N'hésitez pas à discuter ou poser vos questions aux différents membres du conseil d'administration. En voici la composition :

Président : Patrick Bisailon

Vice-président : Claudel Bélisle

Secrétaire : Julie Roy

Registraire : Raphaëlle Léger

Trésorière : Karine Desrochers

Directeur technique : Patrice Labelle

Responsable équipement et inventaire : Jean-François Renault

Responsable du financement : Serge Lampron

Responsable des activités : Nancy Gravel

Directeur sport-études : June Desnoyers

Directeur représentations externes et communications : Jacques Guérin

Responsable des communications internes : Karine Desrochers

Notre groupe Facebook (privé) contient beaucoup d'informations et vous permet de poser des questions, n'hésitez pas à le visiter fréquemment : www.facebook.com/groups/cpvstjmir. Nous avons depuis peu une page Facebook publique afin de donner davantage de visibilité au Club. N'hésitez pas à l'aimer et la partager! <https://www.facebook.com/CPVMirabelSaintJerome/> Vous pouvez aussi consulter notre site internet au : www.cpvstjerome.com.

Équipement requis

L'ÉQUIPEMENT DU PATINEUR

Les patineurs de courte piste sont vêtus d'une combinaison moulante mono-pièce fait de lycra (skin) munie d'anneaux aux pouces. Parfois la combinaison est doublée de kevlar afin de la rendre résistante aux coupures. Dans le cas contraire, certains patineurs portent comme sous-vêtement une seconde combinaison munie de panneaux de kevlar comme protection supplémentaire (skin anti-coupure). Les genoux et les tibias sont souvent protégés par une doublure intérieure cousinée. Les protège tibias sont également portés. Les chevilles sont obligatoirement protégées par des bas fabriqué d'un tricot de kevlar.

Le port de gants de cuir (et/ou kevlar), du protège-gorge, du casque à coquille dure et des lunettes est également obligatoire. Ces dernières servent à améliorer la visibilité, réduire la formation des larmes causées par le vent relatif ou comme simple protection.

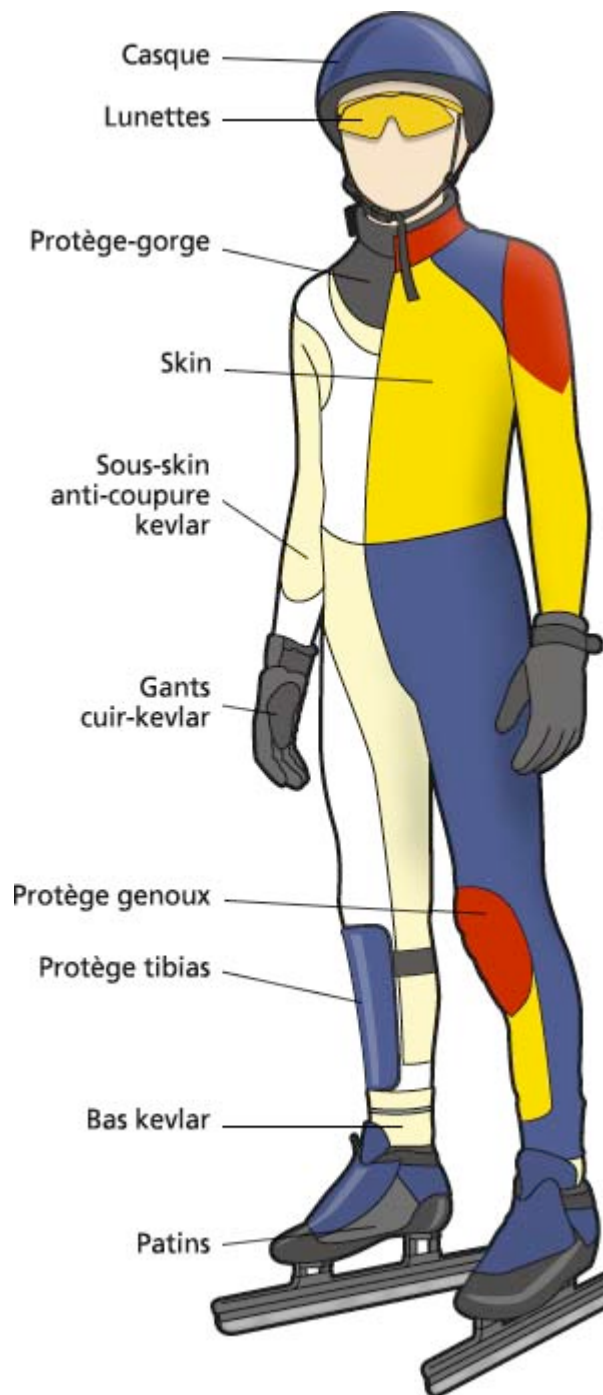
L'objectif de tout cet équipement est de donner au patineur un excellent coefficient aérodynamique et d'offrir en même temps une résistance maximale aux blessures (coupure, impact, etc).

La bottine du patin de vitesse est faite de cuir cousu et collé sur une coquille de fibre de verre rigide, souvent moulée au pied chez le patineur avancé.

Les lames ont une longueur variant de 38 à 45 cm et une épaisseur de seulement 1,25 mm. Elles sont fabriquées d'acier trempé à fort alliage de carbone. La lame du patin de longue piste est mobile au niveau du talon (patin clap), contrairement à celle du patin de courte piste qui est fixe.

D'autres distinctions s'ajoutent au patin de courte piste afin d'en améliorer leur comportement dans les virages serrés. Les lames sont surélevées, et décentrées vers la gauche ce qui permet au patineur de se pencher davantage pour s'opposer à la force centrifuge. Les lames sont également courbées à gauche (banane) de façon plus importante qu'en longue piste. De plus afin d'obtenir un contact parfait en virage, une seconde courbe est donnée à la lame lorsqu'on la regarde de côté, soit le berceau.

Les patins de vitesse sont aiguisés à la main, sur un appareil spécifique (le jig), de façon à rendre leurs lames parfaitement lisses et leurs carres bien coupantes (90°). L'apprenti aiguiser à intérêt à faire vérifier à l'occasion le berceau des lames qu'il aiguiser car cette courbe peut vite souffrir d'une mauvaise technique d'affutage.



ATTENTION : De nouveaux règlements de sécurité gèrent de façon plus stricte le skin de compétition pour les patineurs des circuits Interrégional et Provincial. N'hésitez pas à nous consulter si vous avez des questions.

Vous pouvez vous procurer l'équipement chez Devault Sports Repentigny :

<http://www.devaultsports.com/>

Responsabilités du patineur et sécurité

Installation des matelas: Pour la sécurité des patineurs, au début et à la fin de chaque entraînement nous devons installer les matelas le long des bandes. **Nous avons besoin de l'aide de tous les parents** afin de minimiser le temps nécessaire à cette tâche.

Responsabilités du patineur sur la glace :

- 1-Toujours porter tout l'équipement de sécurité requis.
- 2-Maintenir son équipement en bon état.
- 3-Arriver à l'heure aux séances d'entraînements et à ses courses lors des compétitions.
- 4-Attendre la confirmation de l'entraîneur avant d'entrer (ou sortir) de la patinoire, au début, tout comme durant un entraînement.
- 5-Arrêter de patiner lorsqu'un patineur tombe et ne se relève pas.
- 6-Toujours respecter les consignes de l'entraîneur.
- 7-Ne pas patiner sur la surface glacée lorsqu'il y a de la machinerie telle qu'une surfaceuse (Zamboni) qui y circule.
- 8-Être respectueux envers les autres patineurs, les entraîneurs, les officiels et soi-même.
- 9-Toujours s'assurer de ne pas couper le chemin à d'autres patineurs lorsqu'on traverse le tracé.
- 10-Se relever le plus rapidement possible lors d'une chute.
- 11-Encourager tous les participants

Entretien des patins

Bonjour cher patineur, chère patineuse,

Je suis ta paire de patins pour cette saison 2016-2017 et je suis certain que nous aurons une saison excitante tous les deux. Je vais te permettre de glisser et faire de la vitesse tout au long de cette belle saison. Par contre, je dois t'avouer que je suis un peu capricieux.

Comme on dit, j'aime me faire dorloter de temps en temps. Laisse-moi t'expliquer certaines consignes qui feront de nous une équipe du tonnerre.

Numéro 1 : Mes lames doivent être essuyées après chaque utilisation avec un linge sec que tu garderas dans ton sac de sport. Attention de ne pas te couper par contre. Je te conseille de demander l'aide de tes parents.

Numéro 2 : Lorsque tu te déplaces en patin en dehors de la glace, il faut toujours porter tes protèges-lames en plastique sinon tu endommageras sérieusement mes lames.

Numéro 3 : Entre les entraînements, mes lames doivent être protégées par une couverture appelée pantoufles. Par contre, ne jamais laisser les protèges-lames sur tes patins, cela me fera rouiller puisque l'eau et l'humidité persistent dans le port des protèges-lames.

Numéro 4 : Confies mon aiguisage à des experts! Ton club pourra t'indiquer la meilleure personne pour bien nous aiguiser, n'hésite pas à demander à ton entraîneur. (Le prix est de 5,00\$ par aiguisage)

Je te remercie pour toutes ces petites attentions que tu me porteras lors cette saison et je te le rendrai bien !

Tes patins

Groupes et niveaux de compétition

En patinage de vitesse, les patineurs sont classés selon **leur âge au 1^{er} juillet 2016** et selon leur temps en compétition.

Niveaux de compétition

1- Circuit CL'Fun :

Ce circuit régional s'adresse aux patineurs qui débutent en patinage de vitesse, il regroupe les 6 ans à 9 ans inclusivement. Les patineurs de 5 ans pourront participer aux compétitions CL'Fun après la période des fêtes, dès janvier. Les patineurs sont classés selon leurs temps peu importe leur sexe. Il y a 3 compétitions au cours de la saison et elles se déroulent sur une demi-journée. La région de Montréal est divisée en 3 secteurs; nous sommes dans le secteur B.

Ces compétitions permettent aux nouveaux patineurs de se familiariser avec le déroulement d'une course. Il n'y a pas de médaille à ce niveau car le but est de s'amuser et surtout, apprendre. Chaque patineur reçoit un ruban de participation. Les temps des patineurs sont comptabilisés afin de permettre aux patineurs âgés de 8 ans et plus d'accéder au circuit **Liliane-Lambert**. (Voir section *Standards d'accès*)

2- Circuit Liliane-Lambert :

Ce circuit régional s'adresse aux patineurs de 10 à 13 ans inclusivement. Les patineurs de 8 et 9 ans peuvent se joindre à eux s'ils atteignent les standards d'accès, décrits plus loin. Les patineurs sont regroupés par sexe et en sous-groupes selon leurs temps. Il y a 4 à 5 compétitions au cours de l'année et la région de Montréal est divisée en 3 secteurs; nous sommes dans le secteur B.

Ce circuit permet aux patineurs d'approfondir leurs connaissances en compétition car il y a des courses de qualification et des finales. Il y a remise de médailles pour les 4 premiers patineurs de chaque groupe, aucune médaille de participation. Les temps des patineurs sont comptabilisés afin de permettre aux patineurs de 10 à 13 ans inclusivement d'accéder au circuit **Interrégional**. (Voir section *Standards d'accès*)

3- Interrégional :

Ce circuit provincial permet aux patineurs de participer à des compétitions par secteur ou provinciale. Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 10 à 13 ans inclusivement pour les garçons, et de 10 à 12 ans inclusivement pour les filles. Ils doivent cependant rencontrer le standard d'accès. (Voir section *Standards d'accès*)

4- Provincial :

Les patineurs de niveau Provincial participent à des compétitions provinciales, interprovinciales et nationales. Les patineurs retenus sont âgés de 13 ans et plus pour les filles et de 14 ans et plus pour les garçons, qui n'ont pas été sélectionnés dans le niveau **Élite**.

5- Élite :

Les patineurs de niveau élite participent à des compétitions provinciales, interprovinciales, nationales et internationales. Les patineurs retenus sont âgés de 14 ans et plus pour les garçons et 13 ans et plus pour les filles.

Un classement général annuel des patineurs, excluant les membres de l'équipe nationale senior, est fait à la fin de la saison, basé sur les temps obtenus dans les distances retenues lors des compétitions des circuits québécois de compétitions de niveau provinciale et élite, lors des finales de fin de saison (Championnat québécois, Finale provinciale et Finales de l'Est / de l'Ouest), ainsi que lors de la Finale provinciale des Jeux du Québec. La liste est donnée aux clubs pour fin de validation. Les patineurs doivent obligatoirement être inscrits à la FPVQ au plus tard quatre (4) semaines avant la première compétition prévue au calendrier afin de confirmer leur statut de compétiteur Élite. La liste définitive des patineurs doit être produite trois (3) semaines avant la première compétition.

Horaire des compétitions saison 2016-2017

2016

Journée	Date	Type de Compétition/Niveau	Endroit
Samedi-Dimanche	15-16 Oct	Provincial 1	Mtl. Sylvio-Manta
Samedi	29-Oct	Liliane Lambert 1	Laval, Mike-Bossy
Samedi	5-Nov	Interrégional 1	Rosemère
Samedi	12-Nov	C L Fun 1	Vaudreuil, 3Lacs
Samedi	26-nov	Liliane Lambert 2	SJE, arena régional
Samedi	3-Dec	Interrégional 2	Pte-aux-trembles
Samedi-Dimanche	10-11-Dec	Provincial 2	MTL – Maurice-Richard
Samedi	17 Dec	*Finale Régionale Jeux du Québec, et compétition amicale pour tous les patineurs	Rosemère

2017

Journée	Date	Type de Compétition/Niveau	Endroit
Samedi	14 janv	Interrégional 3	Vaudreuil, 3lacs
Samedi-Dimanche	21-22 janv	Provincial 3	À déterminer, à Mtl
Dimanche	22-Jan	C L Fun 2	LaSalle
Samedi	28-jan	Rendez-vous Blainville (longue piste)	Blainville
Samedi	4-Feb	Liliane Lambert 3	Montréal Gadbois
Samedi-Dimanche	11-12 fév	Provincial 4	MTL - Maurice Richard
Samedi	18 fév	Interrégional 4	Laval, Mike Bossy
Dimanche	19 fév	Finale C L Fun	Mirabel
Samedi	4 mars	Festival Vives lames, C L fun/Liliane-Lambert	Drummondville
Samedi/dimanche	11-12 mars	Championnat québécois par catégorie d'âge	Rivière-du-loup
Samedi	18 mars	Finale Liliane Lambert	Mtl St-Michel
Samedi /Dimanche	18-19-Mar	Finale de l'Ouest, Interrégional	Longueuil
Samedi-Dimanche	1-2 Avril	Championnat québécois ouvert	Sherbrooke

Standards d'accès saison 2016-2017

STANDARDS D'ACCÈS aux rencontres sportives CLFun

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
6 à 9 ans inclusivement, 5 ans après le 1 ^{er} janvier	250 mètres	1:10 :00	1:10:00

STANDARDS D'ACCÈS au groupe régulier pour les nouveaux patineurs du Circuit Liliane-Lambert

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
10 à 13 ans inclusivement	400 m	1 :05.00	1 :03 :00

STANDARDS D'ACCÈS au Circuit Liliane-Lambert

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
8 ans à 9 ans inclusivement	100 mètres + 250 mètres	01:00.00	0 :56.00

NB : le patineur doit obligatoirement avoir fait l'épreuve d'habileté.

STANDARDS D'ACCÈS pour le Circuit Interrégional

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
10 à 13 ans inclusivement	400 m	0:50.00	0:49.50
10 à 13 ans inclusivement	800 m	1:43.00	1:42.00

NB : Le standard peut être fait dans l'une ou l'autre des distances

**** Possibilité de légère modification en début de saison**

Préparation à une compétition

Vêtements à apporter :

- Vos patins
- Votre skin
- Des sous-vêtements, combinaison, collant ou petite culotte
- Un col roulé
- Un vêtement chaud
- Une couverture
- 1 Séchoir à cheveux (pour les skins mouillés)

Équipement règlementaire :

- Casque protecteur, **ATTENTION** casque de vélo non admis
- Protèges-coudes
- Gant en cuir ou Kevlar
- Protèges-genoux adéquats à la bonne grandeur.
- Protèges-tibias
- Skin aux couleurs du club si possible, non obligatoire
- Lunette de protection avec attaches, de couleur claire.
- Bas de Kevlar

Ton attitude lors des compétitions :

La veille de ta compétition tu dois :

- Regarder si tu as tout dans ton sac, deux fois plutôt qu'une
- Prendre une bonne douche ou un bon bain afin de te relaxer
- Te coucher tôt pour être en forme le lendemain matin
- Préparer un lunch, plusieurs collations et boire beaucoup d'eau

Le jour de ta compétition

- Être à l'aréna à l'heure demandée par ton entraîneur
- Être de bonne humeur
- Être en forme, ne pas courir dans les estrades
- Bien écouter ton entraîneur lors de la réunion avant la compétition et tout au long de la journée
- Être bon joueur : si tu tombes, tu te relèves vite, et vite tu continues. Dis-toi que si tu n'es pas le premier, il ne faut pas t'en faire, ce n'est pas la dernière fois que tu patines
- Toujours finir ta course
- Encourager tes coéquipiers sur la ligne de départ et tout au long des courses lorsque tu es dans les estrades
- Se souvenir des règlements de compétition (voir son entraîneur afin de bien connaître les règlements)

Montre que tu es fier de patiner pour ton Club!!

L'alimentation et l'entraînement

Délai avant l'activité	Alimentation optimale recommandée
3 à 4 heures	Repas normal fournissant des glucides, et une quantité modérée de protéines et de matières grasses
2 à 3 heures	Repas fournissant surtout des glucides et un peu de protéines
1 à 2 heures	Repas léger fournissant des glucides et très peu de protéines
Moins d'une heure	Collation fournissant des glucides

L'alimentation en compétition

Trois jours avant : Faire le plein

Les combustibles des muscles à l'effort étant le glucose et le glycogène mis en réserve dans les muscles et le foie, vous devez vous assurer d'en avoir de grandes provisions. La façon d'emmagasiner ces réserves est très simple : il faut que votre alimentation soit composée à 75% de glucides pour les trois jours précédant la compétition. Cela signifie que les aliments que vous mettrez dans votre assiette à chaque repas doivent provenir de produits céréaliers, tel que les pâtes alimentaires, le riz, le pain (céréale entière), semoule de blé dur, des légumes, des fruits, des produits laitiers comme le yogourt aux fruits et même des sucres simples, tel le miel et confitures.

Allez-y faites-vous plaisir tout en vous assurant d'éviter les matières grasses, surtout animales, car celles-ci ralentissent et empêchent la dissolution et l'absorption au système des glucides indispensables à fournir le carburant à vos muscles. Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides et de boire suffisamment d'eau trois jours avant une compétition. L'eau contient de l'oxygène qui s'avère indispensable au transport des glucides transformés en glycogène pour fournir l'énergie à vos muscles lors de l'effort.

La veille de la compétition

Cette soirée fait partie des trois jours qui précèdent la compétition et doit obéir à la loi du 75%. Optez alors pour un repas faible en gras et protéines et principalement composé de pâtes alimentaires, de riz ou autres produits céréaliers. Buvez suffisamment d'eau et ce, de façon graduelle; (500ml) pendant cette soirée.

Petit déjeuner

Bagel, pain entier (miel, confitures), céréales, muffin yogourt, fruits, fruits secs, jus et de l'eau encore 500ml devrait composer votre petit déjeuner. Évitez toute matière

grasse comme : le beurre, le bacon, le jambon ainsi que les épices. Assurez vous par la suite et ce pendant toute la journée de la compétition de boire régulièrement de l'eau mais à petite dose. Il s'agit de remplacer l'eau perdue et de maintenir son niveau d'hydratation tout au long de la compétition.

La compétition

Prévoyez de petites collations, barres énergétiques (attention de bien lire les étiquettes car plusieurs types de barres énergétiques contiennent beaucoup de matières grasses) yogourts, fruits secs (raisins, figues, abricots, dattes...) fruits, noix, jus et eau. Les fruits secs sont fortement recommander car leur concentration de sucre naturel est de beaucoup plus élevée que les fruits frais (40 fois plus dans certains cas). Conjointement pris avec de l'eau fraîche, cela saura remplacer les boissons énergétiques de fabrication commerciale comme le Gatorade. Dans les 5 minutes après une course, le corps cherche à absorber le plus rapidement possible des glucides afin de remplacer ceux perdus. Donnez-lui un jus, le liquide est ce que le corps absorbe le plus rapidement.

Dîner

Mangez légèrement, soupe, sandwich faible en gras, (thon, saumon, pâté végétal), jus de légumes, lait, craquelins, fruits (bananes, oranges, raisins). Éviter les boissons gazeuses, les fritures (hot-dogs, frites et autres), celles-ci ralentissent l'absorption des sucres naturels dont vous avez besoin. Tenez compte que votre système digestif mets environ de une à deux heures pour digérer un repas contenant de la viande. Sachez garder vos énergies pour la course.

Après la compétition (le repas du guerrier)

C'est le moment de remplacer ce que l'on a perdu et de faire immédiatement des réserves afin de pouvoir récupérer de façon adéquate. Vous avez 30 minutes après votre dernière course pour refaire le plein de glucides et de protéines. Offrez-vous même un lait au chocolat, un yogourt, des fruits secs, des noix, une barre de céréales et de l'eau. Prévoyez dans la voiture lors du retour de petites provisions, car il est important de continuer de fournir à votre corps une source de glucides tout les 30 minutes suivant la compétition afin de remplacer ce qui a été dépensé.

Si vous n'avez pas d'autre course le lendemain matin, offrez-vous donc une bonne pizza ou votre repas préféré. Sinon, refaite le plein. Bonne compétition.

Entre deux courses, il est important de prendre plusieurs collations. Voici des exemples de collation :

Exemples de collation

On peut choisir un seul aliment ou une combinaison parmi les choix ci-dessous

Groupe des fruits

- 1 fruit frais
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits
- 125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits ou fruits en conserve dans leur jus
- 1 barre aux fruits (fruit to go)

Groupe des féculents

- 1 tranche de pain
- 1 muffin maison
- 2 biscottes
- 4 biscuits soda
- 1 petite boîte de céréales
- 2 biscuits à la farine d'avoine
- 2 biscuits « Village »
- 4 biscuits « social Tea »
- 1 ou 2 galettes de riz ou (crispy mini)
- Barre tendre
(ex : vector spécial K, petit bonjour, gruau sur le pouce (en barre), nutri grain, nature valley (mélange du randonneur, yogourt), vital)

Groupe du lait

- 1 berlingot (200 ml) de lait blanc ou au chocolat 1-2%
 - 1 yogourt (175g) aux fruits
 - 1 bouteille (200 ml) de boisson au yogourt (ex : Yoplait)
 - 125 ml (1/2 tasse) de dessert au lait
 - 1 ou 2 fromage Ficello
 - 1 pouding aux riz ou tapioca (ex : Kozy Shack)
-

Liens utiles

Fédération de patinage de vitesse Région Ouest : patinregionouest.ca

Fédération de patinage de vitesse du Québec : www.fpvq.org

Fédération de patinage de vitesse du Canada : www.speedskating.ca

Politique d'annulation et de remboursement pour la saison 2016-2017

Le CPV Mirabel et St-Jérôme se réserve le droit de retirer de l'horaire tout cours pour lequel le nombre de participants ne serait pas suffisant.

Un patineur peut annuler sa participation au club en cours d'année. Cependant, les coûts d'inscription seront remboursés selon certaines conditions, notamment celles de la municipalité où l'enfant s'est inscrit, à toute(s) personne(s) qui en fera la demande par écrit avant le 15 octobre 2016. Après cette date, AUCUN REMBOURSEMENT ne sera consenti. Cette politique s'applique également à tout membre désirant changer de club pendant la saison en cours.

Il est toutefois important de noter que la cotisation versée à la Fédération de patinage de vitesse du Québec pour les frais d'affiliation du membre (lesquels sont compris dans le coût de l'inscription), de même que les sommes relatives à la participation à la campagne de financement ne sont pas remboursables.