



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

Bonjour à tous,

Bienvenue aux nouveaux, et bon retour aux habitués, au sein de notre club de patinage de vitesse pour cette saison 2016-2017. Il nous fait grand plaisir de pouvoir entraîner vos jeunes cette année avec notre belle équipe d'entraîneurs motivés. Le patinage de vitesse est un sport de «vitesse» bien entendu où l'aspect technique est très important, mais une chose est primordiale : avoir du PLAISIR. Nous pratiquons ensemble comme une équipe, des liens d'amitié se tissent et nous tentons de nous amuser tout en faisant un effort physique. N'est-ce pas génial?

Le présent document est indispensable et vous renseignera sur le mode de fonctionnement des cours, des compétitions et autres points importants. Il est donc essentiel de le lire jusqu'au bout.

*\*La forme masculine est utilisée pour alléger le texte.*

## **1 – Horaire et calendrier**

---

Voir l'information sur notre site Web :

<http://www.lesfineslames.org/fr/agendaethoraire.htm>

Veuillez consulter l'agenda Google sur une base régulière afin d'être au fait de chaque modification apportée à l'horaire. A noter qu'un courriel est également acheminé à tous les membres du club lors de changements.

## **2 – Équipement obligatoire**

---

- Groupes 1 et 2 : casque avec grille ou visière complète, protège-cou, protège-coudes (optionnel), protège-genoux, protège-tibias, gants ou mitaines épaisses ou gants de hockey et patins de hockey (préférentiellement, si possible, évitez les patins avec dents à l'avant).

*Note : Un parent ou adulte est requis sur la glace (avec patins et casque) pour tous les enfants du Groupe 1.*

- Groupes 3, 4 et 5 : casque de patinage de vitesse, protège-coudes (facultatif), protège-genoux, protège-tibias, protège-cou (avec bavette), gants, lunettes de protection et patins à longues lames. Bas et combinaison anti-coupures pour les niveaux plus élevés.

*Note : Il est demandé que tout entraîneur, parent bénévole ou accompagnateur porte un casque lors de sa présence sur la patinoire.*



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### **3 - Discipline**

---

Comme vous le savez tous, le manque de discipline nous fait souvent perdre beaucoup de temps et cela pénalise tout le groupe. De ce fait, l'entraîneur se réserve le droit de retirer temporairement un patineur de la glace s'il nuit au bon fonctionnement des choses ou s'il ne respecte pas les règles de sécurité et de bonne conduite.

Afin de maximiser le temps de glace, tous les patineurs doivent être prêts à embarquer sur la glace dès que la réfection de la glace est terminée. De plus, tous doivent participer à l'installation et au rangement du matériel au besoin. Chers parents, nous avons besoin de vous pour mettre et enlever les matelas. Cette tâche est simple et rapide lorsque plusieurs parents y participent. Nous profitons de cette occasion pour remercier tous ceux qui se sont impliqués au cours de la saison dernière.

### **4 - Programmes d'entraînement**

---

#### **Courtes Lames**

- École de patin Groupe 1 (3 à 5 ans) :

Un parent (ou autre adulte responsable) est requis sur la glace afin d'accompagner l'enfant dans ses apprentissages du patinage. À cet âge, l'emphase est mise sur l'équilibre, la coordination et l'acquisition de mouvement de base. Les différents exercices seront souvent incorporés sous forme de jeux pour rendre le tout plus plaisant.

- École de patin Groupe 2 (5 à 10 ans) :

Les jeunes âgés de 5 à 10 ans doivent savoir patiner. Parmi les habiletés enseignées, les jeunes apprennent à patiner plus rapidement, à arrêter, à contourner un cône, etc. À compter de la saison 2016-2017, ce groupe sera seul sur la glace afin de permettre de plus grands déplacements contrairement aux années passées où l'espace de patinage était restreint au milieu de la glace.

Les jeunes seront amenés à compléter des parcours et à patiner sur le tracé (piste de 100m utilisée en compétition).

*N.B. Le premier mois d'entraînement nous permet habituellement d'évaluer les patineurs et de les reclasser dans un autre groupe au besoin. Si tel est le cas, nous vous en ferons part le plus rapidement possible.*



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### **Longues Lames**

- Initiation/débutants (Groupes 3A et 3B) :

Les jeunes de ce niveau démontrent habituellement un intérêt marqué pour le patinage de vitesse, ayant choisi de patiner avec des longues lames. Certains en seront à leur première année, d'autres à leur deuxième ou troisième, mais dans tous les cas, nous travaillerons sur le développement et l'apprentissage d'une bonne technique de patinage de vitesse.

Durant le mois de septembre, nous mettons surtout l'emphase sur la technique. Les jeunes apprennent à patiner en position de base, à effectuer un bon balancement de bras et à bien pousser. Vers novembre, nous incorporons plus de vitesse et vers décembre ou au retour des vacances (dépendamment de la progression des jeunes), nous pratiquons davantage les croisés.

Dès le début de l'année, nous vous suggérons de prendre régulièrement quelques minutes avec votre jeune afin qu'il réalise devant un miroir les exercices ci-dessous. De cette manière, il pourra acquérir les mouvements et les techniques de base qui lui permettront d'atteindre de meilleurs résultats plus rapidement.

#### Mouvements/activités suggérés :

- Position de base 1 minute (puis 1min30, puis 2min...y aller graduellement)\*;
- Balancement des bras\*;
- Équilibre sur une jambe\*;
- Jouer à 'Jean dit' (pratique la concentration);
- Sauter le plus haut possible sur place;
- Faire quelques départs/mini-sprints.

*\*Exercices jugés plus importants*

*N.B. Le premier mois d'entraînement nous permet habituellement d'évaluer les patineurs et de les reclasser dans un autre groupe au besoin. Si tel est le cas, nous vous en ferons part le plus rapidement possible.*

- Avancé et développement (Groupes 4 et 5) :

Il est important de mentionner tout d'abord que les périodes où vous voyez votre enfant au centre de la glace à «ne rien faire» sont importantes, car ce sont des périodes de repos nécessaires pour pouvoir poursuivre le reste de l'entraînement, et ainsi éviter une surcharge et des blessures. De plus, durant ce temps de repos, les patineurs peuvent poser des questions et l'entraîneur peut donner des conseils et/ou transmettre le prochain exercice à effectuer.



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

La planification annuelle adopte généralement la séquence suivante : Technique-Endurance-Vitesse. Au cours des deux premiers mois, nous ne faisons pas que de la technique bien évidemment. Toutefois, l'emphase est mise sur cet élément, car pour aller vite et être efficace, il faut avant tout savoir bien patiner.

Votre jeune devra se fixer des objectifs réalisables et faire de son mieux pour les atteindre. Le but consiste à voir une progression continue, à développer une certaine stabilité, une confiance en soi et bien évidemment l'amour du sport. Il est certain qu'un entraînement peut être difficile, mais est-ce que votre jeune est fier de l'effort déployé ou désire-t-il mettre fin aux entraînements? Soyez assurés que nous ferons tout notre possible pour rendre les entraînements plaisants, variés et énergiques 😊.

Entraînements hors glace : Ces entraînements permettent aux patineurs de se réchauffer avant l'entraînement sur la glace. Durant ces entraînements, plusieurs exercices seront au menu dont des exercices de souplesse et de musculation, des jeux, de la course, de la position de base, des sauts, et bien d'autres encore! Il est important que votre jeune porte de bonnes chaussures de sport et des vêtements confortables.



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### 5 – Catégories

---

La catégorie d'un patineur est déterminée selon son âge au 1<sup>er</sup> juillet de la saison en cours.

<b>CATÉGORIES D'ÂGE SAISON 2016-2017</b>		<b>DATE DE NAISSANCE</b>	
Novice	5 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2010	Au 30 juin 2011
Minime	6-7 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2008	Au 30 juin 2010
Benjamin	8-9 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2006	Au 30 juin 2008
Cadet 1	10 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2005	Au 30 juin 2006
Cadet 2	11 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2004	Au 30 juin 2005
Juvenile 1	12 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2003	Au 30 juin 2004
Junior C (ancien Juvenile 2)	13 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2002	Au 30 juin 2003
Junior C (ancien Junior 1)	14 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2001	Au 30 juin 2002
Junior B (ancien Junior 2)	15 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 2000	Au 30 juin 2001
Junior B (ancien Intermédiaire)	16 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 1999	Au 30 juin 2000
Junior A (ancien intermédiaire)	17 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 1998	Au 30 juin 1999
Junior A (ancien Sénior)	18 ans	Du 1 <sup>er</sup> juillet 1997	Au 30 juin 1998
Néo sénior/Sénior B et A (ancien Sénior)	19-23 ans	Né avant le 1 <sup>er</sup> juillet 1997	



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### **6 - Compétitions**

---

#### Niveau Initiation - C'L'fun (secteur C)

Durant la saison, votre jeune a la possibilité de participer à **3 compétitions**. Libre à lui d'y prendre part ou non. Il est possible d'en faire une, deux ou bien les trois. À ce niveau, une compétition s'échelonne sur un avant-midi ou un après-midi, et ce, le samedi ou le dimanche. C'est une belle occasion d'initier votre jeune à la compétition de façon amicale. Il est à noter qu'il n'y a pas de remise de médailles. Tous les patineurs reçoivent un ruban de participation.

Il est généralement nécessaire de faire affiler les patins de votre jeune avant une compétition. De plus, il faut arriver environ 30 minutes avant l'heure prévue de la première course. Arrivé sur place, l'entraîneur remettra un bonnet avec un numéro à chaque patineur qui se devra de le mettre par-dessus son casque. Ce bonnet est à conserver jusqu'à la fin de la compétition où il sera ensuite remis à l'entraîneur. Tout patineur doit obligatoirement porter des bas anti-coupures.

Lors d'une compétition, chaque patineur participera à quelques courses et ce, toujours selon le même horaire. Il vous sera possible de noter les temps de votre jeune lors des différentes distances puisque les résultats seront affichés sur un des murs de l'aréna. Ainsi, il vous sera possible de noter sa progression tout au long de la saison.

Nous vous recommandons fortement de laisser les appareils électroniques à la maison (ex. : tablette). Il est plus profitable de regarder les autres patiner et de les encourager. De plus, l'entraîneur viendra également donner des conseils entre les courses.

Compétitions pour la saison 2016-2017 : *Voir le calendrier des compétitions sur notre site Web* : <http://www.lesfineslames.org/fr/calendrier-competitions.htm>

#### Niveau Initiation - Liliane-Lambert (secteur A)

Durant la saison, votre jeune a la possibilité de participer à **4 compétitions**. Libre à lui d'y prendre part ou non. Il est possible d'en faire une, deux, trois ou bien les quatre. À ce niveau, la compétition s'échelonne sur une journée complète, se déroulant toujours le samedi. C'est une belle occasion pour votre jeune de vivre une expérience différente, de se mesurer aux autres, mais surtout à lui-même. Le but n'est pas toujours de finir premier, mais plutôt de constater une progression continue.

Il est généralement nécessaire de faire affiler les patins de votre jeune avant une compétition. De plus, il faut arriver environ 30 minutes avant l'heure prévue de la première course. Arrivés sur place, assurez-vous d'obtenir le programme de la journée auprès de l'entraîneur présent afin de connaître les moments précis où votre jeune devra être sur la glace. Tout patineur doit obligatoirement porter des bas anti-coupures.



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

Chaque patineur peut faire jusqu'à 5 courses au total et patine avec des adversaires différents dépendamment des résultats obtenus lors des qualifications. Pour chaque distance, il y a une qualification et une finale, sauf pour la dernière course qui est basée sur le cumulatif. Il vous sera possible de noter les temps de votre jeune lors des différentes distances puisque les résultats seront affichés sur un des murs de l'aréna. Ainsi, il vous sera possible de noter sa progression tout au long de la saison. À noter qu'il y aura remise de médailles pour chaque catégorie.

Il est important de déjeuner et de bien s'hydrater tout au long de la compétition. Il est fortement suggéré de faire un petit 5 minutes de jogging et des étirements dynamiques avant et après chaque course.

Nous vous recommandons fortement de laisser les appareils électroniques à la maison (ex. : tablette). Il est plus profitable de regarder les autres patiner et de les encourager. De plus, l'entraîneur viendra également donner des conseils entre les courses.

Compétitions pour la saison 2016-2017 : *Voir le calendrier des compétitions sur notre site Web* : <http://www.lesfineslames.org/fr/calendrier-competitions.htm>

### Niveau interrégional (secteur B)

Durant la saison, votre jeune a la possibilité de participer à **5 compétitions**. Libre à lui d'y prendre part ou non. Il est possible d'en faire une, deux, trois, quatre ou bien les cinq. À ce niveau, la compétition s'échelonne sur une journée complète, se déroulant toujours le samedi. C'est une belle occasion pour votre jeune de vivre une expérience différente, de se mesurer aux autres, mais surtout à lui-même. Le but n'est pas toujours de finir premier, mais plutôt de constater une progression continue.

Il est généralement nécessaire de faire affiler les patins de votre jeune avant une compétition. De plus, il faut arriver environ 30 minutes avant l'heure prévue de la première course. Arrivés sur place, assurez-vous d'obtenir le programme de la journée auprès de l'entraîneur présent afin de connaître les moments précis où votre jeune devra être sur la glace. Tout patineur doit obligatoirement porter des bas anti-coupures et le maillot ou sous-vêtement de protection intégrale.

Chaque patineur fait 5 ou 6 courses au total et patine avec des adversaires différents dépendamment des résultats obtenus lors des qualifications. Pour chaque distance, il y a une qualification et une finale (sauf si 5 courses au total). Il vous sera possible de noter les temps de votre jeune lors des différentes distances puisque les résultats seront affichés sur un des murs de l'aréna. Ainsi, il vous sera possible de noter sa progression tout au long de la saison. À noter qu'il y aura remise de médailles pour chaque catégorie.



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

Il est important de déjeuner et de bien s'hydrater tout au long de la compétition. Il est fortement suggéré de faire un petit 5 minutes de jogging et des étirements dynamiques avant et après chaque course.

Nous vous recommandons fortement de laisser les appareils électroniques à la maison (ex. : tablette). Il est plus profitable de regarder les autres patiner et de les encourager. De plus, l'entraîneur viendra également donner des conseils entre les courses.

Compétitions pour la saison 2016-2017 : *Voir le calendrier des compétitions sur notre site Web* : <http://www.lesfineslames.org/fr/calendrier-competitions.htm>

### Niveau provincial (secteur Ouest)

Durant la saison, votre jeune a la possibilité de participer à **5 compétitions**. Libre à lui d'y prendre part ou non. Il est possible d'en faire une, deux, trois, quatre ou bien les cinq. À ce niveau, la compétition s'échelonne sur une fin de semaine complète. C'est une belle occasion pour votre jeune de vivre une expérience différente, de se mesurer aux autres, mais surtout à lui-même. Le but n'est pas toujours de finir premier, mais plutôt de constater une progression continue.

Il est généralement nécessaire de faire affiler les patins de votre jeune avant une compétition. De plus, il faut arriver environ 30 minutes avant l'heure prévue de la première course. Arrivés sur place, assurez-vous d'obtenir le programme de la journée auprès de l'entraîneur présent afin de connaître les moments précis où votre jeune devra être sur la glace. Tout patineur doit obligatoirement porter des bas anti-coupures et le maillot ou sous-vêtement de protection intégrale.

Chaque patineur fait 7 à 9 courses au total et patine avec des adversaires différents dépendamment des résultats obtenus lors des qualifications et des demi-finales. Pour chaque distance, il y a au minimum une qualification et une finale. Il vous sera possible de noter les temps de votre jeune lors des différentes distances puisque les résultats seront affichés sur un des murs de l'aréna. Ainsi, il vous sera possible de noter sa progression tout au long de la saison. À noter qu'il y aura remise de médailles pour chaque catégorie.

Il est important de déjeuner et de bien s'hydrater tout au long de la compétition. Il est fortement suggéré de faire un petit 5 minutes de jogging et des étirements dynamiques avant et après chaque course.

Nous vous recommandons fortement de laisser les appareils électroniques à la maison (ex. : tablette). Il est plus profitable de regarder les autres patiner et de les encourager. De plus, l'entraîneur viendra également donner des conseils entre les courses.

Compétitions pour la saison 2016-2017 : *Voir le calendrier des compétitions sur notre site Web* : <http://www.lesfineslames.org/fr/calendrier-competitions.htm>





## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### **7 – Longue Piste (Initiation Liliane-Lambert et Niveaux Interrégional et provincial)**

---

Les circuits de compétitions mentionnés précédemment représentent les circuits de nos patineurs en patinage de vitesse courte piste. Cependant, depuis quelques années, quelques-uns de nos patineurs participent au camp longue piste.

Cette année, ce camp se tiendra à Québec du 18 au 20 novembre 2016. Cela permet à votre jeune de patiner sur un anneau extérieur de 400m. Certains auront l'opportunité de le faire avec des « patins à clap » qui sont conçus spécialement pour le patinage de vitesse longue piste. De plus, il est également possible de participer à des compétitions.

### **8 – Autres activités à suivre :**

---

#### **1) Route Payante : samedi 12 novembre 2016**

Chaque année, le club organise une route payante soit sa principale activité de financement. Chaque membre (patineur et/ou parent) doit **obligatoirement** y être présent. La participation de chacun consiste à être présent à l'une des intersections prévues à cet effet, et cela pendant une période variant d'une à trois heures consécutives.

Merci de nous transmettre vos disponibilités au courriel suivant :  
[info@lesfineslames.org](mailto:info@lesfineslames.org)

#### **2) Compétition C'L'Fun No.1 : samedi 12 novembre 2016**

Le club accueille la tenue de la première compétition du circuit C'L'Fun de la saison qui s'adresse aux patineurs longues lames de niveau minime et benjamin. Une belle occasion pour votre enfant de vivre une expérience de compétitions à domicile.

Tout comme pour la route payante, la présence de parents/patineurs-bénévoles est **requise** pour le bon déroulement de l'avant-midi. Parmi les tâches :

- Compte-tours + cloche
- Prise des temps
- Remise des dossards
- Premiers soins et autres

Merci de nous transmettre vos disponibilités au courriel suivant :  
[info@lesfineslames.org](mailto:info@lesfineslames.org)



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

### **3) Fête de Noël**

Le dernier cours avant les vacances de Noël se nomme la «Fête de Noël». Au menu, il y aura des jeux, la remise d'une petite surprise et bien du plaisir! Nous vous encourageons à porter une petite touche de rouge ou vert pour l'occasion.

### **4) Championnats canadiens séniors sur courte piste**

Ne manquez pas les championnats canadiens séniors sur courte piste qui auront lieu à l'aréna Maurice-Richard à Montréal du 13 janvier au 15 janvier 2017. Pour tous les autres détails, veuillez prendre note du calendrier national et international au site suivant :

<http://www.speedskating.ca/fr/evenements/cp-championnats-canadiens-seniors-montreal-qc>

## **9 – Standards d'accès (voir les règlements) :**

---

### **Association de patinage de vitesse du Québec, région Ouest**

<http://patinregionouest.ca/>

Il y a deux documents importants à consulter sous *Règlements et formulaires* soit :

1. Équipement obligatoire en compétition (mai 2016)
2. Règlements de compétition, saison 2016-2017 (20 septembre 2016)

### **Fédération de patinage de vitesse du Québec**

<http://www.fpvq.org/>

Il y a deux documents importants à consulter sous *Bibliothèque*→*Règlements*→*Règlements compétitions courte piste* soit:

1. Règlements de compétitions et de sécurité 2016-2018
2. Guide des procédures version 23 sept



## **\*\* L'INDISPENSABLE \*\***

Saison 2016-2017

En terminant, nous vous souhaitons une excellente saison!

N'hésitez pas à venir nous voir ou à communiquer avec nous par courriel ([info@lesfineslames.org](mailto:info@lesfineslames.org)).

Votre équipe d'entraîneurs et les membres du conseil d'administration du club de patinage de vitesse les Fines Lames de Ste-Julie.

Nos coordonnées :

Aréna de Ste-Julie : 201 boul. Armand Frappier, glace 3

Courriel : [info@lesfineslames.org](mailto:info@lesfineslames.org)

Site Web : <http://www.lesfineslames.org>

Page Facebook : <http://www.facebook.com/LesFinesLames/>

Conception du document original : Jessica Piquès, entraîneur

Révision 2011-2012 : Laurence Cutter, entraîneur chef

Révision 2012-2013 : Guy Forcier

Révision 2013-2014 : Guy Forcier

Révision 2014-2015 : Jessica Piquès, entraîneur chef

Révision 2016-2017 : Jessica Piquès, entraîneur et Catherine Gobeil, directrice des communications