



GUIDE DU PATINEUR
SAISON 2016-2017



Une nouvelle saison à nos portes !

C'est avec fierté que nous vous présentons l'édition 2016-2017 de ce guide du patineur. Ce document se veut un outil de consultation pour les patineurs et leurs parents. Le patinage de vitesse est un sport complexe, comprenant de nombreux règlements qui sont parfois modifiés d'une année à l'autre.

Le conseil d'administration du CPVRRN a jugé utile de préparer ce guide afin de répondre à certaines questions, qui peuvent parfois paraître anodines mais qui sont primordiales pour les nouveaux patineurs. Nous croyons qu'il servira aussi de rappel utile aux patineurs expérimentés, surtout en ce qui a trait aux règlements internes du club.

Deux compétitions organisées par le CPVRRN cette saison

Soucieux d'être bien présent dans le paysage du patinage de vitesse québécois, le CPVRRN organisera deux compétitions importantes au cours de la saison. La première sera de niveau interrégional, donc de sanction provinciale. Elle aura lieu samedi le 5 novembre 2016 et regroupera les patineurs du secteur C de ce niveau de compétition, tous âgés entre 10 et 14 ans.

La deuxième compétition, soit la Finale régionale des Jeux du Québec – Laurentides, se déroulera en décembre 2016. Revêtant une importance toute particulière cette année, cette compétition permettra aux patineurs âgés entre 11 et 14 ans de se classer pour prendre part à la Finale des Jeux du Québec qui aura lieu à Alma en février 2017 et représenter la région des Laurentides.

Collectes de fonds à organiser

Les finances du CPVRRN se maintiennent sur la bonne voie. Cependant, le club a essuyé une légère perte l'an dernier, qui a été absorbée par le « petit coussin » du compte bancaire. Afin d'éviter que ce scénario se reproduise, nous souhaitons organiser quelques collectes de fonds tout au long de la saison. Vos idées sont les bienvenues. Le but de ces collectes sera non seulement d'amasser de l'argent pour permettre au club d'offrir la même qualité de services que par les années passées, mais également de tisser des liens entre les membres afin de créer un esprit de communauté au sein de l'organisation.

Pour que ces projets soient des réussites, nous aurons besoin de votre aide, à titre ponctuel. Si vous aimeriez nous offrir quelques heures de votre temps, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour nous le signifier. Nous l'apprécierons grandement !

Bonne lecture et bonne saison !

Les membres du conseil d'administration du CPVRRN

Présentation de l'équipe des entraîneurs



ÉRIC VACHON, enseignant en éducation physique
Co-responsable du groupe Excellence

- Certification niveau 3 PNCE
- Entraîneur au CPVRRN depuis 2001



BENOIT DELISLE, enseignant en éducation physique et kinésologue
Co-responsable du groupe Excellence

- Certification niveau 3 PNCE
- Entraîneur au CPVRRN depuis 2006



BENJAMIN BOUSQUET
Co-responsable du groupe Élite

- Certification niveau 2 PNCE
- Entraîneur au CPVRRN depuis 2013



FRANZ PAQUETTE WYSZINSKI, kinésologue
Coordonnateur – groupes Petite école à groupe Élite
Co-responsable du groupe Élite

- Certification niveau 2 PNCE (niveau 3 en cours)
- Entraîneur au CPVRRN depuis 2002



ARIELLE PAQUETTE
Responsable - groupe Relève

- Certification niveau 1 PNCE en cours



VALÉRIE CADORETTE
Responsable - groupe Petite école
Co-responsable – groupe Espoir

- Certification niveau 1 PNCE
- Entraîneuse au CPVRRN depuis 2008



ÉTIENNE BENOIT-LABELLE
Co-responsable - groupe Espoir



Membres du conseil d'administration

Président : **Sébastien Paquette**

Le rôle du président est de promouvoir le club et de veiller à son bon fonctionnement.

Vice-présidente et communications : **Lisane Berthiaume**

Le vice-président est responsable de la recherche et de la demande de subventions. Il seconde le président en plus de s'occuper aussi des relations publiques et des communications (site web, envois aux parents, etc.).

Secrétaire : **Alain Massicotte**

Le secrétaire rédige les ordres du jour et les procès-verbaux ainsi que les formulaires.

Trésorière : **Nathalie Roberge**

Le trésorier tient à jour la comptabilité, produit les paies des entraîneurs, effectue les dépôts et paie les dépenses encourues.

Directeur des entraîneurs – niveau compétitif (groupes Élite et Excellence) : **Yves Tessier**

Directeur des entraîneurs – niveau récréatif (École de patinage à Relève) : **Benoit**

Philippe

En cas de conflit ou simplement pour une question, les parents doivent s'adresser au directeur des entraîneurs qui sert de médiateur auprès des entraîneurs. Ce directeur s'occupe également de la planification et de la logistique des entraînements et des compétitions, de concert avec le coordonnateur.

Directeur des équipements : **Benoit Philippe**

Responsable de l'inventaire du magasin et des patins en location, le directeur des équipements effectue les commandes auprès de nos fournisseurs et veille au bon ordre de l'équipement de sécurité.

Directeur du financement : **Yves Lamothe**

Le directeur du financement organise les collectes de fonds et trouve des commanditaires pour le club.

Directeur des compétitions - circuit compétitif : **Éric Dufresne**

Le directeur du circuit compétitif est en charge des inscriptions aux différentes compétitions de niveau interrégional, provincial et élite. Il doit transmettre l'information aux patineurs concernés, collecter les paiements, inscrire les participants selon les procédures officielles et veiller à ce que les documents nécessaires soient transmis dans les délais.

Directeur des compétitions - circuit récréatif : **Richard Murray**

Le directeur du circuit récréatif est en charge des inscriptions aux différentes compétitions de niveau initiation (C L'Fun et Liliane-Lambert). Il doit transmettre l'information aux patineurs concernés, collecter les paiements, inscrire les participants selon les procédures officielles et veiller à ce que les documents nécessaires soient transmis dans les délais.

Registraire (poste non élu) : **Anne Bilodeau**

Le registraire veille à l'inscription des patineurs à la Fédération du patinage de vitesse du Québec et Patinage de vitesse Canada en plus de tenir à jour la liste des inscriptions.

Tous les membres du conseil d'administration peuvent être contactés via courriel à ca@cvprrn.org.



Code d'éthique du CPVRRN

- Respecter les valeurs du CPVRRN : la ponctualité, le sérieux, la rigueur, le respect et l'entraide.
- Être dans le vestiaire 15 minutes avant le début de l'entraînement et respecter l'horaire s'il y a un entraînement hors glace prévu (groupes Relève, Élite et Excellence).
- Être à l'heure sur la glace.
- Posséder l'équipement obligatoire décrit dans les pages suivantes.
- Porter des vêtements qui couvrent tout le corps – patineurs des groupes Petite école, Espoir et Relève.
- Porter un *skin* aux couleurs officielles du club – patineurs des groupes Élite et Excellence.
- Les parents qui assistent aux entraînements doivent obligatoirement être sur la passerelle.
- L'entraîneur-chef ainsi que les autres entraîneurs ont le pouvoir d'expulser, de suspendre ou de rétrograder tout patineur qui ne respecte pas les consignes ou qui perturbe le déroulement des entraînements.
- Les changements de groupe de pratique se font selon la décision de l'entraîneur. Les objectifs à rencontrer pour passer du groupe Élite à Excellence sont disponibles par écrit.
- Les parents qui désirent commenter l'entraînement de leur enfant ou qui ont des questions à propos de son évolution doivent s'adresser au directeur des entraîneurs, en personne ou par courriel au ca@cpvrrn.org afin de ne pas déranger les entraîneurs dans leur travail.
- Envoyer un courriel à l'entraîneur responsable du groupe ou à ca@cpvrrn.org pour le prévenir d'une absence à un entraînement ou à une compétition le plus tôt possible.
- Aider à la pose et au retrait des matelas selon l'horaire prévu et affiché sur la passerelle. La collaboration des parents est essentielle, tant pour la pose que pour le retrait.
- Consulter les différents médias du CPVRRN (site web, page Facebook, etc.) pour être informé des événements à venir ou des changements à l'horaire. Il est important de nous communiquer tout changement d'adresse courriel.



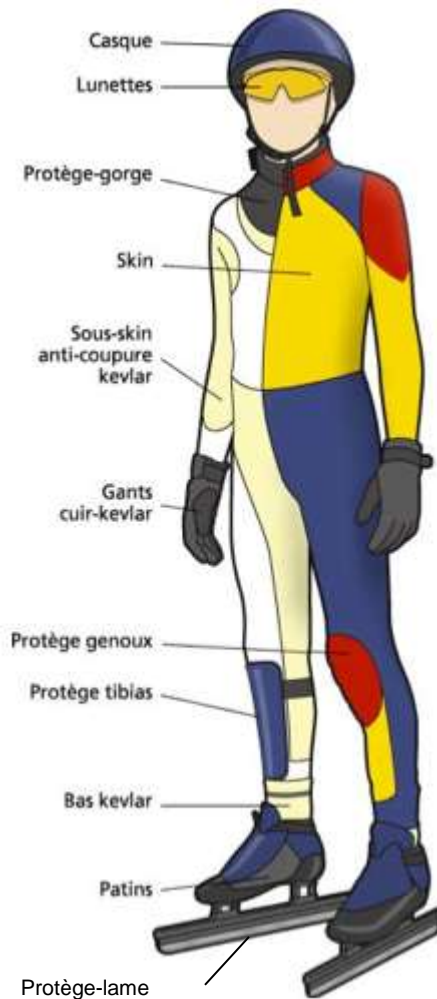
Horaire – saison 2016-2017

	Petite école (4 à 6 ans)	Espoir		Relève	Groupe Élite	Groupe Excellence
<i>Mardi</i>					HG : 16h30 à 17h15 SG : 17h15 à 18h40 HG : 30 min. après	HG : 17h45 à 18h45 SG : 18h45 à 20h45 HG : 30 min. après
<i>Jeudi</i>					HG : 16h30 à 17h30 SG : 17h30 à 18h30 HG : 30 min. après	HG : 17h35 à 18h35 SG : 18h35 à 20h30 HG : 30 min. après
<i>Samedi</i>		<u>Groupe 1</u> SG : 10h25 à 11h30	<u>Groupe 2</u> SG : 11h35 à 12h35	SG : 7h15 à 8h45 HG : 8h45 à 9h30		HG : 7h50 à 8h50 SG : 8h50 à 10h20 HG : 30 min. après
<i>Dimanche</i>	SG : 10h30 à 11h15	<u>Groupe 1</u> SG : 13h10 à 14h00	<u>Groupe 2</u> SG : 11h20 à 12h10	HG : 11h30 à 12h15 SG : 12h15 à 13h05	HG : 6h45 à 7h15 SG : 7h15 à 9h00 HG : 30 min. après	HG : 8h15 à 9h00 SG : 9h05 à 10h20

HG : période d'entraînement hors-glace

SG : période d'entraînement sur la glace

Équipement obligatoire pour les entraînements et les compétitions



L'équipement obligatoire est en vente au magasin du CPVRRN situé sur la passerelle.

Le magasin est ouvert pendant les heures de pratique des différents groupes la fin de semaine. Si vous souhaitez passer à un autre moment, veuillez prendre rendez-vous avec le directeur de l'équipement via courriel à ca@cpvrrn.org.

GRUPE PETITE ÉCOLE

Le *skin* et le *sous-skin* ne sont pas obligatoires. Les patins doivent être des patins réguliers et non avec des longues lames.

GROUPES ESPOIR ET RELÈVE

Le *skin* et le *sous-skin* ne sont pas obligatoires. Les protège-coudes sont fortement conseillés.

Les patineurs des groupes Élite et Excellence doivent porter un *sous-skin* anti-coupure (protection complète pour les patineurs du circuit interrégional, provincial et élite; protection partielle pour les autres patineurs).

Les lunettes doivent être claires ou translucides, permettant de voir les pupilles des yeux. Ce règlement s'applique en compétition.

La réglementation complète de l'équipement obligatoire en compétition est disponible en ligne, sur le site du club (www.cpvrrn.org) dans la section Informations – Équipement obligatoire en compétition. Cette section du site est mise à jour selon les changements de la réglementation.

Entretien des patins

Aiguisage



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

Pour plus d'information concernant l'aiguisage, consultez le site web du club (www.cpvrn.org) dans la section Informations – Guide d'aiguisage.

Le CPVRRN offre également un service d'aiguisage à faible coût. Vous n'avez qu'à laisser les patins au magasin à la fin de la pratique. Ils seront prêts à votre prochaine visite à l'aréna.

Règles d'or pour conserver ses patins en bon état

- Toujours porter les protège-lame lors des déplacements hors de la surface glacée.
- Bien essuyer les lames après chaque utilisation avec un linge sec. Enfiler les couvre-lame en tissu afin d'éviter la rouille avant d'entreposer les patins, entre deux pratiques.
- Ne pas utiliser les patins à longue lame sur des patinoires extérieures, à l'exception des anneaux longue piste de Blainville et Ste-Foy.
- Affûter les lames après trois ou quatre pratiques (groupes Espoir et Relève), ou moins pour les groupes Interrégional et Pro/Élite. Il est interdit de faire des courbures de type « banane » ou des berceaux sur les lames louées au club sans l'autorisation des entraîneurs.



Catégories d'âge – Saison 2016-2017

En patinage de vitesse, les patineurs sont classés selon leur âge au 1^{er} juillet et selon leur temps en compétition. La Fédération du patinage de vitesse du Québec (FPVQ) a voté, lors de l'assemblée générale annuelle, pour une uniformisation des catégories d'âge en fonction de l'âge au 1^{er} juillet et non plus selon des catégories nommées, afin de rejoindre la terminologie du reste du Canada. L'Association régionale de patinage de vitesse du Québec – région Ouest (ARPVQ-RO) **ne modifiera pas** sa classification également pour les niveaux C L'Fun et Liliane-Lambert.

FPVQ (nouvelle nomenclature)	Région Ouest	Critère
5 ans	Novice	Âge au 1 ^{er} juillet de la saison en cours
6 ans	Minime	
7 ans		
8 ans	Benjamin	
9 ans		
10 ans	Cadet 1	
11 ans	Cadet 2	
12 ans	Juvenile 1	
13 ans (Junior C ISU)	Juvenile 2	
14 ans (Junior C ISU)	Junior 1	
15 ans (Junior B ISU)	Junior 2	
16 ans (Junior B ISU)	Intermédiaire	
17 ans (Junior A ISU)		
18 ans (Junior A ISU)	Senior	
19 ans (Neo Senior B ISU)		
20 ans (Neo Senior B ISU)		
21 ans (Neo Senior A ISU)		
22 ans (Neo Senior A ISU)		
23 ans (Senior ISU)		



Circuits de compétition

Circuit C L'Fun

Ce circuit régional s'adresse aux patineurs débutants. Il regroupe les catégories novice à benjamin. Les patineurs sont classés selon leurs temps et les vagues sont mixtes. D'une durée d'une demi-journée environ, ces compétitions présentent trois à quatre distances en plus d'une course d'habileté.

Elles permettent aux nouveaux patineurs de se familiariser avec le déroulement d'une course. Il n'y a pas de médailles à ce niveau, sauf lors de la finale régionale à la fin de la saison, car le but premier est d'apprendre en s'amusant. Chaque patineur reçoit un ruban de participation.

Les patineurs de la région Ouest sont divisés en deux secteurs. Le CPVRRN fait partie du secteur A, sauf pour la finale régionale où il rejoint les clubs du secteur B.

Les temps des patineurs sont comptabilisés afin de permettre l'accès au circuit suivant, soit le circuit Liliane-Lambert. Les patineurs de la catégorie benjamin doivent effectuer un temps combiné 100 mètres et 250 mètres¹ de 1 minute (temps féminin) ou 56 secondes (temps masculin).

Circuit Liliane-Lambert

Ce circuit s'adresse aux patineurs de catégories benjamin à juvénile, et parfois junior. Les patineurs sont regroupés par sexe et en sous-groupes selon leur temps. Cette compétition est d'une durée d'une journée, pendant laquelle les patineurs effectuent une qualification puis la finale pour cette distance, une autre qualification puis la finale pour la deuxième distance ainsi qu'une finale directe pour une troisième distance.

Ce circuit permet aux patineurs d'approfondir leur connaissance de la compétition. Les quatre premiers patineurs au classement cumulatif des points de la journée, par catégorie d'âge, reçoivent une médaille.

Les patineurs de la région Ouest sont divisés en deux secteurs. Le CPVRRN fait partie du secteur B.

Les temps des patineurs sont comptabilisés afin de permettre aux patineurs de niveau cadet et suivants d'accéder au circuit interrégional. Ces patineurs doivent effectuer un

¹ Ces temps étaient ceux en vigueur pour la saison 2015-2016. Les nouveaux temps, s'ils sont modifiés, seront communiqués au plus tard le 15 septembre 2016.



temps² de 50 secondes (pour les filles) ou de 49,5 secondes (pour les garçons) pour une distance de 400 mètres. Ils peuvent également accéder au circuit interrégional si leur temps pour le 800 mètres est de 1:43 minutes (temps féminin), ou 1:42 minutes (temps masculin), toujours pour les catégories cadet et suivantes.

Si les standards de temps sont rencontrés pendant la saison des patineurs de la catégorie benjamin, ces derniers pourront accéder au circuit interrégional dès la première compétition de la saison suivante.

Circuit Interrégional

Le circuit de compétition interrégional est de type développement. Les patineurs, de catégories 10 à 13 ans (anciennement cadet à juvénile), à l'exception des filles 13 ans (anciennement juvénile 2^e année) qui sont exclues du circuit pour accéder au circuit provincial, sont regroupés par groupe d'environ 15 à 20 patineurs, peu importe leur âge mais plutôt en fonction de leur sexe et de leur force. Quatre compétitions ainsi qu'une finale sont organisées annuellement. Les patineurs disputent trois distances à chaque compétition, selon les informations disponibles sur le site de la [FPVQ](#).

Les groupes de compétition sont formés en fonction des temps au classement et non plus en fonction des positions récoltées pendant la compétition. Anciennement, les trois premiers patineurs du groupe accédaient au groupe supérieur alors que les trois derniers devaient rejoindre le groupe inférieur lors de la prochaine compétition. En raison d'un changement de réglementation, les groupes sont maintenant composés selon le classement par les temps, peu importe la position obtenue à la dernière compétition.

Les patineurs de la région Ouest sont divisés en trois secteurs. Le CPVRRN fait partie du secteur C.

Circuit Provincial

Les patineurs de niveau provincial participent à des compétitions provinciales, interprovinciales et nationales. Les patineurs retenus sont de catégories 13 ans et plus du côté féminin (anciennement juvénile 2^e année à maître) et de catégories 14 ans et plus pour les hommes (anciennement junior 1^{re} année à maître). Ils ne doivent pas avoir été sélectionnés dans le niveau élite.

² Idem à la note 1.



Circuit Élite

Les patineurs de niveau élite participent à des compétitions provinciales, interprovinciales, nationales et internationales de ce niveau.

Les patineurs retenus au niveau Élite sont de catégorie 14 ans et plus (anciennement junior à senior). La liste officielle des patineurs de niveau élite doit être produite trois semaines avant la première compétition. Un critère et/ou standard d'accès au niveau élite peut être établi par le Comité de compétitions de la FPVQ. Si tel est le cas, ce critère doit être publié au plus tard le 15 septembre.

Les cinquante premières patineuses et les cinquante premiers patineurs de la catégorie classe ouverte (junior, intermédiaire et senior) sont retenus pour le niveau élite et doivent être affiliés à la FPVQ.



Références sur le web

Nous vous invitons aussi à consulter les sites web des organismes suivants :



Patinage de vitesse Canada (PVC)

www.speedskating.ca/fr

Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ)

www.fpvq.org



Association régionale de patinage de vitesse du Québec (ARPVQ – RO)

www.patinregionouest.ca

Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides

www.cdesl.ca



Club de patinage de vitesse Rosemère Rive-Nord (CPVRRN)

www.cpvrrn.org

BONNE SAISON !

