

Votre enfant et vous participez à votre première compétition régional.

Voici quelques informations qui vous aideront à mieux comprendre la compétition et le patinage de vitesse.

1. Prévoyez l'affûtage des patins avant la compétition.
2. Prévoyez des vêtements de rechange, pantalon, petite culotte, t-shirt, coton ouaté et bas au cas où votre enfant se mouillerait. Durant la compétition, de l'eau est mise dans les tournants pour éviter que la glace ne se détériore trop vite. Un séchoir à cheveux pourrait aussi être utile.
3. Amenez un petit lunch, crudité, barres tendres, muffins, fromage, yogourt ainsi que des jus. Évitez que votre enfant ne mange trop à la fois. Prévoir des jeux de sociétés, des crayons, des livres à colorier etc. pour les temps libres entre les courses.
4. Déroulement de la compétition :
 - Votre enfant sera appelé à l'appel des vagues en vue de préparer les courses. Il doit avoir tout son équipement lorsqu'il se présente soit ; (*voir équipement réglementaire*) protège cou, protège genoux, casque réglementaire, protège-tibia, gants réglementaires (en cuir seulement) et protège-lame puisqu'il devra marcher sur un plancher de béton durant la journée.
 - Il y a un maximum de 5 ou 6 patineurs (ses) par course selon la distance à courir. Le minimum est de 2, il peut donc arriver qu'il y ait jumelage si un patineur (se) est seul (e) dans sa catégorie.
 - Votre enfant fera 5 courses (vagues) durant toute la journée et 3 distances différentes selon sa catégorie (Ex : 500m = 4½ tours puisque 1 tour = 111m).
 - Pour les deux premières distances il y aura d'abord une qualification ou les patineurs (ses) se classeront pour la finale. La finale A représente les 5 premières positions, la finale B : la 6ième à la 10ième position etc.

Suite..

- Des points sont attribués à chaque finale selon la position à la ligne d'arrivés : 1000 pour la 1ière place, 816 pour la 2ième, 666 pour la 3ième, 543 pour la 4ième, 443 pour la 5ième et ainsi de suite jusqu'à 1 point. C'est le total des points à la fin de la compétition qui détermine les gagnants des médailles soient les 3 meilleurs totaux : or, argent, bronze .
- Garçons et fille sont regroupé ensemble dans un bloc de 10 compétiteurs. Les blocs sont déterminé par la catégorie d'âge et le temps des patineurs. Par exemple pour le bloc 1 ; les 10 patineurs mixte font presque les mêmes temps sur le 500m.

Si vous avez des questions, demandez à l'entraîneur de votre enfant.

Pour ceux qui désirent voir les résultats des compétitions:

Site de la fédération de patinage de vitesse du Québec
www.fpvq.org

Entraîneurs du niveau initiation
Groupe 3 et 4

- Marilou Asselin
- Marie-Pier Lord
- Maude Bergeron
- Marie-Pier Lamarche



Club de patinage de vitesse de Sainte-Foy
930, avenue Roland-Beaudln
Sainte-Foy, Québec, 1V 4H8

cpvstefoy@hotmail.com



CPV Sainte-Foy

Patiner pour s'amuser!



Petit guide du patineur

• niveau initiation





Réseau de compétition régional courte piste et longue piste

Vous voulez que votre enfant participe à une compétition initiation.

Voici les points importants.

Procédure d'inscription aux compétitions:

Seul un club, ou un bénévole responsable désigné à le droit d'inscrire des patineurs à une compétition. Un patineur ne peut pas contacter directement la fédération pour s'inscrire à une compétition. Si le club n'inscrit pas un patineur, ce patineur n'a pas le droit de participer à une compétition.

Comment s'inscrire:

Veuillez vous préinscrire aux compétitions via la connexion dans la section membre, sur le site internet (www.cpvfs.com) ensuite vous remettrez votre chèque au responsable des inscriptions (dans la boîte aux lettres du local) avant la date limite d'inscription.

Au bas du chèque vous devez inscrire:

- le nom du patineur
- la date de la compétition.

Les inscriptions qui sont après la date limite peuvent être refusées ou avoir un tarif supplémentaire (selon les conditions d'inscriptions).

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera fait passé la date limite de l'inscription.

CONSIGNES DU CLUB:

- Le club de patinage de vitesse demande à ses patineurs et patineuses de porter les couleurs du club avec fierté
- Lors d'une compétition si le (la) patineur (se) est invité à monter sur le podium pour une remise de

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Pour les entraînements et pour toutes les compétitions du Circuit régional

(courte et longue piste (départ en groupe)), les participants doivent porter :

- des patins aux pointes avant et arrière arrondies
- un casque protecteur sans pare-soleil
- des gants ou moufles de cuir ou de matériel synthétique non-tissé et résistant à l'eau et aux coupures.
- un protecteur de cou de style « bavette » en Kevlar
- des protège genoux
- des protège-tibias
- des lunettes de sécurité attachées ou une visière
- Protèges lames (rigides)



Aide mémoire

Ce que je devrais avoir dans mon sac

- Mon équipements obligatoires (voir la liste)
- Serviette pour essuyer les lames de patin
- Gourde d'eau
- Crevette en tissu (pour protéger lames contre l'humidité)
- Des pansements adhésifs (coupures, ampoules, etc...)
- Une collation pour après l'entraînement
- Petite pierre ou burin (enlever le morfile)
- Linge de rechange (compétition si je tombe et je suis mouillé)

Pour les entraînements et les compétitions, il est très important que le patineur porte son équipements obligatoires. Lorsqu'il manque un morceau d'équipement le patineur se voit refuser l'accès à la patinoire ou sa participation à la compétition.

Audrée Gagnon

RESPONSABLE DES INSCRIPTIONS :

NIVEAU DÉVELOPPEMENT
NIVEAU INITIATION
COURTE PISTE
LONGUE PISTE