



## **Club de patinage de vitesse Gatineau**

### **Guide du patineur et des parents 2016-2017**

#### **1. Introduction**

Bienvenue au Club de patinage de vitesse Gatineau (CPV Gatineau). Fondé en 2002, le seul club de patinage de vitesse de l'Outaouais comptait neuf patineurs à ses débuts. À la fin de la saison dernière, le Club comptait plus de 100 patineurs âgés de 4 à 17 ans de tous les niveaux et ce nombre continue de croître grâce à vous.

La saison 2016-17 débute le samedi, 3 septembre 2016 à raison de plusieurs entraînements par semaine (voir section 4 pour plus de détails).

Le Club compte sur un entraîneur chef, des entraîneurs adjoints, des assistants entraîneurs de même que des parents bénévoles qui assistent les patineurs débutants.

Plusieurs compétitions auront lieu au cours de l'année. Celles des circuits régional, interrégional et provincial se déroulent majoritairement dans la grande région de Montréal. Quant aux compétitions locales, elles ont lieu à Gatineau et dans la région d'Ottawa.

## 2. Administrateurs

L'essentiel de l'information, tel que les horaires d'entraînement, les nouvelles de dernière minute, le calendrier des compétitions ou autres renseignements se trouvent sur le site Web du Club à l'adresse suivante : [www.cpvgateau.org](http://www.cpvgateau.org). Pour tout complément d'information, nous vous invitons à naviguer sur notre page Facebook : [www.facebook.com/CPVGateau](http://www.facebook.com/CPVGateau).

Un coordonnateur de groupe sera assigné à chaque groupe de patineurs. Les coordonnateurs de groupes serviront de guides et faciliteront le partage d'information entre les différents acteurs du Club (administrateurs, parents, entraîneurs, et patineurs). Ils seront également responsables des inscriptions des patineurs aux différentes compétitions. Pour plus de renseignements vous êtes prié de communiquer avec la secrétaire du Club à l'adresse courriel suivante: [info@cpvgateau.org](mailto:info@cpvgateau.org)

### 2.1. Conseil d'administration

Chantal Richard	Présidente
Vacant	Vice-président
Isabelle Garand	Secrétaire
Éric Gauvreau	Trésorier
Josée Morissette	Directrice technique
Diane Giroux	Directrice des opérations
Éloïse Charrette	Directrice du marketing

## 3. Entraîneurs

<b>Éric Forget</b>	<b>Entraîneur chef</b>
Charles Carrière	Entraîneurs adjoints
Adèle Bluteau	
Sarah Bluteau	

## 4. Horaire saison 2016-2017

### 4.1. Entraînements sur glace

#### Lundi

##### Complexe Branchaud-Brière (Glace Mont-Bleu Ford)

Relève 17 h 30 à 18 h 30

Espoir 18 h 15 à 19 h 20

#### Mercredi

##### Aréna Baribeau

Apprentis 17 h à 17 h 45

Relève 17 h 55 à 18 h 35

Espoir 18 h 45 à 19 h 50

#### Samedi

##### Complexe Branchaud-Brière (Glace Mont-Bleu Ford)

Relève 7 h 30 à 8 h 45

Introduction 8 h 45 à 9 h 25

Apprentis 9 h 35 à 10 h 35

Espoir 10 h 45 à 12 h 20

#### Dimanche

##### Aréna Baribeau

Espoir 19 h à 20 h 20

### 4.2. Annulations d'entraînements sur glace

Les périodes d'entraînements régulières ci-haut mentionnées sont offertes au Club par la Ville de Gatineau. Lors d'événements spéciaux qui ont lieu durant nos heures régulières d'entraînements, celles-ci sont conséquemment annulées et ne sont pas remplacées par la Ville. Le Club assure la communication des changements d'horaire, toutefois, il est de la responsabilité des parents et patineurs de se tenir informé de tout changement qui pourrait survenir. Pour ce faire, nous vous recommandons de consulter le calendrier des entraînements sur notre site Web pour les mises à jour. [www.cpvगतineau.org](http://www.cpvगतineau.org).

### 4.3. Entraînements hors glace

Des périodes d'entraînement hors glace seront disponibles à certains groupes de patineurs auprès de notre partenaire RingFit. Les détails seront communiqués aux patineurs éligibles au courant de la saison via courriel et le site Web du Club. Pour plus de renseignements sur RingFit, veuillez consulter leur site web: [www.ringfit.info/](http://www.ringfit.info/)

## 5. Frais d'inscription

Le coût total des frais d'inscription est déterminé en fonction de l'apport de sources de revenus telles que la vente de chocolat et le rabais pour un deuxième enfant qui s'inscrit aux Club.

		* Interclub
Groupe Introduction	155 \$	-
Groupe Apprentis	345 \$	-
Groupe Relève	405 \$	324 \$
Groupe Espoir	545 \$	436 \$

- Les frais d'inscription peuvent être payés en 2 versements : à l'inscription et le 1<sup>er</sup> octobre 2016.
- Le paiement complet des frais d'inscription doit être reçu le 1<sup>er</sup> octobre 2016.

\* Interclub : Le Club se réserve le droit d'accueillir des patineurs additionnels considérés comme Interclub (provenant de la région d'Ottawa) pour le groupe Espoir. Pour devenir patineur Interclub, une demande officielle doit être reçue par le Club et la demande doit être approuvée par le CA et l'entraîneur chef.

### 5.1. Politique de remboursement des frais d'inscription

- Si vous annulez l'inscription d'un patineur avant le début des entraînements, la totalité de votre inscription sera remboursée.
- Si vous annulez après le début des entraînements, vous devrez payer :
  - Le coût des cours déjà suivis et ;
  - Une pénalité qui correspond au plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des entraînements qui n'ont pas été suivis.

#### 5.1.1. Marche à suivre pour annuler votre inscription

- Pour annuler, vous devez envoyer un courriel à [info@cpvgatineau.org](mailto:info@cpvgatineau.org) pour informer le Club de l'annulation de l'inscription d'un patineur.
- La date d'annulation utilisée pour calculer le remboursement sera la date de réception de votre courriel.
- Le Club vous remboursera dans les 10 jours suivants l'annulation de l'inscription.

### 5.2. Frais d'inscription lors d'un changement de groupe

Lorsqu'un patineur change de groupe au courant de la saison, l'ajustement des frais d'inscription se fait au prorata. Le prorata se calcule comme suit :

- Entre le 1<sup>er</sup> et le 14<sup>e</sup> jour du mois inclusivement, l'ajustement inclut le mois courant
- À partir du 15<sup>e</sup> jour du mois, l'ajustement se fait à compter du mois prochain, donc n'inclut pas le mois courant

## 6. Programme Fundscrip

Le financement par l'entremise de Fundscrip est essentiel au financement de l'ensemble des opérations du Club de patinage de vitesse Gatineau.

Le programme Fundscrip permet aux membres d'acheter des cartes-cadeaux valables chez toute une gamme de détaillants et de fournisseurs de services. Par exemple, vous pouvez acheter des cartes-cadeaux valables chez Wal-Mart, Loblaws, Metro, Esso, Petro-Canada, la SAQ, Chapter's, Starbuck's ainsi que plusieurs autres. Nous espérons que vous pourrez utiliser le programme pour réduire le coût d'adhésion.

### 6.1. Le fonctionnement

Alors que vous achetez des cartes, un pourcentage de la valeur marchande de chaque carte est remis au Club. Le pourcentage varie de 1 % à 10 %, selon le détaillant. Ces économies sont versées directement au Club de patinage de vitesse Gatineau et sont accumulées au fil de la saison. Un montant équivalent à 50% de la ristourne accumulée sera déduit de vos droits d'inscription l'année suivante et l'autre 50% servira de levée de fonds pour le Club.

### 6.2. Exemples de remises

Voici un exemple de ce que vous pourriez accumuler au cours d'une année (52 semaines) :

	<b>Valeur de la carte-cadeau</b>	<b>Pourcentage de remise</b>	<b>Remises totales</b>	<b>\$ versé au membre</b>	<b>\$ restant au Club</b>
100 \$ par semaine chez Loblaws	5 200 \$	3 %	156 \$	78 \$	78\$
30 \$ par semaine chez Petro-Canada	1 560 \$	2 %	32 \$	16 \$	16 \$
20 \$ par semaine chez Starbuck's	1 040 \$	5 %	52 \$	26 \$	26 \$
<b>TOTAL</b>			<b>240 \$</b>	<b>120 \$</b>	<b>120 \$</b>

### 6.3. Comment participer

Pour participer, vous devez ouvrir un compte en ligne :

1. Visitez le [www.fundscrip.com](http://www.fundscrip.com) ;
2. Cliquez sur « Inscription » ;
3. Entrez votre nom, votre adresse de courriel, votre code postal et le code d'invitation : TS57MQ ;
4. Vous recevrez un courriel vous demandant de confirmer votre adresse de courriel ;
5. Une fois que vous cliquez sur le lien dans le courriel, vous pouvez entrer les autres renseignements demandés par Fundscrip.

Les cartes-cadeaux sont commandées en ligne sur le site Web susmentionné. Les commandes sont traitées le premier jeudi de chaque mois et les cartes-cadeaux seront disponibles auprès d'un ou d'une

bénévole à l'entraînement du mercredi suivant. Le programme Fundscrip se poursuit tout au long de l'année et nous prévoyons une façon de ramasser les cartes-cadeaux pendant la saison morte.

## 6.4. Options de paiement

### 6.4.1. Service de paiement de factures en ligne :

Ajoutez « Fundscrip » comme bénéficiaire dans votre portail bancaire en ligne et payez vos commandes Fundscrip comme vous payez toute autre facture. Pour plus de renseignements, visitez le : <http://www.fundscrip.com/online-bill-payment-service.aspx>

### 6.4.2. Transfert électronique de fonds (TEF)

L'argent est retiré de votre compte bancaire à la suite du traitement de votre commande. L'activation du TEF est simple ; vous n'avez qu'à transmettre un chèque nul à Fundstream par télécopieur. Le site Web de Fundscrip offre davantage de renseignements, une fois que vous aurez créé votre compte et que vous aurez ouvert une session.

### 6.4.3. Chèque :

Option offerte de façon **temporaire seulement**. Payable lorsque vous ramassez vos cartes-cadeaux.

## 7. Équipement

### 7.1. Location de patins/lames

Seuls les patins de vitesse et dans certains cas de hockey sont admis (les patins artistiques ne sont pas permis). Les patineurs âgés de 4 et 5 ans, peuvent commencer avec des patins de hockey ; leur niveau d'habileté rendra apparent le besoin de longues lames le temps venu. Cependant, tous, y compris les plus jeunes, peuvent et sont fortement encouragés à commencer avec des patins à longues lames.

Le Club dispose d'un inventaire de patins à longues lames pouvant être loué pour un maximum de deux saisons. Après deux saisons de pratique, les patineurs devront acheter leurs propres patins.

Cet équipement peut être loué aux tarifs suivant :

Patins/lames	Tarif (saison régulière)
Patins moulés Zandstra	120 \$
Bottines	110 \$
Lames	50 \$
Bottines et lames	150 \$

**Voir le contrat de location pour les conditions générales de location.**

## 7.2. Entretien des patins

- Les patineurs ne devraient jamais marcher directement sur la lame des patins, y compris sur les surfaces de caoutchouc.
- Pour la marche entre le vestiaire et la glace, on doit utiliser des protège-lames.
- Le patineur enlève ses protège-lames seulement une fois rendu sur la glace.
- Après chaque entraînement, les lames doivent être soigneusement essuyées pour éviter la rouille.
- Les lames doivent être protégées par des protège-lames en tissu (pantoufles).

### 7.2.1. Affûtage des patins

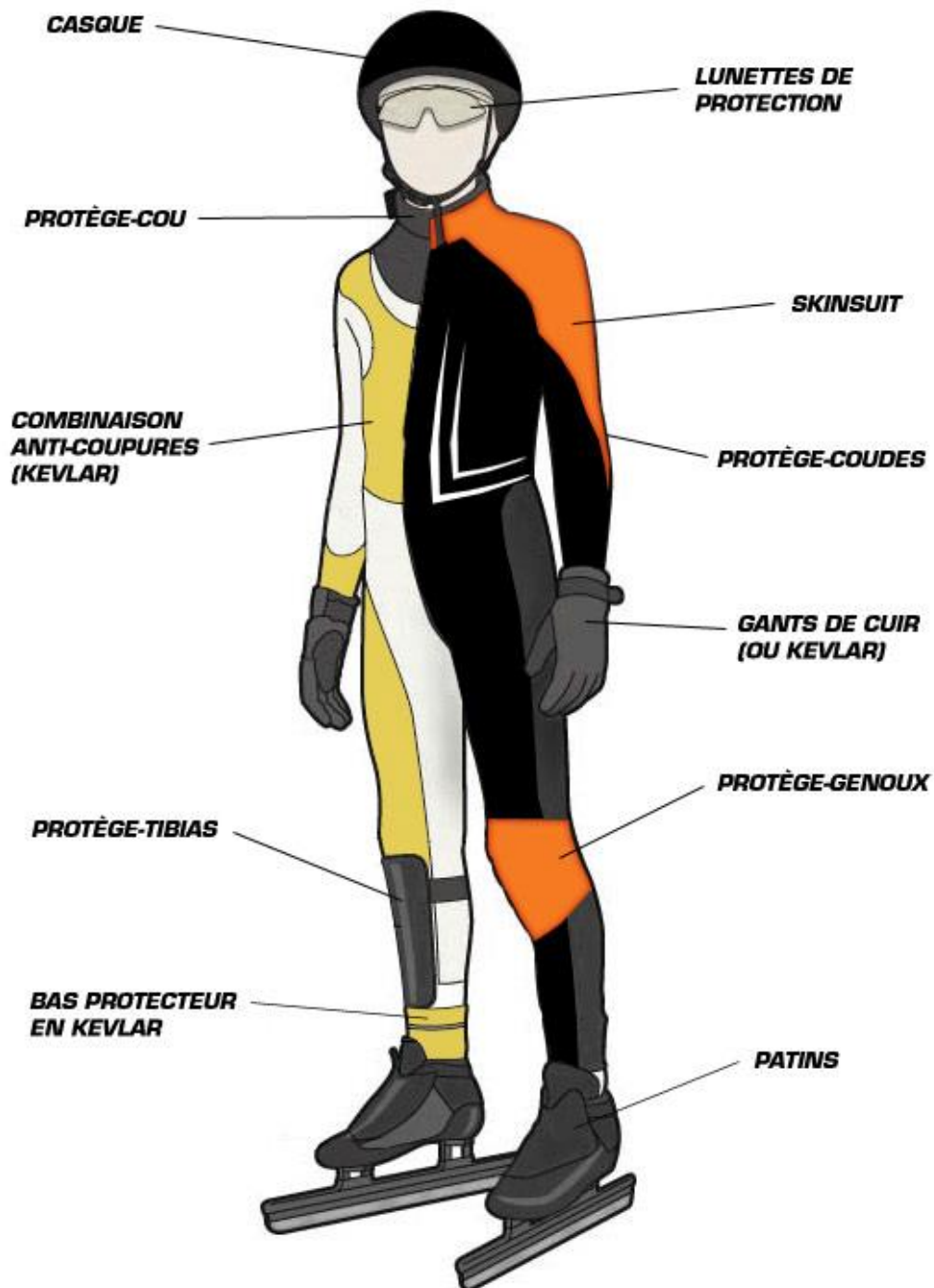
- Les patins de vitesse **NE DOIVENT ABSOLUMENT PAS** être affûtés par les machines et meules utilisées pour les autres types de patins.
- Les patins doivent être affûtés à intervalle d'environ cinq entraînements.
- Polo-Vélo affine les patins de vitesse. Pour de plus amples informations, veuillez consulter leur site web : <http://www.poloVELO.ca>

## 7.3. Pièces d'équipement obligatoires

- Maillot ou sous-vêtement de protection intégrale (toutes les parties du corps), fabriqué dans un matériel résistant aux coupures selon la norme EN 388, niveau 2. Cet équipement de protection est exigé pour les patineurs des statuts Interrégional et plus.
- Casque protecteur avec une coquille extérieure rigide, approuvé ASTM 1849 s'attachant sous le menton et incluant un système d'ajustement fonctionnel (pour patinage de vitesse, ou hockey)
- Protecteur pour le cou de type bavette et répondant à la norme CAN/BNQ 9415-370 ou EN 388 niveau 2. Il doit être ajusté pour couvrir le cou et les parties molles de la région supérieure de la poitrine (comme le type utilisé pour le hockey)
- Lunettes de sécurité (couleur claire ou translucide, permettant de voir les pupilles des yeux) avec attache, ou une visière complète (la demi-visière n'est pas permise)
  - Les lunettes régulières de vision qui n'ont pas été adaptées pour la pratique du sport ne sont pas considérées comme une lunette de protection acceptable, sauf pour les patineurs de niveau régional.
- Gants de cuir ou de hockey pour les tout-petits
  - Les poignets doivent être bien couverts par leur maillot avec protection, leur sous-vêtement de protection ou leurs gants.
  - L'utilisation de protège-poignets, résistant aux coupures fabriquées dans un matériel répondant à la norme EN 388 niveau 2, sera obligatoire si les gants ne couvrent pas les poignets.
- Protège-genoux ou des mousses denses de protection intégrées à la combinaison Protège-tibias rigides (comme au soccer)
- Protège-chevilles résistant aux coupures fabriquées dans un matériel répondant à la norme EN 388 niveau 2 et couvrant le tendon d'Achille.
- Des patins aux pointes avant et arrière des lames arrondies, d'un rayon de 1cm
- Protège-lames rigides pour la marche
- Protège-lames en tissu pour l'entreposage des patins entre deux entraînements

#### 7.4. Pièces d'équipement facultatives

- Combinaison en lycra (« skin »)
- Nécessaire d'aiguillage de lames
- Sous-vêtements anti-déchirure (facultatifs pour les compétitions régionales seulement)
- Protège-coudes
- Protège-poignets en kevlar (obligatoires si les gants ne couvrent pas les poignets)



Source: site Web du Club de patinage de vitesse de Mirabel



## 8. Cours et entraînements

### Déroulement typique d'un entraînement de patinage de vitesse

#### 8.1. Patineurs

- Arrivée des patineurs à l'aréna 30 min avant le début de l'entraînement ;
- Échauffement personnel ou en groupe 15 minutes (extérieur du vestiaire) pour les groupes Relève et Espoir ;
- Habillage (les parents aident les plus jeunes) incluant le protège-cou, kevlar, etc. ;
- Les patineurs sont encouragés à apporter une bouteille d'eau au bord de la patinoire pour s'hydrater pendant l'entraînement.
- Entrée sur la patinoire à l'heure prévue, au signal d'un entraîneur (**un entraîneur doit absolument être présent sur la glace**).
- Patinage libre en attente du début de l'entraînement ;
- Appel des patineurs au centre et explications par les entraîneurs ;
- Entraînement : 3 ingrédients nécessaires au progrès :
  - Être à l'écoute des directives ;
  - Rester concentré sur l'application d'une bonne technique de patinage ;
  - Effort maximum tout au long de la pratique.
- Fin de l'entraînement au signal de l'entraîneur ;
- Les patineurs doivent quitter le vestiaire en deçà de 20 minutes après l'entraînement.

#### 8.2. Logistique

**IMPORTANT :** On compte **impérativement** sur la participation des parents pour l'installation des matelas de sécurité sur la glace au premier entraînement, et pour les enlever après le dernier entraînement. Sans cette aide des parents, le temps d'entraînement sera écourté.

- Au début de la première période d'entraînement, les patineurs-bénévoles, entraîneurs et parents présents entrent les matelas sur la glace ;
- Installation des matelas par les patineurs-bénévoles, entraîneurs et les parents avec leurs patins et casque de sécurité, au début de la première période (pas de bottes/souliers sur la glace);
- Préparation de sceaux d'eau pour l'entraînement Relève et Espoir ;
- Zamboni entre les groupes Relève et Espoir ;
- Retrait des matelas par entraîneurs et patineurs après la dernière période d'entraînement ;
- Empilement des matelas par les parents présents à la fin de la dernière période d'entraînement.

## 9. Compétitions

Le Club de patinage de vitesse Gatineau est membre de la Fédération de patinage de vitesse du Québec et évolue dans le circuit de l'Association régionale de patinage de vitesse du Québec – Région Ouest (ARPVQ-RO). Le Club est impliqué dans divers types de compétitions selon le niveau des patineurs.

#### 9.1. Catégories d'âge

Pour les compétitions, les patineurs sont regroupés par catégories d'âge comme suit :

Catégorie	Ancienne nomenclature	Critère déterminant l'âge
5 ans	Novice	Au 1 <sup>er</sup> juillet de la saison en cours
6 ans	Minime	
7 ans	Minime	
8 ans	Benjamin	
9 ans	Benjamin	
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)	Intermédiaire	
18 ans (Junior A ISU)	Sénior	
19 ans (Néo sénior B ISU)	Sénior	
20 ans (Néo sénior B ISU)	Sénior	
21 ans (Néo sénior A ISU)	Sénior	
22 ans (Néo sénior A ISU)	Sénior	
23 ans (Sénior ISU)	Sénior	

## 9.2. Circuits de compétitions

Il existe plusieurs types de compétitions. Plus de détails seront fournis dans les bulletins d'information mensuels, mais voici quelques exemples. Chaque patineur est libre de participer ou non, aux compétitions pour lesquelles il/elle est éligible.

### 9.2.1. Compétitions locales/amicales

- Compétition amicale du CPV Gatineau pour tous les patineurs du Club ;
- Compétition de l'Ontario Speed Skating Association (OSSA) pour tous les patineurs du Club.

### 9.2.2. Compétitions régionales - Association régionale de patinage de vitesse du Québec - Région Ouest (ARPVQ-RO)

#### • Circuit C'fun

- Niveau d'entrée pour les patineurs masculins et féminins des catégories 6 ans, 7 ans, 8 ans et 9 ans.

#### • Circuit Liliane-Lambert

- Niveau d'entrée pour les patineurs masculins des catégories 10 ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans ;
- Niveau d'entrée pour les patineurs féminins des catégories 10 ans, 11 ans, et 12 ans ;

- Les patineurs masculins et féminins des catégories 8 ans et 9 ans ayant réussi le standard d'accès.
- Standards d'accès (100 m + 250 m) :
  - Féminin : 1:00:00 ;
  - Masculin : 0:56 :00.

### 9.2.3. Compétitions des circuits québécois

- **Niveau Interrégionale – secteur C**
  - Les patineurs masculins des catégories 10 ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans ayant réussi le standard d'accès ;
  - Les patineurs féminins des catégories 10 ans, 11 ans et 12 ans ayant réussi le standard d'accès.
  - Standards d'accès :
    - Féminin :
      - 400 m – 0:50:00
      - 800 m – 1:43:00
    - Masculin :
      - 400 m – 0:49:50
      - 800 m – 1:42:00
- **Niveau Provinciale – secteur Ouest**
  - Niveau d'entrée pour les patineurs masculins des catégories 14 ans et plus ;
  - Niveau d'entrée pour les patineurs féminins des catégories 13 ans et plus.
- **Niveau Élite – province de Québec**
  - Les patineurs masculins et féminins des catégories 14 ans et plus, ayant été sélectionnés.
  - Critères de sélection
    - Consulter le « Guide des procédures en matière de compétitions courte piste » disponible sur le site Web de la FPVQ.

### 9.3. Tracés

Les courses comptent entre 1 et 27 tours de patinoire selon la catégorie d'âge. Par exemple, les patineurs de la catégorie 5 ans font des courses de 1 tour et de 2,5 tours tandis que les patineurs des catégories 12 ans et 13 ans font entre 4 et 10 tours.

Il y a deux types de tracés sur la glace :

- un tracé court de 100 mètres ;
- un tracé plus long de 111 mètres.

Les patineurs s'exercent sur l'un des deux en fonction de leur catégorie et de leur circuit de compétition :

- **Filles :**
  - 5 ans à 12 ans : tracé de 100 m
  - 13 ans et plus : tracé de 111 m

- **Garçons :**
  - 5 ans à 13 ans : tracé de 100 m
  - 14 ans et plus : tracé de 111 m

## **10. Autres**

### **10.1. Sites internet intéressants**

- Association régionale de patinage de vitesse du Québec – Région Ouest (ARPVQ-RO)  
[www.patinregionouest.org](http://www.patinregionouest.org)
- Fédération de patinage de vitesse du Québec (FPVQ)  
[www.fpvq.org](http://www.fpvq.org)
- Ontario Speed Skating Association (OSSA)  
[www.speedskatingontario.org](http://www.speedskatingontario.org)
- Skate Canada  
[www.speedskate.ca](http://www.speedskate.ca)
- Fundscrip  
<http://www.fundscrip.com/>