



AIDE MÉMOIRE

LE CLUB

Le club est un **OBNL opéré par des parents bénévoles**.

Les programmes offerts sont :

- + Apprendre à patiner
- + Patinage de vitesse
- + Roller
- + Sport-études

MON CLUB, MON IMPLICATION !

Nous voulons bénéficier de vos compétences variées !

Vous pouvez vous impliquer à différents niveaux :

- + La pose des matelas avant les entraînements
- + Implication aux compétitions (chronométrateur, juge d'arrivée, compilation, préposés aux repas, etc.)
- + Levée de fonds

FINANCEMENT

LEVÉES DE FOND

Lors des levées de fonds, votre participation est la clé du succès ! N'oubliez pas que tout l'argent amassé est investi dans les services et équipements utilisés par vos enfants !

BOUTIQUE VÊTEMENTS PROMOTIONNELS

Une portion des achats est remise au club sous forme de don !
<http://cpvlongueuil.com/boutique>

COMMANDITES

Si vous connaissez une entreprise qui aimerait supporter le club, venez rencontrer un membre de notre équipe pour en discuter. Le club possède un plan de commandites offrant de la visibilité aux entreprises.

ENGAGEMENTS AU CPV LONGUEUIL

En cas de non-respect des engagements et valeurs du club, la politique disciplinaire s'appliquera.

Les **VALEURS** qui guident nos actions sont : accessibilité, persévérance, éthique, performance et esprit sportif.

ENGAGEMENTS DU PATINEUR

- + Être sur la glace à l'heure convenue.
- + Respecter mes entraîneurs, coéquipiers et officiels par mes gestes et mon langage.
- + Respecter les consignes de sécurité.
- + Donner mon 100 % à tous les entraînements et compétitions.
- + Appliquer les corrections apportées par mes entraîneurs.

ENGAGEMENTS DU PARENT

- + Encourager et motiver son enfant.
- + S'assurer que le patineur soit prêt à l'heure pour ses entraînements et ses compétitions.
- + Aider à poser et à enlever les matelas.
- + Laisser l'entraîneur appliquer les corrections.
- + Veiller à la saine alimentation du patineur.

ENGAGEMENTS DE L'ENTRAÎNEUR

- + Appliquer les corrections techniques
- + Ajuster les lames et les bottines
- + Discuter de stratégies de courses
- + Commenter la performance du patineur
- + Préparer des entraînements favorisant la progression des athlètes en compétition

SITE WEB

www.cpvlongueuil.com

ADRESSE COURRIEL

info@cpvlongueuil.ca

CALENDRIER SAISONNIER

www.cpvlongueuil.com/vitesse/calendrier

AIDE-MÉMOIRE CPV LONGUEUIL

ÉQUIPEMENT

ÉQUIPEMENT REQUIS

- + Patins aiguisés
- + Protège-lames rigides en plastique
- + Pantoufles (chaussons)
- + Skin ou vêtements de sport minces
- + Tubes anti-coupure
- + Casque
- + Protège-cou avec bavette
- + Gants anti-coupure (cuir ou autre)
- + Protège-genoux
- + Protège-tibias
- + Lunette de protection avec cordon
- + Bouteille d'eau
- + Espadrilles

À APPORTER EN COMPÉTITION

- + Couvertures et vêtements chauds
- + Linge de rechange
- + Séchoir à cheveux
- + Jeux pour passer le temps (éviter les appareils électroniques)
- + Lunch et collations

ENTRETIEN DES LAMES

- + Pour se déplacer en dehors de la glace : toujours utiliser des protège-lames rigides en plastique pour conserver l'aiguisage.
- + Après les entraînements, bien essuyer les lames et les protéger avec des pantoufles en tissus.

AIGUISAGE

- + Les patins doivent être aiguisés **chaque 4 à 5 heures d'utilisation**. Il faut aussi les aiguiser avant chaque compétition. Votre enfant sera ainsi plus en contrôle sur la glace pour mieux appliquer les techniques apprises et éviter les chutes ou blessures.
- + L'aiguisage des patins longues lames se fait à la main, par les jeunes du club. Vous devez acheter des aiguisages au bureau du club.
- + Pour faire aiguiser les patins, laissez-les dans les casiers du local des entraîneurs près de la glace.

LES COMPÉTITIONS

Si votre enfant participe déjà à des compétitions, vous recevrez un courriel avant chaque compétition vous invitant à compléter l'inscription en ligne. Vous devrez procéder à l'inscription un minimum de 14 jours avant la compétition.

Si votre enfant ne fait pas de compétition et vous jugez qu'il est prêt, discutez-en avec son entraîneur ! L'entraîneur vous dira si l'enfant a atteint les temps requis et s'il a les habiletés requises.

CALENDRIER INSCRIPTION ET RÉSULTATS

www.cpvlongueuil.com/vitesse/competitions

RENCONTRE SPORTIVE C L'FUN (5 à 8 ans)

Un groupe de 4 ou 5 jeunes patinant en même temps sur la glace se nomme une vague. Les patineurs sont divisés par vagues avec des jeunes du même âge et du même niveau (selon les temps). Les vagues restent les mêmes durant toute la compétition. Après que chaque vague a patiné, le cycle recommence avec les vagues les plus jeunes. Votre enfant patinera un total de 5 courses durant la compétition.

Entre chaque course votre enfant doit enlever ses patins pour se réchauffer les pieds et pour se réchauffer hors glace avant sa prochaine course.

COMPÉTITION LILIANE LAMBERT (9 ans à 14 ans)

Avant le début des courses, échauffement sur glace d'environ 10 minutes. Les patineurs pourront faire des tours, des accélérations et des départs. Votre enfant participera à 2 ou 3 distances. Pour chaque distance, il y aura une qualification puis une finale. Ainsi, votre enfant participera à un total de 4 à 6 courses durant la compétition.

Pour les qualifications, les patineurs seront divisés aléatoirement en vagues de la même catégorie d'âge. Leur position lors de la qualification déterminera leur vague de finale. Les 5 meilleurs patineurs de la catégorie d'âge feront la finale dans la vague A les 5 suivants dans la vague B et ainsi de suite. Selon leur position à la finale, ils obtiendront un certain nombre de points. En additionnant les points obtenus dans toutes les finales, le classement final sera établi.

RÈGLEMENTS IMPORTANTS

Un patineur peut être disqualifié s'il ne respecte pas les règlements. Il sera classé dernier pour la course actuelle. Il peut être disqualifié s'il : n'a pas l'équipement réglementaire, fait 2 faux départs dans la même course, passe à l'intérieur des cônes, fait un geste dangereux, etc.