



GUIDE POUR LE PARENT DU PATINEUR DÉBUTANT (GROUPE 3)

INFO ET CONTACT

Pour toute question ou pour toute demande d'information, n'hésitez pas à nous contacter de l'une des façons suivantes :

Adresse courriel du club : cpvloupiots@gmail.com

Site web : www.loupiots.org

Page Facebook : @CPVLesLoupiots

Vous pouvez également vous adresser aux parents des patineurs plus expérimentés. Ils se feront un plaisir de vous répondre, de vous conseiller ou de vous partager leur expérience dans le merveilleux monde du patinage de vitesse.

ÉQUIPEMENT

Voici la liste de l'équipement nécessaire pour le patinage de vitesse. Nous sommes tolérants pour les premiers entraînements mais il est primordial de posséder tous les articles de protection une fois la saison bien entamée. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous informer auprès de l'entraîneur.

- **Casque protecteur**: le casque protecteur est obligatoire. Idéalement, ses trous d'aération devraient être assez petits pour qu'une lame de patin ne puisse pas atteindre la tête. Nous tolérons les casques de vélo pour les entraînements mais en compétition, le casque de patin est obligatoire. Il est possible d'acheter un casque via le club [entre 90\$ et 120\$].
- **Protecteur pour le cou avec bavette intégrée** : un protège-cou avec une "bavette" à l'avant qui descend sur les os des clavicules. Cet article peut être acheté chez tous les commerçants de sport tels que Canadian-Tire, Sports Experts, La Zone Sportive, etc.
- **Gants anti-coupures** : l'enfant doit porter des gants qui le protégeront contre les coupures. Les gants de cuir sont l'idéal. Nous en avons au club au coût de 35\$ environ.
- **Protèges tibias** : les protège-tibias sont requis pour protéger des coups de lames accidentels. Les protège-tibias de soccer sont parfaits.
- **Des lunettes sportives ou de protection** : les verres doivent être transparents ou très légèrement teintés (verre fumés interdits). Nous en avons au club que nous offrons gratuitement. Vous pouvez également vous en procurer à la Zone Sportive ou chez Sports Experts (plus jolies mais plus dispendieuses). Les lunettes doivent être équipées d'un **cordons de retenue** (obligatoire en compétition).



- **Des protège-genoux** : nous recommandons ceux en tissus (style volleyball) car plus confortables et moins glissants mais ça peut être un modèle en plastique aussi. Peuvent être mis sous les vêtements ou par-dessus.
- **Le skin** (appelé maillot en français) : n'est pas obligatoire pour les débutants (un manteau et un pantalon coupe-vent légers peuvent faire l'affaire). Pour ceux qui veulent un skin, nous en vendons pour 225\$ environ, mais il est également possible d'en trouver dans l'usagé (voir la section Babillard de notre site web).
- **Les bas de kevlar** : ces tubes de tissu Kevlar ou Dyneema servent à protéger les chevilles (puisque la bottine du patin de vitesse est plus basse que les patins standards de hockey ou de patinage artistique). Vous pouvez vous les procurer au club de 20\$ à 40\$.
- **Des patins à longues lames** : il est possible de faire les premiers entraînements avec des patins standards mais nous recommandons de passer aux patins longues lames rapidement. Nous les louons au coût de 110\$ ou 135\$ par an (selon l'âge des patins).

Nous recommandons aussi d'apporter une bouteille d'eau. Bien qu'il y ait une fontaine près du banc des joueurs, il est plus pratique que l'enfant ait sa bouteille car cela lui évite de devoir sortir de la patinoire.

ENTRAÎNEMENTS

Pose des matelas/coussins protecteurs

Le patinage de vitesse requiert l'installation temporaire de coussins protecteurs le long de la bande. Puisqu'il faut placer et retirer ces coussins chaque jour, nous avons besoin de l'aide des parents, surtout pour le groupe 3 où les jeunes sont trop petits pour aider. Si nous n'avons pas d'aide, l'installation sera plus longue et empiètera sur les heures de cours.

Nous demandons donc aux parents de se présenter une demi-heure avant le début de l'entraînement pour aider à placer les matelas. Les coachs vous guideront sur la façon de les placer. Une fois les coussins installés, vous pouvez retourner dans la chambre pour aider votre jeuneur à s'habiller et s'équiper.

Entraînement

L'entraîneur(e) et ses assistants prendront en charge les jeunes patineurs durant l'entraînement. Vous pouvez assister aux entraînements en prenant place dans les gradins. S'il y a quoi que ce soit (équipement mal ajusté, besoin d'aller aux toilettes, etc.), l'entraîneur vous fera signe et vous pourrez venir aider votre enfant.



ENTRETIEN DES LAMES

Assurez-vous de bien essuyer les lames après chaque entraînement. Idéalement, une fois rendus à la maison, retirer les protecteurs en tissu et laisser les lames sécher complètement avant de les protéger de nouveau. Cela préviendra toute apparition de rouille.

Les lames des patins longues lames doivent être aiguisées périodiquement (environ aux 2 à 4 semaines selon le niveau de l'enfant et la fréquence de patinage). Puisque cela nécessite un équipement d'aiguillage particulier, le club offre le service d'aiguillage au coût de 6\$. Adressez-vous à votre entraîneur.

COMPÉTITIONS

La participation aux compétitions n'est pas obligatoire. Les jeunes du groupe 3 sont éligibles au réseau de compétition régional (auss appelé Coupe de l'Est). Les compétitions sont au nombre de quatre par année (entre octobre et février) plus une finale au mois de mars. Elles sont tenues par les cinq clubs de l'Est du Québec :

- Les Loupiots de Rivière-du-Loup
- Les Cyclones de Rimouski
- Les Brise-Lames de la Mitis
- Les Rapidos de Matane
- Le club de patinage de vitesse d'Amqui

Une compétition régionale dure une journée (généralement un samedi, de 8h00 à 15h00 environ). Selon la destination et le nombre de participants et d'accompagnateurs, le club peut réserver un autobus pour le transport. Autrement, les parents sont responsables de voyager leur enfant.

Les compétitions régionales sont très amicales et les groupes sont divisés selon les temps, ce qui fait que les jeunes patinent contre des compétiteurs de leur niveau et non de leur âge. Tous les jeunes sont admissibles, même ceux qui en sont à leur première saison en patinage de vitesse. Des rubans sont donnés à tous les participants et des médailles sont remises aux 3 premières positions de chaque sous-groupe.

La personne responsable des compétitions régionales contactera tous les parents quelques semaines avant chaque compétition afin de faire un rappel, de savoir qui s'inscrira et de répondre aux questions.

Pour plus d'infos sur les compétitions, vous référer au document *Guide de préparation pour une compétition*.