



GUIDE DE PRÉPARATION POUR UNE COMPÉTITION (CIRCUIT RÉGIONAL)

La participation aux compétitions n'est pas obligatoire mais elle est ouverte à tous les jeunes qui patinent avec des longues lames, même s'il s'agit de leur première saison en patinage de vitesse. Le réseau de compétition régional (aussi appelé Coupe de l'Est) et le premier niveau de compétition. Il s'adresse à tous les jeunes du groupe 3 ainsi qu'à certains du groupe 2. Les compétitions sont au nombre de quatre par année (entre octobre et février), plus une finale au mois de mars (festival des Vives Lames). Pour connaître les dates des, se référer au calendrier du site web des Loupiots. Les 4 compétitions régionales régulières 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

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. Des rubans sont donnés à tous les participants et des médailles sont remises aux 3 premières positions de chaque sous-groupe.

INSCRIPTIONS

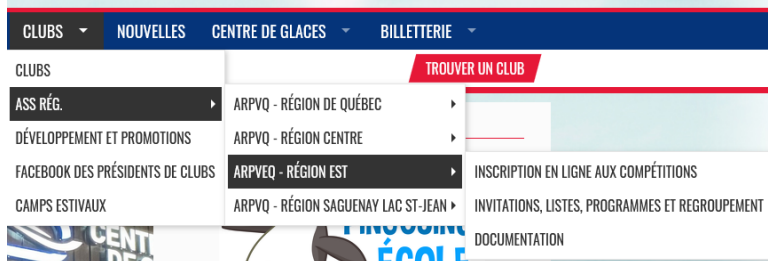
Le parent est responsable d'inscrire son enfant aux compétitions. Pour l'inscription à une compétition du circuit régional, procéder comme suit :

Attention : S'assurer de procéder à l'inscription avant la date limite, qui est habituellement 10 jours avant la compétition. Autrement, des frais de retard seront appliqués. Aussi, il est essentiel que l'enfant soit affilié à la fédération (dans la bonne catégorie) pour pouvoir s'inscrire et participer à une compétition.

- 1- Rendez-vous sur le site de la FPVQ (<https://www.fpvq.org/>)



- 2- Dans l'onglet **Clubs**, cliquez sur **Ass Rég.** (association régionale), puis choisir **ARPVEQ – Région Est**.



- 3- Cliquez sur **Inscription en ligne aux compétitions**.
- 4- Choisir le mois approprié. Vous verrez apparaître la fiche de la compétition.

ARPVEQ - Région Est du Québec - Coupe de l'Est #1 et Finales régionales des Jeux du Québec - Rimouski



Date:	28 novembre 2021
Endroit:	Complexe sportif Desjardins
Organisateur:	CPV Les Cyclones de Rimouski
Violet:	Courte piste

[INSCRIPTIONS](#)

Date limite: 18 novembre 2021. Aucune inscription en retard sera acceptée.

[LISTE DES PARTICIPANTS](#)

[INVITATION](#) [LISTE ET PROGRAMME](#) [RÉSULTATS](#)

- 5- Cliquez sur **Inscriptions** et remplir le formulaire d'inscription.
- 6- Cliquez sur **Confirmer**.
- 7- Procéder au paiement (carte de crédit nécessaire). Les frais sont de 45\$ + taxes.

HORAIRE

Une compétition régionale dure une journée (généralement un samedi, de 8h00 à 15h00 environ). L'horaire détaillé de la compétition est habituellement disponible le jeudi précédant la compétition. Vous pouvez le télécharger à partir du site de la FPVQ (au même endroit que l'inscription) en cliquant sur **Liste et Programme**. Une compétition est composée d'une période d'échauffement et de trois blocs de courses. Chaque patineur fera donc trois courses (trois distances différentes) au cours de la journée.

Avant la compétition, au tout début de la journée, les officiels procèdent à la vérification des lames des patineurs (afin de s'assurer que le bout des lames est bien arrondi et sans arrêtes dangereuses). Cette étape est obligatoire, il faut donc prévoir arriver sur place un bon 15-20 minutes avant la vérification des lames (se référer à l'horaire de compétition).



DÉPLACEMENT

Selon la destination (Amqui, Matane) 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. Certains parents font aussi du covoiturage.

SI AUTOBUS NOLISÉ : à moins d'avis contraire, l'autobus nolisé se trouve dans le stationnement de l'École secondaire de Rivière-du-Loup (coint St-Pierre et Ste-Anne). Vous y stationnez votre voiture pour la journée sans problème. On demande d'arriver 10 à 15 minutes avant l'heure du départ.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL

Le même équipement qu'en entraînement est requis, soit :

- Casque protecteur;
- Protecteur pour le cou (avec bavette couvrant les clavicules) ;
- Gants anti-coupures;
- Protège-tibias ;
- Lunettes sportives ou de protection (**ne doivent pas être teintées et doivent être munies d'un cordon de retenue**);
- Bas de kevlar/dynema (aux chevilles);
- Patins à longues lames.

Voici quelques points importants à vérifier au niveau du matériel avant la compétition :

- Aiguiser les lames;
- Vérifier que les boulons de retenue des lames sont bien serrés;
- Assurez-vous que le sac de patin de votre enfant contient tout le matériel réglementaire;
- Prévoir une paire de sous-vêtements supplémentaire car les chutes sont humides;
- Certains apportent un séchoir à cheveux pour sécher les vêtements en cas de chute;
- Prévoir des vêtements chauds (pour vous et votre enfant) car les arénas sont assez frais. Vous pouvez aussi apporter une couverture ou un coussin;
- Si vous voyagez avec l'autobus nolisé, apportez un ou deux sacs de plastique d'épicerie dans vos poches, il est courant de voir des enfants malades en autobus.

NOURRITURE

- Apporter un lunch santé pour le dîner. Le temps alloué pour le dîner est relativement court (pas de temps pour dîner au resto) et la nourriture dans les arénas n'est pas recommandée lors des compétitions.
- Prévoyez plusieurs petites collations santé pour votre enfant en cours de journée (yogourt, noix, fromage, barre tendre, fruits & légumes, etc.)



- Prévoir du liquide (eau, jus de fruits, boisson sportive style Gatorade). Éviter les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.
- Éviter de faire manger du chocolat à votre enfant en cours de compétition. Il aurait alors un regain d'énergie mais qui serait inévitablement suivie d'une baisse d'énergie plus grande.
- Si la compétition est loin de chez-vous (ex : Amqui) et que vous utilisez l'autobus nolisé pour vous y rendre, prévoyez une petite collation pour l'allée et une bonne collation pour le retour car on ne soupe pas sur place mais revenons directement à la maison après la compétition.

AUTRES INFOS

- Vous pouvez apporter une caméra ou un téléphone pour photographier/filmer votre enfant en cours de journée. Attention, on ne doit pas utiliser de flash lors des photographies pendant les courses.
- S'il s'agit d'une année où il y a des jeux du Québec, la première ou la deuxième compétition régionale servira de compétition pour la sélection des athlètes de la région qui participeront aux JDQ. L'invitation sera donc étendue aux jeunes de niveaux interrégional, provincial ou élite qui ont entre 12 et 15 ans. Le nombre de participants sera ainsi plus élevé et l'horaire de la compétition sera plus chargé.

Bonne compétition!