



GUIDE POUR LES
COMPÉTITIONS
RÉGIONALES

ÉDITION
2018-2019



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

PRÉSENTATION

Ce petit fascicule vous guidera et vous aidera à éclaircir certains points lorsque vous participerez à une compétition régionale courte piste. Il touche au déroulement des compétitions, aux règlements et au système de pointage, en plus de fournir de précieux conseils.

Au cours de la saison de patin de vitesse, vous aurez la possibilité de vous inscrire à quatre compétitions régionales courte piste et à la compétition des vives lames à la fin de l'année.

ENDROITS

Les compétitions régionales courte piste auront lieu pour l'année 2017-2018 :

- 1- Samedi 27 octobre 2018 à LaBaie,
- 2- Samedi 24 novembre 2018 à St-Félicien,
- 3- Samedi 26 janvier 2019 à Chicoutimi,
- 4- Samedi 16 février 2019 à Roberval.

La compétition des Vives Lames se tiendra les 9 et 10 mars 2019 à Rimouski. Surveillez les informations dans le cas où il y aurait des modifications.

LES COMPÉTITIONS... CE QU'ELLES APPORTENT

Les compétitions ne sont pas destinées seulement à développer l'esprit compétitif chez nos jeunes. Ces moments sont l'occasion pour les enfants (et les parents !) d'apprendre à gérer leur stress, à se centrer sur leur performance, à faire de nouvelles connaissances et tisser des liens d'amitié, en plus d'apprendre à perdre et à gagner.

Il est à noter qu'il est essentiel qu'un parent soit présent avec le patineur pour chaque compétition. Il faut aider le patineur à mettre son équipement avant chaque course, s'assurer que le patineur ait tout son équipement. Après la course, il faut aider le patineur à enlever son équipement.

Dans un esprit convivial, nos patineurs sont appelés à courser entre eux et avec les patineurs des autres clubs de la région. Les groupes sont la plupart du temps composés d'une dizaine de patineurs d'un calibre semblable, sans égard à leur âge.



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

SUGGESTION

Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les compétitions. Le club vous suggère de participer à au moins 2 compétitions régionales, sinon à toutes les compétitions au cours de l'année. Vous aurez la chance de voir les beaux (!) arénas de la région du Saguenay Lac-Saint-Jean et votre enfant aura l'occasion de sortir de sa zone de confort : il pourra mettre ses habiletés en patinage de vitesse à l'épreuve en se mesurant à des patineurs des autres clubs de la région, ce qui l'aidera grandement à progresser dans ce sport.

INSCRIPTION

Le responsable aux compétitions enverra l'invitation pour la compétition pour vous indiquer la date et le lieu de la prochaine compétition ainsi que la date limite d'inscription. Cette date limite est le dernier jour où vous pouvez procéder à une inscription, habituellement deux semaines avant la compétition. Après cette date, nous ne pourrons effectuer aucune démarche pour l'inscription d'un nouveau patineur à la compétition.

Le coût pour une compétition régionale est d'environ 30\$ par compétition. Ce montant revient au club hôte de la compétition et à l'association régionale, histoire de payer les frais relatifs à la tenue d'une compétition (nourriture, médailles et déplacement des officiels). Les frais de compétitions sont payables par les parents lors de l'inscription en ligne.

DÉROULEMENT

Le jeudi ou le vendredi précédant la compétition, vous allez recevoir la feuille de classement des groupes. Le nombre de groupes varie selon le nombre d'inscriptions reçues. Vous aurez l'horaire de la compétition et le groupe auquel votre enfant sera assigné. Habituellement, il y a entre 100 et 125 patineurs environ, divisés en groupes d'environ 16 à 20 personnes. Les groupes sont formés en fonction de la vitesse des patineurs, à partir de leurs temps de compétition précédents. Si votre enfant participe pour la première fois à une compétition, il sera inscrit selon les temps en entraînements fournis par les entraîneurs et envoyés lors de l'inscription.

Vous devrez prévoir des collations et un dîner pour votre famille, car ce sont de longues journées. Nous vous recommandons de prévoir aussi des breuvages, tels que lait au chocolat ou de l'eau tout simplement.



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

Vous devrez habituellement vous présenter à 7h le matin au lieu de la compétition, et la compétition prend fin vers 16h30 – 17h.

Il y a tout d'abord un échauffement de 7 à 10 minutes par groupes de 15 à 30 patineurs. La compétition débute ensuite vers 8h15. Les patineurs prendront part à 6 courses, soit 3 courses de type qualification et 3 courses de type finales. Les courses de qualification sont courues par des groupes de 5 patineurs et les finales sont courues par des groupes de 5 ou 6 patineurs.

COURSES

Il y a habituellement 10 à 16 patineurs par groupe. Les patineurs sont divisés en 3 ou 4 sous- groupes de 4 à 6 patineurs, appelés vagues A, B, C, D... Les courses de type qualification servent à départager les patineurs qui feront la finale A, celle qui donne le plus de points, de ceux qui feront la finale B ou C ou D selon le nombre de patineurs dans le sous-groupe. D'habitude, c'est une formule 1+2, c'est-à-dire que le premier de chaque vague et les 2 meilleurs temps au global font la finale A des courses. Les patineurs non admissibles à la finale A font la finale B ou C ou D.

Il y a 3 distances à parcourir, habituellement 200m, 300m et 400m mais peuvent varier selon l'âge du patineur (100m, 150m, 800 m). Les groupes 1 et 2 font un 800m à la place du 200m. L'ordre des courses est fait ainsi : Qualification – Finale pour chaque distance.

Il est très avantageux, côté points, de faire la finale A. C'est elle qui donne le plus de points et plus le patineur a de points, plus il a de chances de médailles. Le classement se fait à l'intérieur même des groupes de patineurs (qui ont été établis pour l'ensemble de la compétition).

RÈGLEMENTS DE COURSE

Pendant une course, les patineurs doivent toujours rester à l'extérieur des bornes noires et éviter de bousculer les autres patineurs, sous peine de pénalité. La décision finale revient à l'arbitre et elle est irrévocable.

Lorsqu'un patineur est pénalisé, son temps n'est pas pris en considération. Il est simplement considéré comme s'il était arrivé le dernier de sa vague aux fins du calcul des points.



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

Lors de la course, vous pouvez prendre des films et des photos, mais sans flash. La lumière du flash peut déconcentrer les patineurs et nuire au travail des arbitres.

Standards d'accès au circuit interrégional

Pour accéder au circuit interrégional, le patineur doit atteindre le standard sur les deux distances (400m et 800m) en compétition.

Circuit Interrégional			
Catégorie	Distance	Temps Féminin	Temps Masculin
10 ans à 13 ans	400 m	0:50,00	0:49,50
	800 m	1:43,00	1:42,00

OFFICIELS

Différents officiels relevant de la fédération de patinage de vitesse du Québec seront présents aux compétitions. Ce sont des personnes bénévoles qui veillent au bon déroulement de la compétition.

OFFICIEL DE DÉPART

Son rôle est de donner le départ et de s'assurer que tous les patineurs respectent la procédure de départ.

En termes de procédure de départ, les patineurs doivent suivre les indications de l'officiel. Lorsque sera venu le temps de démarrer la procédure de départ, l'officiel dira : « à la ligne de départ ». Il faut que le patineur s'avance à la ligne de départ debout. Il ne doit pas toucher à la ligne, sous peine de faux départ. Ensuite l'officiel de départ dira : « Prêt ». Là il est temps de prendre la position de départ. Le patineur doit attendre le « beep » de départ pour partir sa course.

L'officiel de départ a aussi pour rôle de rendre les patineurs à l'Apex, c'est-à-dire le point le plus éloigné du premier virage (4e marqueur). Si avant l'Apex il



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

Il y a contact entre patineurs et chute, il y aura une reprise de la procédure de départ. C'est l'officiel de départ qui décide le tout.

Faux départ

Chaque vague de course a droit à un (1) faux départ. Lorsqu'il y a un faux départ, l'officiel de départ avertit les patineurs de la vague qu'il y a eu un faux départ. S'il y a un 2^e faux départ, peu importe le patineur qui a fait le premier faux départ, le patineur fautif est sorti de la course, il est disqualifié. S'il y a un 3^e faux départ, encore là, le patineur fautif est éliminé de la course, et ainsi de suite.

OFFICIELS SUR LA GLACE

Les officiels de glace ont pour rôle de veiller au bon déroulement de la course et ils peuvent prendre des décisions telles que pénaliser un patineur qui a fait de l'obstruction auprès d'autres patineurs ou faire passer un patineur qui a subi de l'obstruction en finale A. Ils peuvent aussi pénaliser un patineur pour conduite non sportive.

Les officiels sur la glace peuvent vérifier aléatoirement si le patineur a l'équipement exigé pour la compétition. S'il manque une pièce dans l'équipement du patineur, celui-ci est sorti de la patinoire et ne peut pas prendre part à la course. Il faut être vigilant et s'assurer que notre enfant a tout l'équipement requis avant qu'il prenne le départ.

Les décisions des officiels ne peuvent être renversées. S'il y a des réclamations, il faut toujours passer par les entraîneurs, qui peuvent aller discuter avec les arbitres. On ne peut pas soumettre une reprise vidéo pour prouver quoi que ce soit.

GESTION DES ÉMOTIONS

Lors des compétitions, vous aurez à gérer les émotions de votre enfant et les vôtres aussi. Ça peut paraître anodin dès le départ, mais c'est la réalité de tous les parents. D'après notre expérience, il peut y avoir 3 types de situation : Celle où votre enfant gagne sa course et est sur un nuage, celle où votre enfant perd sa course et il veut tout lâcher, enfin celle où votre enfant est fâché de sa course.



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

Dans tous les cas, il faut rassurer notre enfant, lui faire prendre conscience que c'est une course, qu'il peut se rattraper dans la prochaine. Quelle que soit son émotion, on doit être compréhensif en tant que parent et faire ressortir le positif. On lui dit de ne pas abandonner, de se battre et sa prochaine course ira mieux.

Même si notre enfant n'est pas content de sa course, on peut comme parent lui demander de faire ressortir un point positif : Bon départ, beaux croisés, tentative de dépassement, aucune chute lors de la course. On peut lui demander de se concentrer pour sa prochaine course sur un élément et de bien le faire.

À la fin de la compétition, on peut faire un bilan et faire ressortir ce qui a bien été et ce qui a moins bien été. On peut aussi en parler à l'entraîneur et faire ressortir des points à travailler pour la prochaine compétition.

PREMIERS SOINS

Lors des compétitions, il y a toujours une équipe de premiers soins qui est là pour prendre en charge les blessures, s'il y a des chutes et si un patineur se blesse sur la glace. Il est essentiel de ne pas sauter sur la glace et aller voir votre enfant. Les responsables des premiers soins doivent pouvoir faire leur travail. Lorsque votre enfant est sorti de la glace, vous pouvez aller le voir et vous informer de son état. Vous pourrez alors discuter avec l'équipe de premiers soins, et celle-ci en profitera pour vous faire ses recommandations.



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

Conseils pour tous les patineurs

- ❖ Le mot d'ordre est "RESPECT" en tout temps
- ❖ Les entraîneurs sont là pour vous accompagner, prenez le temps de jaser avec eux
- ❖ Limitez le temps devant l'écran
- ❖ Mangez et buvez souvent à petites doses
- ❖ Soyez attentif au déroulement des courses et assurez-vous d'être à l'appel des patineurs au moins 10 minutes à l'avance
- ❖ Avant d'aller vous préparer pour une course, prenez le temps de vous échauffer
- ❖ Assurez-vous de porter tous les équipements de sécurité avant d'embarquer sur la glace
- ❖ Soyez fier de vos réalisations
- ❖ Encouragez vos amis
- ❖ Repoussez vos limites
- ❖ Ayez du plaisir et amusez-vous



Les compétitions régionales, comment ça marche ?

TRUCS ET ASTUCES

Voici quelques trucs du métier pour vous aider à mieux vivre les compétitions :

- ❖ Apporter des collations santé (fruits frais ou séchés, fromage, yogourt, muffins, jus de fruits, etc.) car les journées sont exigeantes et les choix offerts dans les arénas sont peu adaptés aux besoins des patineurs ;
- ❖ Prévoir un dîner. Les compétitions durent une bonne partie de la journée et généralement, la pause du dîner est trop courte pour sortir manger à l'extérieur ;
- ❖ Apporter un séchoir et du linge de rechange (sous-vêtements). Lors d'une chute, il n'est pas rare qu'un patineur ressorte complètement détrempé. Il est alors agréable pour lui de pouvoir se changer, du moins temporairement, le temps de faire sécher ses habits ;
- ❖ Un crayon et un calepin peuvent être utiles pour noter les résultats et les temps réalisés ;
- ❖ Apporter des espadrilles pour permettre au patineur de faire un bon réchauffement avant chaque course, et pour se déplacer dans l'aréna ;
- ❖ Apporter une couverture pour suivre les courses au chaud. Certains arénas sont peu chauffés, et les bancs de plastique sont plutôt froids !

Voir en annexe pour une petite liste des choses à apporter lors des compétitions.

CONCLUSION

Nous espérons que ce petit guide vous sera utile pour vos premières compétitions. Il ne faut pas oublier qu'il ne s'agit pas des Olympiques ! Votre enfant découvrira des émotions et des sensations qu'il n'a peut-être pas encore découvertes. Nous vous souhaitons de belles compétitions, et espérons que vous et votre enfant en sortirez grandis.



ANNEXE

Liste de vérification : patin de vitesse- Compétition	
Équipements	
<input type="checkbox"/>	Lunettes avec attaches
<input type="checkbox"/>	Protège-cou
<input type="checkbox"/>	Protèges-fibias
<input type="checkbox"/>	Skin
<input type="checkbox"/>	Combinaison anti-coupures (facultatif au régional)
<input type="checkbox"/>	Gants
<input type="checkbox"/>	Protèges-genoux
<input type="checkbox"/>	Protèges-chevilles anti-coupure (tubes)
<input type="checkbox"/>	Bas (anti-coupures)
<input type="checkbox"/>	Patins (bien aiguisés)
<input type="checkbox"/>	Couvre-lame en tissus
<input type="checkbox"/>	Protège-lame en plastique
<input type="checkbox"/>	Guenille / serviette (pour essuyer les lames)
Accessoires	
<input type="checkbox"/>	Epipen, Advil junior, Tylenol
<input type="checkbox"/>	Séchoir à cheveux
<input type="checkbox"/>	Sous-vêtements de rechange
<input type="checkbox"/>	Bas de rechange
<input type="checkbox"/>	Lunch et collations
<input type="checkbox"/>	Eau (plusieurs bouteilles)
<input type="checkbox"/>	Livres ou jeux
<input type="checkbox"/>	Couverture ou coussin (gradins aréna)
<input type="checkbox"/>	Skin de rechange (si possible)
<input type="checkbox"/>	Espadrilles
<input type="checkbox"/>	Kit d'aiguisage (Jig + Pierres)
<input type="checkbox"/>	Lunettes ou verres de contact
<input type="checkbox"/>	Calepin de notes et crayon