



2026

GUIDE

POUR LES
COMPÉTITIONS
RÉGIONALES



Pour bien comprendre
et bien se préparer!

Table des matières

1.	Présentation	2
2.	Calendrier des compétitions	2
3.	Les compétitions... ce qu'elles apportent	2
4.	Avant la compétition	3
	Inscription	3
	Documents et informations importantes.....	3
	Comprendre comment fonctionne les courses.....	3
5.	Journée de compétition	5
	L'arrivée	5
	Vérification des lames et échauffement	5
	Les courses.....	5
	Points et classement général.....	6
	Règlements de course	6
6.	Officiels.....	6
	Officiel de départ	6
	Faux départ.....	7
	Officiels sur la glace	7
7.	Gestion des émotions.....	7
8.	Encadrement par les entraîneurs.....	8
9.	Premiers soins	9
10.	Conseils pour tous les patineurs.....	9
11.	Trucs et astuces	9
	Repas et nourriture	9
	Logistique.....	9
12.	Standards d'accès au circuit interrégional	10
13.	Conclusion	10
14.	Annexes	10
	Aide-mémoire : Quoi apporter en compétition ?	11
	Fiche Alimentation et sommeil.....	12

1. PRESENTATION

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.

2. CALENDRIER DES COMPETITIONS

Le calendrier est publié chaque année sur notre site web : <https://cometesdechicoutimi.com/competitions/> de même que sur le site de la fédération de patinage de vitesse du Québec <https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/fichiers/2532.html>.

La compétition des Vives Lames, le festival de fin d'année, se tient habituellement début mars. Cette compétition regroupe tous les clubs du Québec qui sont répartis en deux journées. Chaque club a donc une journée de compétition.

3. LES COMPETITIONS... 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. Dans un esprit convivial, nos patineurs sont appelés à courser entre eux et avec les patineurs des autres clubs de la région.

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. 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.

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

4. AVANT LA COMPETITION

Inscription

Un responsable du club enverra l'invitation pour la compétition via le groupe Facebook lié au groupe d'entraînement de votre enfant (Comètes 1 à 5), 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. Après cette date, nous ne pourrons effectuer aucune démarche pour l'inscription d'un nouveau patineur à la compétition. Vous devrez entrer le temps de votre enfant au 400m en compétition, celui-ci vous sera fourni par votre entraîneur pour la compétition #1. Pour les compétitions suivantes, vous inscrivez le meilleur temps réalisé par votre enfant en compétition. Si votre enfant participe pour la première fois à une compétition en milieu de saison, il sera inscrit selon les temps en entraînements fournis par les entraîneurs. C'est ce temps qui servira à diviser les jeunes en groupes de 10 à 15 patineurs d'un calibre semblable. Il y a deux catégories, les 6-9 ans et les 10 ans et plus.

Le coût pour une compétition régionale est d'environ 40-45\$ par compétition. Ce montant revient au club hôte de la compétition et à l'association régionale afin de payer les frais relatifs à la tenue d'une compétition (nourriture, médailles et déplacement des officiels). Les frais de compétitions sont payables lors de l'inscription en ligne.

- Le choix de dormir à l'hôtel proche de la compétition ou de partir très tôt le matin revient à chaque famille selon leurs préférences.
- Il est préférable de faire aiguiser les patins avant la compétition. Les entraîneurs peuvent le faire, pour 10\$. Il faut leur laisser les patins, identifiés, après la dernière pratique avant la compétition.

Documents et informations importantes

Le jeudi ou le vendredi précédant la compétition, la liste des patineurs et leur groupe attribué, le programme des courses et l'horaire seront publiés sur le groupe Facebook lié au groupe d'entraînement de votre enfant (Comètes 1 à 5), de même que sur le site de la fédération. Le nombre de groupes varie selon le nombre de jeunes inscrits. Habituellement, il y a entre 100 et 125 patineurs, divisés en groupes d'environ 10 à 15 patineurs. Les groupes sont formés en fonction de la vitesse des patineurs, à partir de leur temps d'inscription au 400m. Vous trouverez dans la section **ANNEXES** deux documents utiles à votre préparation.

Comprendre comment fonctionne les courses

Les patineurs prendront habituellement part à 6 courses sur 3 distances, soit 3 courses de type qualification et 3 courses de type finale. Parfois, si le nombre de patineurs est trop élevé, il n'y a pas de qualification pour la 3^e distance. Dans ce cas, le classement général est utilisé pour déterminer les places en finale A B et C. Le tableau ci-dessous présente les distances habituelles des courses. Notez qu'elles ne sont pas obligatoirement courues dans cet ordre.

Patineurs de catégorie novice 5 ans : Compétition # 1-2-3 et 4 : 100-200-300 mètres	6 - 9 ans, pour les groupes suivants : Compétition # 1 et 2 : 400-500 et 300 mètres Compétition # 3 et 4 : 300-400 et 600 mètres
6 - 9 ans, groupes 1 et 2 : Compétition # 1 et 2 : 300-400 et 800 mètres Compétition # 3 et 4 : 800-400 et 500 mètres	10 ans et plus : Compétition # 1 et 2 : 400-800 et 300 mètres Compétition # 3 et 4 : 400-500 et 800 mètres

Les patineurs de chaque groupe sont divisés au hasard en 3 ou 4 sous-groupes de 4 à 6 patineurs, pour réaliser leur course de qualification, appelée vague. Ces vagues sont numérotées avec les lettres : 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, C ou D. Normalement, la façon de déterminer qui ira dans chaque finale utilise les critères 1+2. C'est-à-dire que le premier de chaque vague de qualification (A-D) et les 2 patineurs ayant réalisé les meilleurs temps au global feront la finale A. Les autres patineurs font la finale B ou C ou D, dans l'ordre du temps enregistré lors de la vague de qualification.

Voici un exemple de programme des courses :

Régionale No. 1 Baie-Comeau										18 octobre 2025	
Courte piste				PROGRAMME DE COURSES							
Catégorie	Épreuve	M/F	Nombre PAT.	Qualifications			Finales				
				Séries	Vagues	Critères	Séries	Vagues			
Bloc 1											
Novice	100	Mixte	4	1	A	1 +3	10	A			
10 ans et plus Gr 1	400	Mixte	13	2	A-C	1 +2	11	A-C			
10 ans et plus Gr 2	400	Mixte	6	3	A-B	1 +3	12	A-B			
6-9 ans Gr 1	400	Mixte	16	4	A-D	1 +1	13	A-D			
6-9 ans Gr 2	400	Mixte	13	5	A-C	1 +2	14	A-C			
6-9 ans Gr 3	400	Mixte	14	6	A-C	1 +2	15	A-C			
6-9 ans Gr 4	400	Mixte	12	7	A-C	1 +2	16	A-C			
6-9 ans Gr 5	400	Mixte	10	8	A-B	1 +3	17	A-B			
6-9 ans Gr 6	400	Mixte	14	9	A-C	1 +2	18	A-C			
Bloc 2											
Novice	200	Mixte	4	19	A	1 +3	28	A			
10 ans et plus Gr 1	800	Mixte	13	20	A-C	1 +5	29	A-B			
10 ans et plus Gr 2	800	Mixte	6	21	A	1 +5	30	A			
6-9 ans Gr 1	800	Mixte	16	22	A-C	1 +5	31	A-B			
6-9 ans Gr 2	800	Mixte	13	23	A-C	1 +5	32	A-B			
6-9 ans Gr 3	500	Mixte	14	24	A-C	1 +2	33	A-C			
6-9 ans Gr 4	500	Mixte	12	25	A-C	1 +2	34	A-C			
6-9 ans Gr 5	200	Mixte	10	26	A-B	1 +3	35	A-B			
6-9 ans Gr 6	200	Mixte	14	27	A-C	1 +2	36	A-C			
Bloc 3											
Novice	300	Mixte	4	37	A	1 +3	46	A			

Exemple pour lire le tableau: Mon enfant patine dans le groupe 2 des 6-9 ans. Au Bloc 2, il patinera la distance du 800m. Les garçons et les filles patinent ensemble (mixte). Il y a 13 jeunes dans son groupe. La série de vagues de qualification du 800m est la série #23 et il y aura 3 vagues (A-C). Les critères utilisés pour déterminer l'ordre des patineurs pour les courses de finales (série de course #32) est 1+5. Il y aura une finale A et une finale B. Ce qui veut dire que le vainqueur de chaque vague de qualification (A-B-C) passe directement en finale A, pour un total de 3 patineurs. Ensuite, on regroupe les temps de tous les patineurs et les cinq patineurs ayant réalisé les meilleurs temps seront repêchés pour aller en finale A, ce qui fera un total de 8 patineurs. Les 5 autres iront en finale B.

5. JOURNEE DE COMPETITION

L'arrivée

Vous devrez habituellement vous présenter à 7h30 le matin à l'aréna où a lieu la compétition, et la journée prend fin vers 16h00. Une période de dîner d'au moins 45 minutes vous permettra de vous ressourcer. Les restaurants des arénas ne sont pas toujours disponibles, il est préférable de prévoir un lunch (voir section **REPAS ET NOURRITURE**).

À votre arrivée à l'aréna, des bénévoles prendront la présence de votre enfant et vous donnera le numéro de la chambre (vestiaires) pour notre club. Vous pourrez aller y déposer l'équipement de votre enfant. Étant donné l'espace limité dans les chambres, nous limitons à 1 parent par enfant en tout temps et nous vous demandons de ne pas laisser vos effets personnels dans le vestiaire.

Vérification des lames et échauffement

Il y a tout d'abord la vérification des lames par les responsables de la compétition afin de s'assurer qu'elles respectent les standards et que tout est sécuritaire. Puis, la période d'échauffement débute habituellement autour de 7h30. Chaque groupe a de 5 à 10 minutes pour s'échauffer. L'heure prévu pour le groupe de votre jeune apparaîtra sur l'horaire obtenu quelques jours avant la compétition. Les courses débutent habituellement vers 9h00 ±15 minutes.

Les courses

L'heure de chaque série de course n'est pas toujours détaillée, ainsi vous ne pourrez pas savoir l'heure exacte des courses de votre enfant. Nous vous recommandons d'identifier un enfant qui patine 2 groupes avant le vôtre et de repérer lorsqu'il s'apprête à faire sa course. Ce sera votre signal pour aller préparer votre enfant! Par exemple, si mon enfant est dans le Groupe 5, je cible un enfant du groupe 3. Mieux vaut être prêt trop tôt que trop tard. Le parent doit s'assurer que son enfant a tout son équipement conforme (voir section **REGLEMENTS DE COURSE**). Votre enfant doit être dans la zone d'appel au moins 10 minutes à l'avance.

Une fois habillé et prêt, votre enfant se dirigera vers la Zone d'appel, c'est ici que vous le laissez aller! Une personne bénévole nommera son nom selon la vague dans laquelle il patinera et lui remettra un bonnet numéroté. Le bonnet est porté par-dessus le casque et permet d'identifier l'ordre de départ (déterminé au hasard) et les patineurs. Parfois, des puces électroniques sont utilisés pour calculer le temps de course des patineurs. Celle-ci doit être installé sur la cheville et une personne bénévole aidera votre enfant.

Ensuite, votre enfant se dirigera vers la Zone d'attente qui est tout près de la glace. C'est à cet endroit que les jeunes attendent leur course (vague), dans l'ordre de départ. Lors de sa course, votre enfant pourra retirer ses protèges-lames et les remettre à une personne bénévole (habituellement dans une chaudière) et ira sur la glace et prendra place pour le départ, selon le numéro de son bonnet. Le bonnet #1 est celui le plus proche du centre de la

glace. À la suite de sa course, il se dirigera vers la sortie de la glace, pourra reprendre ses protèges-lames et donner son bonnet et sa puce électronique à une personne bénévole. Vous pourrez le retrouver par la suite.

Points et classement général

Pour chaque finale, un nombre de points est attribué à chaque patineur. Une finale A procure le plus de points, la B en procure plus que la C, etc. Le total de points est cumulé pour chaque patineur afin d'obtenir un classement général pour chaque groupe (ex. Gr2 6-9 ans). Après la fin des courses, une cérémonie de remise de médaille a lieu. Les 3 premiers de chaque groupe ont une médaille et les positions 4 et 5 ont un ruban. Les résultats des courses sont mis en ligne en temps réel sur le site de la fédération. Vous n'avez qu'à cliquer sur la compétition en question puis aller dans le groupe de votre enfant afin de pouvoir retrouver la liste de patineurs pour chaque vague, les résultats des courses et le classement général.

https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/page/competition/resultats_en_direct.html.

Règlements de course

Pendant une course, les patineurs doivent toujours rester à l'extérieur des bornes noires, demeurer sur son tracé 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.

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

6. 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 débiter sa course.

L'officiel de départ a aussi pour rôle de surveiller les patineurs jusqu'à l'apex, c'est-à-dire le

point le plus éloigné du premier virage (4e marqueur). Si avant l'apex il y a un contact entre les patineurs et une chute, il peut y avoir une reprise de la procédure de départ. C'est à la discrétion de l'officiel de départ.

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. Le patineur fautif doit se placer derrière les autres. Chaque vague de course a droit à un (1) 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, le patineur fautif est éliminé de la course, et ainsi de suite.

Officiels sur la glace

Les officiels sur la glace ont pour rôle de veiller au bon déroulement de la course. Ils peuvent prendre des décisions telles que pénaliser un patineur qui a fait de l'obstruction auprès d'autres patineurs ou faire passer en finale A un patineur qui a subi de l'obstruction. 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 l'enfant a tout l'équipement requis avant qu'il prenne le départ.

Les décisions des officiels ne peuvent être annulées. 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.

7. GESTION DES EMOTIONS

Lors des compétitions, vous aurez à gérer les émotions de votre enfant et les vôtres aussi. Ça peut paraître anodin au 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 performe bien ou 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.

Dans tous les cas, il faut rassurer notre enfant, lui faire prendre conscience que c'est seulement 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 et de faire de son mieux pour la prochaine course. On peut lui demander de faire ressortir un point positif : bon départ, beaux croisés, tentative de dépassement, aucune chute lors de la course. Pour sa prochaine course, on peut lui demander de se concentrer sur un élément/objectif et de tenter 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 n'axe pas sur les résultats, mais plutôt sur l'effort et l'attitude.

Voici quelques exemples de phrases tirés de « Laisse ta marc » (<https://www.laissetamarc.com>).

Phrases clé	Objectif
Peu importe le résultat, je suis fier/fière de toi.	Rassure l'enfant que sa valeur ne dépend pas de sa performance.
Amuse-toi et fais de ton mieux.	Encourage le plaisir et l'effort plutôt que le résultat.
Rappelle-toi ce que tu as appris à l'entraînement.	Ramène son attention sur le processus et la préparation.
Respire, prends ton temps et profite du moment.	Aide à calmer le stress et à rester dans le moment présent.
Je crois en toi, peu importe ce qui arrive aujourd'hui.	Renforce la confiance et le soutien inconditionnel.

Phrase à éviter	Problématique
Gagne-leur ça ! Montre-leur de quoi tu es capable !	Crée une pression de performance inutile.
Fais attention à ne pas te tromper !	Dirige l'attention vers la peur de l'Erreur plutôt que vers l'action.
On compte sur toi !	Fait sentir à l'enfant qu'il porte la responsabilité du résultat de l'équipe ou des attentes des autres.

8. ENCADREMENT PAR LES ENTRAÎNEURS

Lors des compétitions, deux ou trois entraîneurs accompagnent les jeunes (en fonction du nombre d'inscriptions). Ils sont présents dans la chambre des patineurs et il y a toujours un entraîneur près de la glace lors des courses. Cependant, il n'est pas de la responsabilité des entraîneurs de vérifier l'équipement et l'horaire de courses, pour chaque jeune. En effet, c'est la responsabilité de chaque enfant et de chaque parent.

Sur le bord de la glace, il y a un endroit qui est réservé pour les entraîneurs lors des courses. Ils assistent à chaque course et ils sont là pour encourager les jeunes et leur prodiguer des conseils pendant leur course.

Pendant la compétition et après chaque course, les jeunes sont encouragés à aller voir leur entraîneur pour parler de leur course et revenir sur leur performance. En tout temps durant les pauses, les parents peuvent venir jaser avec les entraîneurs pour toute question et pour les aider à leur tour à prodiguer des conseils à leur enfant.

9. 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 effectuer 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.

10. CONSEILS POUR TOUS LES PATINEURS

- Le mot d'ordre est "RESPECT" en tout temps
- Aucun écran n'est autorisé, le Club des Comètes est fier de réaliser des compétitions sans écran ! Apportez des jeux de société ou autres pour passer le temps entre les courses !
- Soyez attentif au déroulement des courses et assurez-vous d'être à l'appel des patineurs au moins 10 minutes à l'avance
- Assurez-vous de porter tous les équipements de sécurité avant d'embarquer sur la glace
- Avant d'aller vous préparer pour une course, prenez le temps de vous échauffer
- Les entraîneurs sont là pour vous accompagner, prenez le temps de jaser avec eux
- Mangez et buvez souvent à petites doses
- Soyez fier de vos réalisations !
- Encouragez vos amis !
- Amusez-vous !

11. TRUCS ET ASTUCES

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

Repas et nourriture

- 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. Les jeunes dépensent beaucoup d'énergie!
- Prévoir un dîner. Les compétitions durent une toute la journée et généralement, la pause du dîner est trop courte (45-60 minutes) pour manger au restaurant de l'aréna (lorsqu'ouvert) ou à l'extérieur.

Logistique

- Apporter un séchoir, un cintre, une rallonge électrique et des vêtements 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 vêtements.
- Apporter des espadrilles pour permettre au patineur de faire un bon échauffement 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 sont plutôt froids ! Un coussin peut également être utile.

12. STANDARDS D'ACCES AU CIRCUIT INTERREGIONAL

Pour accéder au circuit interrégional, le patineur doit avoir 10 ans et atteindre le standard du temps cumulé des deux distances (400m + 800m) en compétition (pas nécessairement lors de la même compétition). Le standard temps cumulé doit être inférieur à 2 minutes 33 secondes chez les filles et il doit être inférieur à 2 minutes 31.5 secondes chez les garçons.

13. 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.

14. ANNEXES

Vous trouverez en annexe deux documents forts utiles pour vous aider : un aide-mémoire sur le matériel à apporter lors des compétitions ainsi qu'une fiche sur l'alimentation et le sommeil des athlètes, créée pour notre club par les étudiantes et étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke.

Aide-mémoire : Quoi apporter en compétition ?

Préparatif

- ☐ Aiguiser les patins
- ☐ Réserver hôtel au besoin

Compétition

- ☐ Équipement :
 - ☐ Patins
 - ☐ Casque
 - ☐ Lunettes et attache lunettes
 - ☐ Skin
 - ☐ Protecteurs
 - ☐ Bas tubes
 - ☐ Protèges-lames
 - ☐ Gants
 - ☐ Protège-cou
- ☐ Kit aiguisage
- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Espadrilles
- ☐ Gourde
- ☐ Séchoir à cheveux, cintre, rallonge électrique
- ☐ Vêtements pour après la compétition
- ☐ Médicaments au besoin
- ☐ Jeux, livres et passe-temps

Collation ou repas (1 heure avant la course)

Déjeuner :

- ☐ Muffins, Barre tendres, Céréales, Gaufres, Bagel, Pain aux bananes, Yogourt

Diner :

- ☐ Pâtes, Riz aux légumes, Sandwich, Tortilla

Collations après les courses

À prendre moins de 30 minutes après l'effort physique - 10 g de protéines + 1g de glucides par kg du poids de votre enfant

- ☐ Beurre d'arachide sur 1/2 bagel
- ☐ Lait au chocolat et fruits séchés
- ☐ Lait et bol de céréales protéinées
- ☐ Yogourt et jus de fruits
- ☐ Demi-sandwich et jus de fruits
- ☐ Morceaux de fromage et compote de fruits
- ☐ Yop et barres tendres

Liquide

- ☐ 3 litres par jour (Eau, Gatorade, Lait au chocolat, Jus de fruits)

Boire 3-4 gorgées toutes les 15 minutes

AVANT, DURANT ET APRÈS LES ENTRAÎNEMENTS

1. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

- Manger son **repas principal** au moins 3 heures avant l'entraînement.
- Inclure les 3 macronutriments, mais limiter les matières grasses.
- Prendre des **collations** 1 à 2 heures avant l'entraînement.
- Ne pas trop expérimenter et changer sa diète les jours des compétitions.

2. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Prioriser **l'eau!**
- Si l'entraînement est très intense et de longue durée (1 heure et plus), les **boissons sportives** peuvent aider à mieux s'hydrater.
 - Attention, ces boissons ont souvent beaucoup de sucre, donc à limiter le plus possible.
- Boire **quelques gorgées** à des intervalles d'environ 15 minutes. Ceci est mieux que de boire trop d'un seul coup!

3. RÉCUPÉRATION

- Manger une **collation protéinée** dans les 30 minutes suivant l'entraînement aidera à reprendre de l'énergie et à réparer ses muscles.
- Si c'est l'heure du dîner ou du souper, un bon **repas équilibré** est bien mérité!

BIEN MANGER... COMMENT?

ÉQUILIBRE

Ne pas assez manger... Trop manger... Les deux peuvent avoir des conséquences pour la santé des jeunes. Il faut donc trouver un équilibre entre l'apport et les dépenses énergétiques, et varier les aliments que l'on mange.

ADAPTATION

Il faut aussi adapter sa nutrition selon l'âge et le niveau d'activité. Plus on grandit et on bouge, plus on doit bien manger!

MACRONUTRIMENTS

GLUCIDES

Ce sont les premiers à être utilisés par le corps lors de l'activité physique. Des exemples incluent les grains entiers, les fruits et légumes.

PROTÉINES

Les protéines réparent et développent les muscles. Des exemples incluent la viande, le poisson, le tofu, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses.

MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses sont importantes pour l'absorption de certaines vitamines, l'isolation et la protection des organes. De bonnes sources proviennent de l'huile d'olive, des noix, des avocats et du poisson.

QUELQUES IDÉES DE COLLATIONS SANTÉ

NOIX ET FRUITS SÈCHÉS

Cette collation a une bonne balance de glucides, protéines et de bonnes matières grasses.



YOGOURT GREC

Le yogourt grec est une excellente source de protéines. Encore mieux si on y rajoute des fruits et des noix!



BANANE AVEC BEURRE D'ARACHIDE
Les bananes sont une bonne source de potassium. Le potassium supporte les muscles et prévient les crampes musculaires.



IL FAUT QUAND MÊME SE PERMETTRE DES GÂTERIES!

Oui, la nourriture est notre carburant, mais c'est aussi une source de plaisir.

Essayez de trouver les aliments nutritifs que vous aimez manger, mais rappelez-vous de vous permettre une gâterie ici et là.

Vous le méritez!

ASSIETTE SANTÉ

ASSIETTE RECOMMANDÉE PAR SANTÉ CANADA EN 2024:

- ½ fruits et légumes
- ¼ aliments protéinés
- ¼ féculents



Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

ASTUCE: SUIVEZ CETTE FORMULE POUR TOUS LES REPAS!

LE SOMMEIL SAIN



Le sommeil est bénéfique pour:

- le système immunitaire
- la prévention de maladies chroniques
- la santé mentale
- la croissance
- le rétablissement des muscles
- et beaucoup d'autres!

Les sportifs ont besoin de sommeil et de repos de qualité pour bien performer.

ASTUCES POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR...

ÉVITER LES SIESTES DE PLUS DE 30 MIN

AVOIR UN HORAIRE DE SOMMEIL RÉGULIER

ÉVITER LES ÉCRANS AU MOINS 1 HEURE AVANT L'HEURE DU SOMMEIL

SE COUCHER DÈS LES PREMIERS SIGNES DE FATIGUE

DORMIR DANS UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

Endroit sombre, silencieux et entre 18 et 22°C

NUTRITION ET SOMMEIL POUR LES SPORTIFS!



COMÈTES DE CHICOUTIMI AVEC ÉTUDIANTS EN MÉDECINE



UDS