



PATINAGE DE VITESSE

www.clubf18.com

Guide pour les compétitions régionales

Inscriptions:

Il est important de respecter la date limite d'inscription pour chacune des compétitions. Cette date est inscrite sur le calendrier des compétitions, disponible sur le site du club au clubf18.com ou sur le groupe Facebook officiel.

Préparation du sac pour la compétition :

- ✓ Patins
- ✓ Casque
- ✓ Lunettes protectrices avec attache
- ✓ Gants de cuir
- ✓ Protège-cou (avec bavette)
- ✓ Protège-tibias
- ✓ Tubes pour chevilles en Kevlar
- ✓ Protège-lames rigides
- ✓ Protège-lames en tissus (pantoufles)
- ✓ Costume de compétition (skin)
- ✓ Survêtement (manteau ou chandail)
- ✓ Vêtements de rechange (en cas de chute) et paires de bas (pour garder les pieds au sec)
- ✓ Lacets de rechange
- ✓ Guenille pour essuyer les lames
- ✓ Pansements adhésifs
- ✓ Épingles de sûreté
- ✓ Sèche-cheveux (pour sécher les vêtements si on tombe dans l'eau)
- ✓ Clés (si les entraîneurs ont besoin d'aligner les lames)
- ✓ Collations, lunch et bouteille d'eau

Si vous effectuez l'aiguisage des lames vous-même:

- ✓ Plate-forme d'aiguisage (JIG)
- ✓ Pierre aux diamants, grosse pierre, petite pierre, burin, triangle (selon ses préférences)
- ✓ Huile et guenille

Si vous n'effectuez pas l'aiguisage des lames vous-même:

Ne pas oublier de faire aiguiser les patins avant la compétition.

Le matin de la compétition:

- Le matin de la compétition, déjeunez bien (évités les aliments trop gras).
- Vérifiez bien l'heure du début de l'échauffement sur glace et rendez-vous à l'aréna 30 minutes avant le début de l'échauffement.
- Le club de La Baie est regroupé dans une chambre et/ou dans les estrades, les entraîneurs vous y attendront.
- Allez courir, vous échauffer pour l'échauffement sur la glace.
- Préparez-vous pour aller sur la glace.
- L'échauffement sur glace terminé, enlevez vos patins et essuyez vos lames. Vérifiez vos lames, si elles ont besoin d'un aiguisage, faites-le immédiatement.

Déroulement de la compétition:

Vous ferrez 5 à 6 courses par compétitions Il est bon de garder un survêtement (manteau léger ou chandail) dans l'aréna.

Avant chaque course

- ✓ Vingt minutes avant de chauffer les patins, il faut toujours faire un bon échauffement. Profitez-en pour prendre de l'air frais à l'extérieur.
- ✓ Avant de partir pour l'appel, on s'assure qu'on a bien son casque, ses lunettes avec attache, ses gants de cuir, son protège-cou avec bavette, ses protège-tibias.

Après chaque course

- ✓ Enlevez vos patins et essuyez vos lames.
- ✓ Analyser le résultat avec l'entraîneur.
- ✓ Ne jamais se dire «poche» si le résultat n'est pas satisfaisant, mais plutôt essayer de voir comment on peut faire pour s'améliorer.

Alimentation

- Boire de l'eau régulièrement, durant toute la compétition.
- Après chaque course, manger une collation composée de glucides et de protéines. Vous pouvez manger par exemple des fruits, des légumes, des fruits secs, des barres tendres avec des noix, du fromage ou du yogourt.
- Manger des aliments qui se digèrent bien. Les jours de compétitions les frites, poutines, hamburgers, hotdog ne sont vraiment pas ce qu'il y a de mieux.
- Éviter de changer complètement vos habitudes alimentaires, car cela pourrait créer des problèmes de digestion.

À quelle finale je participe?

Pour savoir à quelle finale vous participez, il faut consulter le programme de courses. On vérifie ensuite le critère qui est à côté de la distance (1+0, 1+2...)

- Le premier chiffre du critère correspond au nombre de patineurs de chaque vague qui passent à la finale A selon les positions.
- Les patineurs restants sont classés en ordre de temps peu importe la vague.
- Le deuxième chiffre du critère correspond au nombre de patineurs qui passent à la finale A par les temps.
- Les autres patineurs font les finales B ou C, encore selon leur temps.

Le rôle des parents :

- Encourager son enfant (et pourquoi pas ceux des autres), rester positif
- Inciter son enfant à consulter son entraîneur
- Support logistique : repas, eau, transport
- Respecter le travail des arbitres et bénévoles qui assurent la sécurité des patineurs

Le rôle des patineurs :

- S'amuser !
- Donner son maximum !
- Encourager ses coéquipiers !