



CANADA

Guide des Parents

Un guide pour vous aider
vous et votre enfant
à découvrir le sport
fantastique du
patinage de vitesse.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Objectifs	2
Historique du patinage de vitesse	3

Patinage de vitesse sur courte piste

le sport	4
la technique	4
l'équipement	5
bottines et lames	5
soins des bottines et des lames	6
les officiels	6
les règlements	7

Patinage de vitesse sur longue piste

le sport	8
la technique	9
le patin	10
autre équipement	11
les règlements	12

À la fine pointe – programme d'épinglettes PVC	13
--	----

Votre club a besoin de VOUS	14
-----------------------------	----

Comment trouver un club près de chez-vous	15
---	----

Code de l'esprit sportif pour les parents	15
---	----

Tableau de Progrès	16
--------------------	----

Le développement de ce programme et de ces ressources est rendu possible grâce à l'aide financière de Sport Canada.

Photos de la page couverture: Richard Francois Mortimer
Charlie Fraser

« Mordus de vitesse » a été élaboré par le Comité de développement des clubs et de l'affiliation de Patinage de vitesse Canada

Droit d'auteur 2004

INTRODUCTION

Plaisir, rapidité, vitesse, compétition et exercice voilà autant de mots qui sont utilisés afin de décrire le sport de patinage de vitesse. Le présent Guide des parents est une ressource d'introduction qui peut être utilisée par les parents et/ou les patineurs. Le présent guide vise à compléter les autres renseignements fournis par votre club local ou disponibles sur Internet. Les lecteurs sont invités à obtenir de plus amples renseignements des autres patineurs, entraîneurs ou parents.

OBJECTIFS

- Fournir aux jeunes patineurs et à leurs parents une ressource pour en apprendre davantage sur le merveilleux monde du patinage de vitesse.
- Fournir une entrée en matière quant aux programmes agréables et remplis de défis que Patinage de vitesse Canada peut offrir aux patineurs.
- Informer les parents quant aux nombreux clubs de patinage de vitesse au Canada et comment accéder à un tel club dans leur région.
- Fournir des lignes directrices quant à la participation et identifier des moyens afin de promouvoir l'engagement des parents.



PHOTO PAR: RICHARD MORTIMER

HISTORIQUE DU PATINAGE DE VITESSE

Les racines du patinage sur glace remontent dans le temps à plus de 1 000 ans sur les canaux et les voies navigables de la Scandinavie et des Pays-Bas alors que les hommes laçaient des os d'animaux à leurs chaussures et glissaient sur les lacs et rivières glacés. À l'arrivée du 19^e siècle, le sport avait attiré les foules dans plusieurs parties du monde.

La première course de patin sur glace inscrite au Canada s'est déroulée sur la rivière Saint-Laurent en 1854 lorsque trois officiers de l'armée britannique ont effectué une course de Montréal à la Ville de Québec. Les courses de patinage de vitesse sont devenues une caractéristique régulière de la vie en hiver; et en 1887, l'Association canadienne de patinage amateur, la première association sportive du jeune pays, était créée. En 1887, le premier championnat officiel était lancé par l'Association canadienne de patinage amateur; et en 1894 devint le premier organisme non européen à se joindre à l'ISU. Le nom a été modifié en faveur de l'Association canadienne de patinage de vitesse amateur en 1960, et par la suite en faveur de Patinage de vitesse Canada en 2000. Présentement, Patinage de vitesse Canada compte 8000 membres d'un océan à l'autre. Avec 150 clubs à la grandeur du pays, il s'agit de l'un des sports les plus florissants au monde.



PATINAGE DE VITESSE SUR COURTE PISTE

LE SPORT

Le patinage de vitesse sur courte piste se déroule sur une piste ovale de 111,12m dans les arénas intérieurs (habituellement la plupart des arénas de hockey). La sécurité est primordiale dans les épreuves sur courte piste étant donné que les patineurs se déplacent très rapidement sur une petite surface de glace. Les coins sont serrés et il peut être difficile pour les patineurs de maintenir le contrôle. Les bandes doivent être couvertes de matelas protecteurs fabriqués d'une matière résistant à l'eau et aux coupures. Les matelas doivent être attachés aux bandes et reliés entre eux afin d'assurer qu'il n'y a aucun espace ouvert.

LA TECHNIQUE

Les patineurs de vitesse sur courte piste utilisent plusieurs des mêmes stratégies et tactiques que les coureurs sur pistes (exemples : course ou cyclisme). Les patineurs peuvent choisir de mener la course à partir du tir du pistolet et espérer épuiser les compétiteurs. D'autres patineurs peuvent choisir de conserver leur énergie pour ensuite exécuter un sprint à la fin, et certains autres patineurs peuvent choisir de lancer quelques sprints durant une course dans l'espoir de semer la confusion dans le peloton. Peu importe la stratégie, une tactique de base pour chaque patineur veut que l'on tente de se trouver au moins en deuxième ou troisième place

alors qu'il reste quatre ou cinq tours à faire. Il en résulte de nombreux dépassements alors que les patineurs tentent d'améliorer leur position dans le peloton. Le dépassement exige une accélération instantanée, agilité, bon équilibre et des nerfs d'acier.



PHOTO BY: RICHARD MORTIMER

L'ÉQUIPEMENT

L'équipement de sécurité est obligatoire pour tous les patineurs. Ils sont tenus de porter un casque protecteur qui se tient bien en place et serré sous leur menton et offre une bonne protection en cas d'impact et une bonne visibilité. De plus des protège-tibias, des genouillères, un protecteur de cou, des vêtements à longues manches et des gants résistant aux coupures et à l'eau sont tous des éléments requis. Tout cet équipement permet d'assurer que les athlètes sont en sécurité et bien protégés.

Pour l'achat d'équipement, veuillez communiquer avec votre association provinciale afin d'obtenir de plus amples renseignements (voir page 14).

LES RÈGLEMENTS

Voici un sommaire des règlements du patinage de vitesse sur courte piste.

Les courses se déroulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le dépassement est permis, mais le patineur qui exécute le dépassement est responsable de toute collision ou obstruction qui découle du dépassement. Si un patineur est surpassé de plus d'un tour, il peut être déplacé vers le couloir extérieur par l'arbitre et si le patineur est surpassé de plus de deux tours, il doit quitter la course. Quelques règles de base régissent le dépassement. Le patineur de tête a le droit de passage et le patineur qui tente le dépassement assume la responsabilité d'éviter tout contact corporel. L'infraction la plus courante dans le dépassement, dénommée passer à l'assaut du bloc, survient lorsqu'un patineur passe vers l'intérieur du secteur congestionné près de la partie supérieure du coin. Un patineur d'expérience ne laissera pas un autre patineur se faufiler de l'intérieur et peut, en maintenant son couloir, forcer les patineurs qui tentent la manœuvre de dépassement d'abandonner et de faire le tour vers l'extérieur. Une autre cause commune de disqualification implique le changement de couloir ou modifier le parcours à l'arrivée. Les compétiteurs doivent patiner en ligne droite de la partie inférieure du coin jusqu'à la ligne d'arrivée; le changement de direction à l'intérieur ou à l'extérieur afin de maintenir la tête du peloton est une raison valable de disqualification.

BOTTINES ET LAMES

Les patins de patinage de vitesse sont conçus pour la stabilité et la durabilité. La combinaison exacte de la bottine et de la lame est cruciale pour le plaisir du patineur et pour assurer le succès dans le sport. Vérifier auprès de votre club en ce qui concerne les possibilités de location d'équipement et la disponibilité de patins d'occasion. Les lames de patin sont disponibles dans une gamme de longueurs. Les lames doivent être maintenues au sec et affûtées en tout temps. Les lames de patins doivent être affûtées à la main sur un appareil spécialisé. Votre club peut vous aider au niveau de l'affûtage des lames de patins.

SOINS DES BOTTINES ET DES LAMES

La bottine et la lame du patin sont les pièces d'équipement les plus dispendieuses du patineur. Ces éléments doivent être maintenus en condition optimale. Voici quelques conseils afin d'assurer le maintien de l'équipement :

- les lames de patins doivent être asséchées après chaque utilisation;
- les lames doivent être conservées dans une couverture de lames et non un protège-lame entre les sessions;
- les bottines doivent être asséchées lentement loin de toute chaleur directe;
- les lacets doivent être de coton et de la bonne longueur;
- on doit utiliser le protège-lame lorsque l'on se déplace en patin hors de la patinoire.

LES OFFICIELS

Tout comme dans les autres sports, le patinage de vitesse compte sur la présence de nombreux officiels différents qui offrent leurs services bénévoles afin d'organiser les compétitions et s'assurer que le tout se déroule rondement. Les responsabilités des officiels se lisent comme suit :

1. **Coordonnateur de la compétition** – responsable de l'organisation totale de la compétition;
2. **Compilateur** – affecte les patineurs aux diverses vagues;
3. **Messageur** – récupèrent les résultats des chronométreurs et des juges de place et ramènent le tout au compilateur;
4. **Annonceur** – tient tout le monde au courant de ce qui se passe;
5. **Arbitre** – responsable de tous les aspects de la compétition et décide lorsqu'il y a des différends;
6. **Starter** – en contrôle complet du début de la course;
7. **Compilateur de tours** – tient les compétiteurs au courant quant au nombre de tours qui restent à patiner;
8. **Chronométreur en chef et chronométreurs** – responsables de chronométrer chaque patineur;
9. **Juge en chef du placement et juges du placement** – déterminent les positions d'arrivée de chaque patineur;
10. **Préposés à la piste** – replacent les palets manquants durant une course;
11. **Préposé au regroupement** – supervise la sélection pour les courses;
12. **Préposé de la cloche** – fait sonner la cloche pour identifier le dernier tour.

Beaucoup de parents agissent bénévolement en tant qu'officiels comme un moyen de s'impliquer pendant que leurs enfants patinent et certains parents continuent de le faire même une fois que les enfants ne patinent plus.

PATINAGE DE VITESSE SUR LONGUE PISTE

LE SPORT

Le patinage de vitesse sur longue piste se présente sous deux volets. Le départ de groupe, semblable à la courte piste, nous offre divers patineurs sur la ligne se mesurant les uns aux autres et les résultats du classement déterminent le gagnant. Le patinage Style Olympique comprend 2 patineurs, chacun dans son propre couloir coursant contre la montre et l'un contre l'autre alors que le temps le plus rapide permet de déclarer le vainqueur.

Les courses se déroulant à l'extérieur ou dans certains cas à l'intérieur tout comme à Calgary, le patinage de vitesse sur longue piste représente le sport original de patinage de vitesse. Le patinage de vitesse sur courte piste a vu le jour beaucoup plus tard. Le départ de groupe est le premier genre de patinage de vitesse exécuté par les jeunes patineurs. Le patinage Style Olympique exige que le patineur course contre la montre et l'un contre l'autre. L'objectif est de patiner une course dans un temps donné par tour pour chaque tour de l'anneau de sorte que le patineur terminera avec un temps final qui leur permet de bien se classer dans la compétition. Le temps du patineur pour chaque course est converti en un système de point, commun sous le vocable du Système de points Sammelag, qui signifie simplement total des points. Le total de points de chaque patineur est fondé sur son temps de rendement réparti sur une distance donnée. Le gagnant global est le patineur avec le moins de points.



DÉPART DE GROUPE
PHOTO BY:



STYLE OLYMPIQUE
PHOTO BY:



PHOTO BY: RICHARD MORTIMER

LA TECHNIQUE

La force est maximisée dans le patinage de vitesse en adoptant la position accroupie laquelle permet de réduire la résistance de l'air et qui est caractéristique du sport. Plus la position est accroupie, plus la jambe peut s'allonger sur le côté durant la pulsion, allongeant ainsi le temps passé à l'application de la force sur la glace.

Avec des patins conventionnels à lames fixes, un bon patinage de vitesse technique est presque silencieux – sauf durant le départ – parce que la poussée est exercée au niveau du milieu du patin, et non au niveau de l'orteil. Le nouveau patin « *clap* », cependant, permet aux patineurs de pousser avec leurs orteils, utilisant par le fait même leurs muscles du mollet d'une manière plus efficace et générant une plus grande vitesse. Les patins « *clap* » empêchent la pointe de la lame de creuser la glace et ce qui est encore plus important, ils permettent à la lame de demeurer en contact avec la glace plus longtemps. Le patin « *clap* » produit un bruit sec au fur et à mesure que le patineur progresse. Les patineurs peuvent adopter une variété de positions de départ en patin. Peu importe la technique, tous les patineurs visent une transition en douceur des courts pas lors du départ vers les plus longs, doux et efficaces mouvements du patinage de vitesse en pleine accélération.

LE PATIN

Les patins de vitesse sont conçus pour l'efficacité, la puissance et la vitesse. Il existe maintenant deux genres de patins de patinage de vitesse sur longue piste : le modèle original, qui possède une lame fixe et le nouveau modèle de haute technologie, le patin « *clap* ». La bottine pour la longue piste est faite de cuir souple avec un talon rigide dans les modèles originaux, ou une bottine faite de composite, composée de kevlar, fibre de carbone, etc. La longueur des lames varie entre 30,5cm/12 po. À 44,5cm/17,5 po ; les jeunes patineurs utilisent des lames plus courtes et progressent vers les lames plus longues alors qu'ils vieillissent. La plupart des patineurs de niveau provincial utilisent des lames de 41,9cm/16,5 à 17 pouces. Ces lames sont environ de 1 à 1,4mm / 1/8 po. de largeur et fabriquées d'un mélange d'acier de haute qualité qui permet de maintenir un bon tranchant, avec un tube léger comportant deux supports (coupes) afin de rattacher la lame à la bottine du patin. Les coupes sont rivées à la bottine sur les anciens patins réguliers, et vissées à la partie inférieure de la bottine sur les modèles de patins « *clap* ». La lame présente une moins grande courbe que sur le patin pour courte piste, soit environ un rayon de 19 à 25 m. Étant donné que les coins sur les anneaux de patinage de 400 mètres sont plus larges et les droits plus longs, la courbe moins prononcée du patin signifie une plus grande surface de lame sur la glace produisant ainsi une plus grande vitesse. Une plus grande courbe signifie que la lame est plus maniable/lente, tandis qu'une courbe moins prononcée rend la lame plus rapide et moins maniable. Le niveau de la courbe utilisé est choisi en fonction de l'âge, de l'habileté et de la force du patineur et du genre de



PATINS « CLAP »



PATIN RÉGULIER

patinage, distance versus sprinter. Les patineurs novices débutent avec un patin de production et progressent vers de meilleurs patins lorsque le moment est venu de les utiliser. Les patineurs ont maintenant une vaste sélection de bottines et de lames. Des bottines et lames personnalisées Elite pour la longue piste s'échelonnent entre 900 \$ et 1 500 \$ canadiens. Les patins de niveau de club s'échelonnent entre 350 \$ et 650 \$. La plupart des clubs louent des patins aux membres contre un tarif très raisonnable pour la saison. La plupart des parents/patineurs choisissent de louer les patins jusqu'à ce que les pieds du patineur cessent de grandir, permettant ainsi d'éviter d'acheter des patins nouveaux chaque année.

Les patineurs plus avancés personnalisent leurs patins en achetant les patins qui, selon eux, leur offriront la meilleure performance. Ensuite ils choisissent la courbe qui répond le mieux à leurs besoins.

Les patins « *clap* » sont habituellement pour les patineurs plus avancés étant donné qu'il faut d'excellentes habiletés techniques afin de tirer la performance maximale. La lame du patin « *clap* » demeure en contact avec la glace plus longtemps et les muscles du mollet sont utilisés pour obtenir la puissance sans devoir enfoncer les orteils.

AUTRE ÉQUIPEMENT

Le patinage de vitesse sur longue piste présente un moins grand risque étant donné que la surface de la glace est plus grande et les coins sont moins prononcés. Par conséquent, on associe moins d'équipement de protection à cette discipline. Les athlètes doivent porter :

Gants, Combinaison mono-pièce ou vêtements fermés confortables, Patins pour longue piste, Costume d'échauffement.

Il est de plus important que les athlètes **SE VÊTISSENT CHAUDEMENT POUR LES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES!** Le Canada peut présenter des journées plutôt très froides en hiver!

LES RÈGLEMENTS

Les patineurs n'ont droit qu'à un seul faux départ avant d'être disqualifiés. Ils ne peuvent pas patiner à l'intérieur de leur marqueur de couloir individuel. Le patin intérieur peut traverser la ligne du couloir lorsqu'on arrive à un coin, pourvu que le patin qui glisse, soit celui qui supporte le poids du patineur, demeure à l'extérieur. Les patineurs doivent traverser lors de chaque tour. Le patineur qui se déplace du couloir extérieur vers le couloir intérieur a le droit de passage lorsque les deux patineurs sortent du coin simultanément.

Pour les courses, les paires sont sélectionnées par voie de tirage tenu par l'arbitre le soir précédant la course. En général, les patineurs sont regroupés par rendement. Un tirage au sort désigne les couloirs de départ, intérieur ou extérieur, et l'ordre de départ pour chaque groupe. Des tirages distincts sont tenus pour chaque course. Groupe un, les patineurs les plus rapides habituellement courent en premier. Le patineur débutant dans le couloir intérieur porte un brassard blanc tandis que le patineur dans le couloir extérieur porte un brassard rouge.



MIKE IRELAND

PHOTO PAR: PETER REATH

À LA FINE POINTE - PROGRAMME D'ÉPINGLETTES PVC

Le programme d'épinglettes « *Gagnez vos épinglettes* » offre motivation et encouragement à tous les patineurs, jeunes et vieux, avec expérience ou sans expérience dans le but d'améliorer les habiletés de patinage. Le programme souligne le développement de la confiance et de la compétence au niveau des habiletés de base en patinage. Le programme vise principalement le développement des habiletés de base dans un contexte de patinage de vitesse. Les habiletés varient de chuter et se relever aux techniques véritables du patinage de vitesse. Il existe onze niveaux différents que les patineurs peuvent réaliser.

Au fur et à mesure que l'athlète complète les différentes sections d'habiletés et qu'il fait l'objet d'une évaluation par l'entraîneur, il reçoit l'épinglette appropriée et passe au niveau suivant.

- Blanc** Debout, tomber et se relever, se balancer, pas de côté, position en T, glissade, demi chasse-neige.
- Jaune** Position de base, se tenir en équilibre sans appui, agilité, position de départ, l'arrêt en position de chasse-neige, glissade sur deux pieds, pousses.
- Orange** Glissade, marcher à pas croisés, exécuter un départ et son savoir-faire sur l'entretien des patins, glissade vers l'arrière, poussée latérale.
- Rouge** Virage sur deux pieds, glissade sur deux pieds à l'aide d'un partenaire, arrêt en parallèle, glissade sur le patin avec une poussée latérale, patiner à reculons, arrêt à reculons en « V ».
- Violet** Glissade de l'avant vers l'arrière, slalom sur deux pieds, position de base avec une extension de la jambe, extension de la jambe de côté tout en glissant, relais avec partenaire, pas de croisés.
- Bleu** Glisser en faisant des 8, serpenter à pas croisés vers l'avant, glissade à reculons, arrêts en parallèle et en « V », balancement des bras en position de base, le transfert de poids, courses et relais.
- Vert** Figure huit, glissade à reculons, glissade dans le virage, extension de la jambe levée, saut à deux pieds, saut à un pied, partir et arrêter, arrêter et virage avec le pied gauche et droit.
- Noir** Virage vers, position de l'avion, glissade à reculons, position de base-phase de retour, balancement des bras dans les virages.
- Bronze** Glissade à reculons, slalom vers l'arrière, aiguiser des patins, glissade avec la jambe étendue, arrêter.
- Argent** Slalom, pivots, virages, serpenter à pas croisés vers l'arrière.
- Or** Série de pivots, glissade aidé d'un partenaire, slalom vers l'arrière, pas croisés à reculons, tomber et se relever, glisser dans les virages.

COMMENT TROUVER UN CLUB PRÈS DE CHEZ-VOUS!



ALBERTA
2500 UNIVERSITY DRIVE N.W.
CALGARY, ALBERTA
T2N 1N4
403.220.7911 (BUREAU)
AASSA@UCALGARY.CA



BRITISH COLUMBIA
33844 KING ROAD
ABBOTTSFORD, BC
V2S 7M8
604.557.4020 (BUREAU)
SPEEDSKATING@UCFV.CA



MANITOBA
200 MAIN STREET
WINNIPEG, MANITOBA
R3C 4M2
204.925.5657 (BUREAU)
MSSA@SHAWBIZ.CA



NEW BRUNSWICK
246 BOULEVARD ST. PIERRE EAST
CARAQUET, NB
E1W 1B1
506.727.6334 (BUREAU)
SPEEDSKATES@NB.AIBN.COM



NEWFOUNDLAND
75 CARTER AVENUE NORTH
CORNERBROOK, NFL
A2H 2P9
709.637.8215 (BUREAU)
VIC.SIMMONS@ALIAN.TA



NORTHWEST TERRITORIES
Box 2664
YELLOWKNIFE, NWT
X1A 2P9
PAMELA@SSIMICRO.COM



NOVA SCOTIA
57 BROWN STREET
SYDNEY MINES, NOVA SCOTIA
B1V 0G2
902.736-8863
DCJE.GUY@NS.SYMPATICO.CA



NUNAVUT
P.O. Box 761
IQALUIT, NUNAVUT
X0A 0H0
867.979.1226 (RESIDENCE)
JMAURICE@QIKIQTANI.EDU.NU.CA



ONTARIO
1185 EGLINTON AVENUE EAST
NORTH YORK, ONTARIO
M3C 3C6
416.426.7011 (BUREAU)
OSSA@ICAN.NET



PRINCE EDWARD ISLAND
13 BEACON HILL DRIVE
STRATFORD, PEI
C1B 1M2
902.569.3701 (BUREAU)
GLENDDY@PEI.SYPATICO.CA



QUÉBEC
930 ROLAND BEAUDIN
STE. FOY, QUÉBEC
G1V 4H8
418.651.1973 (BUREAU)
RDUBREUIL@FPVQ.ORG



SASKATCHEWAN
2205 VICTORIA AVENUE
REGINA, SASKATCHEWAN
S4P 0S4
306.780.9400 (BUREAU)
SASSA@SASKTEL.NET



YUKON
37 DAWSON ROAD
WHITEHORSE, YUKON
Y1A 5T6
867.667.7752 (BUREAU)
ELLIOTFAM@YKNET.YK.CA

ESPRIT SPORTIF - C'EST À VOUS D'AGIR!

VOTRE CLUB A BESOIN DE VOUS

Votre club existe grâce aux efforts des bénévoles; en tant que patineur ou parent vous pouvez aider votre club en participant aux activités suivantes :

- devenir officiel sur la glace ou hors glace
- aider les patineurs avec les patins avant les pratiques
- aider lors des pratiques en remplissant les seaux d'eau et en déplaçant les matelas protecteurs sur la glace et hors de la glace lorsque cela est nécessaire
- aider lors des foires commerciales ou des événements de promotion
- servir au sein de l'exécutif de votre club ou district
- coordonner ou aider lors des événements de levée de fonds
- aider au niveau des premiers soins lorsque cela est requis
- applaudir les efforts de tous les patineurs aider au niveau des soirées spéciales de votre club – exemple : parties de Noël, parties de fin de saison, courses de club ou patinthon amusant.

CODE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES PARENTS

1. Je ne forcerai pas mon enfant à participer dans le sport;
2. Je dois me rappeler que mon enfant participe au sport pour son plaisir, et non pas pour le mien;
3. J'encouragerai mon enfant à jouer en respectant les règlements et en solutionnant les conflits sans recourir à l'hostilité ou à la violence;
4. J'enseignerai à mon enfant que de faire de son mieux est tout aussi important que de gagner, de sorte que mon enfant ne se sentira jamais abattu par les résultats d'une course;
5. Je ferai en sorte pour que mon enfant se sente gagnant chaque fois en offrant des compliments pour avoir participé de manière juste et équitable et avoir déployé tous les efforts;
6. Je ne ridiculiserai jamais ou je ne crierai jamais à mon enfant parce qu'il a commis une erreur ou parce qu'il a perdu une compétition;
7. Je me rappellerai que les enfants apprennent mieux par l'exemple. J'applaudirai les bonnes performances de mon enfant et des adversaires;
8. Je ne mettrai jamais en doute le jugement des officiels ou l'honnêteté du public;
9. J'appuierai tous les efforts afin d'éliminer les abus verbaux et physiques dans les événements sportifs des enfants;
10. Je respecterai et démontrerai mon appréciation aux entraîneurs bénévoles qui donnent leur temps afin de promouvoir les activités sportives de mon enfant.

