

Club patin de vitesse Laval-Centre (CPVLC)

Guide parent

HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS DU CLUB- 2019-2020 :

Horaire des entraînements:

Groupe	Horaire	Aréna
Groupe 4	Hors-glace 13h30 – Glace 14h à 15h15	Place Bell
Groupe 1	15h15 à 16h	Place Bell
Groupe 2	16h à 16h45	Place Bell
Groupe 3	Hors-glace 16h25 – Glace 17h à 17h50	Place Bell

Définition générales de chaque programme des groupes offerts

Groupe 1 :

Initiation au patin pour les enfants âgés de 4 ans et plus n'ayant peu ou jamais patiné

Groupe 2 :

Initiation au patin pour les enfants âgés de 4 ans et plus ayant besoin d'améliorer leur technique de base

Groupe 3 :

Initiation au patin de vitesse sur patins longues lames

Groupe 4 :

Apprentissage des techniques de base sur patins à longues lames

LIEU DES ENTRAÎNEMENTS :

Place Bell (Laval-des-Rapides)

 1950, rue Claude-Gagné
Laval (Québec) H7N 0E4

Il est possible de stationner gratuitement au stationnement intérieur sud réservé aux glaces communautaires à la Place Bell (entrée par la rue Concorde). À la fin de chaque entraînement vous devez vous diriger à l'accueil des glaces communautaires (près du « Pro-shop ») et demander au préposé un coupon de stationnement que vous utiliserez à la sortie.

Pour connaître le numéro de chambre où votre enfant doit se diriger pour se changer, regarder le tableau indicateur à l'entrée des glaces communautaires

DATES IMPORTANTES :

- Voir calendrier de la saison 2019-2020 en annexe
*** Lors d'événements spéciaux à la Place Bell, il se peut que des entraînements soient déplacés, veuillez consulter le calendrier. Nous sommes désolés de ce contretemps hors de notre contrôle.
*** Prenez note qu'en raison d'une compétition de niveau Élite à la Place Bell les cours du samedi 14 septembre sont déplacés au dimanche 15 septembre à l'aréna Hartland-Monahan ***

INSCRIPTIONS :



Les inscriptions se font en ligne seulement, via le site pivot.iskate.me/members

Vous pouvez aussi atteindre ce lien aussi via le site du club : www.patinlaval.ca/inscriptions/

Pour vous inscrire, il faut vous créer un compte sur notre site d'inscription: <https://pivot.iskate.me/members>

Ensuite sélectionner, les bonnes options. Pour un nouveau patineur, en général il faut choisir dans le menu de gauche : Mes inscriptions.

Ensuite, cliquer sur Nouvelle inscription.

Choisir le patineur, votre club (Laval-Centre, Fabreville, Ste-Dorothée ou St-François) et enfin Inscription niveau débutant et nouvelles inscriptions.

Merci d'acheter l'**équipement complet** pour pouvoir commencer dès le premier cours.

Le coût est de 240 \$ pour une saison complète de septembre à mars, payable en ligne par carte de crédit ou comptant /par chèque sur place au premier cours.

DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS ET SÉCURITÉ

Votre enfant est sur la glace pour s'amuser en toute sécurité !

- À votre arrivé, lors de chaque entraînement, vous devez vous présenter à la table des présences située près des chambres pour donner le nom de votre enfant. Pour vous diriger ensuite vers la chambre (qui sera indiquée sur le tableau/télévision à l'entrée des glaces communautaires) et aider votre enfant à enfiler ses équipements et patins.
- Pour les patins de vitesse longues lames, garder les protèges lames dures jusqu'à l'entrée de la glace pour protéger la lame.
- Les parents et accompagnateurs sont priés d'assister aux cours dans les gradins de la glace olympique. Il est interdit aux parents de rester sur l'estrade/banc des coachs. De plus, il est primordial qu'un parent demeure présent à l'aréna pour toute la durée de l'entraînement, car si votre enfant a besoin de quelque chose (toilette en particulier) nous comptons sur votre présence pour vous en occuper.
- À la fin de la pratique, vous pouvez venir sur le bord de glace pour aider votre enfant avec ses protèges lames et l'aider à se diriger vers la chambre pour se changer.
- N'oublier pas d'essuyer les lames et de mettre le protège lame mou (pantoufle) et ne pas mettre le protège lame dure mouillé, ce qui causerait de la rouille sur la lame. Assurez-vous aussi de faire aiguiser les patins de votre enfant après 4 entraînements environ.
- Lors des entraînements à la Place Bell, important de ne pas monter sur les coussins bleus autour de la glace. Il est aussi interdit de rester le long des matelas, il faut absolument aller dans les gradins.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Il est important d'avoir tout le matériel requis pour pouvoir être sur la glace.

www.patinlaval.ca/equipement/



OÙ TROUVER :

Magasins grande surface, de sport ou d'équipements usagés.

MAGASINS SPÉCIALISÉS POUR LE PATINAGE DE VITESSE

Xact Performance: 12770 Brault, local 101, Mirabel J7J 0W3

Devault - La source du sport: 613 Rue Notre-Dame, Repentigny, QC J6A 2V3

Pour les patineurs qui utilisent des patins à longues lames- Groupe 3 et 4, il est nécessaire de se déplacer dans l'un des deux magasins spécialisés : Xact Performance ou Devault - La source du sport. Notez que la boutique Pro-Shop de la Place Bell a plusieurs items de patinage de vitesse.

Les patineurs de patin de vitesse (longues lames) – Groupe 3 et 4 devront obligatoirement avoir les articles suivants :

- Patins longues lames : Location de patin : 135\$. Essayage des patins : Mi-Août, vous êtes avisé par courriel selon le groupe auquel vous avez inscrit votre enfant.
- Casque
- Lunettes
- Gants de cuir
- Protège lames rigides
- Protège lames en polar (souples/mou, surnommée pantoufle)
- Tubes en kevlar pour les couvrir les chevilles
- Les protège coudes, genoux et tibias peuvent aussi être achetés dans les grandes surfaces et magasins d'articles de sport.

AIGUISAGE PATIN LONGUES LAMES :

- Pour les patins longues lames, les coupons sont 5\$, vous pouvez vous en procurer lors de la location des patins ou à la table de présence aux bénévoles lors des entraînements. Nous recommandons de faire aiguiser vos lames après 4-5 heures d'utilisation environ. Pour ce faire, il faut remettre les patins avec le coupon à un coach pour l'aiguisage.
- L'entretien des patins à longue lame devra être fait avec rigueur afin que l'on puisse les conserver longtemps en bonne condition et assurer ainsi au patineur une bonne qualité de patinage :
 - Lors des déplacements du patineur de la chambre des patineurs à la patinoire, les lames doivent être recouvertes d'un protège-lames en plastique afin de faciliter le déplacement du patineur sans toutefois endommager le tranchant de l'aiguisage et par le fait même, les lames. Les protège-lames devraient préférablement être enlevés sur la patinoire et non sur les protecteurs de planchers à l'extérieur de la glace.
 - Lorsque le patineur a terminé sa session de patinage, il replace les protège-lames sur ses patins afin de se rendre à la chambre des patineurs.
 - Une fois dans la chambre, le patineur s'assoit et retire ses patins. Par la suite, il retire les protège-lames et, à l'aide d'une guenille, il essuie les lames pour retirer toute l'humidité présente sur les lames et les patins afin d'éviter de créer une corrosion (rouille) sur les lames des patins.
 - Une fois les lames bien asséchées, le patineur installe des pantoufles en tissu (et non les protège-lames en plastique) pour protéger les lames durant le transport dans le sac du patineur. En effet, les protège-lames en plastique qui ont servi pour le déplacement du patineur ont une concentration d'humidité qui favorise la formation de corrosion (rouille) et une perte d'aiguisage.
 - Une fois à la maison, le patineur retire les pantoufles afin de laisser sécher les patins à l'air libre. Le patineur réinstallera les pantoufles pour le déplacement lors de sa prochaine session de patinage à l'aréna.

ÉVALUATIONS :

Notre club est fière de participer au Programme les Pingouins, veuillez consulter le site internet suivant pour plus d'informations : www.patinlaval.ca/pingouins/

COMPÉTITIONS

Association régionale de patinage de vitesse du Québec Région Ouest, liens pour le calendrier et les résultats des compétitions :

- Rencontres sportives C L'fun (Groupe 2 et 3) – Secteur A pour notre club: patinregionouest.ca/rencontres-sportives-clfun-nouveau/
- Circuit Liliane-Lambert (Groupe 3 et 4)- Secteur B pour notre club: patinregionouest.ca/circuit-liliane-lambert/

La nouvelle procédure d'inscription sera transmise en cours de saison !

Catégories en compétition

Le tableau suivant affiche les catégories selon l'âge de l'enfant :

Saison en cours		2019-07-01	
5	2013-07-02	2014-07-01	Novice 2
6	2012-07-02	2013-07-01	Minime 1
7	2011-07-02	2012-07-01	Minime 2
8	2010-07-02	2011-07-01	Benjamin 1
9	2009-07-02	2010-07-01	Benjamin 2
10	2008-07-02	2009-07-01	Cadet 1
11	2007-07-02	2008-07-01	Cadet 2
12	2006-07-02	2007-07-01	Juvenile 1
13	2005-07-02	2006-07-01	Juvenile 2

Exemple : Un enfant de 5 ans (né entre le 2 juillet 2013 et le 1^{er} juillet 2014 est un novice 2.

Compétitions C L'fun (Groupe 2 et 3)

Horaire saison 2019-2020

CLFUN	Date	Club responsable
1 ^{re} compétition	9 novembre 2019	Laval Saint-François
2 ^{ième} compétition	11 janvier 2020	Laval-Centre
Finale	16 février 2020	Mirabel/St-Jérôme

Il est fortement recommandé que les patineurs du groupe 3 participent aux compétitions.

Pour participer il faut :

1. Age minimum de 5 ans
2. Atteindre le standard suivant

STANDARDS D'ACCÈS AU RENCONTRE SPORTIVE C L'FUN SAISON 2019-2020

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
Novice 2 ^e année, minime et benjamin	250 mètres	1 : 10 : 00	1 : 10: 00

En général, les compétitions se déroulent le dimanche matin. Les distances sont courtes : 100 ou 250m:

CATÉGORIES	1 ^{ère} course	2 ^e course	3 ^e course	4 ^e course	5 ^e course
Toutes Catégories	250 mètres	Habilité	250 mètres	100 mètres	100mètres

Le meilleur temps des deux distances 100m et 250m sera retenu pour le classement.

Compétitions Liliane Lambert

Horaire saison 2019-2020

Liliane Lambert	Date	Club responsable
1 ^{re} compétition	19 octobre 2019	Rosemère Rive-Nord
2 ^{ième} compétition	16 novembre 2019	Dollard-des-Ormeaux
3 ^{ième} compétition	1er février 2020	Montréal Gadbois
Finale régionale de l'Ouest	14 et 15 mars 2020	Longueuil

Qui peut participer?

Les attentes du club sont que tous les patineurs du groupe 4 participent aux compétitions. En général, les patineurs du groupe 4 participent aux Liliane-Lambert. Les patineurs du groupe 4 qui n'ont pas atteint le standard requis (plus bas) continuent en CLFUN.

Pour passer de CLFUN à Liliane-Lambert il faut deux conditions :

1. Avoir 7 ans
2. Avoir atteint les standards suivants

CATÉGORIE	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
Minime et Benjamin	100 m + 250 m	1:00,00	0 :56.00

En général, les compétitions se déroulent le samedi matin et une partie de l'après-midi. Le tableau suivant affiche les distances selon les catégories d'âge :

CATÉGORIES	1ère Distance	2e Distance	3e Distance
Benjamin, Minime 2 ^e année (finale)	400 mètres	200 mètres	500 mètres
Cadet	400 mètres	800 mètres	200 mètres
Juvenile	400 mètres	800 mètres	200 mètres
Cadet Nouveau	400 mètres	200 mètres	500 mètres
Juvenile Nouveau	400 mètres	200 mètres	500 mètres

Pour passer de Liliane-Lambert à Inter-régional, et rejoindre le club CRCP de Laval, il faut deux conditions :

1. Avoir 10 ans
2. Avoir atteint les standards suivants

CATÉGORIES	DISTANCES	TEMPS FÉMININ	TEMPS MASCULIN
Cadet, Juvenile	400 mètres	50 : 00	49 : 50
	plus 800 mètres	1: 43 :00	1: 42 :00

VALEURS DU CLUB :

L'Association régionale de patin de vitesse de Laval c'est :

- Une école de patinage
- Du patinage de vitesse récréatif
- Du patinage de vitesse compétitif
- Et surtout... du plaisir à profusion !

Pour apprendre à patiner en s'amusant, et ce, dans un environnement sécuritaire.

Nous vous invitons à consulter la charte de l'esprit sportif sur le site suivant :

www.patinlaval.ca/wp-content/uploads/2018/09/Charte-de-lesprit-sportif-patin-Laval.pdf

NOMS DES ENTRAÎNEURS

Léa Thibault, Entraîneure-chef, Ancienne patineuse ayant atteint l'équipe canadienne nationale de développement, elle est entraîneure niveau 2.

Korry Jean-Baptiste, Entraîneur, Patineur de niveau provincial

Audrey- Anne Blondeau, Entraîneure, Patineuse de niveau provincial

Lenia Leal, Entraîneure, Patineuse de niveau provincial

PARENTS BÉNÉVOLES :

Membres du CA :

Jean-Philippe Tremblay, Président

Vacant, Vice-président

Véronique Clermont, Secrétaire

Jean-Francois Chrétien, Trésorier

Karine Allard, Directeur technique

Francois Cartier, Responsable #1 des Inscriptions aux compétitions

Éloïse Cassista, Responsable #1 de l'équipement (location)

Andrée Charbonneau, Responsable des inscriptions

Lyne Morin, Registraire

Sylvie Deschamps, Responsable des communications, site web et médias sociaux

Geneviève Clermont, Responsable des événements spéciaux

QUESTIONS FRÉQUENTES :

- **Qu'est-ce que le hors-glace ?** : Votre enfant doit se présenter à l'aréna pour l'heure indiquée en ayant des souliers de course avant de se vêtir pour son entraînement sur la glace. Il s'agit d'exercice général et/ou spécifique au patinage de vitesse. Les hors-glace servent à pratiquer des mouvements dans le développement moteur d'un enfant et d'approfondir des mouvements spécifiques au patinage de vitesse. Le hors-glace est offert au groupe 3 et 4 seulement.
- **Comment savoir dans quel groupe mon enfant doit être inscrit? Qui détermine que mon enfant change de groupe?**
Lors de l'inscription, votre enfant doit s'inscrire au groupe 1 s'il n'a jamais ou peu patiné. Le groupe 2 est pour ceux qui savent patiner, mais doivent améliorer les techniques de base du patin de vitesse. Pour ce qui est des groupes 3 et 4, ce sont les entraîneurs qui vous le diront lorsque votre enfant sera prêt à poursuivre dans ces groupes. Les groupes 3 et 4 sont les cours d'apprentissage sur longues lames.
- **J'aimerais être bénévole :**
Veuillez contacter notre président du club, Jean-Philippe Tremblay à l'adresse courriel : cpvlcpresident@gmail.com

INFORMATIONS SUR LE CLUB

Site internet : www.patinlaval.ca/laval-centre/www.patinlaval.ca

Facebook : via Club De Patinage De Vitesse Laval - Centre

Pour nous contacter :

#Téléphone : 450-901-0202 poste 3

Adresse courriel : laval-centre@patinlaval.ca

En ligne : www.patinlaval.ca/laval-centre/coordonnees/

À noter que le club de patin n'a pas de bureau physique. Nous sommes des parents bénévoles qui tentons de répondre à vos messages téléphoniques et courriels dans les meilleurs délais.

AUTRES RESSOURCES INTÉRESSANTES :

- Regroupement des clubs de patin de Laval (la ville de Laval regroupe 5 clubs : www.patinlaval.ca/)
- Association régionale de patinage de vitesse du Québec Région Ouest : patinregionouest.ca/
- Fédération de patinage de vitesse du Québec www.fpvq.org