



Guide à l'intention des parents

Une initiative DLTA de Patinage de vitesse Canada

Les valeurs fondamentales du modèle de développement à long terme de l'athlète

- DLTA Canada 2007

Le modèle de développement à long terme de l'athlète a comme prémisse de base que chaque enfant, joueur ou athlète est unique et différent, ce qui se traduit par des besoins et un rythme de développement propre à chacun.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète fournit un cadre de référence flexible facilitant la planification et la prise de décision sur le développement de l'athlète. Ce modèle ne représente pas une toile de fond astreignante et rigide.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète a comme fil directeur le développement holistique de l'enfant, du joueur et de l'athlète.

Les stades du modèle de développement à long terme de l'athlète se chevauchent et sont reliés directement au développement de chaque individu.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète reconnaît l'importance de la transition dans le développement des enfants, des joueurs et des athlètes.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète reconnaît que le cumul de pratiques structurées et l'âge d'entraînement sont linéaires, cependant le développement des capacités clés est non-linéaire et individualisé.



Table des matières

Pour joindre Patinage de vitesse Canada	2
Pour joindre votre fédération provinciale	2
Le patinage de vitesse au Canada	3
La pratique du patinage de vitesse	4
L'équipement et son entretien	6
La compétition	8
Le développement à long terme de votre enfant	12
Les 5 étapes du modèle de développement à long terme de l'athlète en patinage de vitesse	13
Étape 1 - S'amuser en patinant	14
Les déterminants de la condition motrice	15
Étape 2 - Apprendre à s'entraîner	16
Les étapes 3, 4 et 5	18
La croissance et l'entraînement	20
Les moments opportuns d'entraînement	21
L'alimentation sportive	23
Responsabilités du patineur sur la glace	25
Faites équipe avec votre enfant	26
Glossaire	28
Questions fréquemment posées	31



Pour joindre Patinage de vitesse Canada

2781, chemin Lancaster, Suite 402
Ottawa (Ontario)
K1B 1A7

Téléphone: (613) 260-3669

Télécopieur: (613) 260-3660

Internet: www.speedskating.ca

Courriel: ssc@speedskating.ca

Pour joindre votre fédération provinciale



Alberta : Alberta Amateur Speed Skating Association

Tel: (403) 220-7911

www.albertaspeedskating.ca

alberta@speedskating.ca



Colombie-Britannique : British Columbia Speed Skating Association

Tel : (604) 557-4020

www.speed-skating.bc.ca

britishcolumbia@speedskating.ca



Île-du-Prince-Édouard : Speed Skate PEI

Tel : (902) 566-5476

www.isn.net/speedskating/

pei@speedskating.ca



Manitoba : Manitoba Speed Skating Association

Tel: (204) 925-5657

www.mbspeedskating.org

mantioba@speedskating.ca



Nouveau-Brunswick: Patinage de vitesse Nouveau-Brunswick

Tel : (506) 727-6334

www.ssnb.homestead.com

newbrunswick@speedskating.ca



Nouvelle-Écosse: Speed Skating Nova Scotia

Tel: (902) 443-8404

novascotia@speedskating.ca



Nunavut : Nunavut Speed Skating Association

Tel: (867) 979-1226

nunavut@speedskating.ca



Ontario: L'Association de patinage de vitesse de l'Ontario

Tel: (705) 652-9490

www.speedskatingontario.org

ontario@speedskating.ca



Québec : Fédération de patinage de vitesse du Québec

Tel : (418) 651-1973

www.fpvq.org

quebec@speedskating.ca



Saskatchewan: Saskatchewan Amateur Speed Skating Association

Tel: (306) 780-9400

www.saskspeedskating.ca

saskatchewan@speedskating.ca



Terre-Neuve et Labrador: Newfoundland & Labrador Speed Skating Association

newfoundlandlabrador@speedskating.ca



Territoires du Nord-Ouest: NWT Amateur Speed Skating Association

www.nwtspeedskating.ca

nwt@speedskating.ca



Yukon : Yukon Amateur Speed Skating Association

www.shorttrack06.com

yukon@speedskating.ca

Le patinage de vitesse au Canada

L'hiver et les sports de glace font partie intégrante de la culture canadienne. Le patinage de vitesse a fait ses débuts au Canada en 1854 par une simple course sur le fleuve Saint-Laurent, de Québec à Montréal, entre trois officiers de l'armée britannique. Depuis ce temps le sport du patinage de vitesse a évolué énormément.

Le sport du patinage de vitesse a été le premier à fonder une fédération sportive canadienne en 1887. Depuis ce temps, la pratique du patinage de vitesse s'est répandue sans arrêt, s'étendant maintenant aux 10 provinces et aux 3 territoires du Canada. Il est pratiqué dans 145 clubs; comptant au-delà de 11 000 membres. La grande qualité des programmes offerts a joué un rôle important en permettant au patinage de vitesse d'être le sport ayant décroché le plus de médailles lors des jeux olympiques d'hiver entre 1924 et 2006. Aux Jeux Olympiques de 1998, 2002 et 2006, le patinage de vitesse a été responsable de plus de la moitié des médailles récoltées par le Canada. Patinage de vitesse Canada est très fière de son riche historique; elle ne peut pas se contenter de ces résultats et doit toujours chercher à faire mieux dans sa conquête de l'excellence pour tous les participants de ce sport.

Pour Patinage de vitesse Canada, le succès dans le sport est mesuré non seulement par les résultats sur la glace, mais par l'atteinte de l'excellence individuelle dans tous les aspects de la vie des participants. Le patinage de vitesse permet aux participants de développer l'estime de soi, la persévérance, la discipline ainsi que le travail d'équipe tout en développant des habiletés de patinage et la forme physique. Patinage de vitesse Canada s'engage continuellement à créer et maintenir un environnement d'entraînement et de compétition sécuritaire en appliquant une approche holistique et à long terme au développement des athlètes et participants. Nous croyons que le sport est un apprentissage pour la vie.

En collaboration avec les fédérations provinciales et territoriales et leurs clubs, l'objectif de Patinage de vitesse Canada est de poursuivre sa conquête de l'excellence en offrant des programmes de qualité qui permettent à tous les participants d'apprendre à patiner, d'avoir du plaisir et de profiter de la sensation incroyable de la vitesse sur la glace tout en atteignant leurs objectifs personnels.

La pratique du patinage de vitesse



Photo: Douglas Duncan

Le patinage de vitesse peut se pratiquer sur n'importe quelle surface glacée avec un objectif de patiner rapidement. Cependant, sa forme structurée comprend deux disciplines principales : la courte piste et la longue piste. La majorité des patineurs sont initiés au patinage de vitesse par le biais de la courte piste et plusieurs essaient la longue piste par la suite. Les patineurs de vitesse patinent sur des patins à longues lames qui peuvent varier de trente (30) à quarante-cinq (45) centimètres de longueur selon la force et la taille du patineur. Les lames allongées permettent aux patineurs d'avoir une plus longue foulée et d'appliquer plus de force sur la glace comparativement aux patins de hockey. Même si la majorité des patineurs patinent avec des patins à longues lames, les jeunes participants peuvent facilement apprendre la technique de base et tenter leurs premières courses avec des patins autres que des patins de vitesse. Il se peut même que pour le patineur débutant, les patins de hockey soient préférables. Ils offrent plus de stabilité et permettent de tourner plus facilement.

La pratique organisée du patinage de vitesse se fait sur des anneaux de 111,12 m en courte piste, et de 400 m en longue piste. Dans les deux disciplines, les patineurs patinent dans le sens antihoraire. Cependant, afin de bien développer l'agilité et la coordination et un équilibre musculaire, les patineurs patineront parfois dans l'autre sens en entraînement. La longue piste inclut également la discipline du marathon qui est généralement pratiquée par les adultes et s'effectue soit sur les anneaux de longue piste de 400m ou sur des lacs et canaux gelés. Bien que la courte et la longue piste soient deux disciplines très distinctes sur le plan international, elles sont complémentaires pour un athlète en développement. D'ailleurs, la courte piste a longtemps été un moyen d'augmenter le nombre de séances sur glace pour les patineurs longue piste avant l'arrivée des anneaux de glace couverts et la reconnaissance de la courte piste comme sport olympique.

Patinage de vitesse sur courte piste

Faits saillants : Le sport a débuté au Canada et encore aujourd'hui nous sommes reconnus comme une puissance mondiale. La courte piste a débuté aux Jeux Olympiques de 1988 comme sport de démonstration avant de devenir sport officiel aux Jeux Olympiques de 1992. Les membres de l'équipe nationale s'entraînent à l'un des deux centres nationaux d'entraînement situés à Montréal et Calgary.



Photo: Robert Strukelj

Style de courses : En groupes – 4 à 8 patineurs à la fois sur la ligne de départ et des courses à relais (équipes de 4 patineurs). Les patineurs progressent à travers des rondes éliminatoires pour se retrouver en finale.

Distances parcourues : 55m à 3 000m, selon les catégories d'âges. Les distances au niveau international sont 500m, 1 000m, 1 500m, 3 000m et le relais.

Équipement requis pour débutants : Patins, casque, lunette protectrice avec courroie recommandée (obligatoire dans certaines provinces et territoires), gants offrant une résistance aux coupures (ex. cuir), bas offrant une résistance aux coupures recommandés (obligatoire dans certaines provinces et territoires), protège-cou (avec bavette), protège-tibias en plastique rigide, protège-genoux en mousse haute densité, protège-lames rigides et en tissu, *skin* (maillot) ou habit avec manches longues et culotte longue.

Patinage de vitesse sur longue piste

Faits saillants : Au Canada, la longue piste se pratique généralement à l'extérieur, cependant depuis 1987, le Canada bénéficie d'un anneau couvert situé à Calgary. Considéré comme une des meilleures infrastructures au monde, cet anneau a accueilli les Jeux Olympiques en 1988 en plus de nombreuses autres compétitions internationales. Cet anneau héberge un des deux centres nationaux d'entraînements pour l'équipe nationale longue piste, l'autre étant situé à Québec.



Photo: Arno Hoogveld

Style de courses :

Départ en groupe : 4 à 8 patineurs, 50m à 3 000m (principalement pour le développement chez les 16 ans et moins, règlements de compétition similaires à la courte piste).

Style olympique : 100m à 10 000m selon les catégories d'âge, courses 2 par 2, avec changement de corridor à chaque tour. Le temps le plus rapide l'emporte. Les distances au niveau international sont:

Hommes - 100m, 500m, 1 000m, 1 500m, 5 000m, 10 000m.

Femmes - 100m, 500m, 1 000m, 1 500m, 3 000m, 5 000m.

Poursuite par équipes : Deux équipes de 3 ou 4 patineurs partent des côtés opposés de la piste, l'équipe la plus rapide de la course gagne. Les hommes parcourent 8 tours au niveau international et les femmes 6.

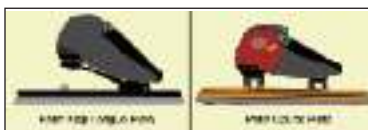
Marathon : Départ en un seul groupe de participants. Distances de 5 km à 200 km, selon l'événement. Les distances de 10 km, 25 km et 50 km sont les plus communes.

Équipement requis pour débutants : Patins, bas offrant une résistance aux coupures recommandés (obligatoire dans certaines provinces et territoires) et vêtements chauds pour le style olympique. Pour le départ en groupe, l'équipement de courte piste est recommandé et même obligatoire dans certaines provinces et territoires.

L'équipement et son entretien

Il existe des différences entre l'équipement utilisé en courte piste et en longue piste. Les vêtements et l'équipement ont certaines différences, les plus grandes se retrouvant au niveau du patin. Le patin courte piste a tendance à être coupé plus haut, en plus d'être plus rigide afin de permettre d'offrir davantage de support dans les virages. La lame est également différente ayant un berceau plus rond afin de faciliter le patinage dans les virages, tandis que celui de la longue piste est ajusté pour optimiser l'application de puissance dans la glace. Des descriptions et les termes techniques utilisés peuvent être retrouvés dans le glossaire.

L'autre différence significative entre les deux disciplines représente le patin utilisé par les patineurs de haut niveau en longue piste appelé le patin Klap en raison du bruit qu'il produit. Le talon de ce patin se détache en poussant et permet au patineur d'allonger sa poussée davantage. Autant que ce patin soit nécessaire pour les patineurs de haut niveau, il n'est aucunement nécessaire pour qu'un patineur s'initie à la longue piste et pour prendre goût aux premières compétitions de cette discipline. La majorité des compétiteurs utilisent leurs patins courte piste, ou des patins longue piste à lames fixes jusqu'à l'adolescence avant de se procurer des patins Klap.



L'important lors du choix de l'équipement est de s'assurer d'avoir le bon ajustement. Le patinage de vitesse dépend énormément de la capacité du patineur à sentir la glace. Un équipement mal ajusté aura un impact négatif sur la capacité du participant à développer les habiletés de patinage. Évitez surtout des patins trop grands et des lames trop longues. Il est également important de bien assécher l'équipement entre chaque séance et de laver régulièrement. La majorité des clubs offrent des patins en location pour les débutants, tandis que les pièces d'équipement de sécurité doivent être acquises par le participant après les premières séances de pratique.

La bottine

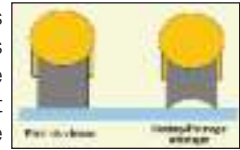
Quelques consignes à propos de la bottine :

- Elle devrait supporter le pied et la malléole.
- Elle devrait permettre une bonne souplesse vers l'avant afin de pouvoir bien avancer les genoux. La majorité des bottines ont deux paires de lacets pour faciliter cette souplesse ; une dans le haut de la bottine (2 ou 3 derniers œilletons) et une dans le bas.
- Elle devrait être confortable et relativement serrée sans toutefois couper la circulation sanguine. Si la bottine n'est pas bien serrée, le pied se promènera dans la bottine et empêchera le patineur d'exercer un bon contrôle de la lame.

- Nous conseillons de choisir une bottine qui peut être moulée à l'aide de la chaleur pour améliorer le confort du patineur.
- Elle devrait être séchée lentement pour ne pas endommager le cuir si elle se fait mouiller.
- Les patineurs devraient toujours garder des lacets de rechange avec eux et les lacets devraient être relativement courts pour empêcher que le patineur trébuche dessus.

Les lames

Les lames pour le patinage de vitesse sont différentes des lames de patins de hockey ou de patins artistiques. Elles sont plus longues et sont aiguisées à plat plutôt. Ceci varie des patins de hockey et de patinage artistique qui sont aiguisés pour avoir une courbe concave tel que présenté dans l'illustration. Il faut donc les aiguiser à la main. Pour plus d'information concernant l'aiguisage des lames pour le patinage de vitesse, consultez la leçon interactive à www.speedskating.ca.



L'ajustement de la lame est très important pour un patineur de vitesse. Chez les jeunes patineurs, c'est surtout l'ajustement des trois composantes principales de la lame (l'aiguisage, le berceau et la cambrure, communément appelée « la banane ») et non la qualité de la lame qui permet au participant de réussir les exercices proposés. C'est pour cette raison qu'un bon entretien des lames est essentiel.

Pour maintenir vos lames en bon état :

- Bien les assécher après chaque utilisation pour empêcher l'accumulation de rouille;
- Entre les séances d'entraînement, les conserver dans une couverture de coton et non dans un protège-lame rigide afin d'éviter l'accumulation d'humidité;
- Utiliser le protège-lame rigide lorsque l'on se déplace en patins hors de la patinoire;
- Aiguiser les lames régulièrement. Un petit aiguisage fréquent vaut mieux qu'un gros aiguisage occasionnel;
- Il est possible de vérifier l'état de l'aiguisage de la lame en grattant avec son ongle sur la carre de la lame. Si la carre gratte un peu d'ongle vous n'avez pas besoin d'aiguiser. Il faut également vérifier qu'il n'y a pas de morfil en grattant vers le haut sur le côté de la lame avec l'ongle du doigt sans accrocher du métal.
- Faites vérifier le berceau et la cambrure « banane » par un entraîneur ou le responsable de l'équipement au moins deux fois par année (début de saison et mi-saison).

La compétition



Photo: Simon Pichette

La compétition et les courses sont une partie importante de l'expérience en patinage de vitesse. Après tout, c'est un sport de vitesse! Une course en patinage de vitesse, comme dans la majorité des autres sports, consiste en un événement chronométré sur une distance précise où l'objectif est de parcourir la distance plus rapidement que les autres concurrents. Pour les jeunes patineurs débutants, la majorité des courses vont se faire lors des pratiques et les distances seront déterminées selon les capacités des participants. Il existe également plusieurs réseaux de compétition: régional, provincial/territorial, national et international et ce, pour les participants qui désirent poursuivre la compétition.

Ces réseaux de compétition comprennent différentes formes de courses sur différentes distances en fonction de la discipline et du niveau de développement des participants. Les réseaux national et international sont réservés aux athlètes qui en sont à la fin de l'étape 3 ou aux étapes 4 et 5 du modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada. Ces compétitions sont régies par Patinage de vitesse Canada ou la fédération internationale, l'International Skating Union (ISU).

Quant aux autres réseaux de compétition, ils sont régis par votre fédération provinciale ou territoriale. Ce sont elles qui déterminent la structure optimale pour le développement à long terme des athlètes et participants dans leur contexte (nombre de participants, temps disponible pour la compétition, etc). L'ensemble des courses se déroule en fonction de certaines bases constantes. Patinage de vitesse Canada propose des distances et des formats de compétition selon l'âge des participants, cependant la décision demeure celle de la province ou territoire. Malgré la structure de compétition en place, la décision de prendre part à une compétition ou non devrait se prendre sous les consignes de l'entraîneur qui assistera les participants et leurs parents afin de choisir les compétitions les mieux adaptées au stade de développement de chaque participant.

En identifiant si une compétition est appropriée ou non, il est important de prendre en considération de nombreux facteurs :

1. **Le plaisir** - Le participant doit avoir le désir et l'opportunité de faire des courses avec des personnes provenant d'autres clubs.
2. **L'expérience de patinage** - Combien de courses le participant devrait-il pouvoir faire durant la journée? Les autres compétiteurs seront-ils d'un niveau d'habileté similaire? La compétition a-t-elle une réputation de bien se dérouler? Pour les jeunes participants, l'objectif devrait être de faire le plus de courses dans le moins de temps possible. Il faut garder à

l'esprit que des courses où les participants sont de niveau semblable sont plus formatrices et amusantes. Une course à toutes les 45 minutes à 60 minutes est une fréquence idéale.

3. **L'apprentissage** - La compétition va-t-elle offrir une bonne opportunité de raffiner ou d'apprendre des habiletés? Des facteurs à considérer incluent : Qui sera l'entraîneur lors de la compétition? Y aura-t-il des patineurs plus expérimentés qui pourront servir de mentor lors de la compétition? Quels autres clubs participeront? etc...
4. **Social et culturel** - Les amis du participant seront-ils présents? Y a-t-il une possibilité de visiter de la famille ou des amis pendant la compétition? Y a-t-il une opportunité de visiter une nouvelle ville ou de profiter d'activités éducatives et/ou culturelles lors de l'événement?

Les officiels en compétition

Tout comme dans les autres sports, le patinage de vitesse compte sur la présence de nombreux officiels bénévoles qui offrent leurs services lors des compétitions afin d'assurer le bon déroulement de celles-ci.

Certains officiels interagiront directement avec vos enfants lors des compétitions, tandis que de nombreux autres travailleront dans l'ombre pour assurer un bon déroulement de l'événement. Les rôles d'officiels principaux sont définis plus bas. Il est important de prendre conscience que lors des compétitions, s'il y avait une décision avec laquelle vous n'étiez pas d'accord ou une erreur dans les résultats, il est de la responsabilité des entraîneurs, et non celle des parents, d'aviser les officiels concernés. En aucun moment, un parent ne devrait intervenir directement auprès d'un officiel pour tout ce qui concerne la compétition.

L'officiel en chef de la compétition est l'arbitre. L'arbitre supervise l'assignation des compétiteurs aux vagues en courte piste et en départ en groupe, et aux paires en style olympique. L'arbitre et ses assistants s'assurent que l'épreuve se déroule selon les règles. Ils ont le pouvoir de disqualifier un patineur qui commet une infraction. Ils peuvent également faire passer à la ronde suivante un patineur tombé suite à une manœuvre déloyale ou illégale d'un concurrent. Enfin, ils peuvent offrir une reprise de course en style olympique.



Photo: Simon Pichette

L'officiel de départ ou «starter» est celui qui voit à ce que tous les patineurs prennent un départ selon les règles. Il est responsable de la course jusqu'à l'arrivée des patineurs à l'apex (quatrième bloc) du premier virage. Les patineurs sur courte piste ont chacun droit à un (1) faux départ tandis qu'en patinage de vitesse sur

longue piste (style olympique), il n'y a qu'un (1) seul faux départ permis par course. Les chronométreurs sont là en cas de panne du système de chronométrage électronique et pour chronométrer lors de compétitions où un système électronique n'est pas disponible. Les juges d'arrivée déterminent la position des patineurs à l'arrivée. Le compte-tours vérifie le nombre de tours qu'il reste à faire dans la course afin de l'indiquer aux patineurs. Le compte-tours sonne également une cloche au début du dernier tour. Le préposé à l'appel place les patineurs dans leur ordre de départ avant leur entrée sur la glace. L'équipe du secrétariat comptabilise les résultats de la course et prépare les prochaines vagues ainsi que le classement final de la compétition.



Photo: Douglas Duncan

En plus de ces rôles principaux, il y a de nombreux rôles de préposés tels que les préposés aux blocs(cônes), à l'eau qui est versée sur la piste pour assurer son bon état lorsque cela est nécessaire, et aux protèges-lames, qui s'assurent d'un déroulement efficace et sécuritaire des compétitions. L'annonceur joue également un rôle clé en ajoutant de l'ambiance à la compétition en plus de communiquer à tous les participants les changements d'horaire et autres informations importantes.

Lors de la tenue des compétitions, en plus des postes d'officiels techniques, de nombreux bénévoles travaillent pour afficher les résultats, transporter des documents entre les officiels, servir des collations pendant les pauses, soutenir les médias dans leurs besoins, faire le recrutement et le service aux commanditaires, ainsi qu'assurer des tâches d'entretien. C'est souvent en se portant bénévole pour ces tâches que les individus développent l'intérêt et la confiance pour s'impliquer en tant qu'officiel technique.

Beaucoup de parents agissent bénévolement en tant qu'officiels afin de s'impliquer pendant que leurs enfants patinent. Certains d'entre eux continuent de le faire même lorsque leurs enfants ne participent plus aux compétitions et peuvent parfois officier jusqu'au niveau international. Les officiels sont essentiels au bon déroulement d'une compétition et assurent une expérience sportive équitable et sécuritaire à tous les participants. Patinage de vitesse Canada, par l'entremise des fédérations provinciales ou territoriales, offre des formations gratuites afin de devenir officiel. Communiquez avec votre fédération provinciale ou territoriale pour obtenir plus d'information, ou si vous êtes intéressé à vous impliquer en tant qu'officiel.

Les règlements en compétition

Les règlements en compétition existent pour s'assurer que les événements se déroulent de façon sécuritaire et équitable. Les patineurs sont responsables de porter tout l'équipement de sécurité exigé par leur fédération provinciale ou territoriale, tel que décrit dans la section équipement. Un athlète n'ayant pas tout son équipement de sécurité n'aura pas le droit de prendre le départ.

Lors des compétitions courte piste et départ en groupe, les dépassements sont permis mais le patineur en tête a priorité sur le tracé. Ainsi, le concurrent qui le dépasse doit veiller à éviter tout contact avec lui. Si un patineur se fait dépasser d'un tour, il peut être déplacé au couloir extérieur par l'officiel. L'infraction la plus fréquente survient lorsqu'un patineur tente de dépasser par l'intérieur près du bloc au sommet du virage, un endroit toujours encombré. On dit alors qu'il charge aux blocs. Un patineur expérimenté ne laisse personne s'approcher par l'intérieur et il peut, en respectant une direction linéaire, forcer un concurrent à cesser d'insister et à s'éloigner.

Bien évidemment, tous les compétiteurs doivent se maintenir à l'extérieur des cônes. Le changement de ligne progressif et la modification du parcours à la ligne d'arrivée constituent d'autres causes fréquentes de disqualification. Les concurrents doivent patiner en ligne droite depuis le virage jusqu'à la ligne d'arrivée. Le fait de modifier son parcours vers l'intérieur ou vers l'extérieur pour conserver la tête est une cause de disqualification. Les patineurs ont également la responsabilité de franchir la ligne d'arrivée en contrôle et de manière sécuritaire en maintenant les deux lames en contact avec la glace afin que les bouts de celles-ci ne mettent pas en péril la sécurité des autres participants.



Photo: Douglas Duncan

Le développement à long terme de votre enfant



Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), *Atteignez votre vitesse*, est un cadre de référence proposé par Patinage de vitesse Canada pour soutenir le développement de ses athlètes de tous âges et niveaux. Ce n'est pas un plan d'entraînement spécifique, mais plutôt un outil pour guider tous les patineurs, parents, administrateurs et entraîneurs vers l'atteinte de leurs objectifs. Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada est le fruit du travail d'experts en patinage de vitesse, en croissance et développement des enfants ainsi qu'en sciences du sport. Grâce à leurs analyses et à leur expérience, ils ont réussi à identifier un modèle pour l'entraînement, la compétition et la récupération applicable à chaque adepte du patinage de vitesse à n'importe quel stade de développement.

L'approche de développement à long terme des athlètes est une approche holistique. Elle s'attarde non seulement à la performance sur la glace, mais également au développement physique, social et intellectuel des participants. Patinage de vitesse Canada préconise une approche multisports dans le cadre de sa vision holistique du développement des jeunes participants, encourageant les participants à essayer le plus de sports possible pendant qu'ils sont jeunes, plutôt que de se concentrer seulement sur le patinage de vitesse. La majorité de nos grands athlètes ont eu un tel développement.

Pour un participant, l'emphase est d'abord mise sur le plaisir de pratiquer une activité physique et sur le développement des habiletés fondamentales avant de s'attarder sur la compétition. L'approche vise, dans un premier temps, l'apprentissage des mouvements de patinage et le développement des qualités motrices, physiques et psychologiques nécessaires pour avoir du plaisir à patiner. Par la suite, ces nouvelles habiletés seront combinées à l'entraînement de la forme physique, la tactique et la psychologie et ce, dans le but d'atteindre une performance sportive maximale à compter de la troisième (3) étape. Pour réussir ce développement, *«Atteignez votre vitesse»* suit un processus de cinq (5) étapes, divisé en sept stades de développement qui permettent de profiter des « moments opportuns d'entraînement » et de faire le bon entraînement au bon moment pour chaque participant.

L'approche DLTA n'est pas une approche unique en patinage de vitesse. Au moins 11 autres pays à travers le monde sont en train d'implanter une approche semblable, et tous les sports canadiens voulant maintenir leurs subventions de Sport Canada (Gouvernement du Canada) sont obligés de développer un tel plan. Ce guide, ainsi que le document de référence *«Atteignez votre vitesse»* sont deux exemples parmi de nombreuses initiatives visant à appuyer les membres de Patinage de vitesse Canada à mettre en place une vision pour le développement à long terme pour tous les participants dans ce sport.

Les 5 étapes du développement à long terme de l'athlète en patinage de vitesse

ÉTAPE 1: *S'amuser en patinant*

Développer les habiletés de mouvements fondamentaux

Âges approximatifs: Garçons 6-9 ans et Filles 6-8 ans

ÉTAPE 2: *Apprendre à s'entraîner*

Développer les habiletés sportives générales et les habiletés fondamentales en patinage de vitesse

Âges approximatifs: Garçons 9-12 ans et Filles 8-11 ans

ÉTAPE 3: *S'entraîner à s'entraîner*

Développer les qualités physiques fondamentales et les habiletés en patinage de vitesse

Âges approximatifs: Garçons 12-16 ans et Filles 11-15 ans

ÉTAPE 4.1: *Apprendre à compétitionner*

Optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse

Âges approximatifs: Hommes 16-18 ans et Femmes 15-17 ans

ÉTAPE 4.2: *S'entraîner à compétitionner*

Poursuivre l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse

Âges approximatifs: Hommes 18-21 ans et Femmes 17-21 ans

ÉTAPE 5.1: *Apprendre à gagner*

Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse

Âges approximatifs: Hommes et Femmes 21-23 ans (courte piste)

Âges approximatifs: Hommes et Femmes 21-25 ans (longue piste)

ÉTAPE 5.2: *S'entraîner à gagner*

Poursuivre la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés de patinage de vitesse

Âges approximatifs: Hommes et Femmes 23 ans (courte piste)

Âges approximatifs: Hommes et Femmes 25 ans (longue piste)

Note : Les âges proposés pour chaque étape sont fixés selon des moyennes en matière de croissance, développement et d'acquisition d'habiletés. Les âges vont varier d'un participant à l'autre.

Étape 1- S'amuser en patinant

Garçons 6 à 9 ans, Filles 6 à 8 ans

Recommandations générales en patinage de vitesse

Séances: 1 à 3 séances de 45 minutes sur glace par semaine

Durée maximale de la saison : 5 à 6 mois

Nombre de compétitions par saison : 0 à 6



Photo: Douglas Duncan

À l'étape «S'amuser en patinant», l'élément le plus important est que les participants aient du plaisir

À cette étape les objectifs de développement incluent:

- Apprendre les mouvements fondamentaux. Ces mouvements sont les mouvements de base nécessaires à la pratique de la majorité des activités sportives telles que : courir, sauter, lancer, rouler, **patiner** et nager. Ces habiletés devraient être acquises avant de procéder à des gestes spécifiques.
- Développer les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, vitesse, orientation spatio-temporelle, temps de réaction, adaptation aux objets, dextérité et fréquence de mouvement. Au début de l'étape, ces activités sont difficiles pour le participant mais il évoluera rapidement au cours de l'étape.
- Les déterminants de la condition motrice et non la force et l'endurance détermineront le potentiel athlétique à long terme du participant.
- Faire l'essai d'une grande variété d'activités sportives en vue d'un meilleur développement global de l'enfant et lui permettre de découvrir un sport pour lequel il sera vraiment passionné.
- Apprendre la position de base, la poussée et comment tourner. Les patineurs devraient pratiquer ces habiletés dans les deux sens (avant-arrière et en tournant à gauche et à droite).
- Participer à des courses lors des séances d'entraînement et parfois lors de compétitions régionales. L'objectif est d'avoir une expérience de la compétition tout en ayant du **plaisir**, le résultat n'ayant alors aucune importance.
- Développer une compréhension et une appréciation de l'environnement du patinage de vitesse, incluant les règlements de base et l'éthique du sport.
- S'assurer d'un équipement bien ajusté et confortable.

Les déterminants de la condition motrice

Les déterminants de la condition motrice sont les qualités physiques qui permettent de réussir dans un grand nombre de sports. Lorsque les déterminants de la condition motrice sont combinés avec les habiletés sportives, cela constitue le « *savoir-faire* » physique. Les enfants qui développent bien les déterminants de la condition motrice sont souvent ceux qui, plus tard, seront reconnus comme des « athlètes naturels ». Patinage de vitesse Canada vise le développement de la condition motrice à travers le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre et la vitesse. Ces habiletés se définissent par l'ACEV:



Photo: Tuan Do-duc

Agilité : Le développement de l'agilité s'effectue à travers de nombreuses activités telles que des sauts et des changements rapides de direction. Un participant agile est un participant qui est capable de volontairement et rapidement déplacer son corps dans toutes les directions ou de le maintenir stable en déplaçant sa base de support.



Photo: Patrick McKay

Coordination : La coordination réfère à la capacité du participant d'effectuer de manière volontaire des mouvements synchronisés ou désynchronisés à répétition.



Photo: Mathieu Couture

Équilibre : L'équilibre réfère à la capacité du participant de maintenir une stabilité dans une position statique ou en mouvement à l'aide de petites contractions musculaires.



Photo: Arno Hoogveld

Vitesse : Lorsque nous référons à la vitesse, il y a deux composantes distinctes : la rapidité de mouvement et le temps de réaction. Dans les deux cas, l'objectif est de minimiser le temps nécessaire pour effectuer un déplacement.

Étape 2- Apprendre à s'entraîner

Garçons 9 à 12 ans, Filles 8 à 11 ans

Recommandations générales en patinage de vitesse

Séances: 2 à 4 séances de 60 minutes sur glace par semaine

Durée maximale de la saison : 5 à 7 mois

Nombre de compétitions par saison : 4 à 8



Photo: Ghislain Mailloux

L'étape 2, « Apprendre à s'entraîner » est le moment opportun pour le développement des habiletés sportives spécifiques.

Lors de cette étape, les entraîneurs vont se concentrer sur le développement des habiletés sportives (la technique) tandis que les participants devraient :

- Continuer d'avoir du plaisir à travers le développement des habiletés sportives générales et spécifiques.
- Développer les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base qui sont primordiaux pour le développement optimal d'un athlète puisque c'est le moment opportun pour le faire.
- Développer et raffiner la technique de patinage tout en intégrant l'ACEV. Cette étape est le moment opportun pour le développement des habiletés sportives. Les patineurs qui développent une bonne technique pendant cette étape vont être en mesure de la maintenir pendant toute leur vie. L'emphase devrait être sur le développement des habiletés et non sur le volume d'entraînement (ex. des tours).
- Être initiés à l'échauffement hors glace si cela n'a pas déjà été fait lors de l'étape 1. L'échauffement hors glace offre une excellente opportunité de développer l'ACEV et permet aux participants de maximiser son temps de glace en arrivant déjà échauffés.
- Améliorer leur endurance à travers des jeux et des courses amusantes et intégrer des exercices d'apprentissage spécifiques. Ex: les relais, un trajet avec obstacles.
- Introduire le processus de fixation d'objectifs pour l'entraînement et la compétition. L'essentiel est l'identification et la mise en application des moyens pour atteindre son objectif, et non l'objectif en soi.
- Mettre l'emphase sur l'amélioration des temps et l'essai de différentes tactiques de course lors des compétitions.

- Être initiés aux deux disciplines du patinage de vitesse soit la courte piste et la longue piste, si ce n'est pas déjà fait. Participer à des séances d'entraînement dans les deux disciplines augmente la variété et favorise le développement à long terme du participant en augmentant sa capacité d'adaptation.
- Poursuivre la pratique de multiples sports tout au long de l'année. Le modèle de développement de l'athlète de Patinage de vitesse Canada et le document de référence, *Au Canada le sport c'est pour la vie*, recommandent la participation à au moins deux autres sports, en plus du patinage de vitesse, pendant l'année.
- Débuter, vers la fin de l'étape, l'entraînement d'été par l'entremise d'une séance par semaine durant les mois de juillet et août. Cela permet d'offrir une belle occasion d'interaction sociale entre les jeunes et de s'initier à d'autres types d'activités sportives. Des camps d'été peuvent offrir une expérience semblable. Ces sessions ne devraient pas empêcher la participation à d'autres sports.
- Surveiller davantage la vitesse de croissance chez les filles. Dès l'âge de 9 ans, elles peuvent atteindre leur pic de croissance rapide-soudaine (consultez la section «La croissance et l'entraînement»).
- Être patient et ne pas s'en faire s'ils connaissent certains retards en relation avec d'autres participants, ils rattraperont rapidement (une à deux saisons) les patineurs qui patinent depuis longtemps. Plusieurs des patineurs de l'équipe nationale actuelle ont débuté le patinage de vitesse seulement à l'étape 2. Il est important de s'assurer de bien acquérir les habiletés sportives de base avant de se concentrer à aller vite.



Photo: Douglas Duncan

**« Apprendre à s'entraîner » et « s'entraîner à s'entraîner »
sont les étapes cruciales du développement athlétique.
C'est ici que naissent ou disparaissent les patineurs!**

- Document de référence « Atteignez votre vitesse »

Les étapes 3, 4 et 5

Lors des étapes 1 et 2, les entraîneurs mettent l'emphasis sur le développement des habiletés sportives de base, et sur les habiletés de patinage et permettent ainsi au participant de développer sa confiance en ses habiletés. Cela mène le participant à l'étape 3. L'étape 3 est une étape critique dans le développement d'un athlète. C'est souvent ce qui est fait ou pas à cette étape qui déterminera le potentiel maximal de l'athlète.



Photo: Fran Harris

Étape 3 – S'entraîner à s'entraîner, considérations importantes :

- C'est une période de changement pour le participant, autant sur le plan physique que social, psychologique et émotionnel.
- La majorité des participants vont atteindre leurs pic de croissance rapide-soudaine (poussée de croissance) au cours de cette étape. Des individus ayant la même date de naissance peuvent connaître des différences de développement biologiques allant jusqu'à quatre (4) ans. Consultez la section «la croissance et l'entraînement» pour plus d'information.
- Les moments opportuns d'entraînement pour la force, l'endurance et la vitesse se situent durant cette étape. L'emphasis devrait être mise sur l'entraînement et non la compétition. C'est pendant cette étape que la fondation physique est construite. Prendre part à trop de compétitions pendant cette étape aura comme conséquence de négliger les moments opportuns d'entraînement et limitera le potentiel maximal de l'athlète.
- Après le pic de croissance, le nombre d'entraînement par semaine devrait augmenter de 2 à 4 séances par semaine à 5 à 7 séances par semaine.
- Pour calculer le volume d'entraînement, il faut compter toutes les activités sportives, incluant les activités scolaires, et non pas seulement les activités dans un seul sport. Faites attention au surentraînement; la récupération et la régénération étant des parties essentielles de l'entraînement.
- La communication entre entraîneurs, parents et participants est essentielle. Les entraîneurs, dans tous les sports, ainsi que les professeurs à l'école, ont besoin d'être informés de l'ensemble des activités sportives du participant.
- Il est essentiel de maintenir l'aspect social du sport. Quand trop d'emphasis est mise sur la compétition, les participants ont tendance à

perdre de l'intérêt et quitter le sport complètement. Cela peut mener à une perception négative générale envers les activités sportives et amener le participant à une vie sédentaire.

- Il se peut que les participants aient de la pression de leurs amis, de leurs famille et de leurs entraîneurs afin qu'ils se spécialisent. Malgré que ce ne soit pas nuisible de se spécialiser vers la fin de l'étape 3, cela n'est pas nécessaire. La spécialisation peut représenter que le participant se consacre à une discipline, un seul sport ou de réduire le nombre d'activités sportives pour se concentrer sur les études.
- Les participants sont encouragés à faire leur propre choix à propos de la spécialisation lorsqu'ils sont prêts. Ayant été actifs dans plusieurs sports, ils ont souvent des rêves à poursuivre ou des objectifs à atteindre dans ces sports avant d'être prêts à se spécialiser.
- Les participants vont poursuivre le développement de leur technique et l'adapteront au fur et à mesure que leur force physique et leur vitesse augmenteront.
- Les participants seront initiés à de nouvelles stratégies et tactiques de course et les développeront par la suite.

Étapes 4 et 5, considérations importantes :

- Les objectifs identifiés à cette étape sont principalement reliés aux individus qui souhaitent performer au niveau national et international.
- Les athlètes se spécialisent dans un sport, et généralement dans une discipline, et s'entraînent pour atteindre des résultats lors d'événements précis. Les athlètes s'entraînent toute l'année, et normalement, dans un programme administré par un centre d'entraînement.
- Lors de l'étape 4, l'emphase est mise sur le développement des capacités physiques et les habiletés tactiques. À l'étape 5, les athlètes se concentrent davantage sur leur raffinement.
- Les participants choisissant de ne pas poursuivre des objectifs aux niveaux national et international ont l'opportunité de poursuivre l'entraînement et/ou la compétition adaptés à leur niveau d'habiletés. Ils sont également encouragés à demeurer impliqués dans les sports en tant qu'entraîneurs, officiels ou bénévoles.

Pour vous renseigner davantage à propos des étapes 3 et 4, veuillez consulter le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada et les cahiers de référence spécifiques aux étapes 3 et 4. Communiquez avec un représentant de votre club ou Patinage de vitesse Canada pour plus d'information.

La croissance et l'entraînement

Le rythme de croissance et de développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques. Par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge démontre généralement une avance lors de l'étape 3. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui seront des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité. Le patinage de vitesse compte de nombreux exemples de patineurs à développement tardif qui ont connu du succès internationalement tels que Charles Hamelin, Mathieu Turcotte, Cindy Klassen, Arne Dankers, Catriona Lemay-Doan et Amanda Overland.

Les principes de développement à long terme reposent sur l'identification du rythme de croissance et de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) dans l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns d'entraînement. Il est possible de faire le suivi de la croissance et de déterminer les moments opportuns d'entraînement pour chaque individu en identifiant le pic de croissance rapide-soudaine.

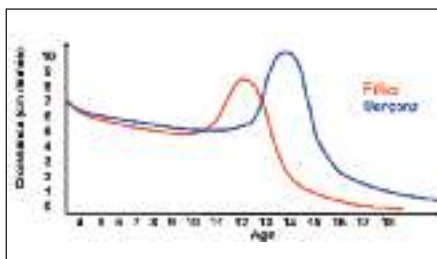


Figure 1: Au Canada le sport c'est pour la vie

Il est possible de calculer le pic de croissance rapide-soudaine en mesurant la croissance annuelle en centimètres, pour créer un graphique semblable à celui ci-haut. Lorsqu'on observe une augmentation accentuée dans la croissance, il est conseillé d'augmenter nos mesures aux 3 mois pour bien identifier le pic de croissance. Pour plus d'information à propos du pic de croissance rapide-soudaine consultez la ressource audio-visuelle à www.speedskating.ca.

Comme parent, vous avez un rôle important à jouer dans l'application du modèle de développement chez votre enfant. Qui de mieux placé que vous pour aviser l'entraîneur des activités sportives que votre enfant pratique, de sa progression et de sa croissance. En suivant de près les stades de développement, l'entraîneur sera mieux placé pour adapter le programme d'entraînement à votre jeune athlète. À l'âge chronologique de 14 ans, les adolescents peuvent connaître des différences sur le plan biologique, atteignant en moyenne jusqu'à 2 ans et allant même jusqu'à 4 ans de différence. La photo à gauche nous montre deux adolescents de 14 ans. Cependant, ont-ils tous les deux 14 ans sur le plan biologique?



Photo: Shawn Holman

les deux 14 ans sur le plan biologique?

Les moments opportuns d'entraînement

Les programmes de Patinage de vitesse Canada visent à optimiser le développement de chaque participant dans le sport en tenant compte des différences en terme de croissance et de développement. F.W. Dick décrit, dans son livre « Sports Training Principles » que l'entraînement et la performance se bâtissent à partir de cinq éléments de base ; l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité.

En bâtissant ces cinq qualités physiques de base de manière systématique en combinaison avec un plan de récupération et de préparation psychologique, un athlète va réussir à se développer à son plein potentiel sportif entre les âges de 20 et 30 ans. Cela peut paraître très loin, mais la capacité de performance à long terme dépend énormément de ce qui est fait en bas âge. Les qualités physiques de base sont toujours entraînables, mais il y a avantage à cibler certaines qualités et à en éviter d'autres afin de profiter des moments opportuns d'entraînement reliés à la croissance. C'est d'ailleurs pourquoi la mesure de la grandeur de votre enfant pour déterminer le pic de croissance rapide-soudaine est importante. Elle permet d'identifier où l'enfant est rendu dans son développement physique et d'ajuster son entraînement en conséquence. Le graphique ci-bas indique les moments opportuns d'entraînement selon la courbe de croissance type. Les textes de la page suivante expliquent chacun des « moments opportuns » en relation avec les cinq qualités physiques de base.

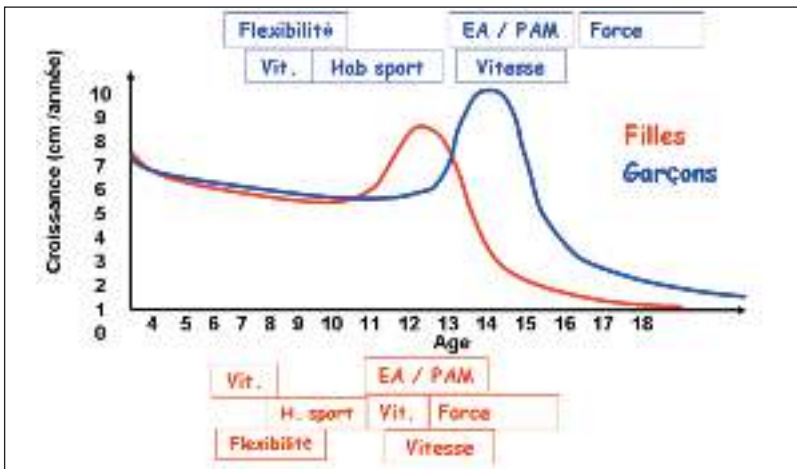


Figure 2: Au Canada le sport c'est pour la vie

EA = Endurance aérobie

PAM = Puissance aérobie maximale



L'endurance

Le moment opportun débute lors du début de la poussée de croissance rapide-soudaine. Avant ce moment, l'endurance se développe principalement par l'entremise des jeux et des activités de développement d'habiletés. L'entraîneur devrait commencer avec l'entraînement de la capacité (faible intensité) et aborder l'entraînement de la puissance (haute intensité) de manière progressive lorsque la courbe de croissance diminue.

La force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début des menstruations régulières. Chez les garçons, ce moment survient de 12 à 18 mois après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine.

La vitesse

La vitesse offre deux «moments opportuns» d'entraînements distincts. Un premier, où l'emphase devrait être mise sur des durées d'effort de moins de 5 secondes, et un deuxième pouvant aller jusqu'à 20 secondes. Le premier moment apparaît vers l'âge de 6 à 8 ans pour les filles, et de 7 à 9 ans pour les garçons. Le deuxième moment apparaît pendant le pic de croissance rapide-soudaine, généralement vers l'âge de 11 à 13 ans pour les filles et vers l'âge de 13 à 16 ans pour les garçons.

Les habiletés sportives

Les déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base se développent en grande partie avant la croissance rapide-soudaine. Ils se développent de façon optimale entre les âges de 8 et 11 ans chez les filles et de 9 et 12 ans chez les garçons. Cependant, un enfant ayant une croissance tardive pourra profiter d'un «moment opportun» d'entraînement allongé jusqu'à ce que la croissance rapide-soudaine débute.

Souplesse (Flexibilité)

La période d'entraînement optimale pour la souplesse survient entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait également être portée à la souplesse durant la période de croissance rapide-soudaine.

L'alimentation sportive



Photo: Douglas Duncan

Le patinage de vitesse, comme tout autre sport, demande que les participants aient une bonne alimentation. Ceci ne veut pas dire qu'il faille changer toutes les habitudes alimentaires, mais simplement d'avoir une alimentation adaptée. Quand le niveau d'activité physique augmente, les besoins énergétiques augmentent et, par conséquent, nous avons plus faim. Simultanément, le besoin d'hydratation augmente. L'eau sert de refroidisseur pour le corps grâce à la transpiration et sert également de transporteur de nutriments dans le sang.

En entraînement comme en compétition, l'alimentation est un facteur important. Les informations suivantes devraient vous aider à guider vos enfants vers une alimentation saine, adaptée à leurs besoins :

- Avoir une alimentation riche en glucides (pâtes, pain brun, riz, pommes de terre) et en protéines (viandes, produits laitiers, noix) sans oublier les fruits et les légumes car ceux-ci représentent la meilleure source de vitamines et de minéraux. Les fruits et légumes contribuent également à l'apport en glucides. L'alimentation doit refléter les consignes proposées par le Guide alimentaire canadien.
- Les enfants actifs dépensent plus que la moyenne d'énergie. Ils sont aussi en pleine croissance. Il est donc normal qu'ils prennent du poids. Si votre enfant passe une période de trois ou quatre mois sans aucune prise de poids, il est fort probable qu'il ne reçoive pas suffisamment de calories dans son alimentation pour son niveau d'activité.
- Une collation comprenant des aliments faciles à digérer devrait être prise avant l'entraînement afin de s'assurer d'avoir l'énergie suffisante pour la séance. Il est conseillé de prendre cette collation une à deux heures avant l'entraînement afin de permettre la digestion.
- Apporter une gourde à l'entraînement et boire régulièrement durant la séance, soit à toutes les 15 – 20 minutes.
- L'eau est la meilleure option d'hydratation pour les efforts d'une durée inférieure à une heure. Cependant, les enfants ont davantage tendance à boire quelque chose avec du goût. Une boisson sportive, diluée à 50% avec de l'eau, peut être une bonne option tout comme du jus de fruits, dilué à 50% avec de l'eau, auquel vous aurez ajouté une pincée de sel. Le sel dans le jus de fruit favorise l'absorption des glucides. Les boissons sportives, quant à elles, n'ont pas besoin d'ajout puisqu'elles sont déjà conçues pour optimiser la réhydratation.

- Boire ou manger quelque chose rapidement après l'entraînement accélère le processus de récupération en permettant au corps de remplacer immédiatement l'énergie dépensée.

Pour en savoir davantage sur le sujet, n'hésitez pas à en parler avec votre entraîneur ou à consulter un des sites Internet suivants :

Association Canadienne des Entraîneurs, section traitant la nutrition sportive:
<http://www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm>

Guide alimentaire canadien, incluant section traitant de l'activité physique:
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Photo: Douglas Duncan

Responsabilités du patineur sur la glace

Le patinage de vitesse et le patinage en général sont des sports amusants, et une superbe activité familiale. Patinage de vitesse Canada et ses fédérations provinciales et territoriales tentent de maintenir un standard d'éthique très élevé, ainsi que d'offrir un environnement sécuritaire et accueillant pour tous. Cependant, comme dans tous les sports, certains risques sont présents. Les patineurs bougent très rapidement et les lames sont très coupantes, ce qui peut occasionner des accidents. Tous les entraîneurs, parents, officiels, patineurs et autres personnes impliqués ont une responsabilité de maintenir un environnement sécuritaire et accueillant. Les participants ont besoin de demeurer vigilant et d'agir de manière responsable afin de s'assurer que la pratique sportive soit amusante et sécuritaire. Les consignes suivantes visent à faciliter cette responsabilité pour tous.

1. Toujours porter tout l'équipement de sécurité requis.
2. Maintenir son équipement en bon état.
3. Arriver à l'heure aux séances entraînements et à ses courses lors des compétitions.
4. S'assurer que les matelas protecteurs sont en place et que les portes de la patinoire sont fermées avant de commencer à patiner.
5. Arrêter de patiner lorsqu'un patineur tombe et ne se relève pas rapidement.
6. Toujours respecter les consignes de l'entraîneur.
7. Ne pas patiner sur la surface glacée lorsqu'il y a de la machinerie telle qu'une surfaceuse (Zamboni) qui y circule.
8. Être respectueux envers les autres patineurs, les entraîneurs, les officiels et les bénévoles.
9. Respecter les règlements du sport.
10. Toujours s'assurer de ne pas couper le chemin à d'autres patineurs lorsque l'on traverse le tracé.
11. Se relever le plus rapidement possible lors d'une chute.
12. Encourager tous les participants.
13. Toujours utiliser un langage positif envers soi-même et les autres participants.

Faites équipe avec votre enfant

Mes parents m'ont toujours soutenu dans mon patinage, mais ils ne m'ont jamais poussée. C'était mon choix, à l'âge de 11 ans, d'essayer le patinage de vitesse après l'avoir vu à la télévision et mes parents m'ont donné l'opportunité d'en faire. Ils étaient peut-être un peu moins présents que la moyenne, mais je l'ai toujours apprécié parce que je savais que le patinage de vitesse était mon activité et que je participais parce je le voulais. Je ne l'ai jamais fait pour quelqu'un d'autre. Ils m'ont toujours encouragé à poursuivre mes rêves et objectifs, mais ils m'ont permis d'être autonome, ce je suis venue à apprécier. Jamais mes parents ont aiguisé mes patins, même pas une fois! J'ai eu un bon groupe de patineurs avec lequel m'entraîner et d'excellents entraîneurs qui m'ont permis de développer une grande discipline et une rigueur afin de bien m'entraîner. Je n'avais pas beaucoup de talent quand j'étais jeune, mais ce n'était pas important parce que j'ai toujours adoré patiner et que j'étais soutenue par mes parents, amis et entraîneurs.



Photo: Arno Hoogveld

**- Kristina Groves, 2 participations aux Jeux Olympiques
Double médaillée d'argent – 1500m et poursuite en équipe, Jeux Olympiques 2006**



Photo: Arno Hoogveld

Mes parents assistaient à tous mes tournois de volleyball et de soccer. Ils assistaient à presque toutes mes compétitions de patinage de vitesse, et généralement les entraînements aussi. Mon père a même laissé tomber son hockey pour s'entraîner en patinage de vitesse avec moi les cinq dernières années pendant lesquelles je m'entraînais à Fort St. John. Il s'est également joint au club de vélo pour accompagner mon frère et moi en entraînement l'été. S'ils n'étaient pas en train de participer au sport avec moi, mon père et ma mère se portaient bénévoles pour les compétitions de patinage de vitesse. Mon père est devenu chronométrateur, et ma mère, juge d'arrivée. Ma mère continue d'agir à titre de juge pour les compétitions nationales même aujourd'hui quand son temps lui permet.

**- Denny Morrison, Médaillée d'argent
poursuite en équipe, Jeux Olympiques 2006**

Chaque parent va soutenir son enfant à sa façon. Ce qui est certain, c'est que peu importe l'approche prise, ce soutien va avoir une influence significative sur l'expérience sportive de votre enfant. Si vous cherchez un moyen de soutenir et d'encourager votre enfant lors de ses activités de patinage de vitesse, vous pouvez le faire en vous impliquant de différentes façons avec votre enfant ou au sein de votre club. Le plus important est de toujours s'assurer que votre enfant ait du plaisir et que les décisions prises le sont en vue du développement à long terme de votre enfant.

Quelques points à se rappeler:

- Avoir à cœur l'expérience sportive de votre enfant en lui demandant ce qu'il a aimé lors de son entraînement.
- Attacher les patins avant les pratiques.
- S'assurer que votre enfant est en mesure d'arriver à l'heure aux entraînements pour permettre une période de temps social avec les amis. L'aspect social est un élément important qui rend le sport amusant.
- Encourager tous les participants, et non seulement votre enfant, lors de l'entraînement et des compétitions.
- Aider lors des pratiques en remplissant les chaudières d'eau et en déplaçant les matelas protecteurs lorsque cela est nécessaire.
- Assister à une formation *J'aime patiner – moniteur* ou *J'aime patiner entraîneur* du Programme national de certification des entraîneurs et une formation *niveau 1* en tant qu'officiel. Même si vous ne devenez jamais entraîneur ou officiel, vous allez avoir une meilleure appréciation pour les méthodes d'entraînement et règlements qui sont appliqués pour soutenir le développement à long terme de votre enfant.
- Assister à une présentation à propos du développement à long terme de l'athlète.
- Faire une contribution au développement du sport dans le club et la région en aidant avec l'inscription, l'équipement, l'encadrement, la promotion et les levées de fonds, devenir membre du conseil d'administration, etc....
- Aider au niveau des premiers soins lorsque vous avez les compétences et que cela est requis.
- S'impliquer comme officiel sur la glace ou hors glace grâce aux formations offertes par votre fédération provinciale ou territoriale.
- Lorsque vous prenez des photos en compétition, assurez-vous de ne pas utiliser votre flash, la lumière soudaine peut distraire les patineurs et augmenter les risques de chute.

Informez-vous auprès de votre club; votre implication dans l'activité favorite de votre enfant vous permettra de partager des moments inoubliables avec lui!

Glossaire

Pièces d'équipement de sécurité



Un **habit à manches longues** est nécessaire afin de réduire le risque de coupure et permettre de se garder au chaud. Il peut s'agir d'un maillot de compétition, tel que l'illustration le démontre. Cependant pour les débutants, un pantalon et un gilet confortables suffisent.



Le **casque** protecteur est nécessaire pour la pratique du patinage de vitesse courte piste dans tous les contextes. Pour les débutants, tout casque n'ayant pas de section pointue est acceptable. Pour les patineurs participant à la compétition, un casque détenant une certification ASTM est requis.



Les **lunettes** sont un équipement fortement recommandé pour tous, et obligatoire dans certaines provinces et territoires. Les lunettes devraient être résistantes aux impacts et avoir une attache pour les maintenir solidement en place. (ex. lunettes de raquetball)



Le **protège-cou** avec bavette est disponible dans la majorité des magasins de sports.



Les **gants résistants aux coupures** sont obligatoires. Il existe maintenant des gants faits pour la compétition, cependant, un gant de cuir ou cuir synthétique convient pour le débutant.



Les **protège-genoux** sont souvent intégrés dans les maillots de compétition de plus haut niveau, cependant, nous conseillons un protège-genoux fait de mousse haute densité qui fait le tour du genou. Les protèges-genoux en plastique sont à éviter parce qu'ils limitent la mobilité et présentent un risque de sécurité pour les autres participants s'il y a collision.




Les **protège-tibias** sont également intégrés dans les maillots de compétition de plus haut niveau, cependant, pour les débutants, nous conseillons des protège-tibias faits de plastique rigide (style soccer).

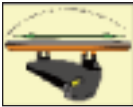



Les **bas résistants aux coupures** sont obligatoires pour la compétition dans certaines provinces et territoires lorsque le maillot complet résistant aux coupures n'est pas requis, et sont fortement recommandés ailleurs. Les coupures aux chevilles sont parmi les blessures les plus communes et cet équipement de sécurité aide à réduire le risque de manière significative.


Termes et équipements liés à l'entretien des lames

 **Aiguisoir** : L'aiguisoir ou «jig» est l'outil utilisé pour tenir les lames en place lors de l'aiguisage. Il existe différents types d'aiguisoirs sur le marché. Il est important de choisir un aiguisoir qui permet de placer vos lames sans les détacher de la bottine et qui permet de laisser les lames se reposer dans le fond de celui-ci (voir illustration).




 **Berceau** : Le berceau réfère au rayon de la courbe sur la surface de la lame, mesuré en mètres. Ce rayon peut être variable ou stable, ce qui permet au patineur de glisser ou de tourner plus facilement. Il est à noter que les berceaux des lames des patins utilisés en patinage de vitesse sur courte piste (plus ronds) varient considérablement de ceux utilisés en patinage de vitesse sur longue piste (plus plats).

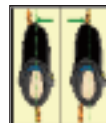
 **Cambrure** : La cambrure ou «banane» réfère à la courbure du tube de la lame. Les patineurs patinent seulement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; donc la lame de gauche et celle de droite sont courbées dans le sens du virage (vers la gauche). La lame est courbée dans le sens du virage afin de faciliter les virages en augmentant la surface de contact avec la glace. En d'autres termes, la cambrure s'appuie sur un principe semblable à celui des côtés des skis. Il est à noter que les cambrures utilisées pour le patinage sur longue piste diffèrent de celles du patinage sur courte piste (rayon plus grand ou plus petit).


 **Carre** : La carre de la lame réfère au coin de la lame qui entre dans la glace. Idéalement, la carre va demeurer carrée (90°) pour permettre une bonne application de pression dans la glace. Il est possible de vérifier si la carre est bien aiguisée en la grattant avec l'ongle du doigt. Si une partie de l'ongle s'écaille, la lame est aiguisée.



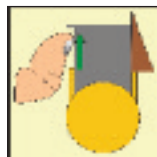
 **Cintreuse** : La cintreuse ou «bender» réfère à l'appareil utilisé pour courber le tube de la lame (banane). On presse le tube manuellement avec l'appareil pour recourber la lame du patin.

Décentrage : Le décentrage réfère au déplacement de la lame par rapport à la ligne de centre de la bottine. Les lames de patinage de vitesse sont généralement décentrées afin de permettre au patineur de s'incliner davantage sans que la bottine ne touche la glace.



 **Micromètre** : Le micromètre ou «gauge» est un instrument utilisé pour mesurer la cambrure et le berceau de la lame du patin. Les mesures peuvent être converties en mètres pour surveiller et modifier le berceau et la cambrure de la lame.

Morfil : Le morfil est un rebord de métal qui se retrouve sur le côté de la lame lorsque nous aiguisons la lame ou que la lame a glissé sur des saletés. De façon similaire à l'aiguisage, il est possible de vérifier le morfil avec son ongle, voir l'illustration. Le morfil peu empêcher la carre de bien adhérer à la glace. Une petite pierre ou un burin peut être utilisé pour enlever le morfil de la lame.



Pierre d'aiguisage : L'aiguisage des lames s'effectue avec les patins installés dans un aiguisoir en frottant une pierre sur la surface tel que décrit dans la leçon interactive à www.speedskating.ca. La majorité des pierres ont deux côtés; un côté rugueux et un côté doux pour polir. **À retenir** : toujours garder la surface de la pierre égale. Il est également conseillé de mettre un peu d'huile sur la pierre pour la garder propre lors de l'aiguisage. Cependant, les huiles en aérosol comme le WD-40 sont à éviter à cause des risques d'inhalation de produits toxiques.

Abréviations fréquemment utilisées

L'ISU fait référence à l'International Skating Union. L'International Skating Union est la fédération internationale responsable du patinage de vitesse courte et longue piste, du patinage synchronisé du patinage artistique.

PVC fait référence à Patinage de vitesse Canada. Patinage de vitesse Canada est la fédération nationale responsable de la coordination et du développement du patinage de vitesse au Canada.

DLTA est l'abréviation fréquemment utilisée pour faire référence au modèle de développement à long terme de l'athlète. Quand une décision est prise selon les principes du DLTA, cela signifie que la décision a été prise avec un objectif d'optimiser le développement à long terme des athlètes et la décision est soutenue par les principes proposés dans les documents de référence traitant du développement à long terme des athlètes.

PHV est l'abréviation anglais pour Peak Height Velocity, ou en français le pic de croissance rapide-soudaine. Ce moment correspond au moment où le taux de croissance de la stature est à son maximum pendant la poussée de croissance.

PNCE fait référence au Programme national de certification des entraîneurs. Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme qui existe depuis plus de trente ans. Ce programme est géré par l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en partenariat avec les fédérations sportives nationales telles que Patinage de vitesse Canada. Ce programme chapeaute la formation et la certification de la majorité des entraîneurs au Canada, et s'assure aussi que chaque participant reçoit la meilleure qualité d'encadrement possible.



Notes



Le DLTA et mon enfant... questions fréquemment posées

Le DLTA est un programme pour l'élite sportive mais mon enfant n'est pas intéressé par la compétition, quelle en est la pertinence pour celui-ci ?

Le DLTA vient en effet soutenir l'élite sportive mais puisqu'il est un cadre de référence pour le développement à long terme plutôt qu'un programme d'entraînement, il permet à chaque participant d'atteindre son plein potentiel et de lui offrir une fondation sportive qu'il utilisera toute sa vie pour mener une vie active.

Mon enfant pratique plus de sports que ce qui est prescrit, est-ce qu'il devrait en faire moins ?

Non. Plus l'enfant expérimente de sports lors des étapes 1 et 2, mieux ce sera pour son développement sportif. Le DLTA propose un nombre de sports comme cadre de référence. Cependant, tant que votre enfant a du plaisir, plus le nombre de sport à essayer est grand, mieux ce sera pour le développement des déterminants de sa condition motrice. Il faut cependant veiller à ce que le participant soit en mesure de maintenir un bon niveau d'énergie à travers ses diverses activités.

Le DLTA propose 2 à 4 séances de patinage par semaine lors de l'étape 2, cependant si mon enfant patine 6 fois par semaine il va s'améliorer beaucoup plus rapidement. Pourquoi proposez-vous si peu de séances d'entraînement ?

En effet, si nous pratiquons plus souvent un sport nous allons nous améliorer plus rapidement mais lors de l'étape 2, nous souhaitons que les patineurs acquièrent une grande variété d'habiletés sportives afin qu'ils deviennent des athlètes complets. La recherche démontre que les participants qui se spécialisent tôt (avant le pic de croissance) sont plus susceptibles d'abandonner le sport à l'adolescence et sont plus sujets à des blessures d'usure. Ils sont rarement ceux qui performant sur la scène internationale.

Remerciements

La Fédération de patinage de vitesse du Québec et son équipe de développement de ressources pour le DLTA.

Douglas Duncan, Responsable du projet

Danielle Breton
Richard Caux
Annie Dubé
Kennan Gouadec

Isabelle Proteau
Sylvette Lemieux
Hélène Savard
Jean-François Tessier

Nous remercions les contributeurs suivants, sans qui la réalisation de ce document n'aurait pas été possible.

Istvan Balyi, M.A.
Dina Bell-Laroche
Charles Cardinal, M.Sc.
Mylène Croteau
Dawn Currie
Robert Dubreuil
Joan Duncan
David Gilday
Nancy Goplen
Keith Gordon
Kristina Groves

Shawn Holman
Mireille Labrie
Benoit Lamarche, Ph. D.
Mark Mathies
Jim McClements, Ph. D.
Jean-François Monette
Denny Morrison
Brian Rahill
Robert Tremblay
Cathy Turnbull-Spence
Scott Van Horne

Un mot de remerciement particulier à tous les photographes contributeurs et les athlètes photographiés.

Photos des pages couvertures: Douglas Duncan, Ghislain Mailloux, Fran Harris, Rocket Lavoie

Références

Association Canadienne des entraîneurs, *Élaboration d'un programme sportif de base: Document de référence*, Version 1.1, Mars 2007.

Au Canada le sport c'est pour la vie. Centres Canadien Multisport, 2005.

Atteignez votre vitesse. Patinage de vitesse Canada, 2006.

Balyi, Bluechartd, Cardinal, Higgs, Norris, Way «*LTAD 101, Food for Thought*», January 2007.

Cardinal, Chouinard and Roy «*DLTA 101, matière à réflexion*», Septembre 2006.

Dick, F.W. "Sports Training Principles" 4th Ed. A & C Black, London, 2002.

Guide de presse 2006-2007: Guide du spectateur, Patinage de vitesse Canada, 2006.

Mordus de vitesse: Guide des parents, Patinage de vitesse Canada, 2004.

Nutrition des enfants et des adolescents athlètes. Gatorade Sports Science Institute, SSE n°77 Volume 13 (2000), Number 2.

Pour que les jeunes athlètes fassent le plein énergie. Sport Nutrition Advisory Council, November 2006.

Weineck, Jürgen «*Manuel d'Entraînement*» 4^e édition Vigot, Paris, 1997.

Canada

Nous soulignons l'apport essentiel du document «Au Canada le sport c'est pour la vie» sur le développement à long terme de l'athlète pour les renseignements, les images, les schémas et la mise en page de cette publication.

Nous remercions le Gouvernement du Canada pour son aide financière versée par le biais de Sport Canada (Ministère du Patrimoine canadien)

Nous soulignons les contributions importantes de tous les contributeurs aux publications de Patinage de vitesse Canada citées. Ces documents ont fourni la base à partir de laquelle cette ressource a été conçue.

Nous soulignons le travail important du Dr. Pat Duffy, Exécutif en Chef de Sportcoach UK et le groupe de travail du DLTA Canada pour le développement des valeurs fondamentales du DLTA.



Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada est un cadre de référence pour l'entraînement, la compétition et la récupération pour les patineurs de tous les âges et à chaque stade de développement.