



## Aide-mémoire : Prêt pour la compétition ?

### Équipement obligatoire:

- Casque protecteur (casque de bicyclette non admis)
- Lunette de protection avec cordon d'attache
- Gant en cuir (ou kevlar)
- Protège-cou avec bavette
- Protèges tibias
- Protèges genoux (si non intégrés dans le skin)
- Skin niveau régional celui du Club est recommandé mais facultatif  
niveau interrégional skin avec protection complète obligatoire (Dinama)
- tube tevlar (protège-cheville par-dessus)
- Protège-lame de plastique
- Protèges coudes (facultatif)
- protège-cheville, moulant sur la cheville (facultatif)
- Vos patins longue-lame (bien aiguisée et règlementaire) lames sont règlementaires (bout rond)

### À prévoir :

- Des sous-vêtements, combinaison, collant ou petite culotte
- Bas de rechange
- espadrille de course
- Un vêtement chaud (veste ou chandail qui s'enfile bien sur le skin)
- 1 Séchoir à cheveux (pour les skins mouillés)
- Mouchoirs, baume à lèvres, "plasters", acéminétophène, autres selon vos besoins
- Élastiques à cheveux
- Guenille pour essuyer les lames
- Outil compatible avec les vis pour l'ajustement des potences.
- JIG et équipement pour l'aiguisage. *L'équipement du Club sera mis à votre disposition, toujours vérifier quel personne aura la responsabilité d'apporter celui-ci à la compétition.*
- Des collations (vrai jus, lait au chocolat, noix, fruits, barres tendres, fromage, yogourt ...)
- Un lunch froid. Malgré que plusieurs arénas disposent d'un restaurant ou cafétéria, de micro-ondes et autres commodités, il est souvent préférable de prévoir un lunch froid et de dîner avec ton équipe.

### Préparation

#### La veille de ta compétition tu dois :

- Regarde si tu as tout dans ton sac (2 fois)
- Prendre une bonne douche ou un bon bain afin de te relaxer
- Te coucher de bonne heure pour être en forme le lendemain matin

#### Le jour de ta compétition tu dois :

- Être à l'aréna à l'heure
- Être de bonne humeur. Apporte ton plus beau sourire
- Ne pas courir dans les estrades
- Se souvenir des règlements de compétitions
- Bien écouter ton entraîneur lors de la réunion avant la compétition
- Être bon joueur : si tu tombes, tu te relèves vite, vite, et tu continues. Toujours finir ta course!  
Dis-toi que si tu n'es pas le premier, il ne faut pas t'en faire, ce n'est pas la dernière fois que tu patines et cela fait parti de ton apprentissage.



- Encourage tes coéquipiers sur la ligne de départ et tout au long des courses lorsque tu es dans les estrades!
- Être fier de tes coéquipiers, de ton Club et de toi.
- Surtout avoir du PLAISIR.

### ***Routine à l'arrivée (jour de la compétition) :***

- Tu arrives avec ton parent et tu choisis une place dans les estrades près des autres amis du club.
- Tu assistes à la réunion que donne ton entraîneur, juste avant la compétition.
- Tu surveilles ta catégorie et l'heure du réchauffement
- Dans l'estrade, soit attentif à ce que le préposé à l'appel te dit, il pourrait appeler ta catégorie
- Lorsque ta catégorie est appelée : Tu vas à l'appel, les parents ne sont pas admis à l'appel, ne t'en fait pas une personne responsable qui te dira où te placer dans la vague avec les autres patineurs qui feront la course avec toi.

### **Règlement sur la Compétition :**

- Attention voici des mots clés que tu vas sûrement entendre lors de la compétition :  
Si un officiel dit : **PISTE ou TRACK**, ça veut dire : **TASSES-TOI VERS LA BANDE** et continue à patiner et laisse passer ceux qui mènent la course. Finis **TA PROPRE COURSE**.
- Sur la ligne de départ, ne bouges pas tant que l'officiel n'a pas tiré. Après 2 faux départs, tu es disqualifié pour cette course.
- Lors de la course tu ne pousses pas les autres patineurs, tu peux te faire disqualifier.
- Si tu es le dernier ou en arrière des patineurs qui mènent la course :  
( exemple : si tu es tombé ou si tu as quelques tours de retard, laisse passer les patineurs de tête. L'officiel te dira alors **PISTE OU TRACK**.)
- **FINIS TOUJOURS TES COURSES POUR QUE TES TEMPS SOIENT COMPTÉS.**
- Si tu tombes, relèves-toi vite et continue sauf si tu te fais mal et que tu ne peux vraiment pas continuer.
- Regarde le compte-tours pour voir où tu es rendu et combien de tour il te reste à faire.
- Si tu as des questions, tu dois voir ton entraîneur et il se fera un plaisir de parler avec toi.

### **C'est maintenant le temps de te présenter à la course (sur la glace):**

- ✓ Tu te diriges vers l'officiel de départ à la ligne bleu  
L'officiel dit : « **PATINEUR À LA LIGNE** »
- ✓ Tu te diriges en arrière de la ligne rouge  
\*\* Tu ne dois pas toucher à la ligne rouge avec ton patin.  
L'officiel dit : « **PRÊT** »
- ✓ Tu prends la position de départ et tu ne bouges plus  
**POW..... C'est parti !**

***Bonne chance !***