



Le Club de patinage de vitesse de Pointe-aux-Trembles vous souhaite la bienvenue à l'école de patin pour la saison 2025-2026. Ce feuillet contient plusieurs informations importantes qui aideront votre enfant à être prêt.e à s'amuser et à apprendre sur la glace.

Ce document est également disponible en ligne au www.cpvpat.org/ecole-de-patin/

Équipe de l'école de patin pour la saison 2025-2026



Camille Gauthier
Entraîneure responsable



Donald Gonzalez
Parent ressource bénévole

Monitrices et moniteurs



Alexis



Alice



Beatrice



Cassandre



Christophe



Clovis



Gabriel



Kelly-Ann



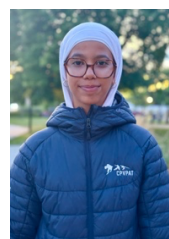
Lilou



Louis-Xavier



Maélie



Maysane



Victoria

Les moniteurs de l'école de patin détiennent minimalement une certification *J'aime patiner moniteur* de Patinage de vitesse Québec.

Horaires et arénas

École de patin de Pointe-aux-Trembles

Mercredi de 17h30 à 18h25

Aréna Rodrigue-Gilbert
1515, boulevard du Tricentenaire

École de patin de Rivière-des-Prairies

Dimanche de 15h15 à 16h10

Aréna René-Masson
9175, boulevard Perras

La saison a lieu du début septembre à la fin mars.

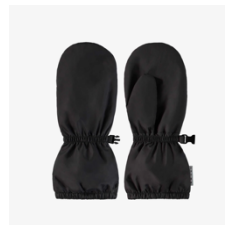
Équipement obligatoire



Casque de hockey avec grille ou plexiglass* ou casque de hockey/patin sur glace avec lunettes de protection**



Protège-cou de type bavette. Il doit être ajusté pour couvrir le cou et les parties molles de la région supérieure de la poitrine.



Gants ou mitaines en cuir, nylon ou kevlar



Patins de hockey ou de loisir bien ajustés (éviter les épaisseurs de bas de laine)



Protège-coudes, protège-genoux et protège-tibias***



Veste/chandail et pantalon résistant à l'eau

*Il est préférable pour les patineurs débutants d'avoir un casque avec une grille/plexiglass car plusieurs jeux se font à quatre pattes.

**À noter que les casques de vélo ou de ski ne sont pas acceptés à l'école de patin. Ces casques sont conçus pour protéger la tête en cas de chute unique et ne sont pas adéquats pour protéger la tête lors d'activités sur la glace.

***Il est possible d'utiliser des protège-tibias de soccer, pourvu que ceux-ci n'aient PAS de portion qui recouvre le pied.

Où se procurer l'équipement?

Xact Skate Shop (Mirabel) : Tout l'équipement nécessaire pour l'école de patin et le patinage de vitesse.
<https://xactskateshop.com>

Devault Sports (Repentigny) : Tout l'équipement nécessaire pour l'école de patin et certains équipements de patinage de vitesse. <https://devaultspeedskating.com>

Autres magasins (Canadian Tire, Rousseau, Sports Experts, etc.) : casques de hockey et patins

Essai et location de patins à longues lames

L'objectif premier de l'école de patin est d'enseigner les techniques de base du patin, peu importe le sport de glace que pratiquent les jeunes patineur.euse.s.

Il se peut toutefois que votre enfant manifeste un intérêt pour le patinage de vitesse. Si c'est le cas, il/elle peut essayer des patins à longues lames dans le cadre de l'école de patin, pourvu qu'il/elle maîtrise certaines habiletés élémentaires. Parlez-en à l'entraîneur ou au parent ressource bénévole de l'école de patin. Le CPVPAT offre un service de location de patins à longues lames.

Communications

Rétroaction : Il est important de vous créer un compte dans l'application ou page web Rétroaction (<https://www.retroaction.ca/>) afin d'avoir accès aux messages et horaires en temps réel. Rétroaction vous permet aussi de signaler la présence/absence de votre enfant aux cours.

Médias sociaux : Le Club de patinage de vitesse de Pointe-aux-Trembles publie fréquemment sur ses pages [Facebook](#) et [Instagram](#). Abonnez-vous pour ne rien manquer des nouvelles et photos!

Site web : Informations générales sur nos activités, l'équipement, le fonctionnement de l'école de patin, etc. au www.cpvpat.org.






Parent ressource bénévole pour l'école de patin : Présent.e à l'aréna lors des cours. Il ou elle peut répondre aux questions de nature administrative (ex. horaires, inscriptions, paiements, activités spéciales, location de patins à longues lames, etc.).

Entraîneur.e responsable de l'école de patin : Présent.e à l'aréna lors des cours. Il ou elle peut répondre aux questions de nature technique sur le patin (ex. progression de votre enfant dans les différents niveaux de l'école de patin, équipements obligatoires, habiletés techniques pour transitionner vers les longues lames, etc.).

Courriel : Il est aussi possible de communiquer avec nous au info@cpvpat.org ou via le Messenger Facebook du Club.

Aptitudes à maîtriser et cartes de niveau



Niveaux	HABILETÉS DE BASE	POINTS TECHNIQUES
Pingouins 	1	Tomber
		Se relever
		S'équilibrer
Harfangs 	2	Pousser
		Glisser
		Tourner
		Contourner
Renards blancs 	3	Fléchir les genoux
		Freiner
		Reculer
		Glisser sur une jambe
Caribous 	4	Générer de la vitesse
		Croiser à droite
		Croiser à gauche
Ours polaires 	5	Position de base
		Transfert de poids
		Départs

L'école de patin Les Pingouins est un programme de Patinage de vitesse Québec : <https://lespingouins.fpvq.org/fr/index.html>

Activités spéciales et compétitions maison

Quelques fois par année, le CPVPAT organise des **activités spéciales** (ex. patinage costumé à l'Halloween, collations et remise de cartes à Noël, fête de fin d'année, etc.). Surveillez les communications par courriel (Rétroaction) pour ne rien rater.

L'école de patin tient des **compétitions maison** deux fois par année dans ses arénas afin de permettre aux jeunes de s'initier aux courses de patinage de vitesse. Ces compétitions amicales se tiennent habituellement juste avant le temps des Fêtes (décembre) et à la fin de la saison (mars). Tou.te.s les patineur.euse.s peuvent y participer. Il n'y a aucun préalable ou coût supplémentaire.

Compétitions de patinage de vitesse (circuits CL'Fun et Liliane-Lambert)

S'il/elle le désire et qu'il/elle a commencé à patiner sur longues lames, votre enfant aura éventuellement la possibilité de participer à sa première compétition locale sur le circuit d'initiation **C'L'Fun (5-8 ans) ou Liliane-Lambert (9-14 ans)** du secteur Région-Ouest de Patinage de vitesse Québec. Ces circuits rassemblent divers clubs de la région métropolitaine. Leur but est d'initier les jeunes patineur.euse.s aux compétitions de patinage de vitesse. Le calendrier annuel des compétitions est publié en début de saison au https://www.patinagedevitessequebec.ca/fr/page/region_ouest.html

N'hésitez pas à discuter avec l'entraîneur.e responsable ou avec le parent ressource bénévole de l'école de patin si vous voulez plus d'informations concernant les compétitions.

Code d'éthique

Le *Code d'éthique du parent* vous sera remis lors de la rencontre de parents en début de saison et doit être signé et remis au parent ressource bénévole de l'école de patin à ce moment.

Sport sain et sécuritaire

Le Club de patinage de vitesse de Pointe-aux-Trembles s'engage à offrir un environnement sportif et professionnel où toutes les personnes sont traitées avec respect et dignité et où la sécurité de tou.te.s le patineur.euse.s est une priorité.

En vertu de cet engagement, le CPVPAT encourage ses membres à signaler tout comportement irrespectueux et/ou qui porterait atteinte à la dignité ou à la sécurité d'un membre. Il est possible de parler directement au parent ressource bénévole de l'école de patin à ce sujet ou à tout autre membre du conseil d'administration du CPVPAT.

Si vous désirez, pour toute raison, déposer une plainte officielle, la procédure de plainte et le formulaire à cet effet sont disponibles sur le site web du CPVPAT. Nonobstant cette procédure et selon la gravité du comportement, il est aussi possible de déposer une plainte à une instance externe (Sport'Aide, service de police, etc.).

S'impliquer

Le Club de patinage de vitesse de Pointe-aux-Trembles est un organisme à but non lucratif dont le succès dépend largement de l'implication bénévole de ses membres.

Il existe plusieurs façons de s'impliquer, dont :

- Activités spéciales (ex. Halloween, Noël, compétitions maison, etc.)
- Compétitions de patinage de vitesse organisées par le CPVPAT (16 novembre et 24 janvier)
- Recherche de commandites, dons et subventions
- Photographie, vidéo, graphisme, production de contenu pour nos médias sociaux
- Conseil d'administration (élections lors de l'Assemblée générale annuelle tenue en mai)
- Etc.

Communiquez avec nous au info@cpvpat.org ou en vous adressant au parent ressource bénévole de l'école de patin si vous voulez nous donner un coup de main !

