



**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/](http://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](http://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 Perrault

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](http://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](mailto:info@cpvpat.org) ou via le Messenger Facebook du Club.



## Aptitudes à maîtriser et cartes de niveau



Niveaux	HABILETÉS DE BASE	POINTS TECHNIQUES
Pingouins 	Tomber	Si possible, anticiper la chute en fléchissant les genoux et en s'accroupissant pour tomber sur le côté. Ne pas avoir peur de tomber ! C'est en tombant qu'on apprend.
	Se relever	S'agenouiller avec les mains de chaque côté des genoux. Poser les pieds un après l'autre entre les mains et pousser pour se relever. Une autre façon est de poser seulement un patin entre les deux mains, pousser avec ses deux mains sur la jambe repliée devant et se lever sur cette jambe. Retomber et se relever - répéter pour bien intégrer.
	S'équilibrer	Bien sentir les lames au milieu des pieds. Se servir de ses bras pour chercher son équilibre. Regarder droit devant. Se déhanter, fléchir le tronc, rotation du tronc, lever une jambe à la fois, sautiller tout en conservant l'équilibre, sur place et en mouvement.
Harfangs 	Pousser	La poussée est initiée quand le pied est sous le corps. Le patineur pousse sur son patin avant de libérer le poids et de le transférer sur l'autre patin. L'équilibre étant très précaire, le patineur libère le poids seulement pour un court instant sur chaque patin. Il ressemble en effet à un pingouin.
	Glisser	En regardant en avant, il glisse sur ses deux patins. Comme il ne gêne pas de vitesse, il peut être aidé par un adulte et ensuite glisse pendant quelques instants seul en cherchant son équilibre. Trotinette : pousser avec un patin en glissant sur l'autre.
	Tourner	En se laissant glisser après un élan et/ou une poussée, être capable de virer vers la gauche ou vers la droite. En patinant, être capable de virer vers la gauche ou vers la droite.
	Contourner	Mêmes habiletés que tourner en ajoutant des objets à contourner.
Renards blancs 	Fléchir les genoux	Fléchir les genoux et chercher à «presser» la glace avec le patin qui pousse ou à «mordre» dans la glace avec l'intérieur de la lame. La flexion influence directement l'équilibre, la puissance des enjambées et la phase de glisse. Une flexion adéquate des genoux positionne le genou en avant du bout du patin.
	Freiner	Freinage demi-chasse-neige: positionner un patin en angle, l'autre patin orienté vers l'avant. Fléchir les genoux, pousser avec le talon du pied en angle vers l'extérieur. Freinage demi-chasse-neige: Le centre de gravité au-dessus de la jambe d'appui Freinage brusque: à l'arête, faire un court glissement ou dérapage pour alléger le poids sur les lames. Freinage brusque: rotation des hanches, s'incliner sur le côté pour placer les patins perpendiculaires à la direction du déplacement environ à la largeur des épaules. Freinage brusque: les patins sont décalés ; patin intérieur en avant du patin extérieur.
	Reculer	Garder la tête droite, plier les genoux. On baisse les fesses pour changer le centre de gravité et on réalise des mouvements en forme de C et C inversé. Toujours ramener la tête droite et garder le regard sur un point loin à la hauteur des yeux. Godille : faire des «bulles» en reculant en laissant les patins en contact avec la glace.
	Glisser sur une jambe	Le patineur est capable «d'utiliser» sa vitesse pour glisser sur une jambe pendant un instant. L'équilibre est précaire, mais il se tient pendant un instant sur une jambe. Il est sans doute sur l'intérieur de ses lames, mais l'objectif est de déposer la lame à plat et bien alignée dans la direction voulue.
Niveaux	HABILETÉS DE BASE	POINTS TECHNIQUES
Caribous 	Générer de la vitesse	Intégrer les habiletés de patinage acquises en augmentant graduellement la vitesse. Pousser la limite en s'assurant que le patineur demeure en contrôle.
	Croiser à droite	Cette habileté doit suivre le croisé à gauche en énumérant les mêmes éléments techniques.
	Croiser à gauche	Amener le pied droit au-dessus du pied gauche en même temps que le pied gauche effectue une poussée latérale vers la droite. Après la poussée de la gauche, lever et déposer le patin gauche vers l'intérieur du virage. Au même moment, le patin droit effectue une poussée latérale vers la droite. Avoir l'impression de monter un escalier de côté. Les hanches et les épaules restent perpendiculaires aux marches et la poussée est vers le côté. Les genoux restent toujours avancés.
Ours polaires 	Position de base	Abaissé les fesses — Avancer les genoux — Regarder vers l'avant — Placer le poids au centre des patins — Fléchir le tronc vers l'avant.
	Transfert de poids	La majorité du poids du patineur est sur la jambe qui pousse. Pendant la poussée et surtout à la fin, le poids est transféré sur l'autre jambe qui est en phase de glisse. Le patineur prend le temps de centrer son poids sur sa jambe et l'utilise pour avoir une poussée plus efficace avant de transférer à nouveau son poids sur l'autre jambe. Ultimement, un transfert de poids efficace permet d'utiliser le poids du corps pour générer de la force et plus de puissance.
	Départs	Pivoter en patinant est une bonne façon de vérifier la qualité du transfert de poids.
		Départ en T: placer les pieds pour former un T — Fléchir les genoux et les chevilles, pousser sur le patin arrière, lever puis glisser sur le patin avant.
		Départ en parallèle: placer les pieds parallèles et perpendiculaires à la direction du déplacement.
		Départ en parallèle: pousser sur le patin arrière, déplacer le pied avant dans la direction du déplacement.
		Départ traditionnel: chercher à faire les premiers pas en ayant les pieds assez rapprochés pour favoriser l'angle de poussée.
		Départ traditionnel: placer le pied arrière perpendiculaire au patin avant, donc parallèle à la ligne.
		Départ traditionnel: en poussant sur le patin arrière, déplacer le pied avant dans la direction du déplacement.
		Départ traditionnel: chercher à faire les premiers pas en ayant les pieds assez rapprochés pour favoriser l'angle de poussée.

L'école de patin Les Pingouins est un programme de Patinage de vitesse Québec : <https://lespingouins.fpvg.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](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](mailto: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 !

