

PATINAGE DE VITESSE CANADA

BULLETIN DE COMPÉTITIONS 2018-2019

Bulletin No 2018.02

Janvier 2019



Table des matières

Généralités	3
Championnats courte piste de l'Ouest du Canada (23 - 24 mars 2019 - Grande Prairie AB) / Championnats courte piste de l'Est du Canada (30 - 31 mars 2019 - Campbellton NB)	6
Championnats canadiens longue piste par catégories d'âge (9-10 février 2019 – Winnipeg, MB.)	13
Appendice A – Composition des courses.....	18
Appendice B – Matrices.....	23
Appendice C – Championnats canadiens longue piste par catégories d'âge	24
Appendice D – Points finaux – Championnats de courte et de longue piste	25
Appendice E – Survol des objectifs de développement associés aux Championnats courte piste de l'Ouest et de l'Est du Canada et aux Championnats canadiens longue piste par catégories d'âge.....	26
Appendice F – Meilleures pratiques pour le 200m - poursuite.....	28

Bulletins de compétitions

Le Bulletin de compétitions représente le devis technique pour les Championnats courte piste de l'Ouest et les Championnats courte piste de l'Est du Canada ainsi que les Championnats canadiens longue piste par catégories d'âge. Le Comité de développement de compétitions (CDC) de Patinage de vitesse Canada est responsable des règlements et des règles régissant ces compétitions.

CDC se réserve le droit de modifier ou de remplacer les lignes directrices indiquées ici si surviennent des circonstances exceptionnelles et à condition que ces changements soient clairement dans l'intérêt du développement à long terme des participants et du sport. Dans de telles situations, les organisateurs de compétitions, les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les associations provinciales et les centres d'entraînement seront le plus rapidement possible informés de toute modification.

GÉNÉRALITÉS

Le présent Bulletin définit les règles techniques, la structure et le format des compétitions et les critères d'admissibilité spécifiques pour les événements suivants :

- Championnats canadiens de courte piste de l'Ouest et les les Championnats courte piste de l'Est du Canada
- Championnats canadiens de longue piste par catégories d'âge

Sanction

- Tous les événements énumérés seront sanctionnés en tant que championnats de PVC et seront organisés conformément à toutes les politiques, règles et procédures de PVC.
- À moins que ce ne soit clairement indiqué différemment dans ce bulletin, les règles de PVC concernant les courses s'appliqueront et, le cas échéant, celles de l'ISU.
- Les programmes et les formulaires d'inscription des compétitions sanctionnées par PVC doivent porter la mention « Sanctionné par Patinage de vitesse Canada ».
- Les participants à toutes les compétitions visées par le présent Bulletin doivent être des membres en règle de Patinage de vitesse Canada selon les règlements généraux de l'organisation et être inscrits à titre de patineurs d'élite.

Exigence du site de compétition

- Une glace de dimensions internationales (30 m x 60 m) est souhaitée pour les Championnats courte piste de l'Ouest et les Championnats courte piste de l'Est du Canada. Une piste standard de la LNH (26m x 60m) peut toutefois aussi être jugée convenable pour les Championnats de l'Est et de l'Ouest du Canada.
- Toutes les installations doivent répondre aux lignes directrices de sécurité PVC.

Annonces

Les annonces doivent être transmises par courriel au siège social de PVC au moins soixante (60) jours avant le début du championnat aux fins d'approbation.

L'annonce et le formulaire d'inscription des championnats de PVC seront également disponibles sur le site Internet de PVC et distribués par courrier électronique à toutes les Associations provinciales et centres d'entraînement au moins quarante-cinq (45) jours avant l'événement.

Inscriptions

Inscriptions préliminaires - 19 jours avant

- Les formulaires d'inscription préliminaire de l'association provinciale sont reçus par PVC. Ils incluent toute l'information du patineur **admissible** (nom, genre, no de PVC, date de naissance, catégorie d'âge, club/Association provinciale).
- Les patineurs admissibles sont définis comme un patineur qui a réussi les exigences d'inscription et **qui vise accepter une place dans l'équipe de l'Association provinciale s'ils sont choisis par leur Association provinciale**. Une Association provinciale peut imposer des critères supplémentaires d'admissibilité à ses patineurs.
- Les inscriptions préliminaires n'exigent pas de temps de classement.

- PVC envoie les inscriptions préliminaires au Commissaire de courses / Coordonnateur de la compétition pour la vérification de l'admissibilité et l'inscription dans le logiciel de compétitions (GCPV/Meet manager).
- On demande aux Associations provinciales qui savent avant la date limite de l'inscription préliminaire qu'elles auront des places disponibles d'aviser PVC de la libération de ces places le plus vite possible.
- Les formulaires seront envoyés aux Associations provinciales et seront disponibles dans le site Internet de PVC.

Avis – 14 jours avant

- Lorsque le formulaire d'inscription préliminaire indique qu'une Association provinciale n'utilisera pas toutes ses places garanties, les places non utilisées doivent être allouées selon l'ordre de la liste de classement de l'Association provinciale jusqu'à ce que toutes les places soient occupées. Les Associations provinciales seront informées de la disponibilité de places additionnelles au moins quatorze (14) jours avant le début de la compétition.

Inscriptions finales- 10 jours avant

- Les inscriptions finales doivent être confirmées et envoyées au siège social de PVC sur le formulaire d'inscription de l'Association provinciale.
- Elles incluent toute l'information du patineur qualifié et confirmé incluant toute l'information personnelle ci-dessus **et tous les temps de classement exigés.**

Remplacement de patineurs

- Aucun remplacement de patineur ne sera accepté après la date limite d'inscription.

Les inscriptions finales sont envoyées au Commissaire de course/ Coordonnateur de la compétition pour vérification des temps de classement et la préparation de la compétition.

Les inscriptions préliminaires doivent être transmises au siège social de PVC au plus tard aux dates suivantes:

- **21 janvier 2019** - Championnat canadien longue piste par catégories d'âge (9-10 février 2019)
- **4 mars 2019** - Championnats courte piste de l'Ouest du Canada (23-24 mars 2019)
- **11 mars 2019** - Championnats courte piste de l'Est du Canada (30-31 mars 2019)

Les inscriptions finales doivent être transmises au siège social de PVC au plus tard aux dates suivantes:

- **31 janvier 2019** - Championnat canadien longue piste par catégories d'âge
- **13 mars 2019** - Championnats courte piste de l'Ouest du Canada
- **20 mars 2019** - Championnats courte piste de l'Est du Canada

Les exigences en matière de citoyenneté sont précisées dans la règle 109 de la Constitution et règlement généraux de l'ISU juin 2018.

Équipement du patineur

Tous les patineurs sont responsables de porter tout l'équipement requis par la règle D3 du livre Rouge PVC. L'Association provinciale et les patineurs ont la responsabilité conjointe de s'assurer que tout l'équipement respecte les exigences minimales. Tous compétiteurs à qui leur manque l'une ou l'autre des pièces d'équipement requises seront pénalisés/disqualifiés.

Reprise Vidéo

Le système de reprise vidéo n'est pas requis pour ce niveau de compétition. Mais si un tel système est disponible sur le site de compétition, il sera utilisé pour le développement des Officiels seulement et non pour la révision de courses pour une prise de décision lors de la compétition.

Médical

Les directives et exigences médicales minimales définies dans D5-100 et D5-200 du Livre rouge de PVC doivent être respectées. L'arbitre en chef a la responsabilité de s'assurer du respect des règles.

Séances d'entraînement

Une séance d'entraînement sera mise à la disposition de tous les participants le jour avant la compétition selon les indications de l'annonce officielle. Les exigences médicales pour la compétition doivent être respectées pendant les sessions officielles d'entraînement.

Entraîneurs

L'Association provinciale aura la permission d'accréditer l'équipe suivante :

- Un (1) chef d'équipe peu importe le nombre de patineurs inscrits pour l'Association ET,
- Deux (2) entraîneurs pour une équipe de moins de seize (16) patineurs OU,
- Trois (3) entraîneurs pour une équipe de 17 à 24 patineurs OU,
- Quatre (4) entraîneurs pour une équipe de 25 à 32 patineurs OU,
- Cinq (5) entraîneurs pour une équipe de 33 à 40 patineurs OU,
- Six (6) entraîneurs pour une équipe de plus de 41 patineurs.

Les entraîneurs doivent détenir un des niveaux de certification en patinage de vitesse suivants (selon B5-1002 du Livre rouge de PVC):

- Introduction à la Compétition
- Compétition-Développement
- Niveau 4/5

Les exceptions sont définies dans la section B5-1004 du Livre rouge de PVC. Conformément à la règle B5-1006 du Livre rouge de PVC chaque Association/Fédération aura la possibilité d'avoir deux (2) entraîneurs par patineur participant à la course dans la zone technique désignée.

CHAMPIONNATS COURTE PISTE DE L'OUEST DU CANADA (23-24 MARS 2019 –GRANDE PRAIRIE, AB) CHAMPIONNATS COURTE PISTE DE L'EST DU CANADA (30-31 MARS 2019 – CAMPBELLTON, NB)

Les Championnats courte piste de l'Ouest et les Championnats courte piste de l'Est du Canada sont conçus comme le point culminant de la préparation des athlètes pour les patineurs au stade de développement *S'entraîner à s'entraîner du DLTAP*. Ces championnats constituent des compétitions de fin de saison pertinentes, de haute visibilité et adaptées au développement des participants, en plus d'être une source de motivation et de possibilités de reconnaissance pour les meilleurs patineurs en développement au Canada. Il s'agit en outre de leur principale introduction aux compétitions nationales où les patineurs représentent leur Association provinciale en compétition.

Les épreuves disputées aux Championnats courte piste de l'Ouest et aux Championnats courte piste de l'Est du Canada visent à fournir un milieu favorable à l'apprentissage et qui appuie les objectifs pour les patineurs au stade de développement *S'entraîner à s'entraîner*.

Comme ces championnats sont la première opportunité pour les jeunes patineurs de participer à une compétition de niveau national, il est important que ce soit une expérience positive. Beaucoup de parents se demandent quel est le niveau de performance lors de ces compétitions. Le CDC a compilé les temps gagnants moyens et les 12èmes places des championnats de l'Ouest du Canada et de l'Est du Canada. Ce tableau peut servir de guide pour gérer les décisions de participation et les attentes en matière de performance.

	400m (1er)	400m (12ième)	1500m (1er)	1500m (12ième)
11F	42.5	48.2	174.0	193.3
12F	40.8	46.7	171.6	187.3
13F	40.6	45.5	170.8	184.0
14F	40.7	46.0	168.9	179.3
12M	39.9	45.4	162.4	180.5
13M	38.5	42.8	157.8	175.9
14M	37.8	41.2	162.0	169.3
15M	37.8	41.8	159.2	174.0

Tous les temps sont en secondes.

Admissibilité

1. Le maximum d'inscription est de seize (16) patineurs par division.
2. Chaque Association provinciale pourra inscrire un quota minimum de deux (2) patineurs par division. **Les patineurs qui participent aux Sélections canadiennes juniors ne sont pas admissibles.** Les inscriptions additionnelles dans chaque division seront déterminées selon le tableau suivant, jusqu'à ce que soit atteint le nombre maximum d'inscriptions par division. L'ordre d'attribution est déterminé par le rang final des Associations lors du Championnat de l'année précédente et pour les Associations absentes l'ordre d'attribution sera tiré au hasard.

Est	Quota	Ordre	Ouest	Quota	Ordre
1. Québec	2	1	1. Colombie-Britannique	2	1
2. Ontario	2	2	2. Alberta	2	2
3. Nouveau-Brunswick	2	3	3. Saskatchewan	2	3
4. Île-du-Prince-Édouard	2	4	4. Manitoba	2	4
5. Terre-Neuve-et-Labrador	2	5*	5. Yukon	2	5*
6. Nouvelle-Écosse	2	6*	6. Territoires du Nord-Ouest	2	6*
7. Nunavut	2	7*			

*L'ordre d'attribution des places supplémentaires sera tiré au sort.

Épreuves

Les épreuves suivantes seront tenues :

Divisions	Distances	Patineurs sur la ligne
Garçons 12 et 13 ans / Filles 11 et 12 ans	200m – Poursuite qualification	1 par côté
	200m – Départ de groupe finale	4
	400m	4
	1500m	6
	2000m - course aux points	8
Garçons 14 et 15 ans / Filles 13 et 14 ans	3000m – relais	4
	200m – Poursuite qualification	1 par côté
	200m – Départ de groupe finale	3
	400m	4
	1500m	6
3000m - course aux points	8	
	3000m - relais	4

Programme

Les Championnats courte piste se dérouleront sur une période de deux jours.

	Garçons 12 et 13 ans Filles 11 et 12 ans	Garçons 14 et 15 ans Filles 13 et 14 ans
Jour 1	1500m Qualifications 200m Poursuite 200m Départ de groupe finales 1500m Finales Relais - épreuves éliminatoires (si le temps le permet)	1500m Qualifications 200m Poursuite 200m Départ de groupe finales 1500m Finales Relais - épreuves éliminatoires (si le temps le permet)
Jour 2	400m 2000m - Course aux points Relais - Finales	400m 3000m - Course aux points Relais - Finales

Les détails concernant l'attribution des points sont indiqués dans l'appendice D, tandis que l'information sur la progression des rondes et la composition des épreuves éliminatoires se trouvent dans l'appendice A.

Placement

Les participants à toutes les épreuves de 200m - poursuite, de 400m et de 1500m seront placés individuellement selon leur meilleur temps de la saison dans chaque épreuve. Le temps de classement doit avoir été obtenu lors d'une course sur piste de 100 m dans une compétition sanctionnée de la saison en cours. Si aucun temps n'est disponible sur une distance au cours de la présente saison, le CDC acceptera des temps convertis d'une piste de 111m en utilisant des formules de conversion. Pour obtenir ces formules, les Associations qui en ont besoin doivent contacter le CDC. Les temps du 500m sur piste de 111m doivent être utilisés pour convertir les temps de placement pour les 200m et 400m.

Format et règles particulières des courses: Généralités

1. Les patineurs qui se sont qualifiés pour la finale du 1500m, du 200m ou du 400m, mais ne se présentent pas à la course (DNS), ne terminent pas la course (DNF) ou sont pénalisés (PEN) lors de cette finale recevront des points de classement. Cependant, ces patineurs ne recevront pas de médaille. Des médailles pourraient être attribuées aux patineurs dans la finale B (si applicable).
2. Les patineurs qui se sont qualifiés pour les Super finales (p.ex. les Courses aux Points 2000m ou 3000m), mais ne se présentent pas à la course (DNS) ne recevront ni de points, ni de médaille. Les patineurs qui ne terminent pas la course (DNF) ou sont pénalisés (PEN) recevront des points mais pas de médaille.
3. Les équipes de relais qui se sont qualifiés pour la finale, mais ne se présentent pas à la course (DNS), ne terminent pas la course (DNF) ou sont pénalisés (PEN) lors de cette finale recevront des points de classement. Cependant, ces équipes ne recevront pas de médaille. Des médailles pourraient être attribuées aux équipes dans la finale B (si applicable).

Format et règles particulières des courses : Poursuite sur 200m/200m Départ de groupe

1. Un 200m poursuite sera patiné comme ronde de qualification pour la finale du 200m départ de groupe.
2. Les patineurs seront placés dans huit paires en fonction des temps de classement déclarés à l'inscription. Les paires patineront des plus lentes aux plus rapides. Dans le cas d'un nombre impair de patineurs, le patineur classé le plus lent patinera seul dans la paire 1. Les détails concernant la composition des paires sont disponibles dans l'Appendice A Composition des courses.
3. Les patineurs seront classés dans la finale du 200m départ de masse selon les résultats de la poursuite. Le 200m départ de masse sera limité à 4 patineurs par course pour les filles de 11 et 12 ans et garçons de 12 et 13 ans. Pour les filles de 13 et 14 ans ainsi que les garçons de 14 et 15 ans le départ sera limité à 3 patineurs par course. La composition des courses peut être trouvée dans les Appendices A et B. En cas d'égalité de temps pour les finales, la position sur la ligne de départ se fera par tirage au sort.
4. Le patineur ayant le meilleur temps de classement partira du côté de la ligne de départ utilisée pour les autres distances et portera un brassard rouge ou bleu. L'autre patineur partira à la ligne opposée et portera un brassard blanc ou jaune.
5. Tous les patineurs entreront dans la patinoire et en sortiront dans leur groupe. Les patineurs restent sur la glace jusqu'à ce que toutes les paires aient terminé leurs courses.
6. Utiliser seulement les trois corridors centraux.

Les meilleures pratiques pour organiser la poursuite sur 200m sont disponibles dans l'Appendice F

Format et règles particulières des courses: 3000m - course aux points

1. La course aux points de 3000m se déroulera de façon similaire à un critérium en cyclisme et sera la dernière épreuve individuelle au programme. Le placement des patineurs dans cette épreuve dépendra du cumulatif de leurs points pour les courses de 200m - poursuite, de 400m et de 1500m. Un maximum de huit (8) patineurs sera admis dans chaque course. Chaque patineur portera un bonnet numéroté pour l'identifier. S'il y a égalité pour la dernière place dans une finale, elle sera rompue en fonction du résultat des patineurs au 1500m.
2. Les patineurs reçoivent des points de sprint quand ils franchissent la ligne avec 21, 14 et 7 tours à faire, ainsi qu'au dernier tour. Le barème de points de sprint attribués est le suivant : 34, 21, 13, 8, 5, 3, 2 et 1 point de sprint. Le double des points de sprint sera accordé pour le dernier tour.
3. Un coup de fusil sera tiré quand le patineur de tête aura 7 tours à faire. Les patineurs qui se font prendre un tour avant les 7 derniers tours du meneur doivent se rendre au centre de la piste. Ils ne gagneront aucun point de sprint pour le reste de la course. Un patineur est considéré s'être fait prendre un tour lorsque le patineur en tête de la course l'a dépassé. Ces patineurs dépassés conserveront toutefois les points de sprint gagnés plus tôt durant la course. Les patineurs qui se font prendre un tour après le coup de fusil continueront de patiner et d'obtenir des points de sprint dans le dernier tour.
4. Si un patineur élimine tout le peloton, la course est déclarée terminée et le patineur recevra les points de sprint de la 1^{ère} place pour tous les tours donnant des points qui restent.

5. Le classement final de l'épreuve sera déterminé par le nombre total de points de sprint obtenus par chaque patineur dans la course. Les patineurs qui ne participent pas au dernier tour et qui sont à égalité dans les points de sprint doivent demeurer à égalité. Si des patineurs terminent le dernier tour avec un nombre égal de points de sprint, le résultat du dernier tour sera utilisé pour briser l'égalité. Un patineur qui termine le dernier tour et est à égalité dans les points de sprint avec un patineur qui n'a pas participé au dernier tour doit être classé devant le patineur qui n'a pas participé au dernier tour. Les patineurs de la finale A recevront les points de la finale pour les places 1 à 8, les patineurs de la finale B recevront les points de la finale pour les places 9 à 16.
6. Les patineurs pénalisés ne recevront aucun point de sprint pour la course. Les points de sprint obtenus par les autres patineurs pendant la course ne seront pas redistribués. Ils recevront les points de la dernière place.
7. Pendant les courses aux points de 3000m, la cloche sonnera lorsqu'il restera 22, 15, 8 et 1 tours à faire pour indiquer que le prochain tour donne droit à des points de sprint.
8. Si l'arbitre doit interrompre la course et la recommencer, quelle qu'en soit la raison, le nombre de tours à courir après la reprise sera déterminé par l'arbitre. Toutefois, il doit laisser les patineurs effectuer au moins trois (3) tours complets avant l'attribution des points de sprint. Dans le cas d'un arrêt, les patineurs conserveront tous les points de sprint mérités jusque-là, sauf si les tours restants exigent que les derniers points de sprint mérités soient remis en jeu. Par exemple, si une course a été arrêtée avec moins de sept tours à faire et quelle est relancée avec 11 tours à patiner, les patineurs perdraient les derniers points de sprint mérités dans le premier départ (7 tours à faire) et lutteraient pour les mériter de nouveau. Les patineurs qui se sont fait prendre un tour ne participeront pas au nouveau départ.

Format et règles particulières des courses: 2000m - course aux points

1. La course aux points de 2000m sera la dernière épreuve individuelle au programme. Le placement des patineurs dans cette épreuve dépendra du cumul de leurs points pour les courses de 200m - poursuite, de 400m et de 1500m. Un maximum de huit patineurs sera admis dans chaque course. Chaque patineur portera un bonnet numéroté pour l'identifier. S'il y a égalité pour la dernière place dans une finale, elle sera rompue en fonction du résultat des patineurs au 1500m.
2. Les patineurs reçoivent des points de sprint quand ils franchissent la ligne avec 14, 7 ainsi qu'au dernier tour. Le barème de points de sprint attribués est le suivant : 34, 21, 13, 8, 5, 3, 2 et 1 point de sprint. Le double des points de sprint sera accordé pour le dernier tour.
3. Un coup de fusil sera tiré quand le patineur de tête aura 7 tours à faire. Les patineurs qui se font prendre un tour avant les 7 derniers tours doivent se rendre au centre de la piste. Ils ne gagneront aucun point de sprint pour le reste de la course. Un patineur est considéré s'être fait prendre un tour lorsque le patineur en tête de la course l'a dépassé. Ces patineurs dépassés conserveront toutefois les points de sprint gagnés plus tôt durant la course. Les patineurs qui se font prendre un tour après le coup de fusil continueront de patiner et d'obtenir des points de sprint dans le dernier tour.
4. Si un patineur élimine tout le peloton, la course est déclarée terminée et le patineur recevra les points de sprint de la 1ère place pour tous les tours donnant des points de sprint qui restent.
5. Le classement final de l'épreuve sera déterminé par le nombre total de points de sprint obtenus par chaque patineur dans la course. Les patineurs qui ne participent pas au dernier tour et qui sont à égalité dans les points de sprint doivent demeurer à égalité. Si des patineurs terminent le dernier tour avec un nombre égal de points de sprint, le résultat du dernier tour sera utilisé pour briser l'égalité. Un patineur

qui termine le dernier tour et est à égalité dans les points de sprint avec un patineur qui n'a pas participé au dernier tour doit être classé devant le patineur qui n'a pas participé au dernier tour. Les patineurs de la finale A recevront les points de la finale pour les places 1 à 8, les patineurs de la finale B recevront les points de la finale pour les places 9 à 16.

6. Les patineurs pénalisés ne recevront aucun point de sprint pour la course. Les points de sprint obtenus par les autres patineurs pendant la course ne seront pas redistribués. Ils recevront les points de la dernière place.
7. Pendant les courses aux points de 2000m, la cloche sonnera lorsqu'il restera 15, 8 et 1 tours à faire pour indiquer que le prochain tour donne droit à des points de sprint.
8. Si l'arbitre doit interrompre la course et la recommencer, quelle qu'en soit la raison, le nombre de tours à courir après la reprise sera déterminé par l'arbitre. Toutefois, il doit laisser les patineurs effectuer au moins trois tours complets avant l'attribution des points de sprint. Dans le cas d'un arrêt, les patineurs conserveront tous les points de sprint mérités jusqu'à là, sauf si les tours restants exigent que les derniers points de sprint mérités soient remis en jeu. Par exemple, si une course a été arrêtée avec moins de sept tours à faire et quelle est relancée avec 11 tours à patiner, les patineurs perdraient les derniers points de sprint mérités dans le premier départ (sept tours à faire) et lutteraient pour les mériter de nouveau. Les patineurs qui se sont fait prendre un tour ne participeront pas au nouveau départ.

Format et règles particulières des courses: Relais

1. Tous les patineurs sont admissibles à la course de relais.
2. Chaque équipe de relais sera formée parmi l'une des divisions suivantes, tous les patineurs étant admissibles à cette épreuve:

Garçons	12 et 13 ans	14 et 15 ans
Filles	11 et 12 ans	13 et 14 ans

3. Les équipes peuvent être composées de trois (3) ou de quatre (4) patineurs. Les Associations provinciales peuvent choisir de nommer cinq (5) patineurs dans une équipe et d'en faire patiner quatre. Uniquement les patineurs qui participent à une course préliminaire ou à la finale sont admissibles pour une médaille.
4. Les Associations provinciales qui ont un nombre suffisant de patineurs doivent inscrire leur propre équipe. Nous encourageons les Associations provinciales à qui il manque des patineurs et celles qui en ont plus que nécessaire de s'unir pour former des équipes complètes dans le but d'offrir à tous les patineurs la possibilité de participer à la course à relais. Les équipes inter-provinciales peuvent obtenir une médaille. mais pas de points de classement des Associations provinciales.
5. Aucun patineur n'a le droit de concourir dans plus d'une équipe de relais.
6. L'entraîneur ou le chef d'équipe de l'Association provinciale doit présenter la composition de son équipe au plus tard le soir avant l'épreuve et les changements seront acceptés jusqu'à la fin de l'échauffement le jour du relais.
7. Les équipes seront placées en vague en fonction de la moyenne des temps au 400m de tous les membres de l'équipe. Les vagues de relais seront refaites si une équipe change avant la première ronde.

8. Les équipes passeront directement des épreuves éliminatoires aux finales. Seules les huit (8) premières équipes vont participer aux finales, plus les équipes qui auraient été avancées par décision de l'officiel. Si des épreuves de qualifications et de finales sont nécessaires et que le temps le permet, elles n'auront pas lieu la même journée. Mais au besoin, les épreuves de qualifications et de finales auront toutes lieu le dimanche.
9. Le classement des équipes ne participant pas aux finales sera déterminé en fonction de leurs résultats obtenus lors de la qualification.

Résultats et prix

Les résultats et les prix pour le relais, les distances individuelles et les classements finaux seront annoncés conformément aux lignes directrices pour les championnats de PVC.

Tous les prix accordés pour les distances individuelles et de relais seront remis sur place à la fin de chaque journée de compétition.

Les médailles pour les distances individuelles seront fournies par PVC.

Les prix pour le champion global doivent être achetés par le comité organisateur.

L'Association ayant obtenu le meilleur classement ainsi que l'Association ayant obtenu la meilleure amélioration seront reconnues à la fin de la compétition.

Classement des Associations provinciales

Tout au long de la compétition, les Associations provinciales gagnent des points en fonction des résultats de leurs patineurs ou de leur équipe dans chaque épreuve. Les points seront mérités selon le tableau de l'Appendice D et seront additionnés pour produire le classement final.

Épreuves individuelles : Total des points mérités par les deux premiers patineurs de chaque Association provinciale dans chaque division.

Courses à relais : Les points de classement des Associations provinciales seront accordés aux équipes composées de patineurs d'une seule Association provinciale. À la fin de la course, toutes les équipes sont classées. Seuls les points accordés à l'équipe de chaque Association provinciale qui s'est le mieux placée comptent pour le classement des Associations provinciales. (Exemple : l'Association provinciale A termine 1^{re}, 2^e et 3^e et reçoit 1000 points; l'Association provinciale B termine 4^e et reçoit 543 points.)

Activités sociales

Un banquet ou une réception devrait avoir lieu le vendredi soir.

CHAMPIONNATS CANADIENS LONGUE PISTE PAR CATÉGORIES D'ÂGE (9-10 FÉVRIER 2019 – WINNIPEG, MB)

Le Championnat canadien longue piste par catégories d'âge se veut le point culminant de la préparation des athlètes pour les patineurs au stade de développement *S'entraîner à s'entraîner*. Le Championnat longue piste par catégories d'âge constitue une compétition pertinente, de haute visibilité et adaptée au développement des participants, en plus d'être une source de motivation et de possibilités de reconnaissance pour les meilleurs patineurs de longue piste en développement au Canada. Il s'agit en outre de leur principale introduction aux compétitions nationales où les patineurs représentent leur Association provinciale en compétition.

Les épreuves disputées au Championnat canadien longue piste par catégories d'âge visent à fournir un milieu favorable à l'apprentissage et qui appuient les objectifs pour les patineurs au stade de développement *S'entraîner à s'entraîner*.

La compétition comprend un mélange d'épreuves par équipe, de style olympique et à départ en groupe.

Durée

La compétition se déroulera sur une période de deux (2) jours, précédée d'une (1) journée d'entraînement.

Équipement

Tous les patineurs se verront attribuer un numéro de dossard pour toute la durée de l'évènement.

L'équipement exigé pour les courses à départ en groupe à cette compétition doit respecter le règlement D3-300/D3-301 « Compétitions longue piste en départ de groupe ».

L'équipement exigé pour les courses de style olympique à cette compétition doit respecter le règlement D3-200 « Entraînement et compétition en style olympique ».

Les patineurs doivent porter l'équipement exigé pour le départ en groupe lors de l'échauffement de début de journée.

La poursuite par équipe est considérée comme une course de départ en groupe.

Les exigences pour l'équipement de sécurité pour la course commémorative Dave Thompson doivent respecter le règlement D3-300/D3-301. Veuillez prendre note que tous les patineurs devront porter un casque selon D3-301.

Admissibilité

1. Le nombre maximum d'inscription par division est de 18 patineurs
2. Chaque Association provinciale pourra inscrire le quota de patineurs par division tel qu'indiqué ci-dessous. Des places additionnelles pourraient être attribuées aux Associations. Ces inscriptions additionnelles dans chaque division seront déterminées selon le tableau suivant, jusqu'à ce que soit atteint le nombre maximum d'inscriptions par division. L'ordre d'attribution est déterminé par le rang final des Associations lors du Championnat de l'année précédente et pour les Associations absentes l'ordre d'attribution sera tiré au hasard.

Associations	Quota	Ordre	Associations	Quota	Ordre
Québec	2	1	Nouvelle-Écosse	1	8
Colombie-Britannique	2	2	Ile-du-Prince-Édouard	1	9*
Saskatchewan	2	3	Territoires du Nord-Ouest	1	10*
Alberta	2	4	Yukon	1	11*
Ontario	2	5	Nunavut	1	12*
Manitoba	1	6	Terre-Neuve et Labrador	1	13*
Nouveau-Brunswick	1	7			

*L'ordre d'attribution des places supplémentaires sera tiré au sort.

Programme et épreuves : **(Le programme comprendra les épreuves suivantes)**

Divisions	Jour 1	Jour 2
Filles 11 ans / Garçons 12 ans	300m départ de groupe canadien Finale départ de groupe ISU 7 tours Poursuite par équipe 3 tours	500m - style olympique Super Finale 1500m départ de groupe canadien
Filles 12 ans / Garçons 13 ans	300m départ de groupe canadien Finale départ de groupe ISU 7 tours Poursuite par équipe 3 tours	500m - style olympique Super Finale 1500m départ de groupe canadien
Filles 13 ans / Garçons 14 ans	300m départ de groupe canadien Finale départ de groupe ISU 7 tours Poursuite par équipe 5 tours	500m et 1500m - style olympique
Filles 14 ans / Garçons 15 ans	300m départ de groupe canadien Finale départ de groupe ISU 7 tours Poursuite par équipe 5 tours	500m et 1500m - style olympique

À la fin du jour 2, les patineurs seront tous invités à participer aux courses à départ en groupe ouverte commémorative Dave Thompson de 12 tours.

Toutes les courses de départ de groupe (départ de groupe canadien et départ de groupe ISU) seront tenues sur le couloir intérieur et non le couloir d'échauffement.

Le classement pour les fins de tirage pour chaque distance sera déterminé en fonction du meilleur temps* de la saison déclaré du patineur. Si un patineur n'a pas déclaré de temps, il sera classé au dernier rang. Il est possible que des courses en quatuor aient lieu dans toutes les distances de 1500m ou plus. * Le meilleur temps peut avoir été fait sur un anneau extérieur ou intérieur.

Format des courses - Épreuves de style olympique

Les temps de classement pour les épreuves de style olympique de 500m et 1500m doivent être envoyés sur le formulaire officiel d'inscription de PVC.

Format des courses – Épreuves de départ en groupe canadien de 300m

Les temps de classement pour les épreuves à départ en groupe canadien de 300m doivent être envoyés sur le formulaire officiel d'inscription de PVC.

La composition des vagues et la structure des rondes seront identiques à celles des compétitions de courte piste. Les patineurs seront classés pour la première ronde en fonction de leurs meilleurs temps de la saison.

Pour toutes les courses il y aura un maximum de 6 patineurs sur la ligne de départ.

Format des courses – Épreuves de départ canadien en groupe de 1500m Super Finale

Le classement pour la Super Finale 1500m de départ en groupe canadien sera fait en fonction du cumulatif des points acquis lors des épreuves du 300m, 500m, et 7 tours. Il y aura un maximum de 9 patineurs par finale.

Format des courses - Épreuve à départ en groupe ISU de 7 tours

Pour l'épreuve à départ en groupe ISU de 7 tours un maximum de 18 patineurs participeront à la course avec un maximum de 6 patineurs par rangée. Les positions de départ sont déterminées selon le classement final de l'épreuve du 300m. Cette épreuve suivra les règles ISU selon la Communication No. 2195 sauf indications contraires dans ce Bulletin, ou comme ci-dessous :

1. Il n'y a pas de sprint générant des points
2. La course sera patinée sur le corridor intérieur, mais n'incluant pas le corridor d'échauffement
3. Les patineurs qui se font prendre un tour doivent sortir selon les directives des officiels
4. L'ordre d'arrivée déterminera le résultat de la course.

1.

Format des courses – Épreuve à départ en groupe ISU de 12 tours Dave Thomson (règlement ISU 253)

1. Cette épreuve suivra les règles ISU selon la Communication No. 2195 sauf indications contraires dans ce Bulletin.
2. Il n'y aura pas de limite en nombre de patineurs qui participent aux courses à départ en groupe ouverte commémorative Dave Thompson.
3. Les organisateurs de course prendront en note les noms des patineurs qui veulent participer à ces courses à la fin de la première journée de compétition.

4. Les patineurs seront divisés en deux courses séparées (les filles 11-12 ans / garçons 12-13 ans et les filles 13-14 ans / garçons 14-15 ans).
5. Pour chacune des épreuves, les patineurs seront placés sur la ligne de départ selon les temps du 500m fournis à l'inscription. Les six (6) premiers patineurs au classement seront en ordre sur la première ligne, les patineurs suivants seront placés au hasard mais toujours avec un maximum de six (6) patineurs par ligne.
6. Un prix sera présenté au/à la gagnant(e) de chacune des deux courses.

Format des courses – Poursuites en équipe

1. Toutes les épreuves de poursuite en équipe devront se dérouler entièrement sur le corridor intérieur.
2. Chaque équipe de relais ou de poursuite sera formée parmi l'une des divisions suivantes, tous les patineurs étant admissibles à cette épreuve:

Garçons	12 & 13	14 & 15
Filles	11 & 12	13 & 14

3. Les Associations provinciales qui ont un nombre suffisant de patineurs (trois ou quatre membres pour la poursuite en équipe) doivent inscrire leur propre équipe. Les Associations provinciales à qui il manque des patineurs ou qui en ont plus que nécessaire ont la possibilité de s'unir pour former des équipes complètes et elles sont admissibles pour les médailles, mais pas aux points de classement des Associations provinciales.
4. Aucun patineur n'a le droit de patiner dans plus d'une équipe de poursuite en équipe.
5. Les équipes de poursuite seront placées en vague en fonction de la moyenne des temps au 500m fournis à l'inscription de tous les membres de l'équipe.
6. Toutes les poursuites en équipe dérouleront comme une finale.
7. L'entraîneur ou le chef d'équipe de l'Association provinciale doit présenter la composition de son équipe à l'organisation hôte le soir avant l'épreuve, les modifications étant acceptées au plus tard à la fin de l'échauffement le jour de l'épreuve.
8. Un minimum de trois (3) patineurs à un maximum de quatre (4) peuvent participer à une course de poursuite en équipe.
9. Dans les poursuites en équipe, le temps final d'une équipe est celui du troisième patineur à franchir la ligne d'arrivée.
10. Deux équipes de poursuite vont patiner en même temps.

Résultats et prix

Les résultats et les prix d'ensemble et pour les performances individuelles par distance seront annoncés conformément aux lignes directrices pour les championnats de PVC. Les points finaux seront accordés pour les épreuves à départ en groupe et de style olympique afin d'établir le résultat global des patineurs.

Tous les prix accordés pour des épreuves individuelles et des poursuites en équipe le seront sur place à la fin de chaque journée de compétition.

Les médailles pour les distances individuelles seront fournies par PVC.

Les prix pour le champion de division au cumulatif des points des distances individuelles ainsi que des deux (2) courses commémoratives Dave Thomson doivent être achetés par le comité organisateur.

L'Association ayant obtenu le meilleur classement ainsi que l'Association ayant obtenu la meilleure amélioration seront reconnues à la fin de la compétition.

Classement des Associations provinciales

Tout au long de la compétition, les Associations provinciales gagnent des points en fonction des résultats de leurs patineurs ou de leur équipe dans chaque épreuve. Les points seront mérités selon le tableau de l'appendice D et seront additionnés pour produire le classement final.

Épreuves individuelles : Total des points mérités par les deux premiers patineurs de chaque Association provinciale dans chaque division.

Épreuves par équipe: Les points de classement des Associations provinciales seront accordés aux équipes composées de patineurs d'une seule Association provinciale. À la fin de la course, toutes les équipes sont classées. Seuls les points accordés à l'équipe de chaque Association provinciale qui s'est le mieux placée comptent pour le classement des Associations provinciales. (Exemple : l'Association provinciale A termine 1^{re}, 2^e et 3^e et reçoit 1000 points; l'Association provinciale B termine 4^e et reçoit 543 points.)

Activités sociales

Un banquet ou une réception devrait avoir lieu le vendredi (préféremment) ou samedi soir.

APPENDICE A – COMPOSITION DES COURSES

Compétitions visées :

- Championnats de courte piste de l'Ouest du Canada et Championnats courte piste de l'Est du Canada
- Championnats canadiens longue piste par catégories d'âge

Tous les patineurs seront placés en fonction des temps de classement déclarés à l'inscription pour chaque distance individuelle, à moins d'avis contraire. Le temps de classement doit avoir été préférablement obtenu lors d'une compétition sanctionnée de la saison en cours.

Les positions de départ seront établies conformément à la Règle 296 de l'ISU. Au premier tour de qualification de la première épreuve de distance, les positions de départ seront établies par le compilateur qui détermine les positions par un tirage informatisé.

Lors de chaque ronde ultérieure, la position sur la ligne de départ sera établie en fonction du temps réalisé au tour de qualification précédent. Les patineurs seront disposés sur la ligne de départ selon leur temps, de l'intérieur vers l'extérieur de la piste, en commençant par le plus rapide.

VEUILLEZ NOTER que si le nombre de patineurs au départ est inférieur à dix-huit (18) (longue piste LP) ou à seize (16) (courte piste CP), selon l'épreuve, le représentant technique, l'arbitre en chef, le compilateur et le coordonnateur de la compétition ou de l'événement détermineront le nombre raisonnable d'épreuves éliminatoires pour assurer des conditions équitables de course.

Composition des Qualifications à 18 participants (6 patineurs au départ) (CACLT)(LP)

A	B	C
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10
13	14	15
18	17	16

Composition des Finales à 18 participants (6 patineurs au départ)

Finale A	1 ^{er} et 2 ^e des Qualifications
Finale B	3 ^e et 4 ^e des Qualifications
Finale C	Les autres patineurs des Qualifications

Composition des Qualifications à 16 participants (6 patineurs au départ) (CP)

A	B	C
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10
13	14	15
		16

Composition des finales à 16 participants (6 patineurs au départ)

Finale A	1 ^{er} et 2 ^e des Qualifications
Finale B	3 ^e et 4 ^e des Qualifications
Finale C	Les autres patineurs des Qualifications

Composition des Qualifications à 16 participants (4 patineurs au départ)

A	B	C	D
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13

Catégorie supérieure

Les deux premiers patineurs de chacune des quatre Qualifications seront placés dans les deux premières demi-finales (A, B; rang final de 1-8 ou plus bas en fonction du nombre de patineurs repêchés à la première ronde).

Catégorie inférieure

Tous les autres patineurs [rang final de 9 à 16] prendront part aux demi-finales C et D.

Dans le cas de cinq (5) patineurs qui se qualifient pour les demi-finales C et D, les demi-finales C et D seront éliminées et les cinq (5) patineurs passeront directement à la finale C.

Composition des demi-finales à 16 participants (4 patineurs au départ)

Le placement pour les demi-finales du 400m sera déterminé, premièrement, par le rang et ensuite par le temps de la ronde précédente. Les égalités seront départagées par le classement initial le plus élevé du patineur pour cette distance. Toute autre situation d'égalité sera départagée par tirage au sort.

Demi-finale A	Le plus rapide des 1 ^{er} , le 4 ^e rang des 1 ^{er} , le plus rapide des 2 ^e , 4 ^e rang des 2 ^e .
Demi-finale B	2 ^e et 3 ^e rang des 1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e rang des 2 ^e .
Demi-finale C	Le plus rapide des 3 ^e , le 4 ^e rang des 3 ^e , le plus rapide des 4 ^e , 4 ^e rang des 4 ^e .
Demi-finale D	2 ^e et 3 ^e rang des 3 ^e , 2 ^e et 3 ^e rang des 4 ^e .

Composition des finales à 16 participants (4 patineurs au départ)

Finale A	1 ^{er} et 2 ^e des demi-finales A et B
Finale B	Les autres patineurs des demi-finales A et B
Finale C	1 ^{er} et 2 ^e des demi-finales C et D
Finale D	Les autres patineurs des demi-finales C et D

Composition des jumelages de poursuite

Paire	Patineurs	
1	15	16
2	13	14
3	11	12
4	9	10
5	7	8
6	5	6
7	3	4
8	1	2

Composition des finales de 200m Départ de groupe à 16 participants (3 patineurs au départ)

Finale A	1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e plus rapides des poursuites
Finale B	Les 3 suivants des poursuites
Finale C	Les 3 suivants des poursuites
Finale D	Les 3 suivants des poursuites
Finale E	Les autres patineurs des poursuites

En cas d'égalité dans la poursuite, les patineurs à égalité se qualifieront pour la même finale et tous les autres patineurs monteront d'une place. Ex. En cas d'égalité pour la 6^e place, les deux patineurs 6^e se qualifieront pour la finale B. Le tirage au sort déterminera les positions de départ pour les patineurs qui sont à égalité.

Composition des finales de 200m Départ de groupe à 16 participants (4 patineurs au départ)

Finale A	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e et 4 ^e plus rapides des poursuites
Finale B	4 suivants des poursuites
Finale C	4 suivants des poursuites
Finale D	Les autres patineurs des poursuites

En cas d'égalité dans la poursuite, les patineurs à égalité se qualifieront pour la même finale et tous les autres patineurs monteront d'une place. Ex. En cas d'égalité pour la 8^e place, les deux patineurs 8^e se qualifieront pour la finale B. Le tirage au sort déterminera les positions de départ pour les patineurs qui sont à égalité.

Composition des courses à relais - Qualifications à 12 équipes

A	B	C
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10

Composition des courses à relais - Qualifications à 16 équipes

A	B	C	D
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13

Composition des courses à relais - Finales à 16 équipes ou moins

Finale A	Rangs 1 à 4 après les épreuves éliminatoires
Finale B	Rangs 5 à 8 après les épreuves éliminatoires

Les équipes pénalisées lors des épreuves éliminatoires n'auront pas le droit de participer aux finales.

Règles spéciales de course:

Pénalités, ne pas terminer, retraits:

En cas de pénalité, ne pas terminer à cause d'une infraction ou de retrait, les règles suivantes s'appliqueront:

1. Les patineurs pénalisés recevront le classement ~~et les points de classement~~ du dernier rang de cette course et seront directement placés dans la catégorie/course inférieure dans le tour suivant.
2. Les patineurs qui se retirent avant une course recevront le dernier rang, derrière les patineurs qui pourraient, par la suite, ne pas terminer ou être pénalisés et recevront les points ~~de classement~~ en fonction de l'ordre final dans cette distance.
3. Les patineurs qui se retirent avant la distance ne recevront aucun point de classement pour cette distance et les vagues de cette distance seront régénérées.
4. Les patineurs qui se retirent d'une distance peuvent poursuivre la compétition dans une distance subséquente.
5. Un patineur qui ne termine pas la course recevra la position devant les patineurs pénalisés.
6. Les avancements se feront selon les procédures de la Coupe du monde de l'ISU. Voir le règlement 295 paragraphe 6. En bref, les patineurs avancés seront placés selon le classement de la distance, c'est ce classement après la ronde précédente qui déterminera la course dans laquelle ils sont classés pour la ronde subséquente.

APPENDICE B – MATRICES

CHAMPIONNATS COURTE PISTE DE L'OUEST ET CHAMPIONNATS COURTE PISTE DE L'EST DU CANADA

4 patineurs au départ							# de courses
** Éliminer la ronde et aller directement à une Finale si 5 patineurs se trouvent dans la ronde							
# de patineurs	Qualifications		Demi-finales		Finales		
		Avance		Avance			
9 - 12	3	2 + 2	2	2 + 0	3	A B C	8
13 - 16	4	2 + 0	2	2 + 0	4	A B C D**	12
			2	2 + 0**			

6 patineurs au départ							# de courses
# de patineurs	Qualifications		Finales				
		Avance					
7 - 12	2	3 + 0		2	A B C		4
13 - 16	3	2 + 0		3	A B C		6

200m Poursuites (2 patineurs au départ) / 200m Départ en groupe (3 patineurs au départ)							# de courses
# de patineurs	Poursuites		Finales				
		Avance					
16	8	3 + 0		5	A B C D E		13

200m Poursuites (2 patineurs au départ) / 200m Départ en groupe (4 patineurs au départ)							# de courses
# de patineurs	Poursuites		Finales				
		Avance					
16	8	4 + 0		4	A B C D		12

Relais							# de courses
# d'équipes	Qualifications		Finales				
		Avance					
5 - 8	2	2 + 0		2	A B		4

APPENDICE C – CHAMPIONNATS CANADIENS LONGUE PISTE PAR CATÉGORIES D'ÂGE

6 patineurs sur la ligne							# de courses	
# de patineurs	Qualifications			Finales				
		Avance						
7 - 12	2	3 + 0		2	A	B	4	
13 - 18	3	2 + 0		3	A	B	C	6

APPENDICE D – POINTS FINAUX – CHAMPIONNATS DE COURTE ET DE LONGUE PISTE

Les champions sont déterminés selon les points accumulés dans les épreuves individuelles.

Les points de placement seront accordés en fonction du placement final dans chaque épreuve individuelle, comme suit:

Rang	Points	Rang	Points	Rang	Points	Rang	Points
1	1000	11	130	21	15	31	0,5
2	816	12	106	22	12	32	0
3	666	13	86	23	9		
4	543	14	70	24	7		
5	443	15	57	25	5		
6	362	16	46	26	4		
7	295	17	37	27	3		
8	241	18	30	28	2		
9	196	19	24	29	1,5		
10	160	20	19	30	1		

Égalité en 1^{re} place 1000 points chacun, 666 points au patineur suivant

Égalité en 2^e place 816 points chacun, 543 points au patineur suivant

Égalité en 3^e place 666 points chacun, 443 points au patineur suivant

Égalité en 4^e place 543 points chacun, 362 points au patineur suivant, etc.

Si des patineurs sont repêchés pour la finale, les patineurs en dernière place recevront les points de la 1^{re} et 2^e place, etc., de la finale suivante. Les autres points seront ajustés en conséquence.

APPENDICE E – SURVOL DES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT ASSOCIÉS AUX CHAMPIONNATS DE COURTE PISTE DE L’OUEST ET DE L’EST DU CANADA ET AUX CHAMPIONNATS CANADIENS LONGUE PISTE PAR CATÉGORIES D’ÂGE

Piste de 100m

La raison d’être de la piste de 100m est d’offrir aux patineurs une piste adaptée à leur taille (voir *La Course en patins*, tableau V) et à leur vitesse (voir *La Course en patins*, tableau W). Dans les lignes droites, les patineurs devraient être en mesure d’atteindre la fréquence de foulée des patineurs de vitesse d’élite, alors que dans les virages, le rayon réduit de la piste provoque un angle d’inclinaison comparable à celui exigé des patineurs de vitesse d’élite internationaux. Ces deux facteurs servent à accroître la spécificité de l’apprentissage et à mettre l’accent sur la compétence technique lors des courses.

La dimension plus petite de la piste contribue à faciliter le dépassement et à la sécurité en accroissant la zone de décélération pour les patineurs qui tombent. La plus importante augmentation de la zone de décélération se situe entre le 3^e et le 5^e blocs.

PVC a décidé d’utiliser la piste de 100m pour les Championnats de courte piste de l’Ouest et les Championnats courte piste de l’Est du Canada, car on la considère adaptée au développement de la majorité des patineurs, compte tenu de leur taille et de leur vitesse. Dans des conditions idéales, le moment du passage de la piste de 100m à celle de 111.12m serait déterminé exclusivement en fonction de la taille et de la vitesse de chaque patineur.

Conseils aux entraîneurs :

- S’assurer que le berceau et la cambrure de chaque patineur sont adéquats pour le rayon de 7m des virages en tenant compte de la force et de la vitesse maximale des patineurs.
- Mettre l’accent sur la technique de patinage durant l’entraînement, étant donné que les virages plus serrés et les lignes droites plus courtes de la piste exigent un très haut niveau de compétence technique.
- L’angle d’inclinaison accru dans les virages exige une plus grande force physique chez les patineurs; s’assurer que l’entraînement hors glace permet effectivement un développement adéquat sur le plan de la force physique.
- Se servir de l’espace additionnel pour adopter des tracés différents et appliquer d’autres techniques de dépassement.
- Modifier les dimensions du tracé en fonction des objectifs d’entraînement. La variation des tracés aidera le patineur à percevoir les différentes conditions de course possibles et à s’y adapter.

200m - poursuite

Le but de la course de 200m - poursuite est de renforcer le développement du patineur pendant sa période critique d'entraînement pour la vitesse afin qu'il atteigne sa vitesse et son accélération maximales. Il s'agissait à l'origine d'une poursuite sur 100m, mais on a constaté que plusieurs patineurs couraient plutôt qu'ils ne patinaient sur la glace et qu'ils n'acquerraient donc pas une technique efficace. Une accélération rapide et le maintien de la vitesse sont les principaux objectifs de cette épreuve. Il y a deux éléments déterminants importants pour la performance de l'athlète qui peuvent être mesurés et permettent le suivi dans cette épreuve : l'accélération du patineur, qui se mesure en relevant son temps intermédiaire aux premiers 50m ou 100m, et sa vitesse maximale, qui se calcule en fonction du temps que prend le patineur pour parcourir les derniers 100m de l'épreuve.

Conseils aux entraîneurs :

- Consacrer le début des séances d'entraînement à la vitesse, car le corps est reposé et cela permet d'obtenir une réponse neurologique adéquate.
- Les tendances récentes en matière d'entraînement indiquent qu'on devrait intégrer l'entraînement axé sur la vitesse à petites doses dans chaque séance, lors de l'échauffement.
- Faire prendre aux patineurs des places différentes sur la ligne pour pratiquer les départs afin de mettre au point une trajectoire optimale de départ.
- Un tracé qui longe les côtés de la piste, et n'exige pas que les patineurs pivotent, leur permettra de maintenir la majeure partie de leur vitesse en tournant les virages dans cette épreuve.

Course aux points 2000m et 3000m

Le 2000m et le 3000m aux points sont des épreuves conçues pour le développement de la puissance aérobie et des habiletés tactiques des patineurs. Les sprints à intervalles réguliers leur fournissent plusieurs occasions d'appliquer diverses tactiques lors d'une même épreuve, ce qui leur permet de savoir presque immédiatement si une stratégie donnée est efficace et de l'adapter pour le sprint suivant. Cette épreuve aide les patineurs à développer leur perception de la distance par rapport aux autres patineurs et à améliorer leurs techniques d'accélération en préparation pour les attaques.

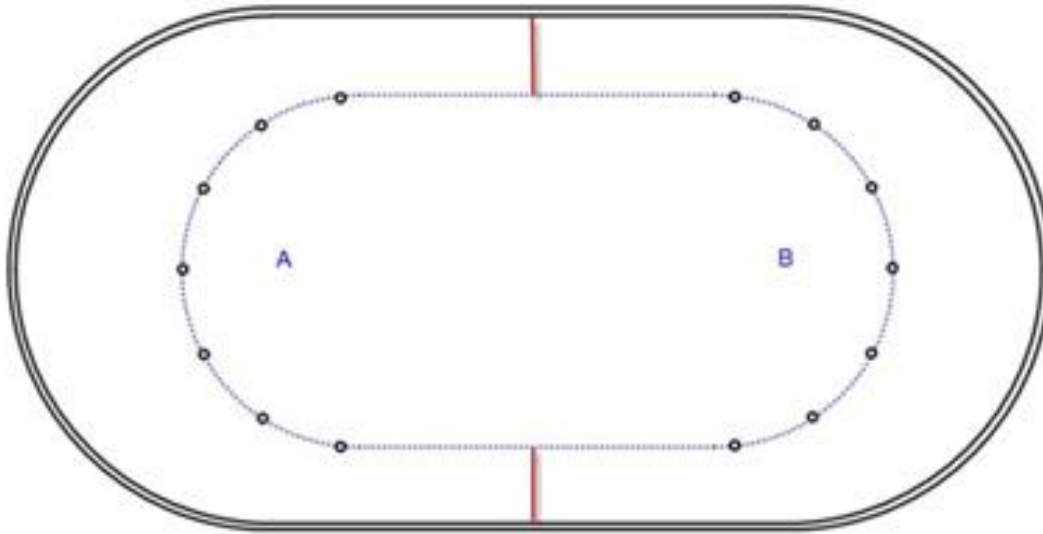
Conseils aux entraîneurs :

- Créer des signaux pour que les patineurs se donnent des indications entre eux lors de la course.
- Employer diverses stratégies pour gérer le rythme de la course en utilisant le temps par tour de piste et les temps intermédiaires pour mesurer la capacité des athlètes et mettre au point des stratégies spécifiques de course.
- S'assurer que les patineurs se sentent à l'aise quand ils patinent au milieu d'un peloton nombreux et changer régulièrement les positions lors de l'entraînement.
- Établir divers tracés en fonction des différents objectifs du patineur pour cette course.
- Montrer aux patineurs à initier une attaque à partir de l'avant et de l'intérieur du peloton.

APPENDICE F – MEILLEURES PRATIQUES POUR LE 200M - POURSUITE

Course de 200m - poursuite

1. Utiliser uniquement les trois pistes centrales.
2. Quand les patineurs arrivent sur la glace, ils doivent se rapporter à l'arbitre à la ligne bleue au centre de la patinoire (les patineurs seraient derrière la ligne de départ). Quand ils terminent, ils se rapportent à l'arbitre situé de l'autre côté du centre de la glace). Ces endroits gardent les patineurs à l'écart des lignes de départ et d'arrivée et loin des trois autres arbitres.



3. Un haut-parleur placé au centre ou à chaque côté de la glace permettra aux patineurs d'entendre le signal de départ en même temps.
4. Trois chronométreurs se placeront de chaque côté de la patinoire et se verront assigner le patineur de leur côté. L'un des trois sera désigné le chronométreur en chef.
5. Deux juges de lignes et un secrétaire seront recrutés pour aider pour la communication des temps et des positions à l'annonceur. Un sera situé du côté éloigné de la patinoire à côté des chronométreurs.
6. Dès que le temps officiel est enregistré du côté de la patinoire en face de l'annonceur, il doit être transmis au juge de ligne qui doit envoyer le temps au secrétaire du côté éloigné de la patinoire et ensuite à l'annonceur.
7. Le deuxième juge de ligne recevra aussi le temps officiel des chronométreurs et le transmettra au secrétaire.
8. Le secrétaire doit enregistrer les deux temps et les transmettre à l'annonceur ainsi que la position à laquelle chaque patineur se situe et le temps que les autres patineurs doivent maintenant réussir pour passer en première place.
9. Après que les derniers patineurs auront concouru, le secrétaire donnera à l'annonceur le classement final pour qu'il soit annoncé avant que les patineurs quittent la glace.