



# PATINAGE DE VITESSE

*Février 2018, suivez les  
Jeux Olympique  
d'Hiver !  
Occasion unique de  
voir notre sport et bien  
d'autres à la  
télévision.*

**Saison 2017 – 2018**

**Patinage de Vitesse Short-Track**

**Livret d'Accueil**

**florac.valerie@gmail.com**

**Valérie Florac 06.10.31.57.11**

**<http://usf-vitesse.kalisport.com/>**

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| Sommaire .....  | 2  |
| Le short-track à Fontenay-sous-bois .....                       | 3  |
| tarifs - horaires des entrainements – groupes de pratique ..... | 4  |
| Tarifs saison 2017-2018 .....                                   | 4  |
| DONS – réduction d’impôts.....                                  | 4  |
| A quel groupe j’appartiens ? .....                              | 5  |
| Horaires périodes scolaires (non contractuels).....             | 6  |
| Stages .....  | 6  |
| Bien débuter : entraînement, équipement, matériel .....         | 7  |
| Bien débuter.....   | 7  |
| L’entraînement.....   | 7  |
| L’entretien des patins au quotidien .....                       | 7  |
| tous les équipements détaillés du patineur confirmé .....       | 8  |
| Compétition .....   | 9  |
| Type de compétition et condition d’accès .....                  | 9  |
| Temps de référence .....  | 10 |
| Catégories d’âge.....   | 11 |
| Compétition 2017-2018 (sous réserve de modification) .....      | 11 |
| Devenez adhérent .....  | 12 |
| L’équipe.....   | 12 |
| Les coaches .....   | 12 |
| Le bureau à votre disposition.....                              | 12 |

### Le plaisir de la glisse à l'état pur en loisir ou en compétition

La section sportive de l'USF patinage de vitesse short-track est partie prenante des missions que s'est fixée notre club omnisport : développer une offre sportive pointue et conviviale, donner des repères aux jeunes en assumant un rôle social. Le projet sportif que nous mettons en place développe ces objectifs pour notre sport.

#### **Le projet sportif : allier loisir et compétition**

De par sa nature, le short-track se pratique régulièrement dans un objectif de compétition mais également en loisir où la pure sensation de glisse est recherchée.

Notre ambition est d'allier ces deux types de pratique complémentaires.

Il est essentiel pour nous de donner la possibilité à nos adhérents d'exprimer leur souhait de passage d'une pratique de loisir à la compétition (ou l'inverse) en fonction de leurs ambitions. Nos entraîneurs sont là pour les accompagner et valider l'accession aux différents groupes.

Dans notre club se côtoient des patineurs en loisir ou aspirant au haut niveau. De par les heures de glace disponibles, nous ne pouvons pas pratiquer le haut niveau ici à Fontenay-sous-Bois. Nous mettons un effort particulier pour que nos patineurs demandeurs se préparent à cette pratique avec nos entraîneurs diplômés. Nous sommes un club formateur et nous nous efforçons de garder nos sportifs qui sont au centre national d'entraînement, notamment en allant chercher les subventions qui leur permettent de poursuivre leur passion.

C'est ainsi que nous réussissons à concilier pratique de loisir et compétition.

Quel que soit le niveau de pratique, notre volonté est qu'elle s'exerce dans la convivialité, le respect et l'entraide. Nous, membres du bureau, avons à cœur de faire vivre ces valeurs, mais elles ne peuvent se développer sans vous, patineurs et parents.

Comme dans beaucoup de sport alliant technique, physique et tactique, le pratiquant se heurte parfois à des paliers de progression difficile. Nos entraîneurs sont là pour faire progresser le patineur. Ils l'accompagnent à poursuivre son effort en confiance avec le soutien et le respect des autres pratiquants, en loisir comme en compétition : sans le groupe, même le meilleur patineur ne pourra pas progresser.

Notre sport porte des valeurs essentielles : l'humilité, la persévérance, la confiance en soi et l'esprit d'équipe.

Vous trouverez dans ce livret toutes les informations qui vous permettront de trouver la forme de pratique qui vous convient.

Bonne lecture !

Le bureau

## TARIFS - HORAIRES DES ENTRAINEMENTS – GROUPES DE PRATIQUE

### TARIFS SAISON 2017-2018

#### **Licence (reversée intégralement à la FFSG – Fédération Française des Sports de Glace)**

|               |  |
|---------------|--|
| Kid :         | 19.56 euros (1 <sup>ère</sup> licence ET moins de 10 ans)  |
| Fédérale :    | 39.76 euros (pratiquant NE participant à AUCUNE compétition, autre licencié (membre de bureau, officiels d'arbitrage,...)) |
| Compétition : | 64.36 euros (obligatoire dès la première compétition, extension de la licence fédérale possible au cours de l'année)       |

#### **Adhésion**

|  |           |
|--|-----------|
| PREMIERE année:                                | 200 euros |
| A partir de la 2 <sup>ème</sup> année :        | 230 euros |
| 2 <sup>ème</sup> enfant :                      | 200 euros |
| 3 <sup>ème</sup> enfant :                      | 150euros  |
| 4 <sup>ème</sup> enfant et plus :              | 100 euros |
| Pingouins (moins de 6 ans le jeudi uniquement) | 100 euros |

#### **Location de patins**

Quel que soit l'année : 100 euros (2<sup>ème</sup> enfant - 70 euros, 3<sup>ème</sup> enfant - 50 euros, 4<sup>ème</sup> enfant - location gratuite, pingouins - 40 euros)

*La 1<sup>ère</sup> année nous vous offrons les protèges-lames plastiques. Leur achat sera obligatoire si vous n'en possédez pas les années suivantes.*

#### **Conditions de règlements**

**Sont acceptés** : Chèque, liquide, Pass Solidaire, Bon « Tous en club », BON ANCV...  
Règlement possible en 3 ou 4 fois. En cas de difficulté ou cas spécifique, nous consulter.  
Tous les chèques sont exigibles à l'inscription, même si encaissés en plusieurs fois.

#### **Conditions de remboursement**

Déménagement, raison médicale pour toute la saison (avec certificat du médecin) :  
De Septembre à Novembre : 2/3 remboursé moins la licence, Décembre à Février 1/3 moins la licence, à partir de mars aucun remboursement.

### DONS – REDUCTION D'IMPOTS

Notre section répond au critère permettant de déclarer un don associatif sur votre déclaration de revenus.

Nous avons besoin de cet apport notamment pour nos investissements en matériel et les déplacements en compétition.

Consultez-nous pour plus de renseignement.

## A QUEL GROUPE J'APPARTIENS ?

Les groupes sont susceptibles d'être révisés par les entraîneurs afin de répondre au mieux aux aptitudes de chacun.

Depuis l'année dernière, nous avons également un groupe de « pingouin » pour les jeunes de moins de 6 ans (accueillis le jeudi uniquement)

|  | Loisir Enfant<br>(-12 ans)   | Loisir Jeunes/adultes<br>(12 ans et +) | Compétition<br>intermédiaire  | Compétition   |
|--|--|--|---|---|
|  | <i>Pour des raisons d'organisation sur la glace,<br/>le LOISIR se pratique en groupe d'âge</i> |  | <i>Tout âge</i>   |   |
| <b>Objectif du groupe</b>                | <i>Accompagnement des patineurs débutants ou pratiquant pour le plaisir de la glisse</i>       |  | <i>Accompagnement des patineurs dans l'atteinte de leurs objectifs de <b>performance</b></i>  |   |
| <b>Objectif sportif du patineur</b>      | <i><b>progression</b> individuelle en loisir</i>   |  | <i>Amélioration de la performance en vue d'une participation régulière en <b>compétition</b></i>  | <i>Amélioration de la performance en vue d'une participation régulière en <b>compétition niveau supérieur</b> (jusqu'à international)</i> |
| <b>Accessibilité au groupe</b>           | <i>1<sup>ère</sup> inscription ou objectif de LOISIR</i>                                       |  | <i>Décision <u>des entraîneurs</u> ET volonté du patineur (voir ci-dessous)</i>   |   |
|  |  |  | <i>comportement sur la glace, niveau technique, maturité vis-à-vis du niveau d'engagement requis pendant les entraînements</i>            |   |
| <b>Assiduité, engagement du patineur</b> | <i>Une assiduité régulière permet une meilleure progression</i>                                |  | <i>3 à 4 entraînements par semaine (2 à 3 pour les plus jeunes), assiduité <b>TRES</b> régulière et sérieuse sur la glace obligatoire</i> |   |
| <b>Accessibilité aux compétitions</b>    | <i>Ouverte selon niveau et licence</i>   |  |   |   |

## HORAIRES PERIODES SCOLAIRES (NON CONTRACTUELS)

### **IMPORTANT :**

Les horaires ci-dessous sont les horaires « sur glace ». Les patineurs doivent se donner assez de temps pour s'équiper et s'échauffer suffisamment avant de monter sur la glace. Il faut compter environ 20/30 minutes d'échauffement en dehors de la glace avant de chausser les patins.

Nous comptons également sur l'aide des parents pour mettre en place les protections autour de la glace.

Merci d'avance !

| Groupe  | Mardi         | Mercredi                                 | Jeudi         |
|---|---------------|--|---------------|
| <b>Horaires SUR GLACE – tenir compte des temps d'échauffement, d'équipement et de mise en place des protections</b> |               |  |               |
| <b>Pingouins</b>  |               |  | 18h45 / 19h45 |
| <b>Loisirs (- 12 ans)</b>   | 17h45 / 18h30 |  | 18h45 / 19h45 |
| <b>Loisirs (+ 12 ans)</b>   | 18h30 / 19h30 | 20h35 / 22h00<br>(sauf grands débutants) | 19h45 / 20h45 |
| <b>Compétition intermédiaire</b>  | 18h30 / 19h30 | 20h35 / 22h00                            | 19h45 / 20h30 |
| <b>Compétition</b>  | 18h30 / 19h30 | 20h35 / 22h00                            | 19h45 / 20h30 |

- 1. La répartition des heures par groupe peut évoluer en fonction du nombre de pratiquants. Dans ce cas, une information vous sera fournie.**
2. L'intégration à un groupe est validée par les entraîneurs et ne peut être contestée. Parlez-en avec eux.
3. En cas de retard ou de défaut d'échauffement, les entraîneurs peuvent refuser l'accès à la glace au patineur.

## STAGES

Pendant les petites vacances scolaires, sont régulièrement organisés des stages de perfectionnement.

Ces stages sont payants. Les horaires et tarifs seront communiqués au moment opportun.

## BIEN DEBUTER : ENTRAINEMENT, EQUIPEMENT, MATERIEL

### BIEN DEBUTER...

Si vous êtes débutant, votre équipement de base doit être :

**Pour vous :** des vêtements de sport (pantalon long et manches longues), une paire de gant, des protèges genoux (type roller), des protège-tibias (type football), un casque de vélo.

Vous ne pourrez pas monter sur la glace sans cet équipement.

### L'ENTRAINEMENT

| Comment se préparer  | Après l'entraînement  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Le patineur doit arriver idéalement 30 minutes avant l'heure de glace.</li><li>• Il s'habille <b>rapidement</b> et part s'échauffer.</li><li>• A l'issue, il chausse ses patins et monte sur la glace.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ranger ses affaires.</li><li>• Prendre soin de ses patins (voir ci-dessous).</li><li>• Prendre le temps de s'étirer (même après être rentré chez soi).</li><li>• Ne pas oublier de s'hydrater pendant et après la séance.</li></ul> |

### L'ENTRETIEN DES PATINS AU QUOTIDIEN

- ✓ Ne JAMAIS marcher sur les lames en dehors de la glace sans protection plastique.
- ✓ Dès la fin de l'entraînement, essuyer les lames soigneusement avec un chiffon doux.
- ✓ Ranger les patins avec les protège-lames en tissu. A noter, vous pouvez facilement les fabriquer vous-même avec du tissu éponge.

***Nous insistons sur la responsabilité des parents quant au soin apporté aux patins. En cas de dégradation importante (lames oxydées notamment) nous nous réservons de droit de demander un remplacement du matériel.***

Des sessions de formation à l'affûtage seront organisées au cours de la saison.  
Consultez-nous !

## TOUS LES EQUIPEMENTS DETAILLES DU PATINEUR CONFIRME

Chaque année, le club propose à la vente des articles spécifiques au patinage de vitesse, ou aux couleurs du club.

Vous serez informé de ces ventes via un ou plusieurs canaux : email / affichage au club / le site internet.

Nous vous demanderons les règlements au moment de la commande (encaissement à la livraison).

| Equipement                            | Entrainement                                       | Compétition                                      | Commentaire  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <b>Casque</b>                         | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Un casque de vélo est acceptable pour un débutant en première année (sauf casque « à trous »).<br>Cependant il n'est pas compatible avec les compétitions ou un patineur confirmé.<br>Quelques-uns disponibles en prêt ou vente par le club. |
| <b>Tour de cou</b>                    | obligatoire  | obligatoire                                      | Le règlement stipule que le cou doit être couvert.<br>Pour les patineurs possédant une combinaison kevlar, le col montant suffit.<br>Quelques-uns disponibles en prêt ou vente par le club.  |
| <b>Combinaison</b>                    | Facultatif   | Obligatoire                                      | Prêt par club.<br>Une fois par an, nous proposons une commande groupée.  |
| <b>Gants</b>                          | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Aucun prêt possible.   |
| <b>Protège genou</b>                  | Fortement conseillé pour école de glace / débutant | Obligatoire                                      | Aucun prêt possible.<br>Achat rayon « volley ball » des magasins de sport.   |
| <b>Protège tibias</b>                 | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Achat rayon « football » des magasins de sport   |
| <b>Combinaison anti-coupure</b>       | Fortement Conseillé pour les patineurs confirmés   | Fortement Conseillé pour les patineurs confirmés | C'est un investissement important mais obligatoire pour la sécurité lorsque le patineur participe à des compétitions internationales (type StarClass) ou Coupe de France.<br>Nous consulter.   |
| <b>Protège-lames plastique</b>        | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Ne jamais marcher sur les lames nues en dehors de la glace.<br>Achat au club ou en magasin de sport rayon Hockey.  |
| <b>Chiffon ou micro-fibre</b>         | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Il faut essuyer les lames après usage sous peine d'oxydation   |
| <b>Petite bouteille d'eau</b>         | Obligatoire  | Obligatoire                                      | Pas de gourde en métal qui colle à la glace  |
| <b>Veste de survêtement / polaire</b> | Conseillée   | Obligatoire                                      | Utile pendant les moments de récupération sur la glace   |
| <b>Affuteur</b>                       |  |  | Prêt par club.<br>Achat pertinent en fonction de l'évolution du patineur.<br>Achat d'occasion possible ou en partage avec un autre patineur  |
| <b>Pierre à carres</b>                |  |  | Achat pertinent si compétition   |
| <b>Pierre à affuter</b>               |  |  | Achat pertinent si compétition   |

### TYPE DE COMPETITION ET CONDITION D'ACCES

**A noter :** *Les entraîneurs valident la participation d'un patineur à une compétition. Certaines compétitions requièrent des temps minimum. Voir ci-après.*

**Inter-clubs :** Rencontre entre clubs dont l'objectif premier est de faciliter la prise de contact avec la compétition pour les nouveaux patineurs, ou permettre une prise de temps de référence. Pas de niveau minimum requis. (licence « compétition » requise)

**Challenge :** Ouvert à tout patineur avec une licence « compétition ». Depuis 2012, les patineurs ayant les temps minima « France » peuvent participer aux challenges dans des catégories spécifiques.

Cela rend ces compétitions particulièrement conviviales car permettant aux débutants de voir les plus aguerris en compétition.

**Trophée National :** Ouvert à tout patineur ayant atteint le temps minimal « Ligue » sur au moins une distance pour sa catégorie.

**Championnat de France junior :** Pour les patineurs de Novice à Junior A, ayant atteint les minimas France junior.

**Critérium des jeunes :** Pour les patineurs Junior E avec un minimum d'expérience en compétition. *En 2017-2018, les juniors E seront intégrés en test dans les championnats de France juniors*

**Open (Belfort, Amsterdam, Gand...)** : Compétition internationale généralement ouverte à tous sans temps minimum.

**StarClass :** Compétition internationale pour patineurs expérimentés ayant atteint les temps minimas spécifiques à ce type de compétition. Equivalent à une coupe d'Europe.

## TEMPS DE REFERENCE

### Championnat de Ligue (2015-2016) inchangés

| Catégorie       | Distance | Temps Dames | Temps Hommes |
|-----------------|----------|-------------|--------------|
| Seniors         | 500 m    | 0.57.000    | 0.51.000     |
| Juniors A - U19 | 500 m    | 0.59.000    | 0.53.000     |
| Juniors B - U17 | 500 m    | 1.00.000    | 0.55.000     |
| Juniors C – U15 | 500 m    | 1.03.000    | 0.58.000     |
| Juniors D – U13 | 500 m    | 1.08.000    | 1.03.000     |
| Juniors E – U11 | 500 m    | 1.12.000    | 1.07.000     |
|                 | 333 m    | 0.50.000    | 0.48.000     |

### Championnats de France Elite (2015-2016)- inchangés

| Catégorie | Distance | Temps Dames | Temps Hommes |
|-----------|----------|-------------|--------------|
| Seniors   | 500 m    | 0.49.000    | 0.45.000     |

### Championnats de France Junior (2015-2016) Ajout junior E – U11

| Catégorie   | Distance | Temps Dames | Temps Hommes |
|---|----------|-------------|--------------|
| Juniors A - U19                                       | 500 m    | 0.54.000    | 0.48.500     |
| Juniors B - U17                                       | 500 m    | 0.55.000    | 0.50.000     |
| Juniors C – U15                                       | 500 m    | 0.58.000    | 0.53.000     |
| Juniors D – U13                                       | 500 m    | 1.00.000    | 0.57.000     |
| Juniors E – U11                                       | 500 m    | 1.03.000    | 1.03.000     |
| National (hors Championnat / pas de titre) (JB-JA-SE) | 500 m    | 0.59.000    | 0.53.000     |

### StarClass (2015-2016) :

|                   | Ladies 500 | Ladies 777 | Ladies 1000 | Men 500  | Men 777  | Men 1000 |
|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| Novice            | 00:57:00   | 1:29:00    |             | 00:56:00 | 01:26:00 |          |
| Junior C          | 00:54:00   |            | 01:51:00    | 00:51:00 |          | 01:46:00 |
| Junior B          | 00:52:00   |            | 01:48:00    | 00:50:00 |          | 01:45:00 |
| Junior A /Seniors | 00:51:00   |            | 01:47:00    | 00:49:00 |          | 01:43:00 |

## CATEGORIES D'AGE

| Catégorie | Age au 1er juillet | Soit date de naissance               |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|
| Juniors E | moins de 11 ans    | après le 30/06/2006                  |
| Juniors D | 11-13 ans          | entre le 01/07/2004 et le 30/06/2006 |
| Juniors C | 13-15 ans          | entre le 01/07/2002 et le 30/06/2004 |
| Juniors B | 15-17 ans          | entre le 01/07/2000 et le 30/06/2002 |
| Juniors A | 17-19 ans          | entre le 01/07/1998 et le 30/06/2000 |
| Seniors   | Plus de 19 ans     | avant le 01/07/1998                  |

## COMPETITION 2017-2018 (SOUS RESERVE DE MODIFICATION)

| Vacances scolaires | A   | B                                 | C                      |
|--------------------|---|-----------------------------------|------------------------|
|                    | Dijon, Besançon, Lyon, Grenoble, Poitiers | Reims Rouen Nantes Nice Marseille | Paris IDF, Montpellier |
| Rentrée            | Reprise 4 septembre 2017                  |                                   |                        |
| Toussaint          | 21/10 au 6/11/2017                        |                                   |                        |
| Noël               | 23/12/2017 au 8/01/2018                   |                                   |                        |
| HIVER              | 10/02 au 26/2/2018                        | 24/02 au 12/03                    | 17/02 au 5/03/2018     |
| PRINTEMPS          | 7/04 au 23/04/2018                        | 21/04 au 7/05                     | 14/04 au 30/04/2018    |

| Mois     | Date        | Club            | Compétition                  | Public        |
|----------|-------------|-----------------|------------------------------|---------------|
| Octobre  | 28/09 -1/10 | Budapest        | Coupe du Monde               |               |
|          | 5-8/10      | Dordrecht       | Coupe du Monde               |               |
|          | 27-29/10    | BERGAMO         | Starclass 1                  | CD            |
| Novembre | 03-05/11    | DAVOS           | Starclass 2                  | SAB           |
|          | 11-12/11    | Neuilly s/M     | Challenge + Trophée National |               |
|          | 9-12/11     | Shanghai        | Coupe du Monde               |               |
|          | 16-19/12    | Séoul           | Coupe du Monde               |               |
|          | 24-26/11    | BORMIO          | Starclass 3                  | CD            |
| Décembre | 1-3/12      | STOCKHOLM       | Starclass 4                  | SAB           |
|          | 2-3/12      | reims           | Challenge Trophée National 2 | nouveau       |
|          | 15-17/12    | ??              | France ELITE                 |               |
| Janvier  | 12-14/01    | Dresden         | Championnat Europe           |               |
|          | 13-14/01    | Orléans         | Challenge Trophée National 3 | nouveau       |
|          | 19-21/01    | Rostock         | Starclass 5                  | CD            |
| Février  | 9-10/02     | Leewarden       | Starclass 6                  |               |
|          | 9-25/02     | Pyongchan       | JEUX OLYMPIQUES              |               |
|          |             | ???             | Challenge Trophée National 4 |               |
| MARS     | 2-4/03      | Varsovie        | Championnats du Monde Junior |               |
|          | 16-18/03    | Montreal        | CHAMPIONNAT MONDE            |               |
|          | 23-25/03    | VENTSPILS (LAT) | FINALE EUROPA CUP            | ALL           |
| AVRIL    | 7-8/04      | BELFORT         | Trophée du Lion              | INTERNATIONAL |
|          | 21-22/04    | FONTENAY        | CRITERIUM - FRANCE JUNIOR    | NATIONAL      |

Manquent notamment : Cholet, Charleville, Grenoble, Albertville, Le Havre,...

## DEVENEZ ADHERENT

Devenez « **ADHERENT non licencié** » et obtenez le droit de voter à l'assemblée générale de la section

Renseignement auprès des membres du bureau

Participation de 10 Euros minimum

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Carte Adhérent 2017-2018</b></p> <p>USF Section Patinage de Vitesse</p>  | <p>Carte Adhérent 2017-2018</p> <p>Cette carte donne le droit de vote à l'Assemblée Générale de la section</p> <p>Nom : _____</p> <p>Prénom : _____</p> |
|---|---|

## L'EQUIPE

### LES COACHS

Les patineurs sont encadrés par :

**Alexis Sodogas** : Ancien patineur de haut niveau. Diplômé brevet d'état 1<sup>er</sup> degré.

**Lionel Sodogas** : Ancien patineur de haut niveau. Diplômé brevet d'état 1<sup>er</sup> degré.

Autres intervenants sur glace :

**Jade Buffet** : Patineuse en Danse et Vitesse. Brevet Fédéral 2

**Pierre Florac** : Patineur de Vitesse. En cours de d'acquisition Brevet Fédéral 1.

**Iman Djamalil'Ayli** : Patineuse de Vitesse et membre du bureau. En cours de d'acquisition Brevet Fédéral 1.

**Laura Prigent** : ancienne patineuse de haut niveau. Diplômée brevet d'état 1<sup>er</sup> degré.

### LE BUREAU A VOTRE DISPOSITION

Le bureau est composé de 9 personnes, toutes bénévoles, qui mettent tout en œuvre pour que chacun trouve sa place au sein de cette section.

N'hésitez pas à vous adresser à un membre du bureau pour toute question ; nous avons toujours une réponse !

---

**Présidente** : Valérie Florac

**Secrétaire** : Fabienne Buffet

**Trésorière** : Karine Monvoisin

**Président d'honneur** :

Michel Prigent

---

**Vie du club** : Patrick Rivera, Iman Djamalil'Ayli, Peggy Vanbesien,  
Virginie Athon, Guy Grenouilloux

---