

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE SUR GLACE

Vous aimez la vitesse, vous aimez la glisse,
Vous êtes débutant ou confirmé
Venez découvrir ce sport à sensations, le

SHORT-TRACK

Bienvenue!



Club labellisé
SPORT POUR TOUS



Bienvenue dans notre monde des amoureux de la glace et de la glisse, des fondus de vitesse prêts à tout pour gagner quelques secondes et arracher une coupe ou une qualification. Nous allons passer ensemble une saison très riche en apprentissages bienveillants, de sport et d'événements festifs. Ces quelques pages pour vous guider dans notre club vont aider les patineurs et leur famille à comprendre le fonctionnement et le déroulement d'une saison.

Amusons-nous bien!

UN PEU D'HISTOIRE

Le Short-Track (traduit par Piste Courte) est le résultat du mariage entre le patinage de vitesse sur anneaux de 400 mètres et nos patinoires urbaines.

La discipline est apparue en démonstration aux Jeux Olympiques de Calgary en 1988, elle est devenue officielle lors des Jeux Olympiques à Albertville en 1992.

En France, les premiers Championnats du Monde se sont déroulés en 1981 dans notre patinoire de Meudon-la-Forêt et en 1986 à Chamonix. En 2002, les Championnats d'Europe ont été accueillis à Grenoble.

LA PISTE

Une patinoire olympique mesure 60 mètres de long par 30 mètres de large, la nôtre, mesure 58 mètres par 28 mètres. La piste mesure toujours 111,12 mètres. Seule la largeur de la piste varie selon la taille totale du terrain. Elle est délimitée par 7 plots placés dans chaque virage. Les protections latérales sont obligatoires sur toutes les pistes du monde.

LA DISCIPLINE

Mixte, elle peut être pratiquée en loisir ou en compétition dès l'âge de 5ans. Les principales distances sont :

- Le 333m (3 tours)
- Le 500m (4,5 tours)
- Le 1000m (9 tours)
- Le 1500m (13,5 tours)
- le 3000 souvent pratiqué en relais à 4 patineurs par équipe.

Les courses se disputent à 4 pour les distances courtes, et à 6 pour les distances longues. Le but est de patiner le plus vite possible sans gêner, bousculer ou toucher ses concurrents, il n'y a pas de couloir réservé, seules les places sur la ligne de départ sont définies par un tirage au sort.

En règle générale, les 2 premiers patineurs de chaque course sont qualifiés pour le tour suivant.

LE CLUB

L'Association Sportive Meudon Vitesse s'est fixée comme objectif de proposer des entraînements sportifs, sur glace et hors glace, sérieux mais conviviaux. De pouvoir allier le loisir, avec la simple envie de glisse, et la compétition en fonction des ambitions et des capacités de chacun. La sécurité est notre priorité au quotidien.

Le coach est là pour accompagner chaque patineur, et prendre la décision, de lui proposer l'accès à la compétition. A Meudon, quelque soit le niveau des patineurs, notre volonté est de prôner le respect et l'entraide.

Chaque patineur se doit de respecter la charte et le règlement intérieur disponibles sur le site <http://asmv.free.fr/>

Le patineur est conscient de faire partie d'une équipe et de représenter son club. En conséquence, il doit avoir à tout instant, sur la glace ou en dehors, un comportement exemplaire.

Il se doit, également, de générer et de diffuser la bonne humeur, l'enthousiasme et le plaisir de patiner au sein du club.

Nous partageons la patinoire et les vestiaires avec 2 autres clubs sportifs :

Le MHC Meudon Hockey Club



Le CMPAD Club de danse et artistique



Au sujet des vestiaires, il est important de ne rien laisser traîner à l'intérieur, et de les laisser propres (pas de vêtements oubliés, et interdiction de manger dans les vestiaires).

Les vestiaires ne sont pas mixtes, le vestiaire arbitre est réservé aux filles, et le vestiaire 3 aux garçons. Tout manque de pudeur ne serait pas le bienvenu.

L'UCPA exploitant de la patinoire en délégations de services publiques accompagné de la mairie de Meudon fixent les règles de notre cohabitation et d'utilisation des locaux. Nous devons prendre soins en toutes circonstances du matériel et des bonnes relations avec ces 4 entités différentes en se pliant aux règlement et horaires sur lesquels nous nous sommes tous mis d'accord.

UCPA
SPORT
station
MEUDON

avec
le soutien
de la
Ville de  **Meudon**

L'EQUIPE

PRESENTATION DES ENTRAINEURS

Les entraînements sont assurés par :

Gilles JOUANNY formation INSEP (Professorat de sport, préparation physique, coaching) :
Champion de France 1986. Ancien entraîneur du pôle France.



Christian GUINEL détenteur d'un BIF (Brevet d'Initiateur Fédéral) : Au Club depuis 1997.



PRESENTATION DU BUREAU

Nous sommes 4 membres actifs au bureau et de 2 membres honoraires (Martine et Gérard Monmon), tous **bénévoles**, nous mettons tout en œuvre pour que chacun trouve sa place au sein du club.

N'hésitez pas à vous adresser à nous pour toute question, nous avons toujours une réponse!

Nous sommes tous joignables sur une seule et même adresse mail à conserver précieusement :

clubasmv@gmail.com



Le Président
Vincent Demolinis
06 60 10 79 08



Le Trésorier
Christian Guinel
06 07 49 90 96



Carine Leroy-Delisle
Secrétaire
06 63 00 17 80



Membre Actif en
Formation
Wijnand Suijlen
07 67 91 35 69

L'EQUIPEMENT DU PATINEUR

LE MATERIEL

Location du matériel

La location du pack matériel combinaison, paire de patins de vitesse, paire de protège lames permet aux enfants de profiter du meilleur matériel sans se préoccuper du remplacement lié à la croissance ou à l'usure.

Le matériel pour notre discipline n'est jamais présent dans les rayons des grandes enseignes, il nous faut souvent s'adapter avec les équipements des autres sports. Les gants sont souvent des gants de VTT ou de foot Américain. Les protège-tibias nous viennent du foot, et les genouillères en tissu souvent du handball.

Vente du matériel

Le club propose à la vente des casques homologués, des protège-cous, des vestes, du matériel d'affûtage. Les marges pratiquées sont transparentes et modérées couvrant souvent les frais de port.

Nous pouvons aussi vous aider à acheter en ligne, mais il est souvent préférable d'acheter sur des stands lors des compétitions.

L'entretien et l'affûtage

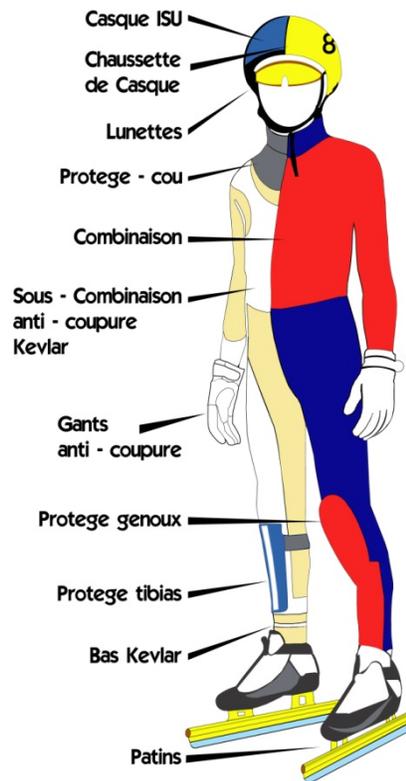
Favorisant toujours l'autonomie des jeunes et l'apprentissage complet de la discipline, l'affûtage n'est pas une prestation due au patineur. Une occasion d'entraide entre les débutants et confirmés basée sur le partage des expériences et connaissances. Christian, Lucas ou Gilles organisent régulièrement des cours dans un vestiaire de 9h à 10h les dimanches matin. Le matériel prêté par le club doit rester à la patinoire et être remis en place, propre après utilisation.

La combinaison

Elle doit être propre et sans déchirure en toute circonstance. Elle doit être rendue propre dans le meilleur état possible le dernier mercredi du mois de mai. Nous n'avons à notre disposition que 80 combinaisons d'une valeur de 100 € dans toutes les tailles. Il est impossible de les commander à l'unité. Il est très important d'en prendre soin. Ne pas pratiquer un autre sport avec, ne pas l'utiliser comme tapis dans le vestiaire lors du déshabillage, ne pas la ranger mouillée, ne pas la passer au sèche-linge, ne pas la repasser, et signaler au plus vite les problèmes de fermeture.



Pour rappel, il est interdit de patiner en short ou en manches courtes. 100% de la peau doit être couverte pour monter sur la glace et assister à l'entraînement.



Equipement	Entraînement	Compétition
Casque	Obligatoire	Obligatoire
Protège-cou	Fortement conseillé	Obligatoire
Combinaison	Facultative	Obligatoire
Gants	Obligatoires	Obligatoires
Protège-genoux	Fortement conseillés Pour les débutants	Obligatoires
Protège-tibias	Fortement conseillés	Obligatoires
Protège-lames en plastique	Obligatoires	Obligatoires
Chiffon ou microfibre	Obligatoire	Obligatoire
Petite bouteille d'eau	Fortement conseillée	Fortement conseillée
Veste de survêtement/ polaire	Conseillée	Obligatoire



Ne jamais marcher sur les lames en dehors de la glace sans protège-lames.

Dès la fin de l'entraînement, essuyer les lames soigneusement avec un chiffon.
Ranger les patins avec des protège-lames en tissus. A noter, vous pouvez facilement les fabriquer vous-même avec du tissu éponge.

LES ENTRAÎNEMENTS

IMPORTANT:

Les horaires ci-dessous sont les horaires « sur glace ». Il est conseillé d'arriver au moins 20mn avant le début de la séance.

Les patineurs doivent prévoir suffisamment de temps pour s'équiper et s'échauffer avant de monter sur la glace.

Nul ne doit entrer ou sortir de la glace sans s'annoncer à un entraîneur, il faut attendre son accord avant de s'engager sur la glace. Les portes de bord de piste ne doivent pas être ouvertes pendant un exercice, quel qu'en soit le niveau de vitesse. Il ne faut en aucun cas passer par-dessus la balustrade, stationner sur la périphérie de la piste ou rester au sol après une chute.

Les parents accompagnateurs ne doivent pas communiquer avec les patineurs pendant le cours. Ces mesures peuvent sembler restrictives, mais elles répondent aux règles de sécurité dictées par l'ISU (International Skating Union), conditionnant pour beaucoup nos liens avec l'assurance de la FFSG (Fédération Française des Sports de Glace).

Il faut compter environ 20 à 30 minutes d'échauffement en dehors de la glace avant de chausser les patins.

La mise en place des protections est déjà un échauffement. Les patineurs qui n'ont pas participé à la mise en place ne pourront peut-être pas participer à l'entraînement.



Penser à s'hydrater pendant et après l'entraînement.

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

Elles sont lourdes, chères et fragiles. Il faut en prendre soin.

Merci d'avance!

Mercredi	17h45/19h00	21h00/22h15
Dimanche	7h30/9h00	

Merci de nous prévenir en cas de retard ou d'absence.

COMPETITIONS NATIONALES 2023/2024

Le bureau et les entraîneurs décident ensemble de proposer aux athlètes de participer aux compétitions selon le niveau et l'assiduité du patineur. Depuis cette année, il faudra s'acquitter par chèque à l'ordre de l'ASMV, des frais d'inscription avant le début de la compétition, de 20 à 35€ selon les clubs.

Il est très important de répondre aux convocations le plus tôt possible quand des covoiturages ou des nuits d'hôtel sont à réserver.

Les compétitions sont proposées, mais jamais imposées.

Un compétiteur peut demander à participer à une compétition, s'il en a le niveau ou la qualification, même si le club n'a pas prévu d'autres patineurs.

Vous aurez, peut-être, l'opportunité, hors compétition, d'être invité à patiner occasionnellement dans un autre club français, sous réserve d'être licencié et d'avoir l'accord des 2 présidents.

PLANNING SAISON 2023/2024

14-15 octobre 2023	Trophée Grand Lion	 Belfort
11-12 novembre 2023	Trophée National 1	 Cholet
25-26 novembre 2023	Trophée National 2	 Meudon-la-Forêt
13-14 décembre 2023	Championnats de France Élite	 Vaujany
13-14 janvier 2024	Trophée National 3	 Orléans
17-18 février 2024	Trophée National 4	 Reims
09-10 mars 2024	Trophée National 5	 Charleville-Mézières
23-24 mars 2024	Trophée National 6	 Neuilly-sur-Marne
30-31 mars 2024	Championnats Ligue IDF	 Courbevoie
06-07 avril 2024	French Closing	 Lyon
27-28 avril 2024	Championnat de France	 Grenoble

ZOOM SUR LA COMPETITION DE MEUDON

Cette année, le Trophée National n°2, aura lieu dans notre patinoire, les 25 et 26 novembre. Les patineurs de toute la France viendront concourir dans différentes catégories. Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés et compétences. Chacun pourra être bénévole le temps d'un week-end.

Quelques heures suffisent...alors nous comptons sur vous !



Meudon le12 novembre 2022



**Patinoire de Meudon
16 Place Simone Veil
92360 Meudon-La-Forêt**