



Club de patinage de vitesse des
Maîtres de Québec (CPVMQ)
Fondé en 2008

Conseil d'administration

André Langlois – président
Marc Lévesque – entraînements
Alex Audy – événements et marketing
Gérard Nobrégas – trésorerie
Andrea Bilodeau – communications et
secrétariat
Patrick Charbonneau – interim
coordination courte piste (CP)
Stéphanie Poirier – interim
coordination CP

Courriel : cpvmq@live.ca

Site Internet : cpvmq.com

Suivez nous sur Facebook!

25 août 2018

COMMUNIQUÉ N° 1

Bonjour chers Maîtres!

La saison de patinage courte piste sera lancée le 4 septembre 2018. Une première pour les Maîtres de Québec!!

Endroit : Centre sportif de Sainte-Foy, glace Roland-Couillard

Heure de pose des matelas : 6 h 30

Heure d'entraînement : 7 h à 8 h

Enlèvement des matelas : 8 h

Entraîneurs

- Patrick Bélanger – entraîneur-chef, responsable des entraînements
- Alexandre Déry – assistant entraîneur
- Laurent Marcotte – assistant entraîneur

Coût pour la saison 2018-2019

Le coût d'inscription pour la saison est de 500,00 \$, ce qui inclut 41 séances d'entraînements supervisées par un entraîneur de patinage courte piste. Il faut également payer l'adhésion au CPVMQ et l'affiliation appropriée à la Fédération de Patinage de Vitesse du Québec (FPVQ).

Mode de paiement

Le paiement de la saison de courte piste se fera par paiement en ligne, via le nouveau système d'adhésion de la Fédération de patinage de vitesse du Québec. Un communiqué à cet effet vous sera envoyé lorsque les démarches à faire seront bien établies.

Calendrier

Le calendrier des entraînements est disponible en annexe du présent communiqué. Il est important que vous preniez note de cet horaire car il est changeant d'une semaine à l'autre. Le calendrier a été bâti en fonction de la disponibilité des glaces et de nos entraîneurs ainsi que du prix total de location des glaces qui s'élève à 190,06 \$/heure cette année. Le sondage sur le nombre de séances par semaine a donné comme résultats qu'environ 50 % des répondants voulaient 1 séance/semaine, alors que l'autre moitié en voulaient 2 par semaines. Nous vous proposons donc une solution hybride avec des semaines avec 1 séance et des semaines avec 2 séances. Nous croyons que cette formule saura accommoder à la fois les débutants dans leur apprentissage, et les mordus du courte piste.

Déroulement des entraînements par sous-groupes

Compte tenu du nombre d'inscription, un seul groupe de patineur a été formé (19 patineurs intéressés). Bien entendu, la force et l'expérience de chacun fait en sorte qu'il sera nécessaire de vous faire patiner dans des sous-groupes avec des forces similaires, soit un sous-groupe débutant, un intermédiaire et un avancé. C'est l'entraîneur sur la glace qui déterminera les sous-groupes selon l'entraînement à

faire et la force des patineurs présents. Pendant qu'un sous-groupe patine, les 2 autres se reposent au centre de la glace.

Équipement

Obligatoire

Patins de vitesse courte piste

Casque

Lunettes de protection

Gants

Protège-cou

Protège-tibia

Tubes anti-coupures

Combinaison anti-coupure (éventuellement, selon la demande, le club pourra passer une commande pour une combinaison aux couleurs du CPVMQ)

Facultatif

Protège-coudes

Protège-genoux

Fournisseurs d'équipements de patinage de vitesse

Il est possible de s'équiper avec de l'équipement usagé. Il y a une mine d'or sur Kijiji et la page Facebook de la FPVQ : Petites annonces Patin de vitesse du Québec. Les anciens Mustangs de Québec ont également de l'équipements à vendre à prix réduits. Nous pourrions vous mettre en contact.

Les fournisseurs offrent des kits déjà assemblés de patins (lames et bottes).

Liste des principaux fournisseurs au Québec :

- Marchand de vitesse (tout l'équipement sauf la combinaison): <https://patinsmv.com>
- Apogée (tout l'équipement): <https://apogee-sports.com>
- Devault La Source du sport (tout l'équipement sauf la combinaison): <http://devaultspeedskating.com>
- Garneau (tout l'équipement) : <https://garneau.com/ca/fr/hiver/patins-de-vitesse?p=1>

Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à communiqué avec nous.

Votre CA

Annexe

Patinoire Roland-Couillard

Solution hybride

- 2018 -

	D	L	M	M	J	V	S	
Sept.	2	3	4	5	6	7	8	1
	9	10	11	12	13	14	15	2
	16	17	18	19	20	21	22	1
	23	24	25	26	27	28	29	1
Octobre	30	1	2	3	4	5	6	2
	7	8	9	10	11	12	13	1
	14	15	16	17	18	19	20	2
	21	22	23	24	25	26	27	2
	28	29	30	31	1	2	3	2
Nov.	4	5	6	7	8	9	10	1
	11	12	13	14	15	16	17	1
	18	19	20	21	22	23	24	2
	25	26	27	28	29	30	1	1
Décembre	2	3	4	5	6	7	8	1
	9	10	11	12	13	14	15	1
	16	17	18	19	20	21	22	2
	23	24	25	26	27	28	29	0
	30	31						
	D	L	M	M	J	V	S	
- 2019 -								
	D	L	M	M	J	V	S	
Janvier			1	2	3	4	5	1
	6	7	8	9	10	11	12	1
	13	14	15	16	17	18	19	2
	20	21	22	23	24	25	26	1
	27	28	29	30	31	1	2	2
Février	3	4	5	6	7	8	9	1
	10	11	12	13	14	15	16	1
	17	18	19	20	21	22	23	2
	24	25	26	27	28	1	2	2
Mars	3	4	5	6	7	8	9	1
	10	11	12	13	14	15	16	1
	17	18	19	20	21	22	23	1
	24	25	26	27	28	29	30	2
Avril	31	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	

 Glace pour le CPVMQ
 Glace non disponible

12 14 2 8 6 Total 41