



**PATINAGE  
DE VITESSE**

## **LIVRET D'ACCUEIL**

**Patinage de Vitesse / Short-Track**

**Saison 2021 – 2022**

**CATHERINE Nicolas : 06.51.95.64.30**

**[vitesse.usf@gmail.com](mailto:vitesse.usf@gmail.com)**

**[instagram.com/usfshorttrack](https://www.instagram.com/usfshorttrack)**

**[Fr-fr.Facebook.com/usf. Vitesse](https://www.facebook.com/usf.Vitesse)**



## SOMMAIRE

Le Short-track à Fontenay-sous-bois	page 3
Tarifs 2021-2022	page 4
Conditions de règlements et de remboursements - Dons - Réduction d'impôts	page 5
A quel groupe j'appartiens ?	page 6
Horaires périodes scolaires (non contractuels)	page 7
Stages vacances scolaires	page 7
Bien débiter	page 8
L'entraînement	page 8
L'entretien des patins au quotidien	page 8
Tous les équipements détaillés du patineur confirmé	page 9 et 10
Types de compétitions et conditions d'accès	page 11
Temps de référence	page 12 - 13
Catégories d'âges	page 14
Compétitions 2021-2022 ( <i>En cours de réalisation en raison de la crise sanitaire</i> )	page 14
Devenez adhérent	page 14
Les coachs	page 15
Le bureau à votre disposition	page 15

## LE SHORT-TRACK À FONTENAY-SOUS-BOIS

### [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 fixé 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 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 sports 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 du Patinage de Vitesse



## TARIFS SAISON 2021-2022

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

Kid :	20.06 euros (1 <sup>ère</sup> licence ET moins de 10 ans)
Fédérale :	41.46 euros (pratiquant NE participant à AUCUNE compétition, autre licencié, membres du bureau, officiels d'arbitrage...)
Compétition :	66.06 euros (obligatoire dès la première compétition, une extension de la licence fédérale est possible au cours de l'année)

---

### **Adhésion**

1 <sup>ère</sup> 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 :	150 euros
Pingouins	100 euros (- de 6 ans le jeudi uniquement)

---

### **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 prêtons les protèges-lames plastiques.*

*Leur achat sera obligatoire si vous n'en possédez pas les années suivantes.*

## **Conditions de règlements**

**Sont acceptés :** Chèques, espèces, Pass Solidaire, Bon « Tous en club », BON ANCV...

Règlements possibles en 3 ou 4 fois.

Tous les chèques sont exigibles à l'inscription, même si encaissés en plusieurs fois.

En cas de difficulté ou cas spécifique, n'hésitez pas à nous consulter.

## **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 et réductions d'impôts**

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.

Pour plus de renseignements, consultez-nous.

## A QUEL GROUPE J'APPARTIENS ?

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

Nous avons également un groupe de « pingouin » pour les - de 6 ans (accueillis le jeudi uniquement).

	Loisir Enfant (-12 ans)	Loisir Jeunes/adultes (12 ans et +)	Avenir	Compétition
	<i>Pour des raisons d'organisation sur la glace, le groupe Loisirs 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>	<b><i>Progression individuelle en Loisir</i></b>		<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 (jusqu'à international)</b></i>
<b>Accessibilité au groupe</b>	<i>1<sup>ère</sup> inscription ou objectif de loisir</i>		<i>Décision <b>des entraîneurs</b> 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/semaine (2 à 3 pour les plus jeunes)</i> <i>Assiduité <b>TRÈS</b> régulière et sérieuse sur la glace obligatoire</i>	
<b>Accessibilité aux compétitions</b>	<i>Ouverte selon niveau et avec une licence adaptée</i>			



## HORAIRES PÉRIODES SCOLAIRES (NON CONTRACTUELS)

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. Aucun enfant, petit ou grand, ne pourra accéder à la glace si leur sécurité n'est pas optimale.

Merci d'avance !

Groupe	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Horaires SUR GLACE</b> <b>Tenir compte des temps d'échauffement, d'équipement et de mise en place des protections</b>			
Pingouins	<b>X</b>	<b>X</b>	18h45 / 19h45
Loisirs (enfant)	17h45 / 18h30	<b>X</b>	18h45 / 19h45
Avenir	18h45 / 19h45	<b>X</b>	19h45 / 20h45
Compétition / Adultes	18h45 / 19h45	21h15 / 22h15	19h45 / 20h30

La répartition des heures par groupe peut évoluer en fonction du nombre de pratiquants. Dans ce cas, une information vous sera fournie.

L'intégration à un groupe est validée par les entraîneurs et ne peut être contestée. Parlez-en avec eux.

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 (À régler lors de l'inscription). Les horaires et tarifs seront communiqués au moment opportun.

## BIEN DÉBUTER...

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

Des vêtements de sport (pantalon long et manches longues), une paire de gants, des protège-genoux (type roller), des protège-tibias (type football), un casque de vélo et une gourde d'eau (en plastique).

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

## L'ENTRAÎNEMENT

Comment se préparer	Après l'entraînement
<p>Le patineur doit arriver idéalement 30 minutes avant l'heure de glace.</p> <p>Il s'habille <b>rapidement</b> et part s'échauffer.</p> <p>A l'issue, il chausse ses patins et monte sur la glace.</p>	<p>Ranger ses affaires.</p> <p>Prendre soin de ses patins (voir ci-dessous).</p> <p>Prendre le temps de s'étirer (même après être rentré chez soi).</p> <p>Ne pas oublier de s'hydrater pendant et après la séance.</p>

## 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 le 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 ÉQUIPEMENTS DÉTAILLÉS DU PATINEUR CONFIRMÉ

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).

Équipement	Entraînement	Compétition	Commentaire
<b>Casque</b>	Obligatoire	Obligatoire	Un casque de vélo est acceptable pour un débutant en 1ère année (sauf casque « à trous »).  Cependant il n'est pas compatible avec les compétitions ou pour un patineur confirmé.  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.  Pour les patineurs possédant une combinaison kevlar, le col montant suffit.  Quelques-uns disponibles en prêt ou vente par le club.
<b>Combinaison</b>	Facultatif	Obligatoire	Prêt par club.  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 et débutant	Obligatoire	Aucun prêt possible.  Achat rayon « volley ball » ou “rollers” 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).  Nous consulter.
<b>Protège-lames plastique</b>	Obligatoire	Obligatoire	Ne jamais marcher sur les lames nues en dehors de la glace.  Achat au club ou en magasin de sport rayon Hockey ou Rollers.
<b>Chiffon ou micro-fibre</b>	Obligatoire	Obligatoire	Sert à essuyer les lames après usage pour éviter <b>l'oxydation</b> de celles-ci.
<b>Bouteille d'eau</b>	Obligatoire	Obligatoire	Pas de gourde en métal qui colle à la glace
<b>Veste survêtement ou polaire</b>	Conseillée	Obligatoire	Utile pendant les moments de récupération sur la glace
<b>Affuteur</b>			Prêt par club.  Achat pertinent en fonction de l'évolution du patineur.  Achat d'occasion possible ou en partage avec un autre patineur
<b>Pierre à carres</b>			Achat pertinent si compétition
<b>Pierre à affûter</b>			Achat pertinent si compétition

Un chèque de caution sera demandé en début d'année pour la location du matériel (patins) et vous sera restitué en fin d'année lorsqu'ils seront rapportés au club.

## TYPES DE COMPÉTITIONS ET CONDITIONS D'ACCÈS

### 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. **(Une licence « compétition » est 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 Junior E à Junior A, ayant atteint les minimas France junior.

### **Open (Belfort) :**

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)**. Équivalent à une coupe d'Europe.

## TEMPS DE RÉFÉRENCE

### Trophée National

Catégories	Distance	Temps Dames	Temps Hommes
Seniors	500 m	0.57.000	0.51.000
Juniors A	500 m	0.59.000	0.53.000
Juniors B	500 m	1.00.000	0.55.000
Juniors C	500 m	1.03.000	0.58.000
Juniors D	500 m	1.08.000	1.03.000
Juniors E	500 m	1.12.000	1.07.000
	333 m	0.50.000	0.48.000

### Championnats de France Elite

Catégories	Quotas	Temps minimum cumulés (500m, 1000m, 1500m)
Hommes	12	4.35.000
Femmes	8	5.00.000

### Championnats de France par Catégories

Catégories	Distance	Temps Dames	Temps Hommes
National (SAB)	500 m	0.59.000	0.53.000
Juniors A	500 m	0.54.000	0.48.500
Juniors B	500 m	0.55.000	0.50.000
Juniors C	500 m	0.58.000	0.53.000
Juniors D	500 m	1.00.000	0.57.000
Juniors E	500 m	1.03.000	1.03.000

## Star Class Ladies

<b>Ladies</b>	<b>500 m</b>	<b>777 m</b>	<b>1000 m</b>
Ladies Juniors D	0.57.000	1.29.000	
Ladies Juniors C	0.54.000		1.51.000
Ladies Juniors B	0.52.000		1.48.000
Ladies Juniors A	0.51.000		1.47.000
Ladies Seniors	0.51.000		1.47.000

## Star Class Men

<b>Men</b>	<b>500 m</b>	<b>777 m</b>	<b>1000 m</b>
Men Juniors D	0.55.000	1.24.000	
Men Juniors C	0.50.000		1.46.000
Men Juniors B	0.49.000		1.43.000
Men Juniors A	0.48.000		1.41.000
Men Seniors	0.48.000		1.41.000

## CATÉGORIES D'ÂGE

Catégorie	Âge au 1er juillet	Soit date de naissance
Juniors E	moins de 11 ans	après le 30/06/2010
Juniors D	11-13 ans	entre le 01/07/2008 et le 30/06/2010
Juniors C	13-15 ans	entre le 01/07/2006 et le 30/06/2008
Juniors B	15-17 ans	entre le 01/07/2004 et le 30/06/2006
Juniors A	17-19 ans	entre le 01/07/2002 et le 30/06/2004
Seniors	Plus de 19 ans	avant le 01/07/2002

## CALENDRIER NATIONAL SHORT TRACK 2021-2022

**EN COURS DE RÉALISATION EN RAISON DE LA CRISE SANITAIRE**

## DEVENEZ ADHÉRENT

Devenez « **ADHÉRENT** non licencié »

et

Obtenez le droit de voter à l'Assemblée Générale de la section

Participation de 25 Euros

Renseignements auprès des membres du bureau

[USF Section Patinage de Vitesse 2021-2022](#)



## LES COACHS

### Les patineurs sont encadrés par :

#### Coach principal :

**Cyril Lafarge** : Coach principal - Ancien patineur de haut niveau. Titulaire du BF1 – BF2 en cours.

#### Autres intervenants sur glace :

**Jade Buffet** : Patineuse en Danse et Vitesse. BF2.

**Loudji Tisseur** : Patineur de Vitesse - BF1.

**Mattéo Defossé et Lucas Catherine** : En formation préparatoire au BF1.

#### Intervenant hors glace :

**Mikaël Vanbesien** : Coordinateur Sportif et Entraîneur hors glace (préparation physique).

## LE BUREAU À VOTRE DISPOSITION

<b>Président :</b>	Mr Nicolas CATHERINE
<b>Trésorière :</b>	Mme Peggy VANBESIEN
<b>Secrétaire :</b>	Mme Céline VAUTIER
<b>Secrétaire adjointe :</b>	Mme Asma ZAAF
<b>Matériel et intendance :</b>	Mr Guy GRENOUILLOUX Mr Mikaël MONVOISIN

Le bureau est composé de **6 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 !