

Guide de l'athlète et de l'entraîneur en patinage synchronisé

Pour information



PATINAGE QUÉBEC

WWW.PATINAGE.QC.CA



ÉQUIPE DU QUÉBEC 2021-2022

Table des matières

Vêtements	2
Transport.....	2
Vérification avant votre départ	2
Championnats de patinage 2022 de Patinage Canada (transport routier).....	2
Nutrition.....	2
L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble »	3
Médias et entrevues	3
Test de dopage	4
Personnes ressources.....	5
Renseignements.....	5
Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite	6

Vêtements

En cette année de pandémie, seuls les nouveaux patineurs n'ayant jamais été membres de l'Équipe devront se procurer les nouveaux vêtements de l'Équipe du Québec. Les autres patineurs pourront garder, s'ils le désirent, leurs anciens vêtements pour cette saison. Les patineurs doivent faire l'achat des vêtements en même temps que l'inscription à l'Équipe du Québec :

⇒ Manteau d'hiver : **196,00 \$ (plus taxes et frais d'administration);**

Le manteau doit être porté en tout temps par les athlètes lors de leur participation aux compétitions nationales (Championnats canadiens de patinage synchronisé). Les patineurs, ayant participé à des compétitions internationales, **ne peuvent, en aucun cas, porter les vêtements de Patinage Canada**, une ou des sanctions seront données aux patineurs qui ne respecteront pas cette règle selon la fréquence des avertissements (voir le document sur les règles de conduite).

Transport

Vérification avant votre départ

Avant votre départ, assurez-vous de faire une liste de vérification et d'y inclure les items suivants :

- ⇒ Manteau de l'Équipe du Québec;
- ⇒ Patins, protège-lames et serviettes ou chamois;
- ⇒ Musique en deux copies sur CD (trois si possible par équipe);
- ⇒ Costumes de pratique et de compétition;
- ⇒ Suffisamment d'argent pour se nourrir (3 bons repas par jour pour la durée de la compétition);
- ⇒ Carte d'assurance-maladie (RAMQ);
- ⇒ Numéro de Patinage Canada valide de la saison en cours.

Championnats de patinage synchronisé 2022 de Patinage Canada

Le Championnats de patinage synchronisé 2022 de Patinage Canada se déroulera à Calgary, les équipes devront assurer elles-mêmes leur transport.

Nutrition

- ⇒ Une bonne nutrition aide à maintenir une bonne forme physique et mentale;
- ⇒ Évitez de consommer de nouveaux aliments;
- ⇒ Veuillez manger à des heures régulières comme vous le faites à la maison;
- ⇒ Assurez-vous de ne manquer aucun repas, vaut mieux manger léger que de ne rien manger.

- ⇒ Mangez à des restaurants que vous connaissez ou qui vous paraissent propres;
- ⇒ Buvez beaucoup d'eau;
- ⇒ Conservez les mêmes habitudes alimentaires en voyage qu'à la maison.

L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble »

Montrer votre meilleur côté ainsi que du soutien mutuel :

Vous représentez l'Équipe du Québec en patinage synchronisé à partir de votre club à votre province que ce soit sur la glace ou l'extérieure de celle-ci. Soyez fier de nous représenter !

Je respecte mon sport, ma délégation autant sur la glace qu'à l'extérieur de la glace !

Médias et entrevues

- ⇒ Assurez-vous d'être accompagné par la relationniste ou un accompagnateur de l'Équipe du Québec et/ou votre entraîneur;
- ⇒ Portez votre costume de l'Équipe du Québec;
- ⇒ Soyez poli;
- ⇒ Gardez votre sang-froid;
- ⇒ Soyez attentif aux questions;
- ⇒ Donnez des réponses brèves, mais complètes;
- ⇒ Tenez-vous-en à votre domaine (le patinage, votre performance, votre entraînement, etc.);
- ⇒ Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-le, et offrez au journaliste de la lui trouver;
- ⇒ Dites toujours la vérité;
- ⇒ Ne soyez pas sarcastique et ne jouez pas au plus fin;
- ⇒ Répondez directement aux questions, mais en vous tenant à vos messages;
- ⇒ Si nécessaire, faites répéter la question;
- ⇒ Utilisez des mots simples;
- ⇒ Évitez le jargon;
- ⇒ Tenez-vous-en aux faits;

ATTENTION : Tout ce que vous dites avant, durant et après l'entrevue, peut être cité et vous être attribué. Il est donc important de s'en tenir aux faits;

- ⇒ Évitez de commenter la décision des juges;
- ⇒ Ne pas émettre d'opinion négative ou personnelle concernant les résultats, surtout s'ils sont décevants;

- ⇒ Ayez une belle tenue corporelle;
- ⇒ Garder le sourire.

Test de dopage

- ⇒ Il est important de ne pas quitter l'aréna avant la fin de l'événement du programme libre sans vous assurer du candidat choisi pour le test antidopage.
- ⇒ Votre gérant ou la marraine de votre équipe sera présent à vos côtés en tout temps;
- ⇒ Les athlètes sont choisis suite à la sortie des résultats finaux;
- ⇒ Le ou les médaillés d'or et un autre patineur de la même catégorie sont choisis pour passer les tests de dopage;
- ⇒ Les organisateurs tirent au sort la position du patineur qui aura à faire les tests et non pas le nom d'un patineur;
- ⇒ L'information sur les tests et les noms des athlètes sélectionnés sera affichée sur la porte du centre médical;
- ⇒ Le test se déroule en 11 étapes et votre gérant ou marraine doit être présent à chacune d'elles :
 - L'athlète est informé de la tenue d'un contrôle;
 - Choix d'un contenant pour le prélèvement;
 - Prélèvement d'un échantillon d'urine;
 - Prélèvement d'échantillon partiel;
 - Choix d'une trousse de prélèvement préemballée;
 - Inscription du numéro d'identification de l'étui d'expédition;
 - Séparation et emballage de l'échantillon d'urine;
 - Vérification du pH et de la densité;
 - Inscription des substances;
 - Remplir la formule de contrôle antidopage;
 - Fin du processus de contrôle.
- ⇒ Pour plus de renseignements sur le dopage :

Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES)

Téléphone (sans frais) : 1-800-672-7775

Site Internet : www.cces.ca

Courriel : info@cces.ca

Personnes ressources

Siège social

Karine Lachance Téléphone : 514-252-3073, poste 3597
Courriel : klachance@patinage.qc.ca

Administrateur Équipe du Québec

Rémi Gibara Téléphone : 418-806-7204
Courriel : remi.gibara@patinage.qc.ca

Renseignements

Tous les renseignements tels que les guides et les règles de conduite seront affichés sur le site internet de Patinage Québec, sous l'onglet **Membres/Athlètes/Équipe du Québec** au www.patinage.qc.ca.

Les renseignements tels que le transport, l'hébergement, seront dans l'onglet **compétitions/nationales/choisir les Championnats canadiens de patinage synchronisé 2022** au www.patinage.qc.ca.

Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite



Quoi faire lorsqu'un membre de la famille fait une gastro-entérite?

Nettoyer à l'eau savonneuse, et par la suite, désinfecter* une fois par jour les robinets, le cabinet de toilette et le siège, la table à langer, les jouets ou tout autre objet pouvant être contaminé.

* Pour désinfecter, mélanger une partie d'eau de Javel 5% à 10 parties d'eau.

Comment se laver les mains?

- 1 Mouiller
- 2 Savonner de 15 à 20 secondes
- 3 Frotter
- 4 Nettoyer les ongles
- 5 Rincer
- 6 Sécher
- 7 Fermer le robinet avec le papier

Ce qu'il faut savoir...

sur la gastro-entérite

Agence de la santé et des services sociaux de Québec
Québec
Direction de santé publique

Qu'est-ce qu'une gastro-entérite?

Une gastro-entérite est une inflammation de l'estomac (gastro) et de l'intestin (entérite). Elle peut être causée par une bactérie, un virus ou un parasite.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes les plus fréquents sont : diarrhées, nausées, vomissements et crampes abdominales avec parfois de la fièvre et du sang dans les selles. Ces symptômes persistent de 2 à 3 jours, mais peuvent durer une semaine ou plus.

Comment peut-on l'attraper?

- Par des mains mal lavées et ayant été en contact avec des selles ou des objets contaminés
- Par des mains, des surfaces ou des objets contaminés avec les selles d'une personne infectée
- Par la consommation d'eau provenant d'un puits contaminé par des matières organiques ou par des ruisseaux, lacs, rivières, sources, etc.
- Par des aliments contaminés en raison d'un entreposage, d'une conservation ou d'une manipulation inappropriés. Certains aliments sont plus à risque de contamination. Par exemple: viandes mal conservées ou mal cuites (rosées ou saignantes), lait non pasteurisé, fruits et légumes non lavés, œufs crus ou peu cuits ainsi que les préparations sans cuisson qui en contiennent (lait de poule, mayonnaise maison, meringue, etc.)
- Par contact avec certains animaux (oiseaux, poissons, reptiles, etc.) ou lors de l'entretien de leur habitat (aquarium, cage, litière, etc.)
- Par la consommation d'eau et/ou d'aliments contaminés en voyage, dans certains pays
- Par les pratiques sexuelles qui peuvent comporter un risque accru de transmission

Comment se protéger et protéger les autres?

Se laver les mains fréquemment

Le lavage des mains s'avère le moyen le plus efficace d'éviter la transmission des infections et de prévenir les gastro-entérites.

Pourquoi se laver les mains?

Il est important de se rappeler que la maladie se transmet par les selles de la personne atteinte et que ses mains, si elles sont contaminées, peuvent servir de véhicule de transmission de la maladie.

Comment se laver les mains?

Il est important d'effectuer un lavage efficace. S'essuyer les mains sur un linge humide ne suffit pas. Pour être efficace, un bon lavage des mains prend **au moins 15 secondes**. La durée de frottage doit être prolongée à 45 secondes au moins, si la peau et les ongles sont visiblement souillés.



Quand se laver les mains?

- Avant de manipuler des aliments ou des ustensiles de cuisine
- Avant de manger
- Après avoir préparé de la nourriture, particulièrement s'il s'agit de viandes crues ou de volaille
- Après l'utilisation des toilettes
- Après avoir changé un enfant de couche ou l'avoir accompagné aux toilettes
- Après avoir touché un animal, avoir nettoyé son habitat (aquarium, cage, litière, etc.) ou avoir manipulé de la nourriture pour animaux
- Après avoir manipulé des déchets
- Après avoir éternué ou s'être mouché
- Chaque fois que l'on juge nécessaire

