# Guide de l'athlète et de l'entraîneur

ÉQUIPE DU QUÉBEC

2023 - 2024

PATINAGEQUÉBEC

WWW.PATINAGE.QC.CA

# Table des matières

Inscription à l'Équipe du Québec ..... 2
Frais de Patinage Québec ..... 3
Frais de Patinage Canada ..... 4
Vêtements ..... 4
Transport ..... 5
Vérification avant votre départ ..... 5
Défi Junior/Senior de Patinage Canada 2024 à Winnipeg et Championnats nationaux canadiens de patinage 2024 à Calgary (transport aérien) ..... 5
Défi Pré-novice/Novice de Patinage Canada 2024 à Oakville en Ontario et Championnats nationaux Novice de patinage artistique Canadian Tire 2024 à Waterloo en Ontario (transport par autobus) ..... 6
Obligations du parent pour le transport ..... 7
Hébergement ..... 7
Obligation du parent pour l'hébergement ..... 7
Modalités de paiement et de remboursement ..... 8
Nutrition ..... 8
L'esprit d'équipe « Soyons fiers, tous ensemble » ..... 9
Spectacle des médaillés des Championnats nationaux Junior et Senior de patinage Canadian Tire 2024 ..... 9
Médias et entrevues ..... 9
Test de dopage ..... 10
Personnes ressources ..... 11
Renseignements ..... 11
Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite ..... 12

## Inscription à l'Équipe du Québec

L'athlète, qui se qualifie pour l'Équipe du Québec (lors des Championnats Junior et Senior de section Québec en novembre et/ou lors des Championnats Sans-Limite à Novice de section du Québec en décembre), doit faire son inscription selon l'horaire disponible sur notre site Internet. **Notez qu'un seul accompagnateur par athlète sera toléré dans la salle d'inscription.**

⇨ Processus d'inscription :

1. **Accueil :** Confirmation de la qualification pour l'Équipe du Québec;
2. **Vêtements :** Essayage et commande des vêtements de l'Équipe du Québec;
3. **Photo :** Prise de la photo officielle de l'Équipe du Québec avec la veste;
4. **Inscription en ligne :**

- S'inscrire sur UPLIFTER (information de l'athlète, les musiques et formulaire sur les contenus de programmes);
- S'inscrire dans Splex* (Équipe du Québec, Compétitions nationales, règlements et autorisation)

*Il est important d'avoir vos mots de passe, pour les personnes qui font partie d'une des équipes de développement de Patinage Québec.

5. **Paiement :** Effectuer le paiement de l'inscription à l'Équipe du Québec en totalité (comprends les vêtements et les frais d'inscription, ainsi que l'inscription au Défi 2024 de Patinage Canada
6. **Hébergement :** Faire la réservation de l'hébergement pour le Défi 2024 de Patinage Canada.
7. **Transport :**
   a. Défi Junior et Senior de Patinage Canada 2024 : la compétition ayant lieu à Winnipeg au Manitoba, les athlètes voyageront par avion. La réservation du billet d'avion doit se faire en même temps que l'hébergement.
   b. Défi Pré-novice et Novice de Patinage Canada 2024 : la compétition ayant lieu à Oakville en Ontario, les athlètes voyageront par autobus. La réservation des places dans l'autobus (athlète et parent obligatoire) doit se faire en même temps que l'hébergement. Si l'espace le permet, les parents non-prioritaires pourront se procurer une place dans l'autobus.

Patineurs âgés de moins de 18 ans :

Un athlète âgé de moins de 18 ans doit obligatoirement être accompagné par un parent ou un tuteur pour remplir le questionnaire médical et le dégagement de responsabilité.

**IMPORTANT** :

Il faut prévoir entre 1 h et 1 h 30 pour finaliser votre inscription.

Nous vous demandons d'avoir en votre possession les documents suivants :

- ⇨ Numéro de Patinage Canada;
- ⇨ Numéro d'assurance maladie;
- ⇨ Les contenus de vos deux programmes;
- ⇨ Les renseignements sur votre musique;
- ⇨ Votre musique en MP3 sur une clé USB
- ⇨ Votre photo (de la tête à la taille) sur une clé USB
- ⇨ Vos coordonnées complètes;
- ⇨ Les coordonnées de votre médecin;
- ⇨ Vos informations pour SPLEX et UPLIFTER (mot de passe et adresse courriel);
- ⇨ Le nom des entraîneurs qui vous accompagneront lors des Défi 2024 (important, car l'accréditation des entraîneurs se fera à partir de l'information inscrite sur le formulaire SPLEX et UPLIFTER).

## Frais de Patinage Québec

Les frais demandés par Patinage Québec incluent votre hébergement, votre transport, votre accès à la suite de l'Équipe du Québec, les collations* offertes à la suite, la présence des accompagnateurs qui se dévouent pour les athlètes. Prenez note, que pour ce qui est des directives concernant l'accès à la suite de l'Équipe du Québec et des collations offertes, les modalités seront transmises avant la compétition.

*À noter que les collations sont principalement pour les athlètes à titre de dépannage et ne remplace pas un repas.

<u>Catégorie Pré-Novice :</u>

Des frais de **575,00 $** (plus taxes et frais d'administration) sont payables lors de l'inscription. Vous pouvez acquitter ces frais par carte de crédit, carte de débit ou par chèque.

<u>Catégories Novice à Senior :</u>

Des frais de **850,00 $** (plus taxes et frais d'administration) sont payables lors de l'inscription. Vous pouvez acquitter ces frais par carte de crédit, carte de débit ou par chèque.

<u>Membre de l'Équipe nationale Senior :</u>

Les membres de l'Équipe nationale Senior n'ont aucun frais à débourser pour l'inscription à l'Équipe du Québec, ni pour les frais d'inscription aux compétitions nationales.

Prendre note, si un athlète se qualifie dans deux catégories différentes, ce dernier ne paiera qu'un seul frais de Patinage Québec, soit le frais le plus élevé. Cependant, l'athlète doit payer ses frais de Patinage Canada, et ce, pour les deux catégories.

## Frais de Patinage Canada

⇨ Défi de Patinage Canada

Les frais d'inscription pour cette compétition devront être payés lors de votre inscription à l'Équipe du Québec lors des Championnats de Section de novembre pour les Junior et Senior, ou en décembre pour les Pré-Novice et Novice.

Voici les frais :

- Simple : **à venir**
- Couple et Danse : **à venir**

⇨ Championnats nationaux

Si le patineur se qualifie pour les Championnats nationaux lors du Défi de Patinage Canada, les frais d'inscription devront être payés sur place à la salle de l'Équipe du Québec :

- Simple : **à venir**
- Couple et Danse : **à venir**

## Vêtements

Si l'athlète ne possède pas les nouveaux vêtements de l'Équipe du Québec, il doit obligatoirement faire l'achat du manteau d'hiver et de la veste de survêtement. Le patineur doit 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);**

⇨ Veste de survêtement : **71,00 $ (plus taxes et frais d'administration);**

⇨ Legging/Pantalon : **55,00 $ (plus taxes et frais d'administration);**

⇨ Camisole : **39,00 $ (plus taxes et frais d'administration).**

⇨ Chandail à manche longue : **65,00 $ (plus taxes et frais d'administration).**

⇨ Chandail à manche courte : **40,00 $ (plus taxes et frais d'administration).**

Le manteau et la veste de survêtement doivent être portés en tout temps lors des déplacements par les athlètes, lors de leur participation aux compétitions nationales (Défi et Championnats nationaux de patinage Canadian Tire). Lors de ces compétitions nationales, les athlètes 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 :

- ⇨ Veste, manteau et legging/pantalon de l'Équipe du Québec;
- ⇨ Patins, protège-lames et serviettes ou chamois;
- ⇨ Musique en deux copies sur CD;
- ⇨ Musique pour un numéro d'exhibition (pour les Canadiens, catégorie Senior seulement);
- ⇨ 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.

## Défi Junior/Senior de Patinage Canada 2024 à Winnipeg et Championnats nationaux canadiens de patinage 2024 à Calgary (transport aérien)

**Point de ralliement devant le terminal d'Air Canada**

Consigne :

- ⇨ Vous devez vous présenter à l'aéroport au moins 3 heures avant l'heure de départ de votre vol (la liste des vols (heure de départ et arrivé) sera disponible sur notre site Internet);
- ⇨ Vérifiez régulièrement l'heure de départ de votre vol dans les 24 heures précédant votre départ. Vérifier aussi le site Internet de Patinage Québec pour voir s'il y a des changements prévus;
- ⇨ Aller rejoindre l'accompagnateur responsable de votre groupe;
- ⇨ Notez clairement l'heure et l'endroit où se trouve la porte d'embarquement que vous indiquera l'accompagnateur;
- ⇨ Rendez-vous à l'enregistrement des bagages. Puisque vos bagages peuvent se perdre, nous vous suggérons fortement d'avoir avec vous; vos patins, vos costumes et musiques dans votre bagage à main;
- ⇨ Lorsque vous vous rendez à la porte d'embarquement, assurez-vous que l'accompagnateur responsable de votre groupe a noté votre passage. Ensuite, rendez-vous à la porte d'embarquement pour l'heure mentionnée par l'accompagnateur responsable;
- ⇨ L'accompagnateur responsable passera la sécurité le dernier.

Conseils pour vos bagages

- ⇨ Enlevez toutes les étiquettes antérieures des compagnies aériennes;
- ⇨ Apposez des étiquettes nominatives à l'intérieur et à l'extérieur de vos bagages en y indiquant vos adresses (permanente et celle de destination);
- ⇨ Conserver dans votre bagage à main vos médicaments, vos articles de valeur (caméras, bijoux, matériel électronique, argent, etc.), vos costumes de compétition ainsi que vos musiques et vos patins;
- ⇨ Pour l'aller comme pour le retour, vous devez transporter vous-même vos patins. Notez que les patins sont permis dans le bagage de cabine, mais prévoyez la surcharge de poids et l'espace de rangement si vous décidez de les placer dans votre bagage principal.

Normes pour les bagages

- ⇨ Veuillez-vous référer au site Internet de l'administration canadienne de la Sûreté du transport aérien :

http://www.acsta.gc.ca/accueil

## Défi Pré-novice/Novice de Patinage Canada 2024 à Oakville en Ontario et Championnats nationaux Novice de patinage artistique Canadian Tire 2024 à Waterloo en Ontario (transport par autobus)

**Point de départ de l'autobus :**

Maison du sport et du loisir du Québec (bureau de Patinage Québec)

7665 boulevard Lacordaire

Montréal, Qc

H1S 2A7

Les parents/accompagnateurs et entraîneurs voyageant sur l'autobus avec l'Équipe du Québec, pourront laisser leur voiture dans le stationnement de la maison du sport et du loisir du Québec. Les parents/accompagnateurs et les entraîneurs devront se procurer lors de l'inscription de l'Équipe du Québec une place sur l'autobus de Patinage Québec, s'ils le désirent.

## Obligations du parent pour le transport

Athlète âgé de 13 ans et moins :

Un athlète âgé de 13 ans et moins doit **obligatoirement être** accompagné d'un parent. S'il ne peut pas être présent, il peut nommer un autre adulte responsable. Le parent doit signer et envoyer la procuration légale qui se trouve en annexe 2 de la politique de l'Équipe du Québec et sur le site de Patinage Québec et le retourner à kgermain@patinage.qc.ca ou par télécopieur au 514-252-3170.

## Hébergement

Patinage Québec s'occupe de réserver les chambres nécessaires pour les athlètes. Si **un entraîneur** souhaite avoir une chambre à l'hôtel officiel de la compétition, il est de son devoir d'aviser Patinage Québec avant la date limite :

- Défi 2024 Junior et Senior de Patinage Canada : 5 novembre 2023
- Défi 2024 Pré-Novice et Novice de Patinage Canada : 17 décembre 2024
- Championnats nationaux Junior et Senior de patinage Canadian Tire 2023 : 2 décembre 2023
- Championnats nationaux Novice de patinage Canadian Tire 2023 : 3 février 2024.

Pour se faire, il doit compléter le formulaire de réservation de chambre disponible sur le site internet de Patinage Québec et l'envoyer par télécopieur au 514-252-3170 ou par courriel à kgermain@patinage.qc.ca.

## Obligation du parent pour l'hébergement

Athlète âgé de moins de 18 ans:

Un patineur âgé de moins de 18 ans doit obligatoirement être accompagné par un parent pour toute la durée de son séjour. Si le parent ne peut pas être présent, il doit signer et envoyer la procuration légale qui se trouve en annexe 2 de la politique de l'Équipe du Québec et sur le site internet et le retourner à kgermain@patinage.qc.ca ou par télécopieur au 514-252-3170.

Athlète âgé de 18 ans et plus :

L'athlète âgé de 18 ans et plus n'a pas besoin d'être accompagné d'un parent.

**Clause d'exception :** Un athlète ayant atteint 16 ans au 1er juillet et ayant participé à des compétitions internationales Junior ou Senior et ayant eu un comportement irréprochable pourra co-chambrer avec un autre athlète sans la présence d'un parent dans la chambre.

## Modalités de paiement et de remboursement

Partage avec un autre athlète :

Si un athlète décide de partager sa chambre avec un autre athlète, il doit fournir le nom de celui-ci lors de son inscription à l'Équipe du Québec et la chambre sera assumée entièrement par Patinage Québec.

Partage avec un membre de la famille:

Si l'athlète décide de partager sa chambre avec un membre de sa famille, Patinage Québec remboursera 50 % du coût de la chambre. Selon les modalités de l'hôtel, vous devrez soit payer le montant total à votre arrivée à l'hôtel et nous faire parvenir la facture à votre retour pour obtenir le remboursement de 50 % ou Patinage Québec assumera 50 % du coût de la chambre sur le compte maître.

** les dépenses autres que l'hébergement qui figure sur la facture seront aux frais du parent.

Remboursement par Patinage Québec

Afin que Patinage Québec vous rembourse 50 % des frais d'hébergement, vous devez faire parvenir une copie de la facture de l'hôtel **au maximum 30 jours après l'événement**, soit par courriel, par télécopieur ou par la poste à :

**Karine Germain**
Coordonnatrice aux programmes de patinage et à l'Équipe du Québec
7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7
Téléphone : 514 252-3073 poste :3473
Télécopie : 514 252-3170
Courriel : kgermain@patinage.qc.ca

## Nutrition

- ⇨ Une bonne nutrition aide à maintenir une bonne forme physique et mentale;
- ⇨ Notez que les collations et autres servis au salon des patineurs ne sert pas à remplacer un repas c'est plutôt un complément disponible pour ceux/celles qui ont des pratiques tôt le matin et/ou en fin de soirée.
- ⇨ 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 »

Montrez votre meilleur côté ainsi que du soutien mutuel :

> Vous représentez l'Équipe du Québec en patinage artistique à partir de votre club à votre province que ce soit sur la glace ou l'extérieure de celle-ci. Soyez fiers de nous représenter !
>
> Je respecte mon sport, ma délégation autant sur la glace qu'à l'extérieur de la glace !

## Spectacle des médaillés des Championnats nationaux canadiens Junior et Senior de patinage 2024

Les renseignements concernant le spectacle des médaillés canadiens seront communiqués aux patineurs, parents et entraîneurs dès que nous les recevrons de Patinage Canada.

Tous les athlètes ayant les points de classement pour le championnat des 4 continents demeureront à Calgary pour avoir l'opportunité de participer au spectacle (si Patinage Canada en fait la demande) et reviendront sur le vol du lundi.

Vous pouvez en tout temps consulter le site de Patinage Canada dans l'onglet Centre d'info

## 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

De nos jours, presque tous les contrôles de dopage sont effectués sans préavis, ce qui signifie que les athlètes peuvent être avisés en tout temps et en tout lieu de fournir un échantillon d'urine, de sang ou les deux. Un agent de contrôle du dopage (ACD) informera l'athlète de ses droits et responsabilités et les guidera tout au long du processus.

Pendant les compétitions, les athlètes sélectionnés pour effectuer un contrôle de dopage devront se rendre à un poste de contrôle antidopage. Une fois les athlètes avisés, une escorte les accompagnera partout où ils iront. Les athlètes peuvent retarder leur arrivée au poste de contrôle antidopage si, par exemple, ils doivent récupérer ou prendre part à une cérémonie de remise de médailles, mais une escorte les accompagnera en tout temps.

Que les athlètes prennent part à des compétitions ou non, ils devront fournir un échantillon d'urine et/ou de sang. Pour les échantillons d'urine, les athlètes devront laver leurs mains ou porter des gants avant de fournir un échantillon devant une escorte.

Dès que les athlètes auront fourni un échantillon qui respecte les exigences d'analyse, l'agent de contrôle du dopage les guidera afin qu'ils emballent leur échantillon et remplissent les documents nécessaires.

Pendant ce processus, les athlètes peuvent être accompagnés d'un représentant.

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

Nathalie Martin — Téléphone : 514-252-3073, poste 3180
Courriel : nathaliemartin@patinage.qc.ca

Karine Germain — Téléphone : 514-252-3073, poste 3473
Courriel : kgermain@patinage.qc.ca

### Accompagnateurs de l'Équipe du Québec – Saison 2023-2024

Nathalie Martin, directrice Haute performance
Karine Germain, Coordonnatrice aux programmes de patinage et à l'Équipe du Québec

Diane Baril
Micheline Barthe
Marthe Beaudoin
Carole Bellerose
France Bisson
Marina Capistran
Ginette Charbonneau
Hélène D'Amours
Lyne Desgagnés
Patricia Fournier
Suzanne Giasson
Rémi Gibara
Gabrielle Gibeault
Rhéa Grütter
Linda Guérin
Claudette Larouche
Janet Racine
France Renaud
Jean-Francois Touchette
Teresa Zappone

## 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 le Défi 2024 ou les Championnats nationaux Junior et Senior de patinage Canadian Tire 2024 ou les Championnats nationaux Novice de patinage 2024 au** www.patinage.qc.ca.

## Renseignements sur la prévention de la gastro-entérite

### 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, mares, 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, oeufs 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