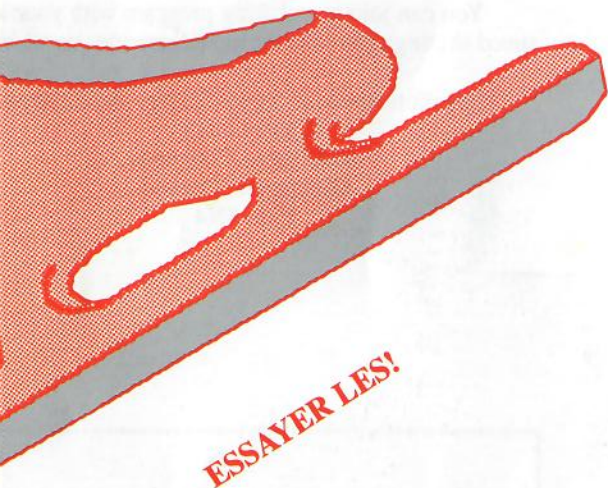


PATINS À LONGUES LAMES



ESSAYER LES!



Canadian Amateur Speed Skating Association
Association Canadienne de Patinage de Vitesse Amateur

LE PATINAGE DE VITESSE

Le patinage de vitesse consiste en des courses sur glace et peut se pratiquer sur des pistes ovales de 400m ou 111m. Le patineur de vitesse est l'humain qui peut se déplacer le plus rapidement sur une surface plane sans aide mécanique. Dans les sprints, on peut atteindre une vitesse de plus de 48 km/h. Durant chaque poussée, le patineur doit allonger le temps où la force maximale est appliquée sur la glace, en réduisant au minimum la résistance. Pour ce faire, les patins ont de longues lames (environ 43 cm), ce qui permet d'obtenir un meilleur contact avec la glace qu'il ne le serait possible avec un patin de hockey ou de patinage artistique.

Qui peut s'y joindre?

Le patinage de vitesse encourage la participation dans un sport d'hiver et peut se pratiquer en famille durant toute la vie. En plus de la compétition, le patinage de vitesse est une occasion idéale pour tous d'apprendre à patiner. Tout le monde n'est pas nécessairement un patineur actif; on peut devenir membre associé, occuper un poste au sein d'un club, aider lors des rencontres ou durant les pratiques, ou encore être simplement bénévole sur demande.



LABERGE BLEU

Quel est l'équipement nécessaire?

Des patins de hockey ou de patinage artistique sont suffisants pour le patineur qui débute, mais des patins à longues lames seront éventuellement nécessaires afin de maîtriser la technique. Le coût de patins neufs est un peu plus élevé que celui des patins traditionnels et ils doivent être achetés dans des maisons spécialisées. En plus de patins, un survêtement qui permet le mouvement est tout ce qui est nécessaire pour débiter.

COURTE PISTE

Les épreuves de patinage de vitesse sur courte piste se déroulent sur une piste ovale de 111m, les virages sont serrés et les patineurs ont souvent de la difficulté à conserver leur contrôle. Les compétitions comprennent quatre épreuves individuelles sur des distances différentes et une course à relais. Les épreuves individuelles pour les femmes et les hommes comprennent des courses de 500m, 1000m, 1500m et de 3000m. Les courses à relais sont de 3000m pour les femmes et de 5000m pour les hommes.

Le patinage de vitesse sur courte piste se distingue du patinage en style olympique de plusieurs façons. Au lieu de prendre le départ en paires, les patineurs partent en groupes de quatre à huit concurrents. La position des concurrents sur la ligne de départ est déterminée par le tirage au sort. Contrairement aux épreuves en style olympique, un patineur se mesure à d'autres patineurs et le premier à franchir la ligne d'arrivée est le gagnant. La stratégie et la tactique jouent un rôle important dans les épreuves sur le courte piste, puisque la victoire revient souvent au patineur le plus rusé, pas forcément le plus rapide.

Étant donné les virages serrés, le patin a subi d'importantes modifications afin d'assurer une maîtrise des virages à grande vitesse. La chaussure est en fibre de verre et la lame est à peu près de la même longueur que celle utilisée par les patineurs en style olympique, mais décentralisée vers la gauche du patin. Cette adaptation de la lame permet au patineur de se pencher davantage dans les virages sans toucher la glace avec sa chaussure. Les patineurs portent un équipement protecteur qui comprend un casque dur, des gants, des protège-genoux et des jambières. Dans les tournants, des matelas protecteurs tapissent les cotés de la patinoire. Malgré la vitesse et les chutes fréquentes, les blessures graves sont rares.



Équipe nationale, courte piste

STYLE OLYMPIQUE

Le patinage de vitesse fait partie du programme olympique depuis les premiers Jeux d'hiver de Chamonix, en 1924. Dans des compétitions en style olympique, les patineurs sont jumelés sur une piste ovale de 400 mètres. Cette piste comprend trois couloirs, le couloir interne servant au réchauffement des athlètes, tandis que les deux autres servent à la compétition. Les patineurs courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et doivent changer de couloir à chaque tour de piste. Le patinage de vitesse comprend cinq épreuves: 500, 1000, 1500, 5000 et 10 000m pour les hommes; 500, 1000, 1500, 3000 et 5000m pour les femmes.

Le signal de départ se donne simplement par un coup de feu. Chaque patineur a droit à un faux départ. Les participants communiquent avec leurs entraîneurs durant la course afin de connaître les temps réalisés. La course est terminée lorsqu'un patin touche la ligne d'arrivée. Certains éléments importants tels la technique du balancement des bras, la position accroupie du corps, le glissement et l'extension des jambes durant la poussée contribuent fortement au succès.



Piste Gaétan Boucher, Ste-Foy, Québec

Les programmes de cette association
reçoivent l'appui financier
de Sport Canada

The programs of this association
are financially supported
by Sport Canada



Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

PATINAGE RÉCRÉATIF

Profitez des occasions qui vous entourent — arénas, étangs, rivières et lacs. Le patinage est amusant pour tous; vérifiez l'horaire des activités et la disponibilité des installations auprès de votre club local de patinage de vitesse. Les clubs organisent régulièrement des activités d'initiation où vous pouvez essayer des patins à longues lames, et prennent des dispositions pour créer une atmosphère détendue, agréable et propice au patinage. Plusieurs organisent également des activités pour toute la famille, des biathlons, triathlons et des courses pour ceux qui ont suivi un entraînement spécialisé. Quel que soit votre style, il y aura une activité qui saura vous intéresser.

COMMENT S'INSCRIRE?

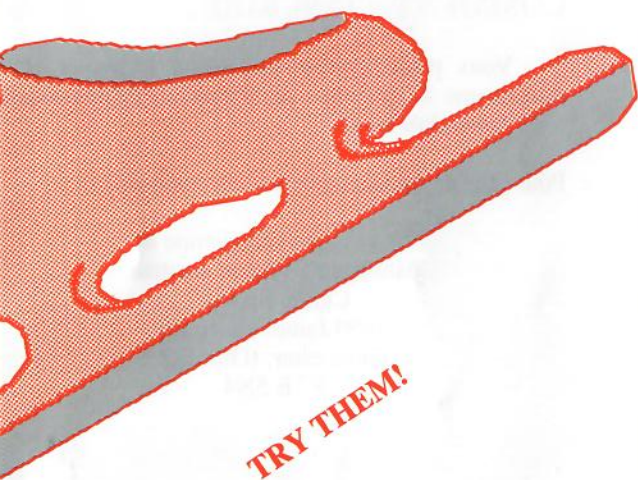
Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel programme de patinage de vitesse en communiquant avec votre club local.

Pour plus de renseignements, adressez-vous à :

Association canadienne de
patinage de vitesse amateur
Centre Sportif
1600 James Naismith
Gloucester, (Ontario)
K1B 5N4



LONG BLADE SKATING



TRY THEM!



Canadian Amateur Speed Skating Association
Association Canadienne de Patinage de Vitesse Amateur

SPEED SKATING

Speed skating is racing on ice and can be practiced on a 400m or 111m oval. Speed skaters travel faster, over a flat surface, than any human without a mechanical aid. In sprint races, they reach speeds of more than 48 km/h. During each stroke, the speed skater must apply maximum force to the ice for the longest possible time, while reducing the resistance to a minimum. Therefore, long blades (approx. 43 cm.), enable the skater to keep the skate in contact with the ice much longer than would be possible with hockey or figure skates.

Who can join?

Speed skating offers involvement in a winter sport which has the potential for life time activity and is terrific for family participation. Besides racing, speed skating provides an excellent opportunity to learn to skate for everyone. People who don't wish to be active skaters can become associate members, assist clubs in executive positions, help at meets and practices, or just volunteer their time.



LABERGE BLEU

What is needed to get started?

Hockey or figure skates are adequate for beginners, but long blade skates will soon be desired, and essential for proper development. The cost of skates is a bit higher than for other types of skates and are available only in specialized stores. Proper clothing, like a track suit which enables free movement, is all that is needed to start.

SHORT TRACK

Short track speed skating takes place on a 111-metre oval track, where corners are tight and it is often difficult for skaters to maintain control. During a regular competition, there are four separate individual distances and one relay for both the ladies and the men. The individual distances for both are 500m, 1000m, 1500m and the 3000m. The women compete in a 3000m relay and the men in a 5000m relay.

Short track skating differs in many ways from the Olympic Style. Instead of racing in pairs, skaters mass start with four to eight skaters on the starting line. Positions are drawn by lot and the competition pits skater against skater, not against the clock. The first skater to cross the finish line is the winner. Strategy and tactics are very important in short track, since the race is often won by the smartest skater, and not necessarily the fastest.

Because corners are tight, extensive modification has occurred on the skate to maintain high speed and control in the turns. The skate boot is made of fiberglass, the blade is about the same length as that found on an Olympic style skate, but has more rocker curvature and is "offset" to the left. This enables the skater to lean further and push more effectively in the corners without hitting the side of the skate on the ice. Skaters wear protective equipment including a hard shell helmet, gloves, knee pads and shin guards. The boards around corners are padded with crash mats. Despite the speed of the skaters and the frequent falls, serious injuries are rare.



National Team, Short Track

OLYMPIC STYLE

Speed skating has been an Olympic sport since 1924, at the first Olympic Winter Games in Chamonix. In Olympic Style, skaters compete in pairs on a 400-metre oval track. The track is divided into three lanes; the innermost is used for warm-ups and the two outer lanes for racing. Competitors skate counter-clockwise and must change lanes after each lap, in the designated area of the track. The skater in the outside lane has the right-of-way at the cross-over. Skaters compete in five separate distances: 500, 1000, 1500, 5000 and the 10 000m for the men and 500, 1000, 1500, 3000 and the 5000m for the ladies.

The race begins with the firing of a gun. Each skater is allowed one false start. The athletes are coached throughout the race as to their speed and time. The skater has completed the race when his/her skate touches the finish line. Important elements of technique are arm swing, crouched and streamlined body position, gliding and full leg extension during the push for speed.



Piste Gaétan Boucher, Ste-Foy, Québec

The financial support of
Fitness Canada
is gratefully acknowledged

L'aide financière de
Condition physique Canada
est hautement appréciée



Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

RECREATIONAL SKATING

Take advantage of the opportunities all around you — arenas, ponds, rivers and lakes. Skating is fun for everyone: check out skating schedules and facilities with your local speed skating club. These clubs hold regular public skating sessions, where the public can try long blade skates and enjoy skating in a relaxed, fun and learning environment. Many clubs also organize a fun meet for the whole family, or biathlon, triathlon and mass start for those athletes with special training. Whatever your style, there is an opportunity for everyone to get involved.

HOW TO JOIN?

You can join any skating program with your local speed skating club. For more information, contact:

Canadian Amateur Speed Skating Association
Sport Centre
1600 James Naismith
Gloucester, Ontario
K1B 5N4





CANADIAN AMATEUR SPEED SKATING ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DE PATINAGE DE VITESSE AMATEUR

CATALOGUE 1988-1989

SEPTEMBER 1988 SEPTEMBRE

PRICES SUBJECT
TO CHANGE
WITHOUT NOTICE

PRIX SUJETS
A CHANGEMENT
SANS PRÉ-AVIS

(613) 748-5669

TO/AU 30/11/88
FROM/DU 01/12/88

333 River Road, Vanier Ontario, K1L 8H9
1600 James Naismith, Gloucester, Ontario K1B 5N4

LISTE DES PRIX

	PRIX
Publications administratives	
- ACPVA Lettres Patentes et Statuts	1.50
- ACPVA Procédures et Règlements	5.00
- ACPVA Annuaire	N/C
- ACPVA Records	N/C
- ACPVA Calendrier des activités	N/C
- Cartable pour items ci-dessus	5.00
- ISU Regulations - Édition 1988	25.00
- Speed Skating in Canada A Chronological History by John Hurdie	10.00
Publications techniques	
- <u>Programme "Apprenez à Patiner" - Guide de l'Instructeur</u> Un guide illustré pour enseigner le patinage sur longues lames à des débutants. Ce guide peut tout aussi bien servir aux parents et aux enseignants qu'aux entraîneurs.	5.00
- <u>Programme de Certification des Entraîneurs Manuel Niveau I</u> T. Overend, 1979. Cent soixante-quinze pages avec photos et illustrations. Comprend le Manuel d'opération du Programme National d'Écussons	20.00
- <u>Programme de Certification des Entraîneurs Manuel Niveau II</u> T. Overend, 1980. Deux cent soixante-quinze pages avec photos et illustrations	20.00
- <u>Manuel des Officiels</u> Révisé 1986	15.00
- <u>Manuel des Compétitions</u> Un guide pour aider les comités organisateurs - Un manuel conçu pour les organisateurs de compétitions importantes contenant de l'information sur la planification et l'organisation d'une compétition	15.00
- <u>Programme National d'Écussons - Manuel d'opérations</u> Un manuel d'une quarantaine de pages pour guider l'entraîneur dans le développement des techniques de patinage.	4.00

PRICE LIST

2.

Publications - Administrative

PRICES

- | | |
|---|-------|
| - CASSA Letters Patent and By-Laws | 1.50 |
| - CASSA Procedures and Regulations | 5.00 |
| - CASSA Directory | N/C |
| - CASSA Records | N/C |
| - CASSA Calendar of Events | N/C |
| - CASSA Binder for above items | 5.00 |
| - ISU Regulations - 1988 Edition | 25.00 |
| - Speed Skating in Canada
A Chronological History by John Hurdie | 10.00 |

Publications - Technical

- | | |
|--|-------|
| - <u>Learn to Skate Instructor's Guide</u>
Contains a fully illustrated program for teaching non-skaters. In addition to skating coaches, parents, teachers and all other interested people can conduct this program. | 5.00 |
| - <u>Coaching Certification Program Level I Manual</u>
T. Overend, 1979. One hundred and sixty four pages, photos & illustrations including the National Badge Program Operations Manual. | 20.00 |
| - <u>Coaching Certification Program Level II Manual</u>
T. Overend, 1980. Two hundred and sixty seven pages, photos & illustrations. | 20.00 |
| - <u>Officials Manual</u>
Revised 1986 | 15.00 |
| - <u>Competition Manual - A Guide to Assist Organizing Committees</u>
A manual intended to provide members of organizing committees with information to plan, organize and conduct a major competition. | 15.00 |
| - <u>National Badge Program - Operations Manual</u>
A forty page manual of instructions oriented towards the development of skating skills. | 4.00 |

- Guide de l'Administrateur de Clubs 4.00
Trente-huit pages de suggestions et de conseils portant sur l'administration d'un club (recrutement-finances-entraînement, etc.)
- Manuel d'Activités de Patinage 4.00
Quarante-cinq pages remplies de suggestions pour rendre les activités du club plus intéressantes.
- Manuel Intro Cap 4.00
Un guide pour aider les responsables de l'expansion à mieux préparer les bénévoles intéressés à établir un club dans leur milieu
- Abonnement au "RACER" 15.00
Le bulletin d'information officiel de l'Association - Bilingue - 5 numéros
- Journal d'Entraînement 3.00
Préparé par Andrew Barron à l'intention des patineurs qui veulent garder un record quotidien de leur entraînement - bon pour 180 jours

Items promotionels *

- Feuillets publicitaires sur le patinage récréatif GRATUIT
"Allons patiner"
"Patins à longues lames - Essayez-les!"
"Ce qu'un bon patineur doit savoir"
"Participation Populaire"
"Enseigner aux Tout-Petits à Patiner"
"Centenaire"
- Livrets GRATUIT
"Ça File Bien"
"Enseigner aux Tout-Petits à Patiner"
Aide les clubs à promouvoir le patinage à longues lames chez les jeunes enfants
"Participation Populaire - Guide de l'organisateur"
Aide les comités organisateurs dans la planification, l'organisation et la coordination d'une activité de participation populaire
- Posters (Affiches publicitaires) GRATUIT
"Gaétan Boucher" - Olympiques 1984
"Ça File Bien"
"Participation Populaire"
"Enseigner aux tout-petits à patiner"
"Centenaire"

* Disponibles en quantités limitées.

- Club Organizers Handbook 4.00
A thirty eight page handbook on club organization covering recruitment, funding, facilities, coaching, public relations. A must for volunteers involved in Club administration.
- Skating Activities Handbook 4.00
A forty-five page manual full of ideas on how to make those club activities interesting and varied.
- Intro Cep Conductors Handbook 4.00
A publication intended to assist Provincial officials responsible for membership expansion in training volunteers interested in starting a new club in their community.
- Subscription to "The RACER" 15.00
The official news bulletin of the Association - Bilingual - 5 issues
- Training Diary 3.00
Prepared by Andrew Barron. Has possibility of recording 180 days of training activities, ninety-four pages in all. A "must" for serious training skaters.

Promotional Items *

- Pamphlets on recreational skating N/C
"Let's Go Skating"
"Long Blade Skating - Try Them!"
"Tips for the Good Skater"
"Mass Participation Events"
"Teaching Tots to Skate"
"Centennial"
- Booklets N/C
"Fast is Fun"
"Teaching Tots to Skate"
Assist clubs in promoting long blade skating among pre-school.
"Mass Participation - Handbook for Organizers"
Assist organizing committee in planning, organizing and conducting a mass participation activity.
- Posters N/C
"Gaetan Boucher" - 1984 Olympics
"Fast is Fun"
"Mass Participation"
"Teaching Tots to Skate"
"Centennial"

* Available in limited quantities.

- | | | |
|--|---------------------|--------------|
| - Épinglette officielle de l'ACPVA3/4" émaillée en rouge, blanc et gris | unité
10 ou plus | 2.50
2.00 |
| - Épinglettes rouges et bleues du Centenaire | unité | 1.00 |
| - Épinglettes prestige du Centenaire | | |
| - Décalque adhésif de l'ACPVA 2" x 4" rouge sur blanc | unité
10 ou plus | .75
.60 |
| - Écussons - Armoiries de l'ACPVA | | 15.00 |
| Matériel tissé à la main avec du fil d'or sur un fond de couleur bleu et rouge | | |

Programme National d'Écussons

- | | | |
|--|--|------|
| - <u>Écusson d'adhésion au programme</u>
3" de diamètre - fond blanc, feuille d'érable rouge, patineur noir | | .75 |
| - <u>Écussons de compétence</u>
Tissu - 6 niveaux: blanc, jaune, vert, bleu, rouge et noir | | .50 |
| - <u>Écussons de compétence</u>
Metal - 4 niveaux: fer, bronze, argent et or | | 1.75 |

Articles d'entraînement

- Patins Viking
Nous pouvons vous obtenir ces patins directement du manufacturier. Faites votre demande avant le 30 juin.

Programme de Certification des Entraîneurs

- Écusson principal pour entraîneurs accrédités
Distribution gratuite aux entraîneurs ayant complété toutes les exigences requises
- Écussons de niveaux de compétence
Niveau I - Rouge
Niveau II - Bleu
Distribution gratuite aux entraîneurs ayant complété toutes les exigences requises

Vidéos Promotionnels

- **PR-100**
"Fast is Fun - Ça File Bien"
Un film promotionnel qui démontre les plaisirs de l'hiver, tels que vus par des patineurs sur longues lames, ainsi que les aspects compétitifs du sport - (16 minutes)

- CASSA Official Pin 3/4" enamelled in red, white and grey - pin fastener	unit 10 or more	2.50 2.00
- Centennial Blue & Red Pins	unit	1.00
- Centennial Prestige Pins		
- 2" x 4" diameter CASSA Decal with peel and stick backing	unit 10 or more	.75 .60
- Official Crests - CASSA Embroidered in gold thread on red and blue background.		15.00

National Badge Program Items

- <u>Program Introductory Badge</u> 3" diameter - white background, red maple leaf, black speed skater		.75
- <u>Proficiency Badges</u> Cloth - 6 levels: White, Yellow, Green, Blue, Red and Black		.50
- <u>Proficiency Pins</u> Metal - 4 levels: Iron, Bronze, Silver and Gold		1.75

Training Items

- Skates
Viking skates may be ordered through the National Office before June 30th.

Coaching and Officials Program Crests

- Certified Coach Crest
Free distribution to fully certified coaches
- Coaching Level Patches
Level I - Red
Level II - Blue
Free distribution to fully certified coaches

Promotional Videos

- **PR-100**
"Fast is Fun - Ça File Bien"
A promotional film showing the pleasures of winter seen through the eyes of long blade skaters and the competitive aspects of this sport - (16 minutes)

- "Sport of the Long Blade"
Un film promotionnel présentant nos plus grands olympiens, l'historique, l'équipement et les côtés récréatif et compétitif du sport - En anglais seulement - (4 minutes)
 - "Je File Bien"
Le développement des patins et du patinage récréatif et compétitif à travers les âges - En français seulement - (8 minutes)
- \$35.00

PR-110

- "Manitoba Speed Skating Association 1987"
Un film général de promotion qui décrit l'histoire du patinage de vitesse, les avantages des longues lames, les diverses catégories compétitives et récréatives, ainsi que les aspects administratifs du sport - En anglais seulement - (8.25 minutes)
 - "Moose Jaw Kiwanis Speed Skating"
Une approche intéressante sur l'organisation des clubs en regard du programme "apprendre à patiner", des patineurs dans les clubs, des divers rôles des bénévoles, du financement et de l'organisation des voyages - En anglais seulement - (7.35 minutes)
 - "Coors Promo - Patinage de vitesse intérieur"
Un excellent film promotionnel qui démontre les plaisirs, émotions et chutes du patinage de vitesse sur courte piste à travers diverses séquences d'entraînement, de courses et de présentations de médailles - Sans commentaires - Musique seulement - (2.25 minutes)
- \$35.00

Diaporama Promotionnel

PR-490

- "Ça File Bien"
Une présentation sonore en couleur pour fin générale de promotion - Comprend 80 diapositives - (8 minutes)
- \$110.00

Vidéos techniques

TE-100

- "Exercices de base pour le patinage"
Le film démontre une série d'exercices qu'un entraîneur peut employer pour améliorer les techniques de base de patinage de ses patineurs - Des commentaires viennent expliquer chaque exercice et souligner les points importants - Excellent pour les entraîneurs de niveau I et II - Anglais seulement - (25 minutes)
- \$35.00

TE-110

- "Programmes d'entraînement hors glace"
Film sur les programmes actuels d'entraînement, y compris l'entraînement par intervalles courts des côtes et des simulations de course - Excellent pour les camps d'entraînement - Commentaires en français - (19 minutes)

- "Sport of the Long Blade"
A promotional film showing our greatest olympians, the history, the equipment and the recreational and competitive sides of our sport - English only - (4 minutes)
- "Je File Bien"
The development of skates, recreational and competitive skating through the years - French only - (8 minutes) \$35.00

PR-110

- "Manitoba Speed Skating Association 1987"
A general promotional film which depicts the history of speed skating, the advantages of long blade skates, the various competitive categories and the recreational as well as the administrative aspects of the sport - English only - (8.25 minutes)
- "Moose Jaw Kiwanis Speed Skating"
An interesting approach to the organization of a club in regards to the learn to skate programs, club skaters, various roles of volunteers, funding and travelling - English only - (7.35 minutes)
- "Coors Promo - Patinage de Vitesse Intérieur"
A great promotional film which shows the thrills and spills of short track speed skating through various training and racing sequences and medal presentations - No narration - Music only - (2.25 minutes)

Promotional Slide Show**PR-490**

- "Fast is Fun"
An 8' promotional slide show with narration and music - 80 slides - (8 minutes) \$110.00

Technical Videos**TE-100**

- "Basic Skating Drills"
Film showing a collection of drills that coaches can use to improve the basic skating skills of their skaters - A soundtrack provides an explanation of each drill and highlights the key points - Good for both Level I and Level II coaches - English only - (25 minutes) \$35.00

TE-110

- "Dryland Imitations"
Demonstrations of various skating imitations by Gaétan Boucher and Pat Durmin - Excellent for training camps - No narration - (15 minutes)

- "Gymnastique suédoise et exercices d'assouplissement"
Gaétan Boucher et Pat Durnin exécutent des exercices de mise en train par la gymnastique suédoise et des exercices d'étirement - Excellent pour les camps d'entraînement - Commentaires en français - (19 minutes)
- "Simulations hors glace"
Gaétan Boucher et Pat Durnin exécutent certaines simulations en patinage. Excellent pour les camps d'entraînement - Commentaires en français - (15 minutes) \$35.00

TE-120

- "Beginning Skating for Special Olympians - Patinage pour les débutants olympiens spéciaux"
Ce film démontre les bénéfices du patinage de vitesse pour les personnes handicapées - Le film est divisé en six composantes: équilibre, glissement, poussée, arrêt, virage, patinage à reculons - Un excellent film qui démontre une progression dans les éducatifs - Un excellent film pour les entraîneurs de patineurs débutants - (40 minutes) \$35.00

TE-130

- "I.S.U. Technical Committee - Starting Procedures in Speed Skating"
Une nécessité pour toutes les cliniques d'officiels - Un vidéo qui parle d'équipement, de responsabilités et des procédures de départ pour les officiels - En anglais seulement - (22 minutes) \$35.00

Notes:

1. Lorsque les deux versions - anglaise/française - sont sur le même vidéo, la version anglaise précède la version française.
2. Tous les vidéos peuvent être empruntés, sur rubans VHS, du bureau national. Ceux-ci doivent être retournés le plus tôt possible après usage.
3. Les copies vidéos achetées peuvent être faites sur rubans VHS ou Beta.

- **"Dry Training Programs"**
Film of actual training programs including short interval, hills and running imitations - Excellent for training camps - No narration - (19 minutes)
- **"Calisthenics and Flexibility Exercises"**
Demonstration of warm-up calisthenics and stretching exercises by Gaétan Boucher and Pat Durmin - Excellent for training camps - No narration - (19 minutes) \$35.00

TE-120

- **"Beginning Skating for Special Olympians - Patinage pour les Débutants Olympiens Spéciaux"**
This film shows the potential of speed skating for handicapped persons - The film is divided into six components: balance, gliding, pushing, stopping, turning, backward skating - A great instructional film which shows a progression of drills that become more difficult - **Excellent for coaches of beginning skaters as well** - (40 minutes) \$35.00

TE-130

- **"ISU Technical Committee - Starting Procedures in Speed Skating"**
A must for all officials' clinics - A video which deals with the equipment, responsibilities and starting procedures of officials - English only - (22 minutes) \$35.00

Notes:

1. When both versions - English/French - are on the same video, the English version precedes the French.
2. All videos can be obtained on loan, on VHS tapes only, from the National Office. These should be returned as soon as possible after use.
3. Copies of videos bought can be made on VHS or Beta tapes.

Other VHS Videos Available

Autres Vidéos VHS Disponibles

Promotional - Promotionnels

PR-500

- "Learn to Skate - Tiny Tot Program"
Highlights of the pilot project, Learn to Skate, in Ridge Meadows, B.C. and Saint John, N.B., including sample lessons, mini-meets, etc.
- "Snowman Triathlon"
Highlights of the 1984 Snowman Triathlon

PR-510

- "Rivals - Winter Companions"
Promotional video which deals with the competitive and recreational sides of speed skating - Includes outdoor and indoor races - American elite skaters - American promotional video

PR-520

- "Journée Gaétan Boucher - Mars 1984"
Québec - Une soirée consacrée à Gaétan Boucher, champion olympique de Sarajevo - Artistes, amis et invités d'honneur se réunissent pour rendre hommage à Gaétan - On revoit les exploits de Gaétan à travers les âges

PR-530

- "Olympic Preview 1984"
Looks at hopeful American olympic winners, best speed skaters in Europe, the Canadian speed skating legend, Gaétan Boucher, and, finally, possible medalists
- "Arrivée de Gaétan Boucher"
Arrivée de Gaétan Boucher à l'aéroport de Mirabel, le 9 mars 1984 - Plusieurs sont venus à sa rencontre
- "Clip Publicitaire sur Gaétan"
Démontre les divers exploits de Gaétan à travers sa carrière dans le patinage

PR-540

- "Bureau Laitier du Canada"
Commercials that Gaétan Boucher did for the Dairy Bureau of Canada - Annonces publicitaires de Gaétan Boucher pour le Bureau Laitier du Canada
- "Speed Skater"
Commercial by Benoit Lamarche for The Canadian Airlines Ltd. - Annonce publicitaire de Benoit Lamarche pour The Canadian Airlines Ltd.
- "Molson Inflight Olympic Athletes"
Clip on speed skater Natalie Grenier - Publicité avec Natalie Grenier

PR-550

- "Dreams of Glory"
Promotional tape for the 1988 Winter Olympics in Calgary - Brief segment of 30 seconds on speed skating

PR-560

- "Des Rêves de Gloire"
Film promotionnel pour les Jeux olympiques d'hiver de Calgary - Court reportage de 30 secondes sur le patinage de vitesse

PR-570

- "CBC Presentation on Jack Barber"
- Profile of the lifetime involvement of Jack Barber in speed skating
- "Sask Sport Award Dinner"
- Volunteers' Award Dinner - Wally Boschuck and Eugene Hearn were honoured for their involvement in Speed Skating throughout the years

PR-580

- "7-11 Promo Tape"
- Ways to promote and to get funding for the sport - How to encourage private funding - American commercial of mainly summer sports

PR-590

- "Tribute to the Champions - 1985"
- Canada's medal winners and champions - Presentation to Gaétan Boucher for the outstanding contribution by Corporate Sponsors - Honour to coaches
- Presentations to retiring athletes - Presentations to 1984 Olympic medalists
- Presentations to all World & Olympic Champions, by sports - Presentation of an outstanding achievement award

PR-600

- "Speed Skating Promo '88"
- Highlights of speed skating activities and exploits throughout the years - Clips of various events
- "Clip Publicitaire sur Gaétan Boucher"
- Mainly highlights of Gaétan's skating career - Surtout les exploits de la carrière en patinage de Gaétan - Brief look-at indoor speed skaters Louis Grenier and Sylvie Daigle - Bref aperçu sur le courte piste avec Louis Grenier et Sylvie Daigle

Technical - Technique**TE-500**

- "National Coaching Certification Program"
- The goals and aims of the NCCP Program - The three (3) components of coaching; theory, technical practical - A great introductory film for aspiring coaches
- "Teaching"
- Basic principles of speed skating including the technique of corners, starts and straightaways - Principes fondamentaux du patinage de vitesse y compris la technique des coins, les départs et les lignes droites - For Level I coaches - Pour les entraîneurs de Niveau I

Olympics - Olympiques**CO-550**

- "XII Winter Olympics - Innsbruck 1976"
- Men's and women's olympic races - Canadian participants were: Elizabeth Appleby, Sylvia Burka, Kathleen Vogt, Cathy Priestner, Gayle Gordon, Gaétan Boucher, Tom Overend and Andrew Barron

CO-570

- "XIV Winter Olympics - Sarajevo 1984"

Men's and women's olympic races - Year that Gaétan Boucher won two (2) gold medals and one (1) bronze - Canadian participants were: Gaétan Boucher, Jacques Thibault, Daniel Turcotte, Benoit Lamarche, Jean Pichette, Sylvie Daigle, Natalie Grenier

CO-580

- "XV Winter Olympics - Calgary 1988"

Men's and women's olympic and short track races, with medal presentations - Canadian Olympic Long Track Team: Gaétan Boucher, Gordon Goplen, Gregor Jelonek, Benoit Lamarche, Jean Pichette, Guy Thibault, Marchel Tremblay, Robert Tremblay, Chantal Côté, Kathy Gordon, Natalie Grenier, Marie-Pierre Lamarche, Ariane Loignon, Caroline Maheux, Shelley Rhead - Canadian Short Track Team: Michel Daignault, Robert Dubreuil, Louis Grenier, Mark Lackie, Mario Vincent, Susan Auch, Sylvie Daigle, Eden Donatelli, Nathalie Lambert, Maryse Perreault

Long Track - Longue Piste

CL-725

- "Women's World Championships - Sarajevo 1985"

Skaters warm-up and training - Échauffement et entraînement des athlètes - No times, no names, no distances shown on the video - Pas de temps, de noms, de distances indiqués sur le vidéo - Canadian participants/participantés canadiennes: Natalie Grenier, Nathalie Lambert, Ariane Loignon

CL-730

- "Women's World Championships - The Hague/The Netherlands 1986 - Highlights"

Athletes warm-up - Échauffement des athlètes - Canadian participants/participantés canadiennes: Natalie Grenier, Nathalie Lambert, Ariane Loignon, Sylvie Daigle (Sub.)

CL-730A

- "Women's World Championships; The Hague/The Netherlands 1986 - Part I" As above - Comme ci-dessus

CL-730B

- "Women's World Championships; The Hague/The Netherlands 1986 - Part II" As above - Comme ci-dessus

CL-830A

- "Men's World Championships - Inzell/West Germany 1986 - Part I" 500m, 1500m, 5000m - Canadian participants/participants canadiens: Benoit Lamarche, Gordon Goplen

CL-830B

- "Men's World Championships - Inzell/West Germany 1986 - Part II" 10 000m - No Canadian participation - Aucun participant canadien

CL-915

- "World Sprint Championships - West Allis, USA 1980"

A technique and style study of world class skaters shot in West Allis, in February 1980 - Une étude sur la technique et le style de patineurs de calibre international filmée à West Allis en février 1980

CL-930

- "World Sprint Championships, Sainte-Foy, Québec 1986 - Championnat Mondial de Sprint, Sainte-Foy, Québec 1986"
- Women's 500m Dames - Men's 1000m Hommes - Men's 500m Hommes - Women's 1000m Dames - Men's 1000m Hommes - Women's 500m Dames - Men's 500m Hommes - Canadian participants/Participants canadiens: Natalie Grenier, Shelley Rhead, Ariane Loignon, Sylvie Daigle, Gaétan Boucher, Guy Thibault, Daniel Turcotte

Short Track - Courte Piste

CS-530

- "Canadian Short Track Championships - Fredericton 1984"
- Short Track Team Trials and Canadian Championships - Essais pour l'équipe nationale et championnats canadiens - Opening Ceremony - Cérémonie d'ouverture - Races - Courses - Interviews

CS-730

- "World Short Track Championships - Tokyo, Japan 1983"
- 1500m men's finals - 500m women's finals - 500m men's finals - 1000m women's finals - 3000m men's finals- Interviews and commentaries - Canadian participants/Participants canadiens: Sylvie Daigle, Maryse Perreault, Nathalie Lambert, Marie-Josée Martin, Guy Daignault, Louis Grenier, Michel Delisle, Benoît Lamarche

