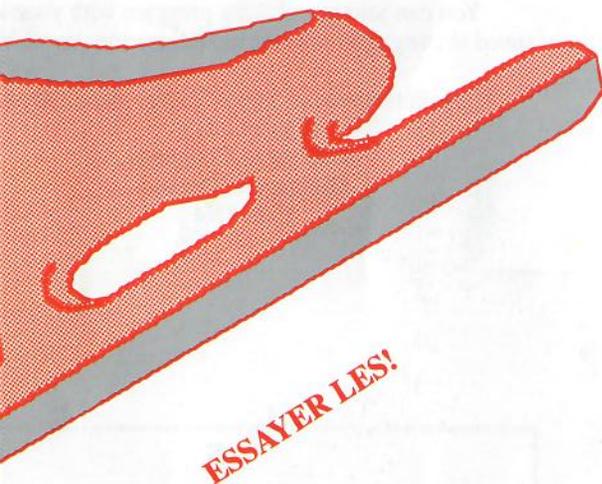


PATINS À LONGUES LAMES



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?

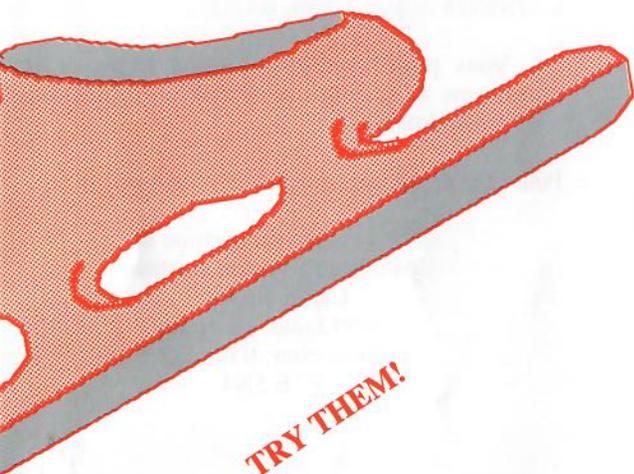
Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel programme de patinage de vitesse en communiquant avec votre club local.

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

