



ASSOCIATION DES CLUBS DE PATINAGE ARTISTIQUE
DES RÉGIONS DE LA CAPITALE NATIONALE
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

LIVRET DE SÉCURITÉ

Courriel : acparcnca@videotron.ca

Site : acparcnca.com

Préparé par Henriette Dionne et Nicole St Gelais

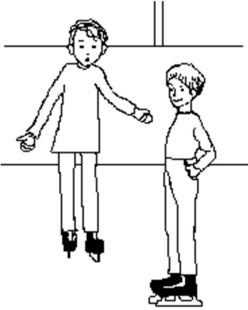
Mis à jour par Nicole St-Gelais

1^{er} Novembre 2017

TABLE DES MATIÈRES

Code de sécurité	3
Règles de sécurité	4
Renseignements au responsable de club	5
Le port du casque	6
Habillement	7
Achat des patins – aiguisage – entretien	8
Revue sur glace	10
Renseignements pour le harnais	11
Compétition à votre club	12
Formulaire d'autorisation pour photos Enregistrement audio – vidéo	13

CODE DE SÉCURITÉ



Chaque club ou école de patinage doit établir des normes de sécurité pour les séances d'entraînement

Voici quelques suggestions pour établir vos règles de sécurité :

- ✓ Vérifier régulièrement l'équipement pour s'assurer qu'il est approprié, qu'il est de la bonne pointure et en bon état;
- ✓ Les bandes doivent être exemptes d'objets susceptibles de tomber sur la glace;
- ✓ Garder les portes de la patinoire fermées pendant les séances de patinage;
- ✓ Les aires de jeux et d'entraînements devraient être bien supervisés pendant les circuits d'habiletés et les exercices, les patineurs devraient se déplacer dans une direction seulement;
- ✓ Quitter la glace dès l'arrivée de la surfaceuse et quitter immédiatement la glace en cas d'un manque d'électricité en suivant les directives du responsable ou d'un entraîneur;
- ✓ La surface glacée est strictement réservée aux patineurs et aux entraîneurs;
- ✓ Une trousse de premiers soins devrait être disponible sur le site de l'entraînement (lors des sessions de patinage);
- ✓ Il est défendu de tendre des cordes au-dessus de la glace pour délimiter les zones d'activités;
- ✓ Prévoir un rangement pour les protège-patins près de la glace lors des sessions de patinage;
- ✓ Interdire le port du couvre-patins en peluche;
- ✓ Interdire en tout temps les appareils photos avec lampe-éclair car il pourrait éblouir le patineur;



RÈGLES DE SÉCURITÉ



Quelques règles de sécurité sur la glace

- ✓ Faire des exercices d'échauffement et de récupération comprenant des poussées, des élans et des étirements exécutés lentement sur glace et hors glace;
- ✓ Les départs et les arrêts devraient être effectués à une distance raisonnable de la bande;
- ✓ Regarder dans le sens du déplacement en patinant vers l'arrière;
- ✓ Ne pas pousser, ni poursuivre les autres et éviter les collisions entre les patineurs;
- ✓ Respecter le patineur qui exécute son solo, ce dernier a la priorité;
- ✓ Généralement, quand vous n'êtes pas en cours, vous devez pratiquer vos sauts aux extrémités de la glace et vos pirouettes au centre de la patinoire;
- ✓ Les rassemblements sur la glace sont interdits (sauf si l'entraîneur le demande);
- ✓ Vous assurez que les entraîneurs détiennent un certificat de secourisme à jour;
- ✓ Si un patineur subi une blessure, il doit avoir récupéré à 100% avant de reprendre ses activités; informer les entraîneurs et les administrateurs du club de toute condition médicale particulière d'un patineur;
- ✓ S'abstenir de mâcher de la gomme, de boire ou de manger sur la glace;
- ✓ Porter les lunettes avec un cordon durant l'entraînement sur glace;
- ✓ Un patineur du Patinage Plus, Étoiles, Débutant, doit obligatoirement porter un casque de sécurité selon les recommandations de Patinage Canada et ce, de la 1^{ère} à la 5^e étape inclusivement;
- ✓ Ne jamais enrouler les lacets sur le haut de la bottine il faut plutôt les rentrer dans le haut de la bottine.
- ✓ S'assurer que les débutants apprennent une manière appropriée de tomber et de se relever rapidement après une chute;

Lors de l'entraînement :

- ✓ Les patineurs pratiquant ensemble le style libre doivent être de calibre égal ou comparable;
- ✓ Le nombre de patineurs sur la glace doit être établi en fonction du degré d'avancement;
- ✓ Les lancées et levées des couples de style libre ou de danse lors des pratiques en même temps que les solistes sont permis à la discrétion du responsable local et selon le nombre de patineurs sur la glace;

AU RESPONSABLE DE CLUB



Les numéros de téléphone suivants doivent être affichés près du téléphone, ou en possession du responsable de la session d'entraînement :
« Avant tout faites le 911 »

- Ambulance
- Centre hospitalier
- Police
- Service des incendies
- Président du club

Assurance pour les patineurs :



Il est très important de prendre des assurances à Patinage Canada au niveau de votre club pour la protection. Vous devez inscrire vos patineurs, votre club et tous les administrateurs de votre conseil d'administration pour être pleinement assurés et ce, dès le début de la saison (septembre).

Sur le site de Patinage Canada dans l'onglet « club » - assurances- document Journée : Amenez un ami. Important à lire.



En cas d'incendie

Si un incendie se déclarait dans votre aréna, laissez les entraîneurs qui sont sur la glace voir à ce que tous les patineurs quittent la glace en sécurité.



Séance d'évacuation

On demande à tous les responsables des clubs de faire au moins une séance d'évacuation par saison pour familiariser leurs patineurs en cas d'incendie, ou tout autre problème pouvant survenir dans l'aréna.

Le port du Casque

- ✚ En avril 2011, le conseil d'administration de Patinage Canada a approuvé une nouvelle politique sur le port du casque. Cette politique est en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2011.
- ✚ Tous les clubs et les écoles, membres de Patinage Canada qui offrent un programme Patinage Plus, doivent s'assurer que tous les participants à Patinage Plus et Patinage Plus adulte de la 1^{ère} à la 5^e étape inclusivement portent obligatoirement un casque homologué CSA.
- ✚ Vous devez vous assurer que le casque soit bien ajusté, on doit pouvoir ajuster la sangle et le casque.
- ✚ Les clubs et les écoles doivent s'assurer de l'application de cette politique durant toutes les activités de patinage, que ce soit lors des compétitions, spectacle de fin de saison et autre activité spéciale sur la glace pendant la saison.
- ✚ N.B. aucun autre casque, que ce soit de vélo, de ski ou tout autre ne sont acceptés. Les patineurs des étapes 1 à 5 inclusivement de même que les catégories : étoiles et débutants doivent porter le casque de sécurité.
- ✚ Si un patineur de l'étape 1 à 5 inclusivement refuse de porter le casque (casque de hockey homologué CAS), l'accès à la patinoire doit lui être interdit; le casque devient une partie de son équipement tout comme les patins. Une fois l'étape 5 réussie, le patineur n'est plus dans l'obligation de porter le casque.
- ✚ Si un club ou un entraîneur permet à un patineur de Patinage plus, Étoile ou Débutant des étapes de 1 à 5 inclusivement de ne pas porter le casque de hockey, il agit à l'encontre des règlements et politiques de Patinage Canada et pourraient mettre en péril leur assurance auprès de Patinage Canada;
- ✚ Suite à l'application du nouveau programme, les patineurs qui ont acquis l'étape 5 dans l'ancien programme, conservent le privilège ne plus porter le casque et doivent s'inscrire dans la catégorie étape 4 du nouveau programme lors d'une compétition.

Protocole de gestion des commotions cérébrales :

Le Gouvernement du Québec a lancé le protocole de gestion des commotions cérébrales qui inclut des procédures, des outils de référence et une fiche de suivi pour reconnaître les signes et symptômes d'une possible commotion cérébrale, le tout rassemblé et disponible sur le site Web du Ministère. Ce nouvel outil propose également des mesures pour prévenir l'aggravation de la blessure et encadrer la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives.

Je vous invite à prendre connaissance du protocole en visitant le site du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur au <http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/commotions-cerebrales/protocole-de-gestion/> et le Plan d'action pour la prévention et la gestion des commotions cérébrales liées à la pratique d'activités récréatives et sportives peut être consulté à l'adresse suivante :<http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/commotions-cerebrales/>.

HABILLEMENT

- ✓ **Le patineur ne doit pas porter des vêtements, des bijoux ou un foulard qui peuvent restreindre ses mouvements, sa vision ou provoquer des chutes.**
- ✓ **Le patineur doit utiliser des mitaines ou des gants durant la session de patinage (Patinage Plus);**
- ✓ **Il est recommandé d'attacher les cheveux longs afin de ne pas avoir les cheveux dans le visage, ce qui pourrait nuire à une bonne vision;**
- ✓ **Porter des survêtements non encombrants afin qu'ils n'entravent pas les mouvements du patineur; les pantalons au bas évasés sont interdits.**
- ✓ **Voir à ce que les patineurs aient un habillement adéquat pour les pratiques et interdire le port du jeans;**





Achat des patins Aiguillage et entretien

ACHAT DES PATINS

✚ Avant d'acheter des patins, vérifier les points suivants :

- Si c'est la bonne pointure. Éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer à grandir – une paire de patins mal ajustée est une source d'inconfort et de découragement;
- Si les chevilles sont soutenues fermement;
- Si les bottines sont en cuir de bonne qualité. Éviter d'acheter des patins en plastique. Ils manquent de souplesse au point qu'il est difficile pour une personne de plier les genoux pour se donner une poussée de départ. De plus, le plastique est très froid et très dur sur la glace;
- Si les lames sont bien positionnées. Se procurer de préférence, des patins dont les lames sont visées à la bottine plutôt que des patins munis de lames rivetées. Si les lames sont rivetées, s'assurer qu'elles sont bien centrées pour le corps du patineur;

LE CHOIX DE LA BONNE POINTURE DE PATINS

- ✚ Porter un seul collant, ou une paire de bas ajusté;
- ✚ Lacer partiellement les bottines jusqu'à la hauteur du cou-de-pied;
- ✚ Glisser les pieds dans les bottines (les orteils doivent toucher l'avant de la bottine sans être à l'étroit);
- ✚ Se mettre debout en répartissant également son poids sur les deux pieds et plier les genoux;
- ✚ Il ne devrait pas y avoir de jeu ni de pli à l'intérieur de la bottine;
- ✚ L'espace compris entre l'arrière du pied et le dos de la bottine ne devrait pas excéder la largeur d'un crayon;
- ✚ En ce qui a trait au lacet, ne pas les serrer au niveau des orteils et de l'avant du pied, mais resserrer l'étreinte à la hauteur de la cheville et du cou-de-pied;
- ✚ Les patins devraient être bien ajustés au niveau de la cheville et du talon, tout en permettant de bouger les orteils;
- ✚ La languette doit être bien rembourrée et suffisamment large pour couvrir l'avant de la cheville et rester en place;

- ✚ En marchant sur ses patins en dehors de la glace, la personne devrait se sentir à l'aise dans ses patins;

L'AIGUISAGE DES PATINS

- ✚ Faire aiguiser les patins dès leur achat;
- ✚ Les confier à une compagnie d'aiguisage de patins;
- ✚ Les faire aiguiser de nouveau environ toutes les 30 heures de patinage;
- ✚ Ne pas faire enlever les dents de pointe inférieure, faisant partie intégrante de la conception de patinage, la pointe donne l'équilibre;

L'ENTRETIEN DES PATINS

- ✚ Porter toujours des protège-lames pour marcher en dehors de la glace;
- ✚ Sécher soigneusement les lames et les plaques des semelles après chaque utilisation;
- ✚ Retirer les protège-lames et les recouvrir avec celui en coton (crevettes) avant de ranger les patins dans votre sac;
- ✚ Avant d'enlever les patins, défaire suffisamment les lacets pour ne pas les endommager ou déchirer l'arrière de la bottine;
- ✚ Laisser respirer les bottines après les avoir utilisées;

REVUE SUR GLACE

- ✚ Si vous avez comme invité un patineur ou des patineurs sur l'équipe nationale, il faut demander une sanction pour chacun d'eux à Patinage Canada en remplissant la demande de sanction de Patinage Canada 31 jours avant la date de la tenue de votre revue sur glace.
- ✚ Pour votre spectacle, il faut demander une sanction à Patinage Québec 30 jours avant la tenue de votre revue sur glace.
- ✚ N'oubliez pas d'inclure avec votre demande à Patinage Québec une copie de l'acceptation de la sanction de Patinage Canada pour votre patineur sur l'équipe nationale.

Pour la demande à Patinage Canada, envoyez à :

Patinage Canada
Celina Stipanic, Coordonnatrice des services aux athlètes
cstipanic@skatecanada.ca

Pour la demande à Patinage Québec à Josie Di Iorio

jdiiioia@patinage.qc.ca

les deux formulaires pour les demandes de sanction sont sur le site de la région dans onglet : club

Divers règles à suivre pour une Revue sur glace :

- ✚ **Observer toutes les règles de sécurité concernant le tour de bande, qu'il soit exempt d'objets qui pourraient tomber sur la glace;**
- ✚ **S'assurer que l'éclairage de la glace est adéquat;**
- ✚ **Interdire l'usage de pièces pyrotechniques;**
- ✚ **Interdire aux spectateurs l'utilisation d'appareils photographiques avec lampe-éclair;**
- ✚ **Interdire le lancement de fleurs ou autres sur la glace;**
- ✚ **Prévoir une personne préposée aux premiers soins : membre de l'Ambulance St-Jean ou personnel infirmier doit être présent sur les lieux durant toute la compétition. Doit avoir en sa possession : trousse de premiers complètes téléphone de l'ambulance, centre hospitalier, police, services des incendies et président de la compétition;**

Renseignements pour le Harnais

Le 19 janvier 2011

BFL CANADA risques et assurances inc. 2001 McGill
Collège, # 2200, Montréal, Québec H3A 1G1 Tél:(514)
843-3632 ou (800) 465-2842
Courriel:Sports@BFLCanada.ca

AVIS À TOUS LES CLUBS/ÉCOLES

INSTALLATION/INSPECTION DES HARNAIS RESPONSABILITÉ CIVILE

Afin d'éviter des accidents qui peuvent résulter à des blessures sérieuses, votre attention est de mise en ce qui a trait aux recommandations indiquées ci-après concernant les installations et inspections des harnais.

Installation :

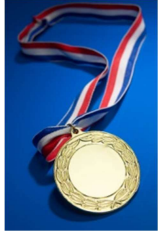
Nous recommandons que tout harnais soit installé par un installateur QUALIFIÉ (Expert en la matière). Il/elle devra remettre, à votre club/école, une preuve d'assurance confirmant qu'il/elle est bien assuré(e) pour cette activité, advenant le cas où une réclamation soit portée contre lui/elle.

Inspection :

Nous recommandons que votre harnais soit inspecté à chaque année et que vous vous conformiez à toutes recommandations de l'installateur immédiatement après l'inspection. Note importante : L'installation/inspection d'un harnais n'est pas couverte dans votre programme d'assurance auprès de Patinage Canada. Tel que mentionné précédemment, c'est la responsabilité de l'installateur de se procurer une telle assurance. L'utilisation d'un harnais (si utilisé par un club/entraîneur de Patinage Canada) sera couverte dans le programme d'assurance.

Si vous désirez obtenir plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec Roxanne Jobin ou Serge Roy de BFL Canada.





COMPÉTITION À VOTRE CLUB

Lorsque vous tenez une compétition à votre club :

Dresser un plan de sécurité, déterminer les besoins et voir à ce que les normes suivantes soient suivies :

- ✓ Obtenir la sanction appropriée;
- ✓ Faire parvenir un rapport à Patinage Québec sur tout accident ou blessure s'étant produit dans le cadre de la compétition et ce, dans un délai de 10 jours;
- ✓ Prévoir une personne préposée aux premiers soins : membre de l'Ambulance St-Jean ou personnel infirmier doit être présent sur les lieux durant toute la compétition. Doit avoir en sa possession : trousse de premiers complètes, téléphone de l'ambulance, centre hospitalier, police, services des incendies et président de la compétition;
- ✓ Interdire le lancement des fleurs sur la glace;
- ✓ Interdire l'utilisation d'appareil photo avec lampe-éclair;
- ✓ S'assurer que les banderoles et panneaux placés sur les bandes seront solidement fixés et que le tour de bande a été installé selon les normes de sécurité (10 cm de la glace);
- ✓ Les installations devront être sécuritaires : L'estrade temporaire pour les officiels doit, tout comme l'escalier pour y accéder, être munie d'une rampe;
- ✓ Exiger le rangement des protèges-lames dans une boîte ou un jeu de pochettes;
- ✓ Prévoir des bénévoles pour limiter l'accès des aires réservées aux patineurs et entraîneurs;
- ✓ Identifier la localisation des sorties, équipements, plan d'évacuation, emplacement des téléphones externes, salle des premiers soins et accès pour les véhicules d'urgence. S'assurer que la voie pour les ambulances soit toujours libre;
- ✓ S'assurer que l'entrée et la sortie des patineurs ne soient pas encombrées;
- ✓ Si des sièges sont réservés, avec la coopération du responsable des biens, y placer une corde avec panneau de réservation;
- ✓ Si la porte d'entrée des patineurs est remplacée par une porte battante voir à ce qu'elle soit bien installée et soit toujours fermée lors des échauffements et les solos durant la compétition;
- ✓ Un téléphone doit être accessible en tout temps près de la glace;



ASSOCIATION DES CLUBS DE PATINAGE ARTISTIQUE
DES RÉGIONS DE LA CAPITALE NATIONALE
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

FORMULAIRE D'AUTORISATION

Permission d'utiliser : photos - enregistrement audio - vidéo

Je soussigné(e) _____,
(Nom du parent / tuteur légal)
l'Association des clubs de patinage artistique des régions de la Capitale Nationale et
Chaudière-Appalaches, à utiliser et publier les photos et/ou les vidéos prises lors de
_____ 2017-2018 pour son site Internet, sa page Facebook,
pour toute publication que ce soit sur un babillard dans un aréna ou dans un journal
local ou toute autre jugée convenable par l'Acparcnca.

Nom du patineur

No patinage canada : _____

Signature du parent ou du tuteur

Date

Durant une leçon de groupe de Patinage Plus ou de Patinage STAR, au moins un entraîneur certifié et inscrit à Patinage Canada doit être présent sur la glace afin que le programme puisse être enseigné conformément au Guide de prestation de Patinage Plus. Un entraîneur de Patinage Canada doit se trouver sur la glace du club pour enseigner ces programmes durant ces séances particulières.

Le club peut offrir de la glace d'entraînement à ses membres sans la présence d'un entraîneur sur la glace. Le club doit s'assurer qu'un adulte responsable, de préférence qui peut offrir les premiers soins, supervise la glace d'entraînement en tout temps. **L'adulte ne doit pas se trouver sur la glace. La glace sert à l'entraînement seulement étant donné que tout enseignement du patinage doit être fait par un entraîneur certifié de Patinage Canada.**

N'hésitez pas de communiquer avec les services aux membres au 1.888.747.2372 ou memberservices@skatecanada.ca si vous avez des questions.

Documents sur le site de Patinage Québec :

Clubs et régions ⇨ renseignements généraux ⇨ Sanction et rapport d'accident :
✓ Formulaire pour spectacle
✓ Note de Patinage Canada : Journée Amène un ami

Clubs et régions ⇨ Assurances : Liste des instances locales assurées
Formulaire assurance responsabilité civile et dirigeants 2013-2014 (gratuit)

**Les clubs et les entraîneurs
s'efforcent de planifier les
séances où la sécurité
passe avant tout.**

Voici des règles de sécurité
que tous les patineurs de
votre club devraient suivre
à chaque séance de patinage.

BONNE SAISON ! 2017-2018

