

L'INFO-PATINEURS

L'INFO-PATINEURS

Un bulletin bimensuel rédigé par votre représentante des athlètes au conseil d'administration de Patinage Québec



Bonjour à tous!

Nous voilà à la deuxième édition de l'Info-Patineurs. Vous y trouverez encore des informations sur les nouvelles et les événements à venir dans le monde du patinage artistique au Québec.

J'espère que vous passez tous un très bel été (oui, au frais dans un aréna, je sais bien!) et que votre préparation pour les compétitions qui viennent se passe comme vous le désirez!

Bon été et bonne lecture ☺

Édition Juillet 2015

À lire dans l'Info-Patineurs:

Le Grand Rendez-vous 2015	1
Nos athlètes québécois sur l'équipe nationale	2
Compétitions à venir	2
Nouvelles en rafales	3
Petite capsule nutrition	4

Le Grand Rendez-vous 2015

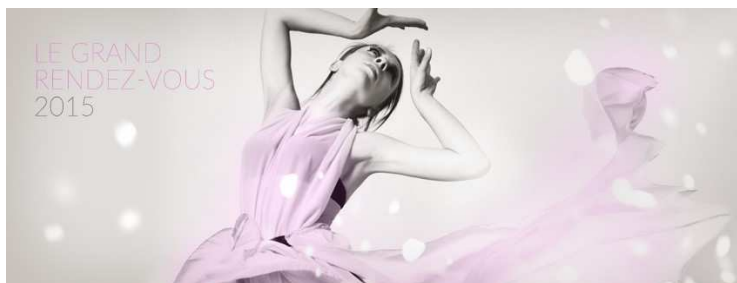
Le Grand Rendez-vous, le souper-bénéfice organisé par Patinage Québec, est l'évènement à ne pas manquer!

En plus de supporter les athlètes québécois, vous passerez une superbe soirée : souper cinq services, séances photos avec les patineurs invités, vente de ballons surprises et une foule de cadeaux!

Parlez-en autour de vous!

Pour l'achat de billet ou de table corporative, communiquez avec Josée Di Ioia : 514 252-3073 poste 3559 ou par courriel à : josiediioia@patinage.qc.ca

Détails au : www.legrandrendez-vous2015.com



Nos athlètes québécois sur l'équipe nationale

Simple Dames:

Véronik Mallet
Kim DeGuise Léveillée
Roxanne Rheault

Danse:

Elisabeth Paradis et François-Xavier
Ouellette

Couple:

Meagan Duhamel et Eric Radford
Julianne Séguin et Charlie Bilodeau
Vanessa Grenier et Maxime Deschamps

Patinage synchronisé:

Les Suprêmes Senior

Félicitations à ces athlètes!!!



Compétitions à venir



N'oubliez pas de respirer et, surtout, de profiter de chaque moment sur la glace. Rappelez-vous que ce n'est que l'été!

Bonne préparation à tous!!!

Il n'y a pas que les Championnats d'été où on peut aller « tester » nos nouveaux programmes. Voici donc les compétitions qui s'en viennent ainsi que les liens où vous pourrez avoir des informations comme l'horaire et les résultats.

Philadelphia Summer Championships – 14 au 19 juillet
<http://iceworkssc.org/liberty/>

Skate Detroit – 21 au 25 juillet
<http://dscclub.com>

2015 Lake Placid Ice Dance Championships – 29 juillet au 1^{er} août
<http://www.lakeplacidskating.com/events/icedance.php>

Minto Summer Skate – 30 juillet au 2 août
<http://summerskate.mintoskatingclub.com>

Championnats québécois d'été – 6 au 9 août
<http://www.patinage.qc.ca/pages.asp?id=444>

Nouvelles en rafales

Des bourses remises à nos patineurs

Félicitations à ces athlètes qui se sont mérités une bourse au cours des dernières semaines :

Fondation Sport-études
Maxime Deschamps



Fondation de l'athlète d'excellence
Nicolas Nadeau (La Capitale Groupe Financier)

Provigo Le MarchéMC - Longueuil
Julianne Séguin

Le développement des patineurs

Pour la deuxième année, Patinage Québec a nommé ses équipes de développement et a prévu une foule d'activités et de séminaires pour maximiser l'évolution de ces athlètes prometteurs. L'an dernier, les patineurs de ces équipes se sont démarqués sur la scène nationale et internationale et nous leur souhaitons tout autant de succès cette année!

Vous pouvez trouver le tableau des activités des équipes Excellence, A, B, C et D, les critères de sélection ainsi que la liste des patineurs sélectionnés ici :

<http://www.patinage.qc.ca/pages.asp?id=461>

Compétition internationale – Skate Detroit

Patinage Québec envoie cette année plusieurs patineurs à cette compétition dont :

Gabriel St-Jean (junior messieurs)
Marjorie Comtois (junior dames)
Alicia Pineault (junior dames)
Sarah-Maude Blanchard (novice dames)
Christophe Belley (senior messieurs)
Joseph Phan (junior messieurs)
Justine Brasseur (junior dames)
Gabriel Farand (retiré, blessure)
Le Team Leader pour l'évènement sera Sylvain Guibord.

Notez bien qu'il y aura d'autres athlètes du Québec qui participeront à l'évènement.

Bonne chance à tous!

Bien se préparer pour les Championnats québécois d'été

Lieu : Sportplexe Pierrefonds,
14700 boul. Pierrefonds,
Pierrefonds (QC) H9H 2Y4

L'horaire ici :

<http://www.patinage.qc.ca/pages.asp?id=444>

S'il vous est impossible de vous déplacer pour l'évènement, vous pourrez avoir accès aux **résultats en ligne** ainsi qu'à la **webdiffusion** via le site www.patinage.qc.ca

Glace de pratique : Cette année, pour les catégories novice et plus, il vous est possible de réserver des heures de pratique. Rendez vous sur www.amilia.com pour réserver votre place!

N'oubliez pas d'apporter vos deux copies de CD ainsi que vos feuilles de contenu de programme. Vous pouvez vous procurer le modèle sur le site de Patinage Québec dans la section *Compétitions provinciales, renseignements généraux*.

C'est une compétition à ne pas manquer car vous pourrez y voir des patineurs de niveau provincial, national et même international! À noter : il y aura cette année des officiels internationaux qui proviennent de la France, de l'Espagne, de la Finlande, de Pologne et de partout au Canada.

Venez en grand nombre!



PIERREFONDS



Petite capsule nutrition

Vous ne le savez probablement pas, mais j'étudie présentement en nutrition à l'Université de Montréal, alors j'ai envie de profiter de cette infolettre pour partager avec vous un peu de ma deuxième passion.

Je sais qu'on peut s'y perdre facilement avec tout ce qui est véhiculé au sujet de l'alimentation. Sans entrer dans les détails, voici 4 règles faciles à suivre pour les journées d'entraînement et de compétitions.

- 1) Boire beaucoup d'eau.
- 2) Manger 3-4 heures avant l'activité. Il faut laisser du temps au corps pour bien digérer pour que notre corps ne soit pas concentré sur la digestion. Si vous ne pouvez pas manger si tôt, prenez un repas un peu plus léger.
- 3) Prendre un repas complet contenant des glucides. Ce sont eux qui vous donneront l'énergie nécessaire, donc incluez assez de produits céréaliers, de fruits et de légumes. Ne négligez surtout pas les protéines, mais n'en mangez pas exclusivement et n'abusez pas des lipides (friture, fromage, viandes grasses, noix).
- 4) À éviter : les matières grasses, les épices et les sucreries. Pour éviter les inconforts, mangez des aliments auxquels votre corps est habitué.

Le mot de la fin...

Merci beaucoup de suivre mes infolettres. J'espère réellement que vous en appréciez la lecture. Je vous rappelle que j'adore recevoir des commentaires et suggestions de sujets alors n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi!

elisabeth.paradis@patinage.qc.ca

De plus, si vous avez de longs entraînements sur la glace et que vous avez besoin d'une collation santé, je vous conseille la recette suivante qui est très facile à faire, rapide à manger lors d'une courte pause et qui vous donnera tout plein d'énergie.

Finalement, n'oubliez pas de manger une collation après vos entraînements pour bien refaire vos réserves d'énergie et maximiser la réparation des muscles. Idéalement, la collation doit contenir des protéines et des glucides. Par exemple, vous pouvez boire un lait au chocolat, manger du fromage avec un fruit ou même des noix et fruits séchés.

Source : <http://www.helenebaribeau.com/quoi-manger-avant-pendant-et-apres-un-entrainement/>
<http://www.extenso.org/article/manger-gagnant-avant-la-competition/>

Recette de boules d'énergie

Donne 25 boules

Ingrédients

- 1 tasse d'avoine
- ¼ tasse de graines de citrouille
- ¼ tasse de canneberges séchées
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ¼ tasse de brisures de caroube ou de chocolat mi-sucré ou noir (facultatif)
- ¼ tasse de miel

Préparation

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients, sauf le miel.

Incorporer le miel en remuant avec les doigts. La préparation ne doit pas s'émietter.

Façonner des boules avec environ 30 ml du mélange. Pour faciliter cette tâche, on peut se huiler légèrement les mains. Déposer les boules sur la plaque chemisée de papier ciré.

Laisser refroidir les boules au frigo pendant 20 à 30 minutes. Placer dans un contenant hermétique, en séparant les étages par du papier ciré.

Pour varier, on peut choisir différentes graines, noix ou amandes hachées, ou d'autres fruits séchés.

Source : <http://www.geopleinair.com/recettes-plein-air/De-or-en-barres-8-recettes-de-barres-energetiques-testees-pour-vous.>

~ Elisabeth