



AIDE-MÉMOIRE CPV MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE 2026-2027

MON CLUB, MON IMPLICATION!

Le CA est toujours à la recherche de parents qui sont prêts à donner du temps pour le club.
Vous pouvez vous impliquer à différents niveaux.

COMMANDITES

Si vous connaissez une entreprise qui aimerait supporter le club, venez rencontrer un membre de notre équipe pour en discuter.

LES ENGAGEMENTS AU CPV-MHM

ENGAGEMENTS DU PATINEUR • Être sur la glace à l'heure convenue • Respecter mes entraîneurs, coéquipiers et officiels par mes gestes et mon langage • Respecter les consignes de sécurité • Donner mon 100% à tous les entraînements et compétitions • Appliquer les corrections apportées par mes entraîneurs	ENGAGEMENTS DU PARENT • Encourager et motiver son enfant • S'assurer que le patineur soit prêt à l'heure pour ses entraînements et ses compétitions • S'assurer que son enfant porte tout son équipement de manière adéquate et sécuritaire • Aider à poser et à enlever les matelas • Laisser l'entraîneur appliquer les corrections • Veiller à la saine alimentation du patineur
ENGAGEMENTS DE L'ENTRAÎNEUR • Appliquer les corrections techniques • Ajuster les lames et les bottines • Discuter de stratégies de courses • Commenter la performance du patineur • Préparer des entraînements favorisant la progression des athlètes en compétition	

ÉQUIPEMENT REQUIS

POUR LES LONGUES LAMES • Patins aiguisés • Protèges lames en plastique • Skin ou vêtements de sport minces • Tubes de kevlar • Casque de patinage courte piste • Protège cou avec bavette • Gants en cuir • Protèges genoux et protèges coudes • Protèges tibias • Lunette de protection avec cordon • Bouteille d'eau	POUR LES COURTES LAMES • Patins aiguisés • Casque avec grille • Protège cou avec bavette • Gants ou mitaine • Protèges coudes et genoux • Bouteille d'eau
---	--



ENTRETIEN DES LONGUES LAMES

Pour se déplacer en dehors de la glace, toujours utiliser des protèges lames en plastique pour conserver l'aiguisage. Après les entraînements, bien essuyer les lames et les laisser sécher à l'air libre jusqu'au prochain entraînement (ou les déposer dans le casier à l'aréna sans les protège-lames et en asséchant les lames).

AIGUISAGE DES LONGUES LAMES

Les patins doivent être aiguisés chaque 4 à 5 heures d'utilisation. Il faut aussi les aiguiser avant chaque compétition.

CHANGEMENT DE GROUPE

Les changements de group sont initiés par les entraîneur.e.s. Il est possible d'avoir une période d'adaptation où l'enfant est dans les 2 groupes. Les amis et la famille sont aussi considérés lors des changements de groupe afin de faciliter les horaires familiaux.

RENCONTRES SPORTIVES OU COMPÉTITIONS

Lors de chacune des rencontres sportives ou compétitions, les patins doivent être aiguisés.

- L'aiguisage au club est compris pour tous.
- Le club prêtera une combinaison (skin) de patin de vitesse à tous les participant.e.s. Il n'est pas obligatoire de le porter (sauf à partir des patineurs interrégionaux).
- Un.e entraîneur.e sera présent.e à chaque rencontre sportive ou compétition.

Une section identifiée avec la bannière du club sera identifiée dans les estrades. Vous êtes invités à vous asseoir dans cette section afin qu'il soit plus facile pour tous de s'encourager et se retrouver.

Vous recevrez les instructions d'inscription par courriel.

La participation aux compétitions est volontaire. Il s'agit d'une belle occasion pour le patineur de mettre en pratique ses apprentissages dans des compétitions amicales en compagnie de ses coéquipiers et entraîneur.e.s.

Vous avez jusqu'à 10 jours avant la tenue de la compétition pour vous inscrire. 2 jours avant la compétition, les groupes seront diffusés sur le site web de patinagedevitessequebec.com sous l'association régionale « Région-ouest ».

NOTRE SITE WEB : www.cpvmmh.com

NOTRE PAGE FACEBOOK : <https://www.facebook.com/cpvmmh>

LE GROUPE DES PARENTS DES PATINEURS : <https://www.facebook.com/groups/cpvmmh>

ADRESSE COURRIEL : cpvmmh@gmail.com