

Le guide du patineur Informations et règlements



Club de Patinage de Vitesse de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

Version du 11 juillet 2025

Table des matières

Introduction	3
Le conseil d'administration	4
Programmation	5
Critères d'accès aux groupes civils supérieurs.....	7
Développement à long terme de l'athlète (DLTA).....	9
Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques.....	11
Catégories d'âges en patin de vitesse.....	12
Standards d'accès.....	13
Règlements du Club et de Patinage Vitesse Québec.....	14
L'entretien des patins	15
Code d'éthique du patineur	16
Code d'éthique du parent.....	18
Avis aux parents concernant les plaintes.....	19
Équipement neuf ou usagé	20
En préparation d'une compétition	21
Annexe 1 - Aide-mémoire du CPV-MHM	22
Annexe 2 - Code d'éthique du CA du CPV-MHM	24

Introduction

Le CPV-MHM présente ce premier guide du patineur. Vous pourrez vous y référer afin de répondre à plusieurs de vos interrogations. Il est destiné à tous les patineurs et aux parents du club.

Le Club de Patinage de Vitesse de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (CPV-MHM) est un organisme à but non lucratif fondé en 2018. L'objectif du club est de permettre aux jeunes de 3 à 17 ans de bouger et s'amuser tout en apprenant à patiner. Pour la saison 2023-2024, nos activités ont lieu aux aréna St-Donat et Clément-Jetté.

Le CPV-MHM offre 2 types d'apprentissage : l'école de patin Les Pingouins ainsi que l'école de base pour patins à longues lames. L'école de patin Les Pingouins offre des cours pour apprendre à patiner aux enfants de 3 à 17 ans avec des patins à courtes lames style hockey. L'école de base à longues lames sert à l'apprentissage du patinage de vitesse et les entraînements sont offerts aux jeunes de 5 à 17 ans. Ils sont offerts à des groupes multi-âges avec deux entraîneurs certifiés ainsi que plusieurs moniteurs.

Bonne saison !

Le CA du CPV-MHM

Le conseil d'administration

Le club de patinage de vitesse de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve est géré par un conseil d'administration composé de sept (7) parents bénévoles, élus pour un mandat de 2 ans et venant en élection en alternance. Le CA se réunit environ une fois par mois. Une assemblée générale a lieu en fin de saison vers le mois de mai.

Programmation

Dès l'âge de 3 ans, les jeunes sont invités à fréquenter :

- Notre école de patin Les Pingouins pour apprendre à patiner avec des patins réguliers sur courtes lames. Il y a cinq niveaux qui pratiquent en même temps sur la glace. La glace est alors divisée en plusieurs sous-groupe afin d'avoir des entraînements différents pour chaque niveau.

Dès l'âge de 5 ans, les jeunes sont invités à fréquenter :

- Notre école de patin Les Pingouins pour apprendre à patiner avec des patins réguliers sur courtes lames.

Ou

- Le groupe 1 en patin de vitesse. Le groupe 1 du patin de vitesse est le groupe d'introduction au patin de vitesse. Tant les jeunes qui ne savent pas patiner que ceux qui sont capable de patiner avec des courtes lames sont les bienvenues dans ce groupe. Ce groupe comporte des patineurs qui ont 1 à 3 ans d'expérience en patin de vitesse. Le groupe 1 est conçu pour apprendre les techniques de base en courte piste.

Selon les évaluations et recommandations des entraîneur.e.s, les patineurs pourront progresser vers le niveau supérieur.

Fonctionnement :

Groupes	Description
1	Début en patin de vitesse, 1-entraînement par semaine
2	Patineurs un peu plus expérimentés, 2 entraînements par semaine
3	Patineurs.euses avec une meilleure technique, 3 entraînements par semaine
4	Patineurs.euses avec une meilleure technique, 4 entraînements par semaine (dont 2 sont précédés d'un entraînement hors-glace)

Compétitions

Toute participation ou inscription à une ou plusieurs compétitions au cours de l'année est facultative et devrait être entièrement au choix de l'enfant.

Les compétitions régionales sont organisées par l'Association Régionale de Patinage de Vitesse Québec – région-ouest. Les règlements complets de compétition sont disponibles sur le site web de l'ARPVQ-RO. En voici un résumé :

Circuit C l'fun (5 à 8 ans au 1^{er} juillet)

- 2 rencontres sportives par année
- Une finale régionale en fin de saison (selon les règlements Liliane-Lambert, donc avec médailles)
- Festival vives lames (6 à 13 ans) qui regroupe tous les patineurs.euses régionaux au Québec (distribution de médailles)
- Ruban de participation distribué à chacun
- Les patineurs.euses patinent toujours avec les mêmes participant.e.s
- 5 courses avec différentes distances par compétition (voir les règlements pour les distances car varie selon l'âge et l'expérience du patineur)

Circuit Liliane-Lambert (9 ans et plus au 1^{er} juillet)

- 3 compétitions par année
- Une finale régionale en fin de saison
- Festival vives lames (6 à 13 ans) qui regroupe tous les patineurs régionaux au Québec
- 4 médailles possibles
- Format avec qualification et finale par distance
- 5 courses avec différentes distances par compétition (voir les règlements pour les distances car varie selon l'âge et l'expérience du patineur)

Important : pour ces 2 niveaux, l'équipement complet est obligatoire même avec un skin. L'utilisation du skin permet de ne pas avoir de protège-genou car le protège-genou est intégré au skin. Tout le reste de l'équipement est obligatoire y compris le protège-tibia.

Critères d'accès aux groupes civils supérieurs

Les groupes d'entraînements du CPV-MHM ne sont pas formés selon la même structure du réseau de compétition de Patinage de Vitesse Québec (PVQ) et de Patinage de Vitesse Canada (PVC). Par exemple, les athlètes de niveau Inter-régional ne sont pas automatiquement tous dans le même groupe d'entraînement.

Les groupes d'entraînements sont établis en fonction de 3 points importants :

- Technique
- Vitesse
- Sécurité

Ces points ont été identifiés en totale collaboration avec les entraîneurs du CPV-MHM. Chaque point est déclinable pour nous aider à bien cibler les besoins et le niveau réel de nos patineurs en fonction du plan de développement à long terme de l'athlète de PVQ et PVC.

1- Technique

- La maîtrise et le contrôle de la technique est un aspect important dans le développement de l'athlète en patinage de vitesse et du même coup à l'attribution de son groupe d'entraînement.

Points techniques clés :

- Centre de gravité bas
- Angle de 90 degrés entre l'ischio et le mollet
- Contrôle de carre de lame
- L'équilibre du retour de jambe
- Le transfert de poids; utilisation des hanches
- Efficacité de l'appui et extension des jambes
- Prise des carres externes de la lame droite et gauche
- Maximiser le développement des habilités motrices
- Maintien de la vitesse; épaule parallèle à la glace, dos arrondi

Points mécaniques clés :

1. Impulsion : direction et durée d'application des forces
2. Action-Réaction : maintien de la stabilité du corps et des segments pour utiliser la force propulsive
3. Coordination : utiliser les postures et amplitudes des mouvements optimaux pour enchaîner les propulsions
4. Utiliser l'inertie des masses pour accélérer
5. Gestion des appuis : équilibre dynamique et enchaînements des mouvements

2- Vitesse

- La maîtrise de la vitesse jumelée à la technique nous donne un bon indicateur du niveau de l'athlète afin de bien cibler le meilleur groupe disponible pour son développement. De plus, la vitesse est la filière énergétique à prioriser dès l'enfance.

Les points clés :

- Il est fortement suggéré d'inclure une homogénéité d'athlètes pour prioriser un développement maximal de ceux-ci.
- Un minimum de temps pour 1 tour doit être acquis pour accéder au groupe supérieur afin que le patineur soit apte à s'entraîner avec le dit groupe.
- Il y aura toujours un athlète qui sera le plus rapide d'un groupe. Cependant, afin qu'il puisse changer de groupe, il est important de maîtriser la technique et de contrôler sa vitesse.
- Avoir une compréhension de la vitesse générée par soi-même.
- La coordination est importante pour accéder à un niveau supérieur.
- Le contrôle et la compréhension des acquis du groupe supérieur doivent être acquis.
- Les groupes sont faits en fonction des habiletés motrices des athlètes à développer et non en fonction de l'âge ou du sexe.
- Les groupes d'entraînements sont toujours mixtes.

3- Sécurité

- Le patinage de vitesse est un sport à risque s'il n'est pas géré adéquatement par les entraîneurs, membres de l'organisation, parents et patineurs. La sécurité du patineur passe par un équipement adéquat, une protection anti-coupure conforme et d'une homogénéité d'athlètes dans un même groupe. Il peut avoir disparité entre le meilleur et le plus faible, mais l'important à l'intérieur d'un groupe est la possibilité de former des sous-groupes du même niveau.
- Un défibrillateur est disponible en tout temps à l'aréna
- Un plan d'urgence est remis aux entraîneur.e.s
- La liste des participant.e.s, allergies des participants et contacts en cas d'urgence est disponible sur le bord de la glace pour les entraîneur.e.s.
- Un plan d'urgence est sur le bord de la glace, disponible pour les entraîneur.e.s

Les points clés :

- Avoir l'équipement adéquat en fonction de son réseau de compétition.
- L'attitude doit être exemplaire pour la sécurité des pairs.
- La maturité de l'athlète doit être prise en compte pour la sécurité du groupe supérieur.
- La compréhension des méthodes d'entraînement doit être maîtrisée, telle la vitesse, les relais, l'endurance, les dépassements, la technique, etc.
- Un minimum (6) et un maximum (25) patineurs doit être respecté par groupe afin d'encadrer la sécurité et de créer des sous-groupes adéquats pour un maximum de logistique et d'apprentissage.

Développement à long terme de l'athlète (DLTA)



Modèle de développement à long terme de l'athlète -
Au Canada, le sport c'est pour la vie

Qu'est-ce que le DLTA?

De la naissance jusqu'à l'âge adulte, le développement des humains se fait sur une base continue. Pour mieux comprendre ce processus, les spécialistes divisent le développement en stades distincts qui comportent chacun des caractéristiques particulières; ce sont les stades de développement. Les spécialistes du sport au Canada ont identifié sept stades de développement qui sont associés à des caractéristiques physiques, mentales, émotionnelles et cognitives données. Ces stades forment le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), qui est fondé sur les possibilités d'entraînement et de compétition optimales dont les enfants doivent bénéficier pour apprécier le sport et offrir les meilleures performances possibles.

Pourquoi le modèle de DLTA est-il nécessaire?

Parce que la participation au sport récréatif et aux activités physiques est en déclin et que le nombre d'heures des programmes d'éducation physique ont été diminuées dans les écoles. Parce que les performances internationales des athlètes canadiens et canadiennes sont à la baisse dans certains sports. Parce que certains sports ont de la difficulté à identifier et à former la prochaine génération d'athlètes internationaux. Parce qu'on s'expose à de graves conséquences lorsqu'il n'y a PAS de correspondance entre les habiletés, les activités et le stade de développement et que les Canadiens, les Canadiennes et notre système sportif national subissent ces conséquences depuis de nombreuses années. Quelques-uns de ces aspects négatifs sont énumérés ci-dessous

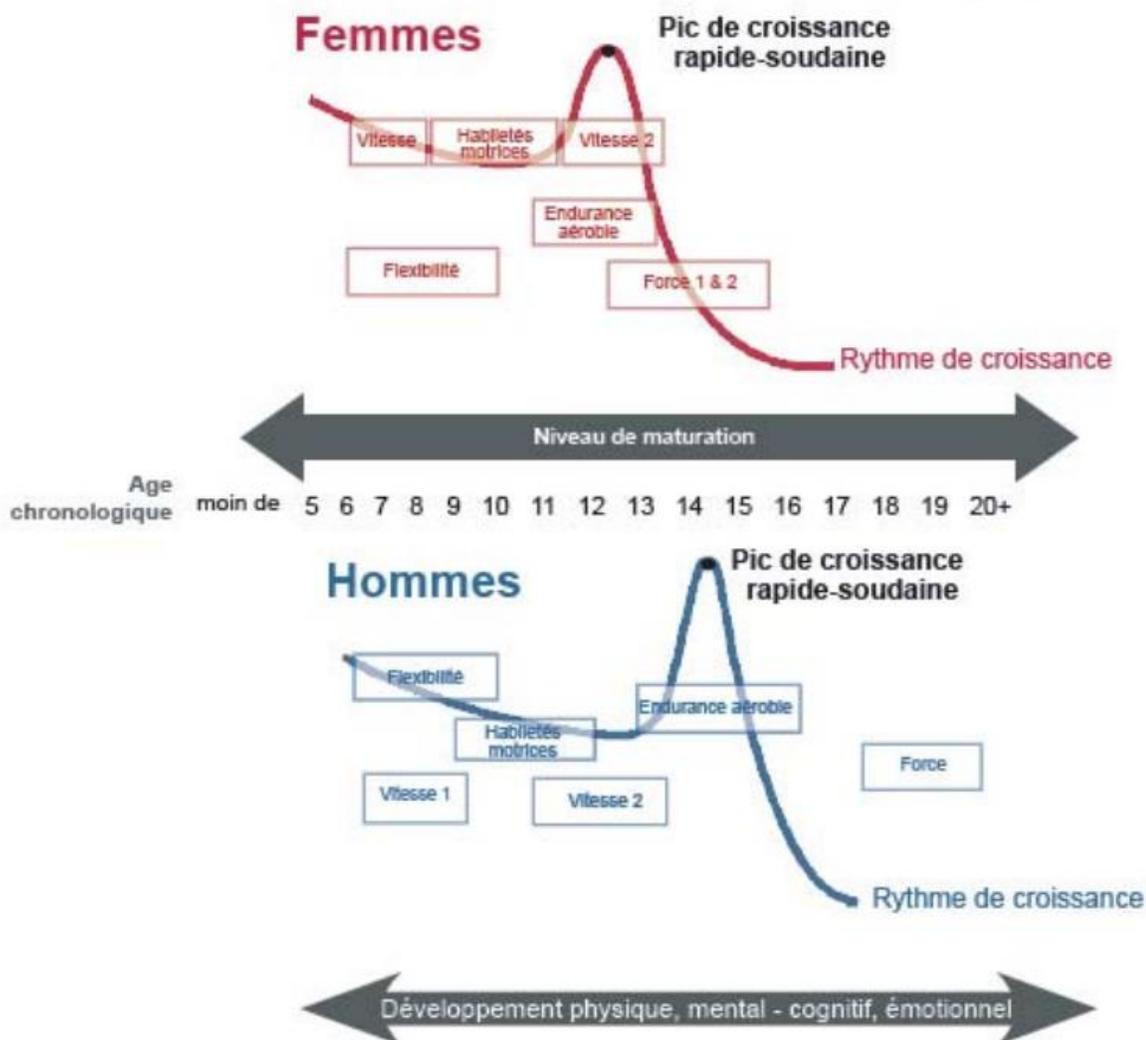
- les enfants ne s'amuse pas;
- ils/elles adoptent de mauvaises habitudes car une importance exagérée est accordée à la victoire;
- leurs habiletés sont mal développées;
- ils/elles n'atteignent pas leur niveau de performance optimal;
- beaucoup s'épuisent prématurément et abandonnent le sport

* Extrait du document intitulé « INFORMATIONS SUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE POUR LES PARENTS » diffusé par le « Programme national de certification des entraîneurs ». Le document est en annexe du présent document et est disponible à l'adresse suivante : https://coach.ca/sites/default/files/2020-02/CAC_7516A_11_LTAD_French_Brochure_FINAL.pdf

Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques

Figure 8 PacificSport - Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques

(Balyi et Way, 2005)



Les composantes sont toujours entraînables quelque soit l'âge!

* Extrait du document intitulé « Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada » diffusé par le « Patinage de Vitesse Canada ». Le document est en annexe du présent document et est disponible à l'adresse suivante :

https://www.publicationsports.com/ressources/files/767/French_LTAD_clickable_LORES559_aa891c0f14.pdf?t=1441125577

Catégories d'âges en patin de vitesse

La catégorie d'un patineur est déterminée en fonction de l'âge de ce dernier au 1^{er} juillet de la saison en cours.

Catégories	Âges correspondants
Régionale – C l'fun	5 à 8 ans
Régionale – Liliane-Lambert	9 ans et plus pour ceux qui n'ont pas atteint les temps d'accès interrégional
Interrégionale	10 ans à 12 ans
Provinciale	13 ans et plus
Élite	14 ans et plus qualifiés (60 meilleurs temps chez les filles et les garçons)

Standards d'accès

Niveau régional : Les patineurs 5 à 9 ans sont automatiquement des patineurs régionaux et les patineurs de 10 ans et plus qui n'ont pas atteint les temps d'accès interrégionaux.

C'est l'Association régionale qui détermine les règlements des compétitions régionales.

[https://patinregionouest.ca/wp-](https://patinregionouest.ca/wp-content/uploads/Nouveaux_Reglements_Directives_et_Normes-de-Compétition_Region-Ouest-Version-AGARO.pdf)

[content/uploads/Nouveaux Reglements Directives et Normes-de-Compétition Region-Ouest-Version-AGARO.pdf](https://patinregionouest.ca/wp-content/uploads/Nouveaux_Reglements_Directives_et_Normes-de-Compétition_Region-Ouest-Version-AGARO.pdf)

Niveau interrégional : Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 10-11-12 ans chez les filles qui ont atteint les temps d'accès interrégionaux et de 10-11-12-13 ans chez les garçons qui ont atteint les temps d'accès interrégionaux.

Circuit Interrégional		
Distance	Temps Féminin	Temps Masculin
400m + 800m	2 :33,00	2 :31,50

Niveau provincial : Les patineurs retenus dans ce niveau sont âgés de 13 ans et plus chez les filles et chez les garçons. Certains garçons plus jeunes peuvent être admissibles avec l'autorisation de l'entraîneur-chef du club.

Niveau élite : Les patineurs qualifiés dans ce niveau sont âgés de 14 ans et plus. La liste officielle des patineurs Élite est disponible sur le site de PVQ quelques semaines avant la 1^{ère} compétition de la saison. Les 60 premières patineuses et les 60 premiers patineurs sont qualifiés pour cette catégorie.

Règlements du Club et de Patinage Vitesse Québec

Équipement de sécurité obligatoire

La liste des équipements obligatoires est en annexe du présent document. Voici 2 spécifications supplémentaires.

- Une combinaison (skin) de PROTECTION INTÉGRALE pour les patineurs de niveaux interrégional, provincial et élite. La combinaison doit également bien couvrir les poignets.
- UNE VÉRIFICATION DES BOUTS DE LAME DE CHAQUE PATINEUR SERA EFFECTUÉE LORS DE LA PREMIÈRE COMPÉTITION ET PAR LA SUITE ALÉATOIREMENT À CHACUNE DES COMPÉTITIONS

L'entretien des patins

La bottine et les lames des patins de vitesse sont les pièces d'équipement les plus coûteuses. En tout temps, ces composantes doivent être maintenues en condition optimale.

Pour faire l'acquisition d'un patin neuf, il faut penser à un investissement représentant plus de 600 \$! Il faut donc en prendre bien soin!

Voici les règlements de location des patins du CPV-MHM :

- L'utilisation des protège-lames rigides est OBLIGATOIRE lorsqu'on se déplace en patins hors de la patinoire.
- Il faut assécher les lames des patins de vitesse **après chaque utilisation**, et ce, sans exception.
- Une fois les lames asséchées correctement, elles doivent être protégées dans une couverture en tissu ou en cuir, et ce entre les séances d'entraînement pour éviter que les lames s'ébrèchent. En aucun temps, les lames ne doivent demeurer dans leurs protège-lames rigides.
- Les bottines doivent être asséchées lentement, loin de toute source de chaleur directe.
- Les lacets doivent être de coton et de la bonne longueur.
- Le port des patins du CPV-MHM est interdit sur une glace extérieure.
- **Tout bris volontaire d'équipement sera l'entière responsabilité de l'athlète ou de ses parents. Des frais de remplacement ou de réparation pourraient être facturés.**
- Pour les patins loués, l'aiguisage est inclus dans le coût de location des patins. Si vous ne louez pas les patins, vous devrez payer 2 \$ à chaque aiguisage si vous le faites vous-même ou 5 \$ si vous les faites aiguiser par un bénévole.
- Les berceaux (courbure de la lame en position verticale) et les bananes (courbure de la lame à plat) de tous les patins de location sont effectués en début de saison. Si vous souhaitez faire refaire les berceaux et les bananes, des frais de 60 \$ s'appliqueront.

Nous offrirons, en cours d'année, des cliniques d'aiguisages.

Informez-vous à votre entraîneur si vous avez des questions sur la technique d'aiguisage.

Pour des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec le club au cpvmhm@gmail.com

Code d'éthique du patineur

Code d'éthique du patineur CPV-MHM - Groupes 1-2-3

En adhérant au CPV-MHM, le patineur athlète s'engage aux règles suivantes :

1. Tenue vestimentaire

L'athlète doit respecter la tenue vestimentaire conforme et reconnue par PVQ en entraînement et en compétition. Il doit s'assurer de porter l'équipement sécuritaire avant d'entrer sur la patinoire.

2. Discipline et esprit d'équipe

Chaque athlète doit faire en sorte que règne un esprit d'équipe des plus positifs sur le plateau d'entraînement ainsi que sur les plateaux de compétitions.

L'athlète doit se comporter de façon adéquate aux entraînements, et ce, en respectant tous les points suivants :

- Respecter les entraîneurs et leurs règles de fonctionnement ainsi que les athlètes.
- Respecter le matériel.
- Être ponctuel à chaque entraînement.
- Adopter un langage adéquat. Aucune vulgarité, violence verbale, physique ou psychologique ne sera tolérée.
- Respecter la tenue vestimentaire.
- Laisser les vestiaires propres et bien rangés.
- Avoir du plaisir et garder le sourire.

En compétition :

- Adopter une attitude courtoise, respectueuse en tout temps avec tous les officiels, les entraîneurs, les bénévoles, les spectateurs, les concurrents, les coéquipiers.
- Faire preuve d'esprit sportif.
- Considérer la victoire comme un des plaisirs de ce sport, dédramatiser la défaite, reconnaître les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Respecter le bien d'autrui et se soucier de la propreté dans les vestiaires de l'aréna.
- Se présenter aux réunions individuelles ou d'équipe des entraîneurs.

3. Ponctualité et participation :

La ponctualité aux entraînements s'avère indispensable au bon fonctionnement du groupe et primordiale par respect pour le travail de l'entraîneur et des autres athlètes.

Si un athlète ne peut assister à l'entraînement, le parent devra aviser le club avant le début du cours.

Sur la glace, les athlètes et ou parents doivent participer à la pose et au retrait des matelas-protecteurs et amortisseurs. Les parents devront porter des crampons pour éviter de chuter.

Les athlètes doivent remplir les chaudières d'eau, positionner le tracé et placer les blocs, au besoin, selon le groupe.

L'athlète s'engage à participer et à terminer tous les entraînements. Il s'engage également à participer et terminer toutes les compétitions auxquelles il est assigné, sauf si blessure, maladie ou entente avec l'entraîneur.

Advenant une blessure ou tout autre événement nuisible à sa performance, il doit en aviser l'entraîneur.

4. Sanctions au manquement

Avertissement 1 : 15 min sur le banc

Avertissement 2 : Expulsion de la glace

Avertissement 3 : N'assiste pas à la pratique suivante

Toute autre action jugée inadéquate ou grave par l'entraîneur peut mener automatiquement à une suspension indéterminée et le C.A. devra en être avisé.

Code d'éthique du parent

En adhérant au CPV-MHM, les parents de l'athlète s'engagent à respecter les règles suivantes :

Reconnaissant que :

Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne. Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportive.

À titre de parent de jeune sportif, mon propos et comportement démontrent que :

- Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
- Je considère la victoire comme un des plaisirs de ce sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- Je démontre du respect envers les entraîneurs, les dirigeants, les officiels et les bénévoles.
- Je m'implique dans la vie du club.
- Je laisse les entraîneurs assumer pleinement leur rôle dans les entraînements.
- Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leurs décisions. (L'entraîneur est le seul qui peut intervenir auprès d'un officiel en compétition.)
- Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs (l'esprit sportif et les valeurs qui s'y rattachent).
- Je ne tolère ni n'encourage la violence verbale, physique ou psychologique.
- J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambitions démesurées sur lui.
- J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.

En payant la contribution au CPV-MHM, je m'engage à respecter le code d'éthique des parents.

Avis aux parents concernant les plaintes

Toute personne ayant un commentaire ou une plainte à formuler concernant le déroulement des pratiques devra en aviser le conseil d'administration.

1. « Règle du 24h ». Si un évènement problématique survient, nous vous demandons d'attendre 24h ou d'attendre la prochaine pratique avant d'en aviser l'entraîneur ou le C.A. Nous vous demandons de faire part de vos commentaires **en personne idéalement, sinon par courriel** et **de ne pas utiliser les médias sociaux, ni un appel téléphonique chez les entraîneurs.**
2. Si un différend surgit entre un parent, un patineur et un entraîneur, ou entre deux patineurs, en informer le C.A. Ce dernier peut s'accorder un délai de 24 heures avant de répondre afin de bien évaluer la situation. **Il est irrespectueux et préjudiciable de discuter devant les enfants ou les autres parents non concernés.** Nous vous demandons de faire part de votre différend **en personne idéalement, sinon par courriel** et **de ne pas utiliser les médias sociaux, ni un appel téléphonique chez les entraîneurs.**
3. Le C.A. évaluera chacune des situations.

Merci de votre compréhension.

Vous aimeriez joindre notre équipe de bénévoles?

Le conseil d'administration du CPV-MHM vous remercie de prendre part à ses activités afin d'améliorer l'environnement des athlètes. Les responsables des différentes activités vous guideront dans votre travail à accomplir.

Parmi les tâches auxquelles vous pouvez prêter main forte, l'installation des matelas-protecteurs, activités durant la saison, les diverses responsabilités lors des compétitions à domicile, etc. N'hésitez pas à vous manifester!

Équipement neuf ou usagé

Le CPV-MHM vous offre la possibilité de vendre ou d'acheter de l'équipement de patinage de vitesse, neuf ou usagé, notamment lors de l'inscription de votre enfant et durant la saison régulière.

Équipement neuf

Les personnes qui souhaitent acheter de l'équipement neuf n'ont qu'à passer leur commande au local du club à l'aréna. ~~L'équipement est dans le local du club.~~ Au moment de l'achat, nous acceptons les paiements Interac ainsi que les paiements par carte de crédit.

Équipement usagé

Le club rachète l'équipement usagé et le met à vendre aux autres patineurs.euses du club. Le prix de vente est de 50% de l'équipement neuf. Au moment de l'achat, nous acceptons les paiements Interac ainsi que les paiements par carte de crédit.

En préparation d'une compétition

Points à vérifier : La veille, avisez l'entraîneur si vous prévoyez l'absence de votre enfant à la compétition.

Équipements et vêtements à ne pas oublier :

- Patins
- Casque
- Lunettes protectrices avec attache
- Gants de cuir
- Protège-cou avec bavette
- Protège-tibias
- Protège-genoux (si ils ne sont pas déjà intégrés au skin)
- Tubes pour chevilles en Kevlar
- Protège-lames rigides
- Protège-lames en tissu
- Skin ou vêtements (même qu'en pratique pour niveau régional)
- Survêtement (manteau ou chandail, pantalon de sport)
- Espadrilles
- Vêtements de rechange (en cas de chute) et paires de bas (pour garder les pieds au sec)
- Lacets de rechange
- Guenille pour essuyer les lames
- Pansements adhésifs
- Collations, lunch et bouteille d'eau
- Couverture chaude pour les estrades

Facultatif et pratique en compétition (le club fournira normalement ces outils)

- Séchoir à cheveux (pour sécher les vêtements ou skin s'ils tombent dans l'eau)
- Clé 10 mm (pour serrer les lames au besoin)
- Kit d'aiguillage (Jig et pierres)

Alimentation recommandée

Avant la compétition : déjeuner complet

Durant la compétition : hydratation (eau) et collation (barres tendres, galettes santé, fruits)

Dîner : sandwichs, salade de pâtes, crudités, fruits, etc.

Le CPV-MHM remercie le CPV de Trois-Rivières pour l'inspiration de ce guide.

Annexe 1 - Aide-mémoire du CPV-MHM



AIDE-MÉMOIRE CPV MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE 2023-2024

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 :

- + Implication pendant les cours et aux compétitions (chronométrateur, juge d'arrivée, compilation, etc.)
- + Participation ponctuelle lors des activités du club

NOTRE SITE WEB

www.cpvshm.com

NOTRE PAGE FACEBOOK

<https://www.facebook.com/cpvshm>

LE GROUPE DES PARENTS DES PATINEURS

<https://www.facebook.com/groups/cpvshm>

ADRESSE COURRIEL

cpvshm@gmail.com

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 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

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

AIDE-MÉMOIRE CPV MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE

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.

AIGUISAGE DES LONGUES LAMES

Les patins doivent être aiguisés chaque 4 à 5 heures d'utilisation. Il faut aussi les aiguiser avant chaque compétition. Votre enfant sera ainsi plus en contrôle sur la glace. L'aiguisage des patins longues lames se fait à la main, par des bénévoles du club. Pour faire aiguiser les patins, laisser-les dans les casiers au bureau.

LEVÉES DE FONDS

Votre participation est la clé du succès ! N'oubliez pas que tout l'argent amassé est investi dans les services et équipements utilisés par vos enfants !

Campagne Fundscrip :

<https://group.fundscrip.com/fr/G27SUG/collecte-de-fonds>

Recevez une ristourne sur chaque achat d'une carte cadeau dans une boutique de votre choix pour vos achats réguliers.

Le Club reçoit également une ristourne pour votre achat. Aucun frais supplémentaire de votre part !

COMMANDITES

Si vous connaissez une entreprise qui aimerait supporter le club, venez rencontrer un membre de notre équipe pour en discuter. Nous possédons un plan de commandites offrant de la visibilité aux entreprises.

RENCONTRES SPORTIVES

L'horaire est sur le site web du club dans la section *École patin de vitesse*.

Lors des rencontres sportives, il faut avoir la combinaison de patin de vitesse aux couleurs du club. Elle est disponible en location auprès du club.

Annexe 2 - Code d'éthique du CA du CPV-MHM

En tant que membre du conseil d'administration du Club de Patinage de Vitesse de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (CPV-MHM), il importe de respecter l'ensemble des principes et des règles qui régissent les conduites admissibles dans l'exercice de son mandat afin de bien respecter son rôle. Le présent code d'éthique expose les devoirs généraux et les obligations des membres du Conseil d'administration.

Dans le cadre de son mandat, l'administrateur s'engage à

Devoirs et obligations

- Faire son inscription à titre d'administrateur au site ICEREG.
- Effectuer les formations nécessaires au rôle d'administrateur, en outre la formation en sécurité dans le sport.
- Aider les nouveaux administrateurs et transmettre ses connaissances même si on n'est plus un administrateur;
- Avoir un souci constant de la qualité des services dans le respect de la philosophie, des valeurs et des objectifs du CPV-MHM;
- Agir avec intégrité, loyauté, bonne foi et remplir les responsabilités qui lui sont confiées afin d'assurer au mieux les intérêts et la mission du CPV-MHM;
- Ne jamais permettre que les prises de décision du CA puissent compromettre le bien-être et la sécurité des enfants ou la qualité des services offerts;
- Contribuer à la réalisation de la mission du CPV-MHM et à sa bonne administration, avec honnêteté, prudence, diligence, efficacité et équité;
- Privilégier et mettre en application les principes reconnus en matière de gestion :
 - une gestion responsable des fonds;
 - une présentation transparente des comptes;
 - une cohérence et une clarté des décisions et des prises de position;
 - une impartialité dans tout ce qui concerne son mandat;
- Ne pas confondre ses propres intérêts et ceux du CPV-MHM;
- Déclarer toute situation où il serait en conflit d'intérêts, c'est-à-dire toute situation où il pourrait trouver un avantage direct ou indirect;
- Reconnaître et s'acquitter de ses responsabilités et de ses fonctions au mieux de ses connaissances et respecter les principes du présent code d'éthique;
- Être conscient que le statut de membre du CA ne donne aucun privilège en tant que parent;

Confidentialité

- Préserver en toutes circonstances la confidentialité des renseignements obtenus lors des débats, échanges et discussions du CA ou de ses comités et qui ne sont pas destinés à être communiqués.
- Préserver la confidentialité des informations concernant l'enfant et sa famille;
- S'abstenir de toute déclaration ou prise de position incompatible avec la mission du CPV-MHM;

- Respecter après l'expiration de notre mandat la confidentialité de tout renseignement, débat, échange, et discussion de quelque nature que ce soit dont il a eu connaissance au sein du conseil d'administration;

Règles de conduite

- Maintenir un climat de respect des opinions et des expertises de chaque membre du CA;
- Maintenir un climat qui favorise la motivation, le respect, l'entraide et la cohérence;
- Participer aux débats et être solidaire des décisions adoptées;
- Faire preuve de discrétion si des différends se produisent au sein du CA et régler les divergences d'opinion de façon constructive;
- Maintenir dans les prises de décision, une ouverture et un respect à l'égard des différences sociales, physiques, ethniques, intellectuelles et personnelles et éviter toute pratique discriminatoire;
- Maintenir des relations interpersonnelles saines, constructives, et impartiales entre les parents et les entraîneurs, sans utiliser son statut d'administrateur pour influencer des opinions;