



CPV-MHM

Club de patinage de vitesse
Mercier Hochelaga-Maisonneuve

AIDE-MÉMOIRE CPV MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE 2022-2023

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.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

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 !

Campagne Cascade :

Nous allons organiser une vente de papier de toilette pour amasser des fonds. Nous vous contacterons pour plus de détails.

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.