



WELCOME

Chers parents,
Chers joueurs et chères joueuses,

Bienvenue dans le monde passionnant du hockey !

Que vous soyez parent ou enfant, le hockey est un sport formidable qui offre des opportunités d'apprentissage, de compétition et de camaraderie.

Le CP Meyrin a le plaisir de vous présenter le
GUIDE DU PARENT HOCKEY-ISTIQUE

Celui-ci vous aidera à plonger dans cette expérience enrichissante.

Préparez-vous à découvrir des conseils, astuces et beaucoup de plaisir sur la glace.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et à bientôt!

enjoy!



Le hockey est bien plus qu'un simple sport sur glace. C'est une aventure excitante qui vous ouvre les portes de la camaraderie, du dépassement de soi et du plaisir sur la patinoire.

Que vous soyez un enfant qui se lance dans le monde du hockey ou un parent qui guide ce voyage, ce petit sésame vous aidera à plonger dans cette expérience enrichissante.

Imaginez-vous glisser gracieusement sur la glace, maniant la canne avec assurance et marquant des buts spectaculaires. Avant d'en arriver là, il faut maîtriser les bases.

Apprenez comment enfiler vos patins correctement, comment tenir le bâton, et comment équilibrer votre corps sur la glace.

Les premiers pas peuvent être un peu hésitants, mais ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal !

Avant de vous lancer sur la glace, découvrez l'équipement qui vous protégera et vous aidera à performer.

Des patins bien ajustés au casque de sécurité en passant par les gants protecteurs, chaque pièce joue un rôle crucial pour rendre votre expérience sûre et agréable,

Le hockey est un sport d'équipe où chaque joueur compte. Apprenez à collaborer avec vos coéquipiers, à partager la glace et à travailler ensemble vers un objectif commun.

Le fair-play, c'est-à-dire le respect des règles et de vos adversaires est une valeur essentielle qui fait du hockey un sport spécial.

N'oubliez jamais que le hockey est avant tout un jeu.

Il est important de s'amuser sur la glace, de créer des amitiés avec vos coéquipiers et de ressentir l'excitation à chaque partie.

Les souvenirs que vous créez et les leçons que vous apprenez sur la glace resteront avec vous toute votre vie. t une valeur essentielle qui fait du hockey un sport spécial.

GAME
ON

LES CHOSES À NE PAS OUBLIER



JE DEMANDE À MES PARENTS D'INDIQUER MA PRÉSENCE OU ABSENCE AUX CONVOCATIONS SUR SPORTEASY LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE. EN CAS D'INCERTITUDE JE ME METS ABSENT ET JE ME RETIRE UNIQUEMENT LORS DE CAS MAJEUR.

DANS CHACUN DE VOS GROUPES SOUS INDISPONIBILITÉS INDIQUEZ VOS CONGÉS, PÉRIODES DE MALADIE, BLESSURE ET VACANCES



J'ARRIVE À L'HEURE À L'ENTRAÎNEMENT ET AUX RASSEMBLEMENTS, PAR RESPECT DE MES COÉQUIPIERS ET DE MES COACHS JE PRÉVIENS QUELQU'UN EN CAS DE RETARD.

MA CANNE RESTE À L'EXTÉRIEUR DU VESTIAIRE



JE NE CRIE PAS, JE RESPECTE ET J'ÉCOUTE LES ADMINS



DANS LE VESTIAIRE "BONJOUR" ET "MERCİ" FONT PLAISIR À ENTENDRE



SI JE N'ARRIVE PAS À LACER MES PATINS, JE DEMANDE DE L'AIDE (N'oubliez pas le mot magique)

JE M'ASSURE QUE MA GOURDE EST BIEN REMPLIE AVANT L'ENTRAÎNEMENT



WARNING

JE NE JOUE PAS EN ME CHANGEANT LES LAMES ÇA COUPE!!!



LORSQUE UN GARDIEN EST AU SOL EN TRAIN DE S'ÉQUIPER JE RESTE ASSIS ET JE GARDE MES PROTÈGES LAMES



JE RENDS MON MAILLOT, JE RAMASSE MES AFFAIRES ET JE LAISSE MA PLACE PROPRE

LES REGLES SUR LA GLACE



**J'ATTENDS SUR LE BANC
L'AUTORISATION D'UN COACH POUR
ALLER SUR LA GLACE. PAR SÉCURITÉ
IL EST INTERDIT DE MONTER TANT
QUE LA PORTE DE LA SURFACEUSE
N'A PAS ÉTÉ REFERMÉE**



AU COUP DE SIFFLET, JE
M'ARRÊTE JE PRENDS
LES INFORMATIONS ET
J'ATTENDS LES
INSTRUCTIONS



JE RESPECTE LES
CONSIGNES DE
MES COACHS ET
DES ADMINIS

DANGER DANGER DANGER

**JE N'ENLEVE JAMAIS
MON CASQUE ET MES
GANTS SUR LA GLACE**



JE NE TIRE PAS DE
PUCKS ENTRE LES
ATELIERS PROPOSÉS

JE JOUE AVEC FAIRPLAY
JE RESPECTE MES
COÉQUIPIERS(-ÈRES)
ET AUSSI MON
ADVERSAIRE

*Take
Care*

JE PRENDS SOIN DE
MON MATERIEL ET
CELUI DU CLUB



J'AIDE ET JE RESPECTE MES
COÉQUIPIERS SUR LA GLACE ET
EN DEHORS ÉGALEMENT

GO TEAM!

LORS DES TOURNOIS, QUAND JE
NE SUIS PAS SUR LA GLACE, JE
RESTE CONCENTRÉ
ET JE SUPPORTE MES
COÉQUIPIERS(-ÈRES)



ET LE PLUS IMPORTANT
JE M'ÉCLATE ET
PRENDS DU
PLAISIR !!!



CONNAITRE MON ÉQUIPEMENT

PLAYER



CHAUSSETTES



CASQUE AVEC GRILLE INTÉGRALE



PLASTRON



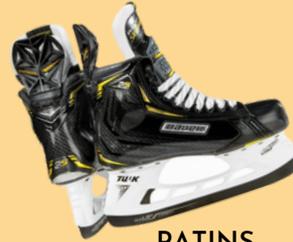
PROTÈGE-COU



PYJAMA HOCKEY



CUISSETTE



PATINS



COUDIERES



GANTS



COLLANTS



PROTEGE-LAMES



JAMBIERES



COUILLE FILLE



COUILLE GARÇON



GOURDE



CANNE



TAPE & SCOTCH



SAC

CHECKLIST

PLAYER

JE VÉRIFIE QUE J'AI BIEN DANS MON SAC



CONNAÎTRE MON ÉQUIPEMENT

GOALIE



CHAUSSETTES



PYJAMA HOCKEY



CASQUE AVEC GRILLE INTÉGRALE



PLASTRON



PROTÈGE-COU



MITAINE



PATINS GARDIEN



CUISSETTE



PROTEGE-LAMES



GENOUILLÈRES



BOUCLIER



COUILLE GARÇON



CANNE



BOTTES



COUILLE FILLE



GOURDE



TAPE & SCOTCH

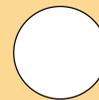
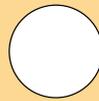
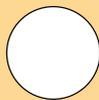
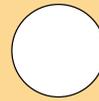
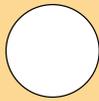
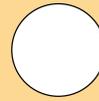
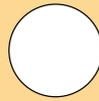
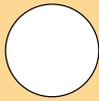
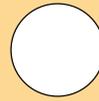
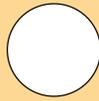
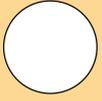


SAC

CHECKLIST

GOALIE

JE VÉRIFIE QUE J'AI BIEN DANS MON SAC





CONSEILS

ALIMENTATION



POUR ÊTRE EN FORME LORS DES MATCHS, JE DOIS PUISER L'ÉNERGIE DANS LES BONS ALIMENTS.

IL Y A PLUSIEURS NUTRIMENTS UTILES AUX JEUNES SPORTIFS: LES SUCRES LENTS, LES SUCRES RAPIDES ET LES PROTÉINES.

QUOI CHOISIR ET QUAND MANGER? VOICI UN EXEMPLE:

3 - 4 HEURES AVANT LE MATCH (SUCRES LENTS)



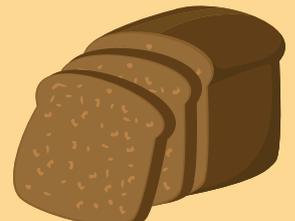
PÂTES



POMMES DE TERRE



RIZ BLANC



PAIN COMPLET

AVANT ET PENDANT LE MATCH (SUCRES RAPIDES)



FRUITS



JUS DE FRUITS



SUCRE DE RAISINS

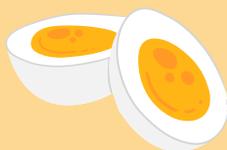


BARRE DE CÉREALES

APRÈS LE MATCH (PROTÉINES)



LAIT



OEUFS



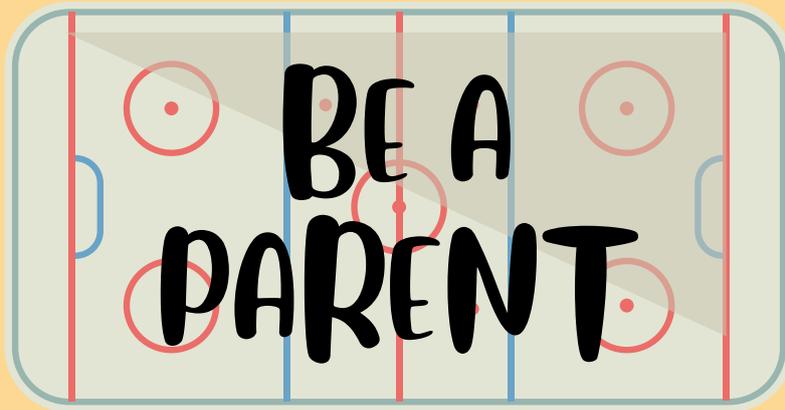
VIANDE



POISSON

ATTENTION: CETTE LISTE EST NON EXHAUSTIVE
VOUS POUVEZ L'ADAPTER SELON VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

EN CAS D'ALLERGIE ALIMENTAIRE, MERCI DE TRANSMETTRE LES INFORMATIONS AU COACH DE VOTRE ENFANT



Votre rôle en tant que parent est essentiel. Encouragez toujours votre enfant à faire de son mieux et à apprécier le jeu, quelle que soit l'issue.

Soyez un modèle de fair-play et de respect envers les entraîneurs, les arbitres, les coéquipiers et les adversaires.

Apprenez à connaître l'équipement de hockey nécessaire. Assurez-vous que l'équipement est bien ajusté et en bon état pour garantir la sécurité de votre enfant sur la glace.

Établissez une relation de communication ouverte avec les entraîneurs de votre enfant. Discutez de ses progrès, de ses défis et des attentes pour la saison. Respectez leur expertise et contribuez positivement à l'environnement d'équipe.



Encouragez votre enfant à s'entraîner en dehors des séances d'équipe.

Jouer régulièrement à la maison ou sur des patinoires publiques peut améliorer ses compétences et sa confiance.

ET SURTOUT Mettez l'accent sur le plaisir et la participation plutôt que sur les résultats.

Les jeunes athlètes bénéficient d'une expérience sportive positive qui met l'accent sur le développement personnel et l'amour du jeu.

Durant toute la saison les parents jouent un rôle essentiel lors des entraînements, tournois et événements divers.

Pour le bon déroulement de ces derniers, les coaches vous attribueront une ou plusieurs tâches "admin".

Vous trouverez dans ce guide à quoi correspond chacune de ces tâches.



ADMIN VESTIAIRE

- S'ASSURER QUE LES ENFANTS S'ÉQUIPENT CORRECTEMENT AVEC LE TEMPS DANS LE BUT DE LES RENDRE AUTONOMES AU FUR ET À MESURE DE LEURS PRÉSENCES
- LACER DES PATINS & REMPLIR DES GOURDES

(MERCİ DE VERIFIER SI LES GOURDES SONT CORRECTEMENT IDENTIFIEES "NOM PRENOM")



ADMIN MAILLOT

ENTRAÎNEMENTS:

- RÉCUPÉRER LE CHARIOT DES MAILLOTS DANS LOCAL À L'INTÉRIEUR DE LA PATINOIRE (PORTE À CÔTÉ DE LA BUANDERIE).
CHAQUE CATÉGORIE A SON CHARIOT CORRESPONDANT.
- DISTRIBUER LES MAILLOTS AUX ENFANTS SELON LA LISTE ENVOYÉE PAR LES COACHES.
- À LA FIN DE L'ENTRAÎNEMENT RÉCUPÉRER LES MAILLOTS, LES REMETTRE SUR CINTRE (TRIER PAR COULEUR) ET LES RANGER DANS LE LOCAL DESTINÉ.

TOURNOIS/MATCHS :

- RÉCUPÉRER LES MAILLOTS DE COMPÉTITION À LA PATINOIRE, AINSI QUE LA VALISE DE PREMIERS SECOURS.
- MERCI DE LAVER LES MAILLOTS (SI BESOIN UNE MACHINE LAVE LINGE EST À DISPOSITION DANS LA PATINOIRE)

RAMENER LES MAILLOTS À LA PATINOIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE



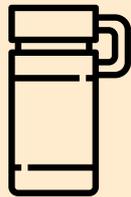
ADMIN THÉ

<< TOURNOIS >>

- RÉCUPÉRER LES THERMOS DE THÉ À LA GRIGNOTTE ET LES DISTRIBUER DANS LES VESTIAIRES

(N'oubliez pas les Gobelets)

- À LA FIN DES TOURNOIS LES RÉCUPÉRER ET LES REMETTRE À LA GRIGNOTTE



ADMIN CAISSE

<< TOURNOIS >>

- RÉCOLTER AUPRÈS DES PARENTS LES FRAIS DE PARTICIPATION
- PRÉPARER LA NOTE DE FRAIS (MODÈLE ENVOYÉ SUR SPORTEASY) ET RÉALISER LE VERSEMENT AU CLUB.



ADMIN COACH

- MEETING 15' AVANT L'ENTRAÎNEMENT AU BUREAU COACHS
 - ASSURER LA SÉCURITÉ AUTOUR ET SUR LA GLACE
- SOUTENIR, GUIDER LES ENFANTS ET GERER LES CHANGEMENTS DE LIGNES



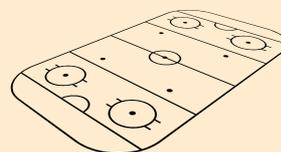
ADMIN COACH GARDIEN

- AIDER LES GARDIENS À S'ÉQUIPER ET LES FAIRE BOIRE PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS



ADMIN MISE EN PLACE DE LA GLACE

- SUIVRE LE PLAN DE LA GLACE ENVOYÉ SUR SPORTEASY, DISPOSITION DES TOBLERONES ET BANCS DES JOUEURS



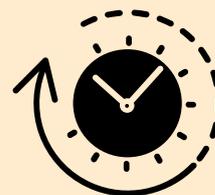
ADMIN FRAIS D'ARBITRAGE

AVANCER LES FRAIS D'ARBITRAGE, PRÉPARER UNE NOTE DE FRAIS (MODÈLE ENVOYÉE SUR SPORTEASY) POUR LE REMBOURSEMENT AUPRÈS DU CLUB.



ADMIN TABLE CHRONO

PROGRAMMATION DE L'HORLOGE, CONTRÔLE DU TEMPS ET GESTION DES SIGNAUX SONORES POUR LES CHANGEMENTS



merci

DE RESPECTER VOS TÂCHES

LA TABLE DES CHRONOS

MODE D'EMPLOI



APPUYER SUR PLAY



SÉLECTIONNER X



APPUYER SUR ENTER



SÉLECTIONNER LE TEMPS



SÉLECTIONNER MIN. 20



**ENTRER LE TEMPS DE 30 MIN ET
APPUYER SUR ENTER 2 FOIS**



SÉLECTIONNER ✓



APPUYER SUR LE BOUTON I/O POUR DÉMARRER LE CHRONO.

APPUYER SUR HORN TOUTES LES MINUTES POUR ACTIVER LA SONNERIE.

POUR STOPPER LE CHRONO POUR UN ARRÊT DE JEU, APPUYER SUR I/O.

POUR REDÉMARRER LE CHRONO APPUYER À NOUVEAU SUR I/O



**e
r
c
i**

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux!



@cp_meyrin



@CP Meyrin

info@cpmeyrin.ch

