

THE MEYRINO GUIDE

LET'S PLAY
HOCKEY

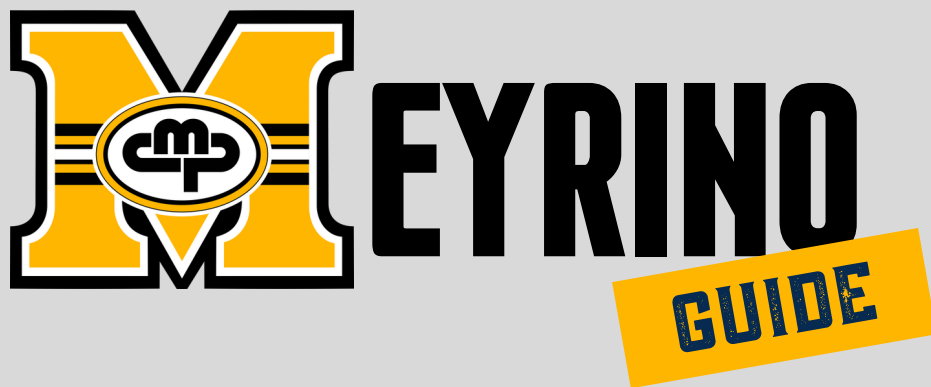
ICE ICE
BABY



Chers Meyrinos,

Bienvenue dans le monde passionnant du hockey!

Le CP Meyrin a le plaisir de vous présenter le



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. C'est 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 MY ICE HOCKEY LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.



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



JE NE CRIE PAS, JE RESPECTE ET J'ÉCOUTE LES ADMINS DANS LE VESTIAIRE
"BONJOUR" ET "MERCI"
FONT PLAISIR À ENTENDRE



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



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



**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

LES REGLES SUR LA GLACE



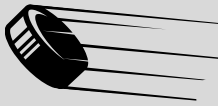
J'ATTENDS SUR LE BANC L'AUTORISATION D'UN COACH POUR ALLER SUR LA GLACE. PAR SÉCURITÉ IL EST INTERDIT DE MONTER TANT QUE LA PORTE DE LA SURFACEUSE N'A PAS ÉTÉ REFERMÉE



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

DANGER DANGER DANGER

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



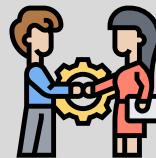
JE NE TIRE PAS DE PUCKS ENTRE LES ATELIERS PROPOSÉS



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



JE PRENDS SOIN DE MON MATERIEL ET CELUI DU CLUB



JE RESPECTE LES CONSIGNES DE MES COACHS ET DES ADMINS



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 CHECKLIST



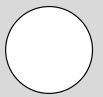
PYJAMA HOCKEY



CHAUSSETTES



COQUILLE
GARÇON OU FILLE



JAMBIERES



COLLANTS



CUISSETTE



PROTÈGE-COU



PLASTRON



COUDIERES



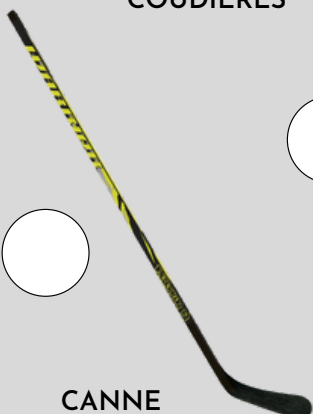
CASQUE AVEC GRILLE
INTÉGRALE



GANTS



GOURDE



CANNE



PATINS



PROTEGE-LAMES



TAPE & SCOTCH



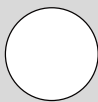
SAC

CONNAÎTRE MON ÉQUIPEMENT

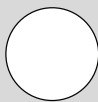
GOALIE CHECKLIST



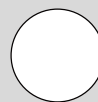
CHAUSSETTES



CASQUE AVEC GRILLE
INTÉGRALE



PLASTRON



PROTÈGE-COU



PYJAMA HOCKEY



MITAINE



PATINS
GARDIEN



CUISSETTE



PROTEGE-LAMES



GENOUILLÈRES



BOUCLIER



COQUILLE
GARÇON



CANNE



BOTTES



COQUILLE
FILLE



GOURDE



TAPE & SCOTCH



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)



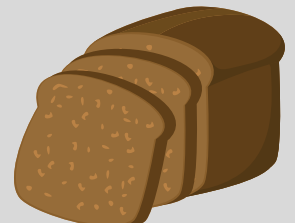
PÂTES



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)



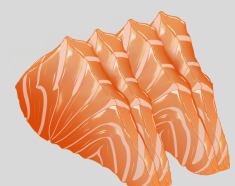
LAIT



OEUFS

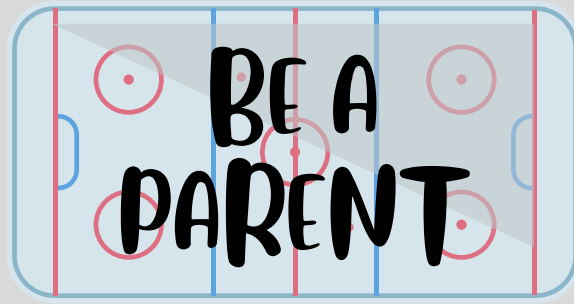


VIANDE



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 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
(VÉRIFIER LA LISTE DES NUMÉROS)
- MERCI DE **LAVER LES MAILLOTS**
(SI BESOIN UNE MACHINE LAVE LINGE EST À DISPOSITION DANS LA PATINOIRE)

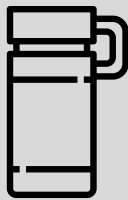
RAMENER LES MAILLOTS À LA PATINOIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE



ADMIN 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 THÉ

<< TOURNOIS >>

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

(N'oubliez pas les Gobelets dans les casiers des Maillots!)

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

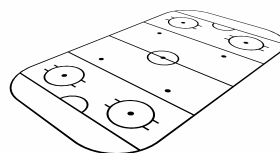
ADMIN COACH GARDIEN

- 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



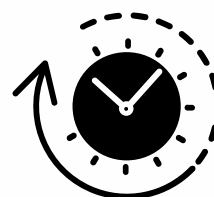
ADMIN FRAIS D'ARBITRAGE

AVANCER LES FRAIS D'ARBITRAGE PAR CASH OU TWINT ET DEMANDER UN REMBOURSEMENT AUPRÈS DE WICKY LA RESPONSABLE DES ADMINS



ADMIN TABLE CHRONO

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



merci

DE RESPECTER VOS TÂCHES

We are better together

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**



www.cpmeyrin.ch



@cp_meyrin



Club de Patineurs de Meyrin



info@cpmeyrin.ch