

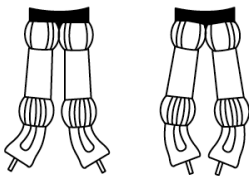
UN BON ÉQUIPEMENT

Les patineurs qui participent à nos séances de patinage s'amuseront plus et apprendront plus vite s'ils portent un équipement approprié et sécuritaire.

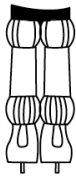
★ Casque ★

Tous les patineurs des étapes inférieures à l'étape 5 doivent porter un casque de hockey approuvé par CSA. *Les cheveux doivent être attachés.*

★ Patins et leur laçage ★



Patineur mal équipé



Patineur bien équipé

- ★ Avant de mettre son patin, délacer et lever la languette.
- ★ Enfiler le pied dans la bottine. S'assurer qu'il n'y a pas de plis dans le collant.
- ★ Vérifier que le talon du pied touche en arrière de la bottine et que les orteils bougent librement. Sinon, desserrer la bottine et replacer le pied.
- ★ Pour attacher les patins, commencer vers le bas. Tous les lacets doivent être bien tendus. Le patineur doit sentir une force égale tout autour de son pied et non seulement sur les côtés.
- ★ Le plus important est de garder la cheville soutenue afin d'assurer un bon équilibre.
- ★ Les extrémités des lacets sont rentrées dans les patins ou nouées de sorte à ne pas pendre sur la glace.

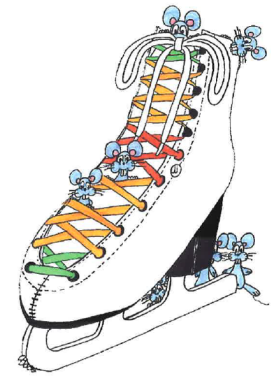
Très Serré



Serré



Souple



Équipement obligatoire pour Patinage Plus :

- des patins;
- un casque protecteur homologué CSA ;
- des protège-lames identifiés au nom du patineur;
- un habillement adapté au patinage;
- des gants ou mitaines.

★ Entretien ★

- ★ Les patineurs devraient porter des protège-lames dans tous les endroits qui ne sont pas couverts de tapis de caoutchouc.
- ★ Il faut essuyer les lames avec un linge sec à la fin de la séance de patinage.
- ★ Ne jamais laisser les protège-lames sur les patins entre les entraînements (l'humidité crée de la rouille).
- ★ Affûtez régulièrement les lames (environ toutes les 30h de patinage, et lorsque les patins sont utilisés à l'extérieur).

★ Tenue vestimentaire ★

Les patineurs devraient porter des vêtements chauds et adaptés au patinage : un col roulé, un polar ou un manteau de nylon, des collants, une jupe de patinage ou pantalon flexible en nylon (pour éviter d'être rapidement trempé suite aux chutes). Les gants ou mitaines sont obligatoires.

Interdit : Jeans, pantalons larges ou trop longs, jupes longues, manteau d'hiver, pantalon d'hiver, gants de hockey, foulard longs.

La gomme, la nourriture, les breuvages sont interdits sur la glace.