

# Le choix des patins

Choisissez de préférence un marchand recommandé, telle qu'une boutique spécialisée en patinage artistique. Les grandes surfaces n'offrent pas des patins de qualité. Avant d'acheter, vérifiez attentivement ce qui suit :

- bonne taille;
- bon soutien des chevilles;
- bon cuir de qualité;
- emplacement correct des lames.

## LA TAILLE DES PATINS

- Ne portez qu'une paire de chaussettes ou de collants bien ajustés (la même paire qui sera portée pour le patinage)
  1. Lacez les bottes partiellement à la cambrure
  2. Glissez le pied en avant pour que les orteils puissent toucher le devant mais ne pas être à l'étroit.
  3. Mettez-vous debout, le poids distribué sur les deux pieds
  4. Pliez les genoux
  5. L'espace à l'arrière du talon ne devrait pas être plus que la largeur d'un crayon.
- Attachez les lacets de manière souple au-dessus des orteils et l'avant de la botte, et plus ferme sur les chevilles et la cambrure.
- Les patins devraient être bien ajustés autour de la cheville et du talon, avec un peu de jeu pour le mouvement des orteils.
- Il ne devrait pas y avoir de jeu ou de plis dans la botte.
- La languette devrait être bien rembourrée et assez large pour couvrir le devant de la cheville et rester en place.
- Marchez avec les patins en dehors de la glace; ils devraient être confortables



## TUYAUX

- Évitez d'acheter des patins trop grands qui « feront plus tard » au patineur.
- Les patins moulés en plastique ne sont pas recommandés.
- Assurez-vous que les lames sont vissées plutôt que rivetées, pour que la lame puisse être bougée au besoin. Si la lame est rivetée, elle doit être droite et centrée. Le pied ne devrait pas pencher d'un côté.
- Une botte en cuir est préférable à une botte en vinyle.
- Assurez-vous que la botte n'ait pas de plis.

## SOIN DES PATINS

Portez toujours des protège-lames lorsque vous êtes en dehors de la glace.

Essuyez les lames et la plaque de semelle complètement avec un chiffon après l'utilisation.

Enlevez toujours les protège-lames avant d'entreposer les patins.

Délacez suffisamment les patins avant de les enlever de sorte que l'arrière de la botte ne se brisera pas ou ne déchirera pas.

Aérez les bottes après l'utilisation (selon l'usage et les soins).

## SOINS DES PATINS

- Affûtez les patins dès que vous les avez achetés.
- Ayez recours à une bonne entreprise d'affûtage
- Affûtez de nouveau les patins après une trentaine d'heures de patinage (selon l'usage et les soins)
- 



# Habillement

La patinoire n'est pas un lieu pour une parade de mode. Ne pas mettre de bijoux, foulards, chapeaux, tuques ou Jeans.

Aujourd'hui, les filles et garçons trouveront des vêtements appropriés dans les boutiques de patinage artistique.

- ✓ Au Patinage Plus, les patineurs bougent beaucoup, il n'est pas nécessaire de les sur habiller.
- ✓ Les vêtements doivent être près du corps et extensibles afin de ne pas gêner les mouvements.
- ✓ Les entraîneurs doivent pouvoir voir rapidement les corrections à apporter au patineur.

## POUR LES FILLES

- ✓ Les robes de patinage ou jupe de patinage sont facultatifs. Votre enfant peut porter un manteau et un pantalon souple avec un survêtement de nylon pour protéger du froid.
- ✓ Une bonne paire de collants de patinage artistique peut également les protéger du froid.

## POUR LES GARÇONS

- ✓ Porter un pantalon souple et un chandail, ainsi qu'un manteau pour protéger du froid. Vous pouvez également mettre par-dessus les pantalons, un pantalon de nylon qui coupera du froid.

## CHEVEUX

- ✓ Les cheveux longs doivent être attachés solidement avec un élastique.

## GANTS ET MITAINES

- ✓ Par soucis de sécurité, les gants sont fortement recommandés en tout temps sur la glace. Ils peuvent offrir une sécurité en cas de chute. Prévoir une paire supplémentaire dans le sac de patin.

## PROTÈGES-LAMES

- ✓ Les protèges-lames sont recommandés en tout temps à l'extérieur de la patinoire. Des clous, vis, petites roches se trouvent souvent sur le plancher et peuvent ruiner une lame de patin à jamais.

## CASQUE PROTECTEUR

Tous Les patineurs sans exception doivent porter un casque protecteur approuvé CSA (casque de hockey- grille non obligatoire)



## BOUTIQUES SPECIALISEES

### Artiste du Patin

7825, boulevard Taschereau, Brossard  
Tel. : (450) 678-5442  
Site web : [artistedupatin.com](http://artistedupatin.com)

### Côme Gauthier Sports

565 Bd De Mortagne  
Boucherville, QC J4B 5E4  
(450) 641-2131

## PETITES ANNONCES

Voir les « Petites annonces » pour des robes et patins sur notre site ([www.cpasthubert.com](http://www.cpasthubert.com))

## ORGANISMES DE PATINAGE

### CPA St-Hubert

Site web: [cpasthubert.com](http://cpasthubert.com)

### Patinage Rive-Sud

Site web: [patinagerivesud.com](http://patinagerivesud.com)

### Patinage Québec

Site web: [patinage.qc.ca](http://patinage.qc.ca)

### Patinage Canada

Site web: [patinagecanada.ca](http://patinagecanada.ca)

# OÙ TOUT TROUVER ?

## FAIRE SON COSTUME

### Jali (patrons pour costume de patinage)

Site web: [jalie.com](http://jalie.com)

### Stretch-text (Tissus extensibles)

9320, boulevard St-Laurent # 306  
Montréal  
Site web: [stretchtextfabrics.com](http://stretchtextfabrics.com)



*Pour toute question, renseignement ou commentaire,  
N'hésitez pas à me contacter :*

*Patricia Casault*

*Directrice Patinage Plus, PI et programme STAR*

*Coordonnées :*

*Club de patinage artistique de Saint-Hubert inc.*

*CP 29639 - 5950 Boul. Cousineau*

*Saint-Hubert, Québec*

*J3Y 9A9*

**Site web :** [www.cpasthubert.com](http://www.cpasthubert.com)

**Courriel :** [pp@cpasthubert.com](mailto:pp@cpasthubert.com)

