

L'équipement

L'ACHAT DE Patins

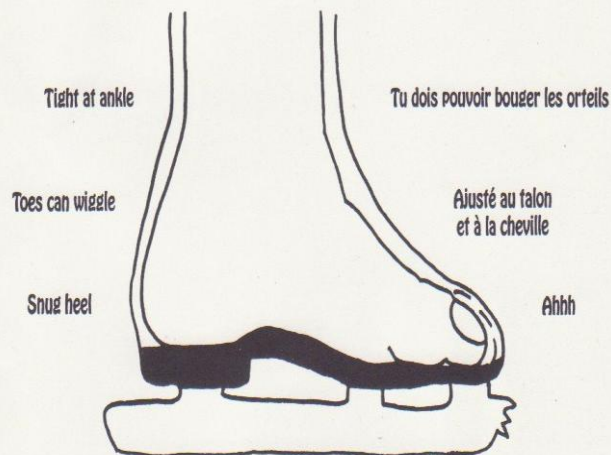
- Éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer à grandir – une paire de patins mal ajustés est une source d'inconfort et de découragement et donne de mauvais résultats.
- Éviter, si possible, d'acheter des patins en plastique. Ils manquent de souplesse au point qu'il est difficile pour une personne qui en porte de plier les genoux pour se donner une poussée de départ. De plus, le plastique devenant très froid et très dur sur la glace, ces patins refroidissent les pieds.
- Préférer des bottines en cuir à des bottines en vinyle.

S'assurer que les bottines n'ont pas de plis.

Tes pieds sont tes amis, prends-en bien soin et tu aimeras davantage le patinage.

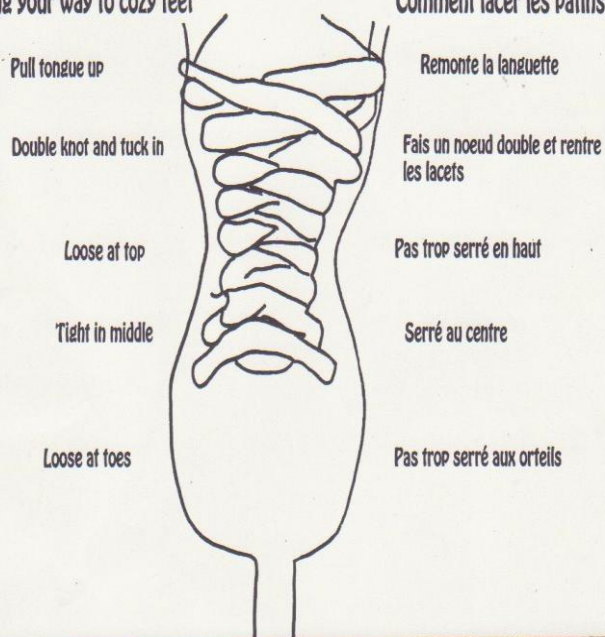
Wear skates that fit and give good support

Bonne pointure, bon support



From Bottom to Top –
Lacing your way to cozy feet

De bas en haut –
Comment lacer les patins



LA MAISON DU PATIN

9371 rue Meaux
St-Léonard, Qc H1R 3H3
Tél.: 514 324 2662
Fax: 514 324 2663

Heures d'ouverture
Lundi au mercredi : 10h à 18h
Jeudi et vendredi : 10h à 20h
Samedi : 9h30 à 15h
Dimanche : FERMÉ


L'ARTISTE
DU PATIN

7825, boul. Taschereau
Brossard (Québec)
Canada, J4Y 1A4

Téléphone : (450) 678-5442
Télécopieur : (450) 678-0160
Sans Frais : 1-888-440-5442

EQUIPEMENT ET SÉCURITÉ



La plupart des grands magasins et des boutiques de sport vendent de l'équipement de patinage dont la qualité et le prix varient. Avant d'acheter des patins, vérifier avec soin les points suivants :

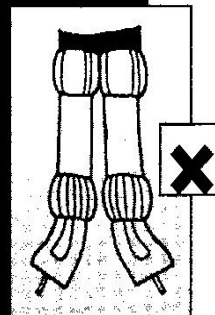
- ▶ si c'est la bonne pointure,
- ▶ si les chevilles sont soutenues fermement,
- ▶ si les bottines sont en cuir de bonne qualité,
- ▶ si les lames sont bien positionnées.

PATINAGE
SANS LIMITES
PATINAGE®

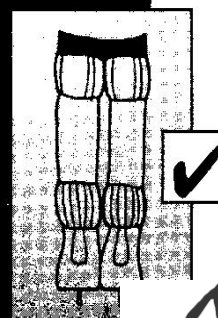
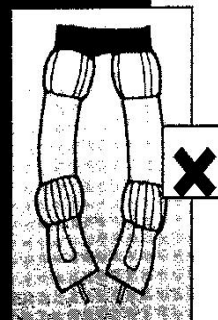
Le **choix** de la bonne **POINTURE** de *patins*

- Porter un seul collant ou une seule paire de bas bien ajustés (les mêmes que portera la personne en patinant).

1. Lacer partiellement les bottines jusqu'à la hauteur du cou-de-pied.
2. Glisser les pieds dans les bottines (les orteils doivent toucher l'avant de la bottine sans être à l'étroit).
3. Se mettre debout en répartissant également son poids sur les deux pieds.
4. Plier les genoux.
5. L'espace compris entre l'arrière du pied et le dos de la bottine ne devrait pas excéder la largeur d'un crayon.

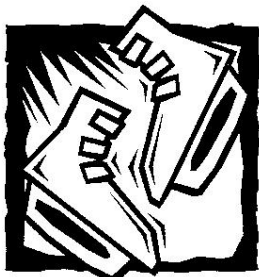


- En ce qui a trait aux lacets, ne pas les serrer au niveau des orteils et de l'avant du pied, mais resserrer l'étreinte à la hauteur de la cheville et du cou-de-pied.
- Les patins devraient être bien ajustés au niveau de la cheville et du talon, tout en permettant de bouger les orteils.
- Il ne devrait y avoir ni jeu ni pli à l'intérieur de la bottine.
- La languette doit être bien rembourrée et suffisamment large pour couvrir l'avant de la cheville et rester en place.
- En marchant sur ses patins en dehors de la glace, la personne devrait se sentir à l'aise dans ses patins.



L'entretien des patins

- Porter toujours des protège-lames pour marcher en dehors de la glace.
- Sécher soigneusement les lames et les plaques des semelles après chaque utilisation.

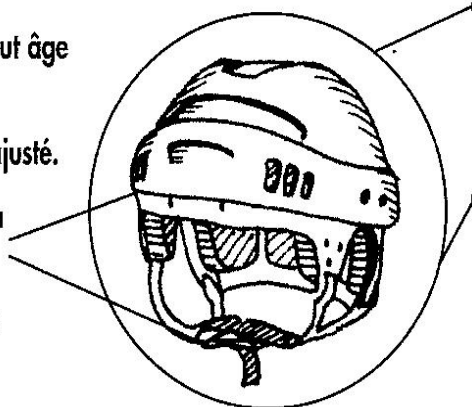


- Retirer toujours les protège-lames avant de ranger les patins.
- Avant d'enlever les patins, défaire suffisamment les lacets pour ne pas endommager ou déchirer l'arrière des bottines.
- Laisser respirer les bottines après les avoir utilisées.

- La condensation des lames froides les rend humides et elles rouillent si elles sont recouvertes de protège-lames. De plus, les protèges-lames sont mouillées à la sortie de la glace. Il existe des protèges-lames en tissus éponge pour protéger et couvrir des lames qui sont rangées dans un sac ou un casier. Assurez-vous de laisser le patin sécher à la maison.

LES CASQUES

- ▶ Il est recommandé aux patineurs débutants de tout âge de porter un casque.
- ▶ Le casque doit être bien ajusté.
- ▶ On doit pouvoir ajuster la sangle et le casque.
- ▶ Se procurer un casque en plastique dur revêtu, à l'intérieur, d'une couche épaisse de matériau éponge.



Les casques certifiés par l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) sont d'excellente qualité et sont ceux dont la conception est la plus sûre.

Il vaut mieux porter un casque de hockey qu'un casque de cyclisme, car un casque de hockey est conçu pour résister à des coups répétés et pour éviter d'être transpercé.