



## COMMENT CHOISIR UN BON PATIN?

Il n'y a aucune marque en particulier à acheter. L'important c'est que l'enfant soit en mesure de marcher aisément à l'extérieur de la patinoire avec ses patins sans que les chevilles versent d'un côté ou de l'autre. On doit privilégier les patins en cuir à ceux moulés (de plastique) ou ajustables, et ceux qui s'attachent avec des lacets et non des velcros. Si l'objectif est d'apprendre à patiner pour le loisir ou pour poursuivre dans une autre discipline que le patinage artistique, comme le hockey ou la ringuette, l'enfant pourra commencer avec un bon patin de hockey ou de loisir.

Si toutefois l'enfant désire poursuivre en patinage artistique, il vaut mieux qu'il commence dès le début avec un patin muni de pics au bout (qu'il ne faut surtout pas faire enlever). En effet, les lames arrondies (sans pics au bout) ne favorisent pas l'équilibre de l'enfant et, après l'étape 2, il aura besoin de la lame de patin artistique pour exécuter certaines figures.

Attention toutefois de bien choisir un patin de débutant, adapté au poids de l'enfant, car les patins de niveau avancé sont beaucoup trop rigides pour la cheville d'un jeune enfant ou d'un débutant.

### Patins de bonne qualité



Patin dont la botte est rigide et lacée pour un support adéquat du pied et de la cheville.

### Patins inadéquats



La botte est cassée à plusieurs endroits et ne soutiendra pas la cheville de l'enfant



Patin moulé ne pouvant pas être ajusté convenablement au pied et à la cheville de l'enfant

## CHOIX DE LA POINTURE :

Il est important de choisir ses patins de la bonne pointure. Il faut éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer de grandir; une paire de patins mal ajustée est une source d'inconfort et de découragement et donne de mauvais résultats.

Les pointures de patin sont définies en fonction de 2 facteurs : la longueur et la largeur du pied. Afin de s'assurer du bon confort dans le patin, retirer la semelle du patin et mettez-vous debout en plaçant le talon à l'extrémité de la semelle. Le pied ne devrait pas dépasser en largeur de la semelle et il devrait y avoir au maximum l'espace d'une largeur de doigt entre le bout du pied et le bout de la semelle.

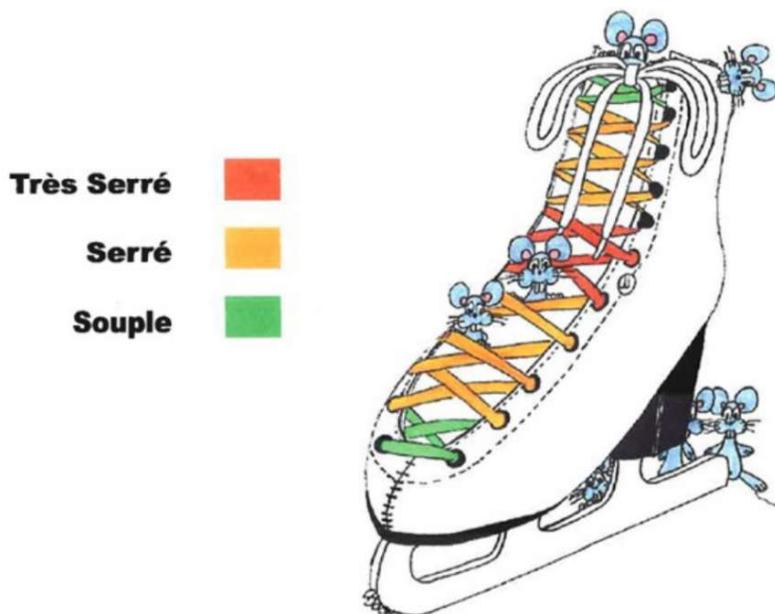
## CHEVILLES SOUTENUES FERMEMENT :

Lorsqu'on patine, il est primordial que les chevilles soient bien soutenues par les patins. Pour ce faire les patins doivent être bien ajustés au niveau de la cheville et du talon, tout en permettant de bouger les orteils. Les patins devraient donc être lacés de manière à permettre au patineur de bouger les orteils et la pointe du pied tout en enserrant bien la cheville. Il ne faut pas les serrer au niveau des orteils, mais ils doivent être bien serrés au niveau de la cheville.

## COMMENT LACER LES PATINS?

Faites attention de ne pas lacer les patins autour de la cheville. Les lacets autour de la cheville bloquent la circulation sanguine et réduisent l'amplitude de mouvement des patineurs.

Avant de mettre son patin, délacez et levez la languette afin que le pied puisse entrer. Enfilez le pied dans la bottine. S'assurer qu'il n'y a pas de plis dans le bas et/ou collant. Vérifiez que le talon du pied touche en arrière de la bottine et que les orteils bougent librement. Sinon, desserrez la bottine et remplacez le pied. Pour attacher les patins, commencez toujours 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. Les orteils doivent bouger librement. Le plus important, est de garder la cheville soutenue afin d'assurer un bon équilibre.



### **L'ENTRETIEN DES PATINS :**

Les patins sont les seuls outils du patineur. Par conséquent, il faut savoir les choisir avec soins et les entretenir correctement. Les patins sont faciles à entretenir : vous devez surtout vous assurer de bien assécher vos lames avant de les glisser dans les protège-lame en tissus.

### **AIGUISAGE DES PATINS :**

Un patin neuf a besoin d'un aiguisage avant d'être utilisé sur la patinoire. Par la suite, vous devriez faire aiguiser vos lames après environ 15-20 heures d'utilisation. Un bon aiguisage donne du mordant à la lame et il est plus facile d'effectuer des mouvements de patinage. Des patins mal aiguisés auront tendance à faire déraiper le patineur.

Toutefois, si les patins sont utilisés sur une patinoire extérieure, il est fortement conseillé de les faire aiguiser avant le prochain cours à l'intérieur.

### **ENDROIT OU ACHETER DES PATINS:**

Aiguisage Pro-Performance : 999 Bd de la Grande-Allée, Boisbriand, QC J7G 1W6

Canadian Tire - Mail Montenach, 600 Boulevard Sir Wilfrid Laurier, Beloeil, Quebec J3G 4J2

Centre du patin Martin Hébert - 816 Rue Bernard-Pilon, McMasterville, QC J3G 1L4

L'Artiste du patin : 7825 Bd Taschereau, Brossard, QC J4Y 1A4

Maison du patin Laframboise : 9371 Rue de Meaux, Saint-Léonard, QC H1R 3H3

Sport aux Puces Beloeil - 650 Rue Serge-Pepin local 109, Beloeil, QC J3G 0C3

Sport Expert - Mail Montenach, 600 Boulevard Sir Wilfrid Laurier, Beloeil, Quebec J3G 4J2

Sport Rousseau - 1701 Bd des Promenades, Saint-Hubert, QC J3K 5K2

### **PROTÈGE-LAME:**

Pour prolonger l'efficacité de l'aiguisage des lames, le port de protège-lames solides en plastique est recommandé pour marcher hors de la patinoire. Pour la sécurité des patineurs ne pas marcher en dehors de la patinoire avec des protège-lames en tissu.

Avant de les mettre dans le sac de transport, séchez soigneusement les lames pour éviter qu'elles ne rouillent. Il existe des protège-lames en tissu qui recouvrent les lames. Ils permettent à la lame de continuer à sécher et protègent contre l'humidité.

Donc, prévoir deux types de protège-lames : un en tissu pour ranger dans le sac de transport l'autre en plastique pour marcher avec les patins

