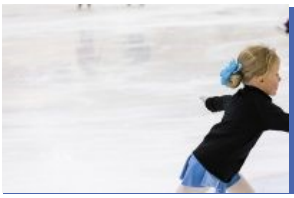
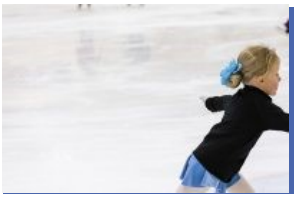


GUIDE DU PATINEUR STAR

DÉROULEMENT DES PRATIQUES

- Respecter l'heure du début et de fin de l'entraînement.
- Tout patineur qui s'absente doit en avertir son entraîneur, selon le délai indiqué dans l'entente avec ce dernier.
- Le patineur doit apporter ses effets personnels sur le bord de la bande (bac).
- Respecter les autres patineurs et éviter de leur nuire.
- Toute personne doit avoir une attitude et un langage respectueux envers les autres
- Quand le patineur fait son solo avec musique, veuillez le respecter, il a la priorité.
- L'habillement doit être ajusté au corps et permettre tous types de mouvements. Les chandails à capuchon, les tuques, les bandeaux sur les oreilles et les foulards ne sont pas recommandés.
- Le patineur doit se lever debout avant de recevoir les rétroactions de son entraîneur.
- Porter des gants afin de protéger ses mains des coupures lors des chutes.
- Les cheveux doivent être attachés, en toque (si possible) pour ne pas nuire à sa vision.
- Aucun pantalon autre que de type legging, le jeans est interdit.
- Ne pas manger ou mâcher de la gomme sur la glace.
- Ne pas s'asseoir sur le rebord de la bande.
- Quitter la glace dès l'arrivée de la surfaceuse.
- Les portes de la patinoire doivent toujours être fermées durant l'entraînement.
- L'utilisation des écouteurs, cellulaire, lecteur MP3 sont interdit
- Seulement les entraîneurs peuvent dessiner sur la glace (cours star)



GUIDE DU PATINEUR STAR

ENTRETIEN DES PATINS

L'entretien des patins demeure une tâche simple et permet de conserver le patin et l'aiguisage au maximum de sa qualité. Pour un investissement aussi important, quelques petites précautions en valent la peine.

Voici quelques règles d'usage pour vos patins:

- Toujours porter des protège-lames rigides en dehors de la glace.
- Bien essuyer les lames avec un linge propre après utilisation.
- Mettre des couvre-lames en tissus afin de laisser respirer les lames et éviter les contrecoups.
- Ne jamais laisser les protège-lames sur les lames lorsque vous remisez les patins.
- Effectuer un aiguisage régulier, c'est-à-dire après chaque 20-25 heures d'utilisation.
- À la maison, mettre les patins dans un endroit sec et aéré. Ouvrir la valise pour laisser échapper l'humidité.
- Ne jamais laisser les patins dans la voiture par temps froid ou en plein soleil.

Entretien régulier

- Une fois par mois, vérifiez les vis de fixation, remplacer les vis rouillées.
- Vérifier la solidité des vis. Si les fixations semblent faibles, remplir les trous avec un mélange de bran de scie et de colle d'extérieur, laisser sécher complètement puis mettre à nouveau une vis de taille identique.
- Vérifier les lacets, remplacer tous les lacets effilochés, usés ou emmêlés.
- Toujours remplacer les deux lacets de la même paire en même temps.
- Faire remplacer tout œillet brisé ou manquant par un cordonnier.
- Nettoyer ou remplacer les protège-lames sales.

Avant un test, une compétition ou un spectacle:

- Bien nettoyer la bottine avec un chiffon et de l'eau.
- Ne pas utiliser de produits chimiques.
- Utiliser une cire liquide pour rendre le fini luisant et uniforme. Les garçons doivent utiliser une cire liquide noire et les filles une cire liquide blanche.
- Ne jamais remplacer les lacets juste avant un événement important. Faites-le en début ou milieu de saison.