

**Afin d'éviter les accidents  
Et de faciliter  
L'apprentissage,  
Il est important de  
Serrer correctement  
Les lacets de vos enfants**



# Le patins: mode d'emploi

- ✓ Les patins font généralement une demi pointure de moins que les chaussures.
- ✓ Lorsque vous les essayez, portez les chaussettes que vous porterez pour patiner.
- ✓ Assurez-vous que vos chaussettes ne fassent pas de plis lorsque vous enfilez vos patins.
- ✓ Desserrez les lacets afin de glisser facilement votre pied au fond de la bottine de sorte que les orteils touchent le bout du patin.
- ✓ Avec le pied dans cette position, vous devriez être en mesure de placer un doigt entre votre talon et la bottine.
- ✓ Avant de lacer vos patins, replacez votre talon contre le talon de la bottine en tapant du pied sur le sol.
- ✓ Serrez bien les trois premiers œillets, serrez un peu moins les trois ou quatre suivants pour éviter une constriction dans cette région et serrez bien de nouveau les 2 ou 4 derniers œillets afin de maximiser le transfert d'énergie vers la bottine.

- ✓ Lorsque les lacets sont attachés, l'espace entre les œillets devrait être de 3,8 à 5,1cm.
- ✓ Si l'espace est plus grand, il vous faudra une bottine plus étroite. Dans le cas contraire, il vous faudra une bottine plus large.
- ✓ Différentes marques de patins sont conçues pour les pieds étroits et larges.
- ✓ Diverses largeurs sont disponibles.
- ✓ Marchez 10 à 15 mn avec vos patins aux pieds afin de vous assurer de leur confort.
- ✓ Otez les patins et recherchez, sur vos pieds, des zones rouges ou des points de pression qui peuvent signifier que les patins sont mal ajustés.
- ✓ Veuillez noter que généralement tous les patins ont besoin d'une période d'ajustement.
- ✓ Toute irrégularité du pied telle une protubérance peut affecter le bon ajustement de la bottine.

# Qualité de protection

- ✓ Les languettes des patins doivent être portées derrière les jambières afin de protéger entièrement le bas du tibia position du plus grand nombre de défenseur.
- ✓ Les attaquants préfèrent positionner leurs jambières par-dessus la languette du patin.
- ✓ N'enrouler jamais vos lacets autour des chevilles. Cela pourrait empêcher la circulation sanguine et irriter le talon d'Achille.
- ✓ Si la coquille dure située au niveau des orteils se casse, les patins doivent être remplacés, afin d'éviter des blessures graves.

# Entretien

- ✓ Toujours faire sécher les bottines en les ouvrant bien grand et en ôtant les semelles ou la section amovible après chaque usage.
- ✓ Vérifiez régulièrement l'affûtage.
- ✓ Que les lames ne soient pas courbées, que les rivets ne soient pas desserrés.
- ✓ Si vous patinez plus de trois fois par semaine, les patins doivent être affûtés toutes les semaines.
- ✓ Il en est de même si vous remarquez qu'un joueur s'arrête ou tourne difficilement.
- ✓ Si les lames grincent ou sautes lors du freinage.
- ✓ Les lames de patins doivent être essuyées après chaque usage.
- ✓ Elles doivent être recouvertes de protège-lames afin d'éviter tout dommage lors du transport, ou lorsque vous marchez sur des surfaces autres que la glace.