

Guide patins pour le Patinage Plus

Patinage Les Jardins du Québec

Bravo, votre enfant est prêt à apprendre à patiner! Pour lui donner le meilleur départ, le choix des patins est primordial. Ce guide vous informera sur les modèles et l'ajustement des patins. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Au plaisir d'accueillir votre enfant sur la glace!

Modèle de patin

Patinage Plus (4 ans et plus)

Pour que le jeune enfant soit rapidement capable de se tenir debout sans aide, il est recommandé de commencer avec des patins munis d'une lame de patin artistique, et ce, même si l'enfant passera aux patins de hockey plus tard.



La lame de patin artistique est **plus longue et plus stable**. Les patins de hockey, avec la lame en forme de berceau, rendent l'équilibre plus difficile, **particulièrement pour les petites grandeurs**.

À partir de 5 ans, les lames de patin artistique et de hockey sont des bons choix.



Patin à éviter!

Les patins en plastique ne sont pas recommandés. Ces modèles **n'offrent pas le soutien ni la mobilité** nécessaire pour faciliter les mouvements.

Les patins ajustables ne sont pas recommandés non plus puisque la longueur de **la lame n'est pas adaptée à la grandeur du patineur**.

Le bon soutien

Le patin doit avoir le bon soutien à la cheville pour le niveau et le poids de l'enfant.

Trop rigide

Un patin trop rigide pour le poids et le niveau du patineur l'empêchera de plier adéquatement ses chevilles. La flexion des genoux et des chevilles est primordiale pour la mobilité, l'agilité, l'équilibre et la puissance du patineur ainsi que pour éviter les blessures.



Manque de soutien

- **Patin trop mou:** en tenant le patin dans vos mains, vous pouvez le plier en deux.
- **Patin cassé:** il y a un pli sur le côté extérieur de la cheville

Avec des patins qui n'offrent pas assez de soutien, les genoux vont s'incliner vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Ce qui rend l'équilibre sur un pied très difficile.



Taille de patin

Les patins doivent être assez grands pour que les orteils puissent remuer un peu, mais sans que les talons se soulèvent de plus d'un quart de pouce.

Pour vérifier la taille du patin

- retirer la semelle intérieure
- vérifier qu'il y a environ l'espace d'un doigt d'adulte au-delà des orteils.



Il peut être tentant d'acheter des patins de plus grande taille sous prétexte que les pieds d'enfants grandissent vite, cependant, des patins trop grands vont être inconfortables pour votre enfant et vont nuire à sa progression.

Attention, la taille des patins ne correspond pas nécessairement à la taille des chaussures.

Bien chaussé, votre enfant pourra pleinement profiter de son cours d'initiation au patinage! Il aura ensuite une bonne base pour poursuivre dans le sport de glace de son choix.

Acheter des patins

Suggestion pour le Patinage Plus:

Les patins Softec de Jackson avec une lame de patins artistiques.

- confortables,
- chauds,
- offrent un bon soutien, sans être trop rigides
- a une lame idéale pour que l'enfant soit rapidement capable de se tenir debout sans aide.
- disponible dans différentes couleurs



Ce type de patins se vend, entre autres, à l'Artiste du Patin à Brossard et chez Sport Expert (attendez vous à payer \$110-130 plus taxes).



Attention, les magasins à grande surface vendent des patins Softec ajustables, ce modèle n'est pas un bon choix !

Les patins artistiques traditionnels et les patins de hockey sont également de bons choix pour les patineurs de 5 ans et plus.

Patins Usagés

Vous pouvez également regarder du côté des patins usagés:

- À l'Artiste du Patin à Brossard
- Sur les sites de Bazar, kijiji, etc. (assurez-vous de la qualité par contre)
- Dans le local du club (demandez à un de nos bénévoles). Vous pouvez voir les articles à vendre sur notre page Facebook

Autres équipements

Casque

Un casque de hockey homologué CSA est OBLIGATOIRE jusqu'à la réussite de l'Étape 5 en Patinage Plus. Aucun autre type de casque n'est accepté.



Gants

Une paire de mitaines ou de gants magiques (pas de gants de hockey ni de gants poilus qui collent sur la glace).



Entretien des lames

L'état de la lame aura un impact énorme sur le patinage. Assurez-vous de commencer la saison avec des lames bien aiguisées.

Les lames des patins doivent être affûtées toutes les 15 à 20 heures de patinage, alors prévoyez aiguiser les patins au moins une fois de plus pendant la saison.

Vous pouvez faire aiguiser les lames de patin artistique dans les boutiques spécialisées telles que:

- L'Artiste du Patin à Brossard
- La Place du Patin à Vaudreuil

Pour aiguiser les patins de hockey, le pro-shop de l'aréna est un bon endroit.



Les protège-lames rigides servent à protéger les lames lors de la marche avec les patins à l'extérieur de la glace.

Cependant, les protège-lames rigides ne doivent pas être gardés sur les patins entre les sessions car l'humidité fera rouiller les lames.

Après chaque pratique, utilise une serviette pour essuyer les lames. Les patins peuvent être rangés avec des protèges-lames en tissu, mais il vaut mieux ne rien mettre que de remettre les protège-lames rigides!



Le laçage

1. Desserrer suffisamment le patin avant de mettre le pied.
2. Avec le talon bien au fond, serrer les lacets rang par rang en commençant par les orteils.
3. Serrer autour des œillets doucement afin que le patineur puisse toujours plier ses chevilles. Si vous passez les œillets du haut en bas, les lacets resteront mieux serrés.
4. Le doigt d'un adulte doit pouvoir être glissé dans le haut de la botte lacée



Quand vient le temps d'enlever les patins, desserrer les lacets jusqu'aux orteils pour ne pas briser la botte en sortant le pied.

Assurez-vous que les extrémités des lacets ne pendent pas et ne traînent pas sur la glace.

Si les lacets sont très longs, vous pouvez

- faire une double boucle
- repasser une deuxième fois sur les œillets, ou
- utiliser des lacets plus courts.

Important: Ne pas faire le tour des chevilles avec les lacets, cela empêche la cheville de bien plier et nuit à l'équilibre.



Voir notre site web pour des vidéos pour les techniques de laçage.

www.cpajardinsduqc.wixsite.com/info/information