



Équipement et Sécurité

La plupart des magasins à rayons et des boutiques de sport vendent de l'équipement dont les prix et la qualité varient. Avant d'acheter des patins, vérifiez 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 fixées correctement

CONSEILS :

- éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer de grandir
- éviter, si possible, d'acheter des patins en plastique moulé
- se procurer, de préférence, des patins dont les lames sont vissées plutôt que rivetées pour pouvoir modifier le montage de la lame au besoin. Si la lame est rivetée, assurez-vous qu'elle est droite et centrée. Le pied ne devrait pas tomber d'un côté.
- préférer des bottines en cuir à des bottines en vinyle
- s'assurer que les bottines n'ont pas de plis

Affûtage des lames

- faire affûter les patins dès leur achat
- les confier à une boutique spécialisée en affûtage de patins
- les faire affûter de nouveau environ toutes les 30 heures de patinage (selon l'utilisation et l'entretien)
- ne pas faire enlever la dent de pointe inférieure. Faisant partie intégrante de la conception des patins de patinage artistique, la pointe donne de l'équilibre.

Ajustement des patins

- porter un seul collant ou une seule paire de bas bien ajustés (ceux que vous porterez pour le patinage)
 1. lacer partiellement les bottines jusqu'à la hauteur du cou-de-pied
 2. glisser les pieds dans les bottines le plus possible en avant sans toutefois sentir que les orteils sont à l'étroit
 3. se mettre debout en répartissant également le poids sur les deux pieds
 4. fléchir les genoux
 5. l'espace compris entre l'arrière du pied et le dos de la bottine ne devrait pas excéder le diamètre d'un crayon
- ne pas serrer les lacets 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 doivent être confortables au niveau de la cheville et du talon et permettre de bouger les orteils
- il ne devrait y avoir ni jeu ni pli dans la bottine
- la languette doit être bien rembourrée et suffisamment large pour couvrir l'avant de la cheville et rester en place
- en marchant avec ses patins en dehors de la glace, la personne devrait se sentir à l'aise dans ses patins