PATINAGE PLUS

Bienvenue au programme de Patinage Plus (programme d'apprentissage du patinage) de Patinage Greenfield Park. Nos entraîneurs certifiés PNCE par Patinage Canada mettent l'accent sur l'apprentissage graduel des habiletés tout en s'amusant, habiletés qui peuvent être appliquées au patinage récréatif, à la ringuette, au hockey ou pour le patinage artistique de niveau débutant à élite. Nous invitons tous les patineurs à partir de trois ans de se joindre à nous !!

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions à patinagegpk@gmail.com.

ASTUCES POUR L'ACHAT DE CASQUE ET DE PATINS

Les patineurs qui se joindront à notre programme de Patinage Plus devront avoir l'équipement suivant :

1- Un casque approuvé par la CSA (voir détails ci-bas)

2- Patins pour le patinage artistique ou pour le hockey de taille bien ajustée. **PAS DE PATINS EN PLASTIQUE OU AJUSTABLES** (voir détails ci-bas)

3- Vêtements adéquats- -habillez-vous avec plusieurs couches. Pas d'habits de neige. Favorisez plutôt les sous-vêtements chauds et des pantalons imperméables, et un chandail thermal avec un chandail à manche longue et un gilet par-dessus.
4- Gants ou mitaines - pas de gants d'hockey

GUIDE D'ACHAT POUR LE CASQUE

CASQUES DE HOCKEY APPROUVÉS PAR LA CSA SONT OBLIGATOIRES POUR TOUS LES PATINEURS DE PATINAGE PLUS

- Le casque devrait être de la bonne taille et être bien ajusté
- Les cheveux ne devraient pas être attachés en queue de cheval en dessous du casque- ceci interfère avec un ajustement adéquat
- La mentonnière et le casque devront être adjustables

LES CASQUES DE VÉLOS, DE SKI ET AUTRES TYPES DE CASQUES NE SONT PAS ACCEPTABLES. TOUS PATINEURS SANS ÉQUIPEMENT PROTECTEUR NE POURRONT PAS SE JOINDRE AU COURS.

COMMENT ACHETER LES PATINS

Le port de patins bien ajustés est très important pour le succès en patinage de votre enfant. Les patineurs en Patinage Plus peuvent porter des patins de style hockey ou de style patinage artistique. Nous recommandons que vous achetiez des patins avec des lacets et non avec des clips ou des boutons de réglages pour les serrer. Les patins avec des lacets font en sorte que le patin soit mieux ajusté pour les pieds grandissants de vos enfants. Nous ne recommandons NON **PLUS** les patins ajustables. Malgré le coût plus abordable, ces patins sont nuisibles au progrès de votre enfant. Quand vous ajustez ce type de patin, les lames deviennent progressivement de plus en plus courtes par rapport à la botte et nuisent à l'apprentissage d'un bon équilibre et de bonnes techniques de patinage. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous en faire part.

EXEMPLES DE BONS PATINS

EXEMPLES DE PATINS INADÉQUATS

- Comment sélectionner les patins nouveaux
- Comment sélectionner les patins usagés
- Casser les bottes
- Entretien
    - Imperméabilisation
    - Rebouchage des trous de vis
- Laçage

En tant que débutante, peu importe le type de bottes que vous choisissez, elles doivent être confortables et de taille adéquate et bien ajustées. Elles devront être bien ajustées dans les talons et elles devront bien soutenir les chevilles. Les blessures les plus communes pour les débutants sont des blessures au niveau des chevilles. Des bonnes bottes aideront votre patineur à se sentir en confiance et aideront l'apprentissage du patinage. De mauvaises bottes peuvent nuire au développement d'habiletés en quelque sorte. Pourvu que votre enfant n'ait pas de douleur et que son pied soit bien soutenu et confortable, la pratique et l'effort feront une plus grande différence.

SÉLECTION D'UNE NOUVELLE BOTTE:

Les bottes et lames de niveaux intermédiaires et avancés sont vendues séparément et sont montées à la boutique de patinage. Les bottes pour débutants sont généralement vendues déjà montées. Essayer d'éviter les patins avec des lames rivetés ou moulés dans une semelle en plastique. De bonnes bottes de débutants sont modérément rigides et donnent un niveau de support adéquat et les bottes plus avancées deviennent de plus en plus rigides. L'avantage de bottes rigides est qu'elles peuvent durer plusieurs années et peuvent fournir un bon support. Les désavantages sont que casser les bottes peut être long et douloureux et en général elles sont plus dispendieuses. Si vous achetez des bottes un peu trop avancées pour votre patineur, il se peut que casser les bottes soit quasi impossible. Les bottes plus légères sont plus confortables mais ne durent pas aussi longtemps en général.

Avant de choisir les bottes, voici une liste de questions que vous devriez vous poser. Les bottes que vous devriez acheter dépendent de la réponse à ces questions:

1- Combien aimez-vous patiner? Prévoyez-vous patiner tous les jours ou une fois par semaine?
2- Pour combien d'années envisagez-vous de patiner? Pensez-vous avoir trouver un sport que vous pratiquez pour les 20 prochaines années?

Quelles sont vos attentes? Plusieurs patineurs qui ne s'imaginaient pas être capables de faire un virage trois, progresse à un niveau inimaginable. Posez-vous cette question " Quels sont mes rêves les plus fous?" Rêvez-vous de la danse sur glace ou du patinage synchronisé?

Si vous envisagez patiner à tous les jours et que le patinage fera partie de votre quotidien pour les prochaines 20 ans ou que vous nourrissez l'espoir d'un jour patiner comme Virtue & Moir et possiblement atterrir vos doubles et triples, alors le coût de la botte sera possiblement le moindre de vos dépenses dans les prochaines trois années. Une bonne botte pourrait durer au moins trois ans.

Peu importe la marque de botte que vous achetez, le plus important est que la botte soit de bonne taille. (votre pied devrait être tenu bien en place par la botte). Et devrait montrer une fabrication impeccable. Quand vous essayez vos bottes, portez les mêmes bas ou collants que vous allez utiliser pour patiner.

C'est difficile de comparer la grandeur de la botte à la grandeur de vos souliers puisque cela varie de marque à marque. Demandez d'avoir votre pied mesurer quand vous arrivez à la boutique. Vous allez possiblement devoir essayer plusieurs bottes avant de trouver la meilleure botte pour vous.

SÉLECTIONNEZ VOS BOTTES USAGÉS:

Tout d'abord, la botte doit vous soutenir. Prenez la botte par le haut de la cheville et tenez-la de côté. Si elle tombe, elle ne vous donnera pas le support dont vous avez besoin. Ne l'achetez pas. Regardez la condition de la botte. La botte doit être faite de cuir et non de plastique ou de simili-cuir avec un intérieur en tissu. Il ne devrait pas y avoir de craques ou de déchirures dans le cuir, mais quelques plis peuvent être acceptables.

CASSER VOS BOTTES:

Portez des bas minces. Vous voulez que le bas glisse contre le cuir. Lacez et dé-lacez vos patins 3 ou 4 fois avant de les utiliser pour la première fois. Patinez pour de courtes périodes au début en faisant attention à vos pieds et arrêtez s'il y a de l'irritation. Ne jamais ignorer les signes d'inconfort puisqu'ils peuvent se transformer en ampoule ou en infection.

Vous pouvez faire 'puncher' vos bottes (étirer) aux endroits qui vous causent de l'inconfort et en effet les adapter à votre pied à un certain degré.

ENTRETIEN DE VOTRE BOTTE:

Les bottes peuvent être dispendieuses et ont besoin de soins. Assurez-vous de sécher la semelle entière de la botte aussitôt que vous sortez de la glace et évitez de les garder renfermer dans un sac pour éliminer le risque d'oxydation. Quand vous ne les utilisez pas, gardez- les hors du sac et laissez les patins à l'air libre pour qu'ils puissent sécher complètement et ainsi éviter la détérioration du cuir.