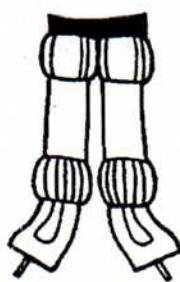
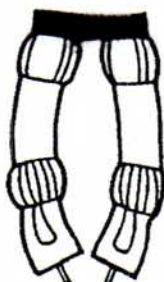


Conseils concernant l'équipement**Ajustement et entretien des patins**

- ❖ Les patins doivent être **bien ajustés**, bien soutenir la cheville et être d'un cuir de qualité. Il faut éviter le port de patins moulés ou fait d'un cuir trop souple.



Patineur mal équipé



Patineur bien équipé

- ❖ Attacher les lacets sans trop serrer au-dessus des orteils et au devant du pied et de façon plus ajustée au niveau de la cheville.
- ❖ L'espace en arrière du talon ne doit pas excéder le diamètre d'un crayon.
- ❖ **Petit truc pour les frileux** : remplacer la semelle originale du patin par une semelle thermique.
- ❖ Il ne faut pas retirer la première dent de la pointe du patin. Elle sert à l'exécution de certaines habiletés en patinage artistique.
- ❖ Affûter régulièrement les lames.
- ❖ Porter des protège-lames en dehors de la glace. Toutefois, n'oubliez pas de les identifier.
- ❖ Essuyer les lames immédiatement après l'usage à l'aide d'une serviette.
- ❖ Retirer toujours les protège-lames des patins entre les séances.

Boutiques spécialisées

- ❖ Nous recommandons de faire l'achat des patins auprès de boutiques spécialisées en patinage artistique.
- ❖ Vous pouvez vous procurer auprès d'une boutique spécialisée des **protège-lames en tissus**. Ceux-ci préserveront l'affûtage de la lame plus longtemps et éviteront la formation de la rouille.
- ❖ **Mondor** (Collants beiges) 785, rue Honoré-Mercier, St-Jean-Sur-Richelieu, QC J2X 3S2 N° de téléphone : **450-347-5321**
- ❖ **L'Artiste du Patin** (Collants beiges, aiguisage et achat des patins) 7825, boulevard Taschereau, Brossard, QC J4Y 1A4, Numéro de téléphone : **450-678-5442**
- ❖ **Maison du Patin** (Collants beiges, aiguisage et achat des patins) 9371, rue de Meaux, Saint-Léonard, QC H1R 3H3, Numéro de téléphone : **514-324-2662**