



GUIDE_Apprendre à patiner

Pré-Patinage Plus (Bout 'choux) & Patinage Plus (PP)



Patinage Mascouche

840, RUE BRIEN, SUITE B, MASCOUCHE, QC, CANADA, J7K 2X3

GUIDE_Apprendre à patiner



Pré-Patinage Plus & Patinage Plus

LE CLUB

Patinage Mascouche est un club de patinage artistique en premier lieux, mais nos cours pour apprendre à patiner sont ouvert à tous types de parcours de patinage, que ce soit pour des raisons de loisirs ou pour continuer dans le monde du patinage artistiques, du patinage de vitesse ou du hockey, « Sur la glace, c'est ma place » est notre philosophie. Notre club priorise donc le temps de glace que nous avons pour desservir la jeunesse de notre région. Ainsi, tous les 3 à 14 ans sont la bienvenue dans nos cours pour apprendre à patiner !

ÉQUIPEMENTS

Avant le début de la saison, veuillez-vous assuré d'avoir ou de vous procurer, les éléments requis suivant :

Patins

Nous vous recommandons de choisir une paire de patins artistiques à moins que vous sachiez que votre enfant poursuivra dans le hockey une fois leur parcours de *Patinage Plus* terminé.

* ATTENTION : La paire de patins choisis, qu'elle soit artistique ou de hockey, doit obligatoirement s'attacher entièrement avec des lacets en tissu et non des velcros, ni des attaches en plastique de type « boucle à cliquets », ni un système de fermeture de lacet métallique qui tourne de type « BOA ». La paire choisie doit également avoir les chevilles **rigides**. Aucun patin moulé avec une coquille extérieure en plastique, ni ajustable. Aucune double lame. Aucun patin bas de gamme ou de mauvaise qualité achetée dans les magasins de sport économique. Au besoin, optez plutôt pour des patins de bonne qualité et dénichiez dans les magasins ou les sites internet d'équipement de seconde main.

Bien que vous pourriez penser que ces critères de sélection du type de patin soient excessifs ou même inutiles, ceux-ci sont primordiaux pour offrir un support adéquat à la cheville des patineurs en apprentissage.

Options 1 :

Patins artistiques de qualité



Aiguillage dans les boutiques de sport artistique spécialisé, par un professionnel qui est spécifiquement formées pour ce travail (ne pas faire l'aiguillage des patins artistiques dans les arénas ni les magasins de hockey). Voici des exemples prêts de chez nous :

- [Aiguillage Pro-Formance](#) à Boisbriand (450) 420-1818
- [Espace Patinage Plus 2.0](#) à Laval (450) 627-0602

info@aiguillageproformance.com
espacepatinageplus2.0@gmail.com

Options 2 :

Patins de hockey de qualité



Aiguisage dans les arénas et les magasins de hockey. Voici des exemples prêts de chez nous :

- [Atelier du Pro](#) dans l'aréna de Mascouche (438) 878-4055 nsvigny@gmail.com
- [Ramancheur d'hockey](#) à Mascouche (514) 531-3113 info@ramancheurdhockey.com

Attachés les patins, comment faire :

Un des aspects les plus importants, pour que l'apprentissage puisse se faire pleinement et en toute sécurité, est d'avoir des patins bien attachés. Pour si faire, veuillez consulter les vidéos suivants pour des tutoriaux :

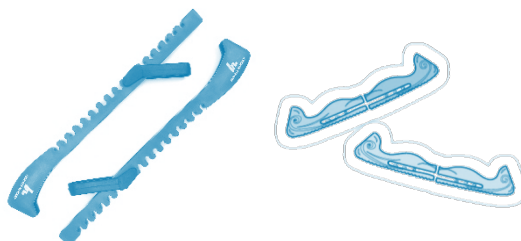
Patins artistiques (français) : [« Comment lacer ses patins à glace ? »](#)Patins artistiques (anglais) : [« How to tie your skates »](#)[How To Tie your Figure Skates, Ice Skating Tutorial - YouTube](#)[How to lace figure skates | Risport, Jackson, Edea | Step by Step | EVERGLIDES - YouTube](#)[How To Tie Figure Skates](#)Patins de hockey (français) : [Apprendre le hockey - Lacer nos patins - YouTube](#)Patins de hockey (anglais) : [Best Way To Tie Your Skates](#) 🔥🧊 #iceskating #howto #tips #shorts

En cas de doute, tout au long de la saison, vous pouvez indiquer au bénévole de l'accueil que vous auriez besoin d'assistance avec les patins et nous tenterons de déployer quelqu'un pour passer vous offrir un support avant l'entrée sur glace.

Protège-lames rigides

Les protège-lames* sont obligatoires dans l'aréna aussitôt que le patineur est en déplacement en dehors de la glace (patinoire).

* ATTENTION : Les protège-lames doivent être rigides (pas en tissu souple, voir la section des [autres items suggérés](#) plus bas pour la distinction).



Casque

Le port du casque protecteur approuvé par la CSA est obligatoire. À vous procurer dans les magasins qui vendent de l'équipement de hockey ou dans les boutiques de patinage artistique spécialisées.

Pour de plus amples renseignements à cet effet, vous pouvez consulter le lien suivant :

<https://info.skatecanada.ca/index.php/fr/guides-fr/51-guide-sur-le-sport-securitaire.html>

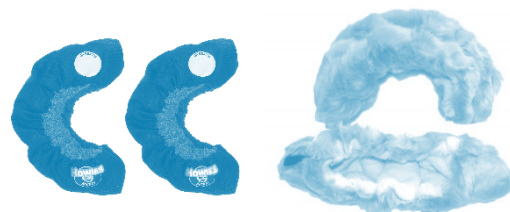


La cage devant le visage est à votre discrétion, elle n'est pas obligatoire, bien qu'on ait beaucoup trop souvent constater sa plus-value pour sauver des beaux petits nez d'enfant, surtout chez les tout-petits.

Autres items suggérés

Voici d'autres items qu'on vous suggère :

- Lingette absorbante, pour essuyer les lames après chaque utilisation avant de les ranger entre chaque utilisation.
- Couvre-lames en tissu respirant souple, pour l'entreposage entre les utilisations (l'entreposage dans les protège-lames rigide n'est pas conseiller, car elle peut faire accélérer la rouille de la lame en métal).
- Sac de transport dédié, pour ranger les équipements ensemble et faciliter leurs repérages.



HABILLEMENT

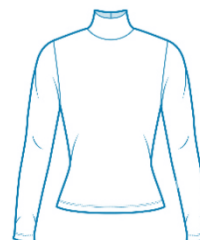
Haut du corps

Pour le haut du corps, les patineurs doivent s'habiller en couches (pelure d'oignon) dans le but de préconiser la chaleur à l'esthétique, exemple :

- Camisole ou chandail, a manche courte (t-shirt), en dessous.



- Chandail col roulé, col montant, col mock, sous-vêtement thermique ou combinaison (bodysuit) thermique, a manche longue avec un tissu sportif qui conserve la chaleur, par-dessus.



- Seulement pour les nouveaux patineurs qui débutent à la session du printemps : Coton ouaté, **sans capuchon** (pas de hoody) et sans message ou images inappropriés, sur le dessus. Voir l'item suivant pour les patineurs qui débutent à la session de l'automne-hiver ou qui poursuivent leur parcours déjà entamé à une session précédente au sein de notre club.



- Coton ouaté de *Patinage Mascouche*, obligatoire, sur le dessus.

À vous procurer au bureau de *Patinage Mascouche* en début de saison d'automne-hiver, au cout de 40 \$ taxes incluses. Le détail de l'horaire pour l'achat de celui-ci est communiqué dans un courriel spécifique juste avant le début de la session d'automne-hiver.



- Pour les plus frileux : Veste sans manche et **sans capuchon** (sans hood) peut être ajouter par-dessus.



Bas du corps

Pour le bas du corps, les patineurs peuvent également s'habiller en couche (pelure d'oignon) dans le même but, avec des vêtements de couleur neutre et sobre tel que noir, bleu marin, gris ou beige. Voici des options :

- Collant de patinage artistique avec jupe de patinage pour les moins frileuses.
- Legging de patinage artistique ou legging sport doublé.
- Pantalon de patinage pour garçons.
- Pantalon sportif en microfibre chaud et doux, respirant.
- Pantalon de jogging, pas trop ample (pas baggy).

- Les patineurs peuvent aussi ajouter un pantalon sport imperméabilisé par-dessus leur choix dans les options précédentes, pour qu'il ne soit pas trempé à chaque fois qu'ils tombent et/ou glissent sur la glace mouillée (surtout pour les tout-petits).

* ATTENTION : Sont interdits les jeans, les pantalons évasés (pattes d'éléphant) et les pantalons en tissu de velours côtelés (corduroy) ainsi que les pantalons ayant un message ou images inappropriés.

Accessoires et chaussure

Voici d'autres éléments à considérés :

- Élastique à cheveux, pour les patineurs avec les cheveux longs, obligatoire. Aucune clip ou attache cheveux solide ne sera tolérer car le risque de blessure en cas de chute est trop important.



- Deux (2) paires de petits mitaines ou gants de printemps, obligatoires.



- Cache-cou, facultatif.



- Seulement pour ceux et celles qui ont passés l'étape 5 du programme de Patinage Plus et qui ne sont plus obliger de porter le casque : Cache oreilles, complètement souple, facultatif.



- Pour la session d'automne-hiver seulement, qui comporte une portion « Hors-Glace » au début du cours : Souliers de course sport d'entraînement (running shoes), obligatoires.



- Pour les patineurs inscrit dans le Volet-1 à la session d'automne-hiver seulement, qui comporte une portion « Hors-Glace » : Corde à danser + un tapis de yoga, obligatoires.



CONSIGNES À RESPECTER

Instruction :

- Les patineurs ayant les cheveux longs doivent les garder attachés durant le cours complet.
- Pendant le cours, une fois les portes de la glace fermées, les parents ne doivent pas rester en bas au bord de la glace, ils doivent se diriger et demeurer dans les estrades ou à l'étage au chaud. Il arrive parfois que certains enfants aient besoin d'une gorgée d'eau ou bien d'un câlin additionnel pour toute sorte de raison (peur, chute, anxiété, etc.), vous connaissez votre enfant, si vous croyez qu'il est possible que votre enfant ait besoin d'un confort additionnel, veuillez rester en vue de la glace pour qu'un de nos bénévoles puissent vous localiser facilement au besoin.
- Pendant le cours, il arrive que les membres de notre équipe (entraîneur, assistant de programme, bénévole sur le bord de la glace) fassent sortir un patineur de la glace, la raison la plus fréquente est pour lacer à nouveaux les patins si ceux-ci sont trop serrés ou trop lous. Un de nos bénévoles se chargera habituellement de cette tâche et retournera rapidement le patineur sur la glace.
- Pour nous aider à garder notre aréna propre et avoir un cours sécuritaire, nous vous demandons de ne pas apporter de nourriture ni de gomme à mâcher dans les chambres et ni sur la glace.
- Dans la mesure du possible, nous vous demandons d'éviter d'apporter des poussettes dans les chambres ou de rester avec une poussette dans le corridor des chambres. Pour des raisons de sécurité, le corridor des chambres doit être gardé libre de tous obstacles en cas d'un événement d'urgence. Un espace est disponible à l'étage pour être en mesure d'attendre durant le cours du patineur.

AUTRES INFORMATIONS UTILE

Accès / accès universel :

- Un ascenseur est disponible pour accéder à l'étage avec vos poussettes, fauteuil roulant, etc. Elle est localisée tous au bout du corridor des chambres, à l'extrémité opposée des portes de l'entrée principale, sur le mur de gauche.

Nourriture et breuvage :

- Un espace, aménagé avec des chaises et tables, est disponible en tout temps à l'étage.

DÉROULEMENT DES SÉANCES RÉGULIÈRES

Pour les cours de Patinage Plus du mercredi ou du samedi :

Mer 17:30 Sam 10:15	- Arrivée à l'aréna, passez au comptoir d'accueil (bénévole sur place) à droite de l'escalier pour : - Donnez le nom du patineur pour nos présences. - Récupérez la cocarde qui devra être apposée sur le vêtement de votre enfant à la vue de tous (cette cocarde devra être remise à la personne responsable après chaque séance pour que nous puissions y apporter les ajustements requis pour la séance suivante, donc ne PAS repartir avec). - Confirmation de la chambre (vestiaire) assignée pour la journée (probablement les chambres 7 et 9 à moins d'indication contraire de la part de notre bénévole sur place). - Confirmation de l'espace dédié pour la période Hors Glace de la journée. - Passez à l'une des chambres assigner pour vous changer (ne PAS mettre le coton ouaté du Club tout de suite, laissez-le dans la chambre). - Mettre vos souliers de course (laisser vos patins dans la chambre pour le moment). - Au besoin, passer aux toilettes.
Mer 17:45 Sam 10:30	Déplacez-vous à l'espace dédié pour la période Hors Glace.
Mer 18:05 Sam 10:50	- Retour à la chambre. - Au besoin, passer aux toilettes. - Chaussez vos patins. - Mettre les protège-lames. - Enfiler votre coton ouaté du Club par-dessus vos autres couches de vêtement avec la cocarde bien en vue.
Mer 18:15 Sam 11:00	Déplacez-vous au bord de la GLACE 1 (pas trop d'avance, les enfants n'aiment pas attendre).
Mer 18:20 Sam 11:05	Sur la glace.
Mer 19:10 Sam 11:55	Fin du temps de glace et retour au vestiaire.



Pour les cours de Pré-Patinage Plus (Bout 'choux) du samedi :

Sam 9:45	1. Arrivée à l'aréna, passez au comptoir d'accueil (bénévole sur place) à droite de l'escalier pour : - Donnez le nom du patineur pour nos présences. - Récupérez la cocarde qui devra être apposée sur le vêtement de votre enfant à la vue de tous (cette cocarde devra être remise à la personne responsable après chaque séance pour que nous puissions y apporter les ajustements requis pour la séance suivante, donc ne PAS repartir avec). - Confirmation de la chambre (vestiaire) assignée pour la journée (probablement les chambres 7 et 9 à moins d'indication contraire de la part de notre bénévole sur place). - Confirmation de l'espace dédié pour la période Hors Glace de la journée. 2. Passez à l'une des chambres assigner pour vous changer. 3. Au besoin, passer aux toilettes. 4. Chaussez vos patins. 5. Mettre les protège-lames. 6. Enfiler votre coton ouaté du Club par-dessus vos autres couches de vêtement avec la cocarde bien en vue.
Sam 10:00	Déplacez-vous à l'espace dédié pour la période Hors Glace.
Sam 10:20	Déplacez-vous au bord de la GLACE 1.
Sam 10:25	Sur la glace.
Sam 11:05	Fin du temps de glace et retour au vestiaire.

