

Comment choisir la paire de patins idéale ?

Il existe deux principaux types de patins adéquats pour le programme Patinage Plus : patins artistiques et patins de hockey.

Patin artistique : Contrairement aux patins de hockey, les patins artistiques ont des cales (pics) qui sont généralement en acier ou en aluminium au bout, avec une lame en acier qui dépasse d'environ un pouce à l'arrière de la botte. Les bottes de patinage artistique sont habituellement fabriquées de plusieurs couches de cuir afin de fournir la rigidité nécessaire pour le soutien de la cheville. La lame du patin est incurvée pour permettre au patineur de réaliser de petits ajustements dans l'équilibre et la répartition du poids.

Patin de hockey : Visuellement, les patins de hockey ressemblent plus étroitement à une botte de sport et les lames ont plus ou moins la même longueur que la botte avec une incurvation à l'avant et à l'arrière. Le patineur peut ainsi se déplacer avec aisance dans toutes les directions. Les bottes sont généralement fabriquées à partir de plastique moulé, de cuir (souvent synthétique) et de nylon balistique.

Quel que soit le type de patins, certains critères sont incontournables pour faire le bon choix: le confort, le poids du patineur, la longueur et la largeur du pied, la force de la cheville et le niveau! En quoi votre poids influence-t-il le choix des patins? C'est une question de support : plus vous êtes lourd ou sautez haut, plus vos patins doivent être rigides pour bien soutenir vos chevilles.

Et si vos patins servent souvent, songez à investir dans une paire de qualité. Il est également déconseillé d'acheter à vos enfants des patins un peu trop grands « qui feront longtemps ». Non seulement les patins mal ajustés sont inconfortables, mais ils rendent plus difficile la pratique du patinage. Les patins doivent bien épouser le talon, et les orteils ne doivent pas toucher le bout de la bottine.

Choix de la pointure : Il est important de choisir des patins de la bonne pointure. Il faut éviter d'acheter une pointure plus grande sous prétexte que l'enfant va continuer à grandir; une paire de patins mal ajustés est une source d'inconfort et de découragement et donne de mauvais résultats.

Les pointures des patins sont définies en fonction de 2 facteurs : la longueur et la largeur du pied. Afin d'assurer un bon confort dans le patin, retirer la semelle du patin et mettez-vous debout en plaçant le talon à l'extrémité de la semelle. Le pied ne devrait pas dépasser en largeur de la semelle et il devrait y avoir au maximum l'espace d'une largeur de doigt entre le bout du pied et le bout de la semelle.

Chevilles soutenues fermement : Lorsqu'on patine, il est primordial que les chevilles soient bien soutenues par les patins. Pour ce faire, les patins doivent être bien ajustés au niveau de la cheville et du talon, tout en permettant de bouger les orteils. Les patins devraient donc être lacés de manière à permettre au patineur de bouger les orteils et la

pointe du pied tout en enserrant bien la cheville. Il ne faut pas les serrer au niveau des orteils, mais ils doivent être bien serrés au niveau de la cheville.

L'entretien des patins

Les patins sont les seuls outils du patineur. Par conséquent, il faut savoir les choisir avec soins et les entretenir correctement.

Les patins sont faciles à entretenir : vous devez surtout vous assurer de bien assécher vos lames avant de les glisser dans les protège-lames en tissu.

L'aiguïsage des patins

Et l'aiguïsage? Vous devriez faire aiguïser vos lames après environ 15 à 20 heures d'utilisation. Un bon aiguïsage donne du mordant à la lame et il est plus facile d'effectuer des mouvements de patinage. Des patins mal aiguïsés auront tendance à faire déraiper le patineur.

Le laçage des patins

Est-ce que vous lacez vos patins correctement?

Les lacets devraient être solidement maintenus en place et suffisamment serrés pour que l'on puisse à peine glisser un doigt derrière le pied dans le haut de la bottine. Ils devraient aussi être assez long pour qu'il soit possible de faire un double nœud. **Il ne faut pas entourer la cheville avec les lacets.** De plus, pour que le patineur soit à l'aise dans ses patins, il ne devrait y avoir ni jeu, ni pli à l'intérieur de la bottine. La languette doit être bien rembourrée et assez large pour couvrir l'avant de la cheville et rester bien en place.

Les patins moulés ou attachés avec des bandes Velcro nuisent à l'apprentissage d'une bonne technique de patinage. De plus, les patins en plastique manquent de souplesse au point qu'il est difficile pour une personne qui en porte de plier les genoux pour se donner une poussée de départ. Finalement, le plastique devenant très froid et très dur sur la glace, ces patins refroidissent les pieds. On devrait donc choisir des bottines en cuir (et non en vinyle) car elles ont la souplesse nécessaire à un patinage confortable.

Lacer les patins :

Avant de mettre son patin, délayer et lever la languette afin que le pied puisse entrer. Enfiler le pied dans la bottine. S'assurer qu'il n'y a pas de plis dans le collant. Vérifier que le talon du pied touche en arrière de la bottine et que les orteils bougent librement. Sinon, desserrer la bottine et replacer le pied. Pour attacher les patins, commencer toujours du bas. Tous les lacets doivent être bien tendus. Le patineur doit sentir une force égale tout autour de son pied et non seulement sur les côtés. Les orteils doivent bouger librement. Le plus important, est de garder la cheville soutenue afin d'assurer un bon équilibre.

VOIR ILLUSTRATIONS CI-APRÈS



 Lousse (souple)

 Très serré

 Serré

