



1. Tout d'abord, nous vous conseillons d'acheter une paire de protège-lames. En effet, votre enfant ne doit pas circuler dans la patinoire et hors de la glace sans cet accessoire qui protège la lame.
2. Une fois l'entraînement terminé, il faut impérativement essuyer les lames, la semelle et les fixations avec l'aide d'un torchon ou d'une serviette éponge afin d'éviter la formation de rouille.
3. A la maison, nous vous conseillons d'aérer de temps en temps votre bottine, pour cela desserrer les lacets et laissez-la sécher à l'air libre.
4. L'affûtage des patins : les patins doivent être régulièrement affûtés. Vous trouverez ci-dessous un tableau indicatif de la fréquence d'affûtage en fonction du groupe d'entraînement.

INITIATION	2 fois par saison
ECOLE DE GLACE	3-4 fois par saison
INTERMÉDIAIRE	1 fois par mois
COMPETITION	Au moins 1 fois par mois

A l'approche d'une compétition, les patins doivent être affûtés 15 jours avant.

Nous vous proposons de réaliser votre affûtage au club.

Pour cela, vous devrez acheter auprès du responsable équipement une carte d'affûtage.

- Carte de 5 affûtages : 12,50€

Il vous suffit de déposer votre paire de patins à affûter avec votre carte les jours définis par le planning, puis de récupérer la paire de patins.

Procédure pour vérifier l'affûtage des patins :

Pour vérifier l'affûtage des patins, il faut passer le dessus d'un ongle sur chaque carre (côté de la lame). Si vous avez une trace blanche sur l'ongle, les lames sont affûtées. Vous pouvez demander conseil aux entraîneurs.

5. A faire régulièrement :

- Remplacer les lacets lorsqu'ils sont trop usés. Il faut toujours remplacer les 2 lacets de la même paire en même temps
- Faire remplacer tout œillet brisé ou manquant.
- Nettoyer de temps en temps les protège-lames sales car les gravillons ou saletés peuvent endommager l'affûtage et surtout la lame.

6. Conseils pour le laçage des patins

Le laçage est le secret d'un confort, d'un contrôle et d'une stabilité absolue du pied.

Les bottines doivent être lacées graduellement :

- De manière moins serrée à la pointe, pour assurer une meilleure circulation du sang
- De manière plus serrée au niveau du coup de pied, ce qui garantit le blocage du talon
- De nouveau de manière plus souple au niveau des crochets