

La charte de bonne conduite du patineur



DANS LES VESTIAIRES :

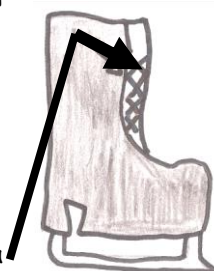
- 1- A mon arrivée dans les vestiaires, je m'installe sur les bancs en enlevant mes vêtements chauds pour ôter mes chaussures.
- 2- Je récupère ma paire de patins au comptoir (à la bonne taille) ou ils me sont remis par un parent accompagnateur et/ou un enseignant. Attention, chaussettes obligatoires !
- 3- Le laçage des patins : attention de prendre le plus grand soin pour cette étape qui est déterminante pour toute la séance.



a- Je tends bien mes lacets sur le dessus du pied

b- Je serre bien au niveau de ma cheville (juste avant les crochets)

c- Je tends modérément mes lacets sur la partie montante devant le tibia car je dois pouvoir plier les genoux sans me trouver déséquilibré vers l'arrière.



- 6- Je récupère un casque à ma taille et j'en ajuste la jugulaire sous le menton après l'avoir mis en place.



avec une charlotte jetable



- 7- Je mets un vêtement chaud à manche longue (polaire, blouson) et un pantalon (pas de short).



Attention pas de manteau qui pourrait gêner mon évolution sur la glace !

- 8-



Je mets mes gants. Si je dois porter des protections plastiques, je les mets dessous mes vêtements, car le plastique glisse encore plus sur la glace et cela rend les protections dangereuses.

- 9- J'attends les instructions de mon enseignant.

