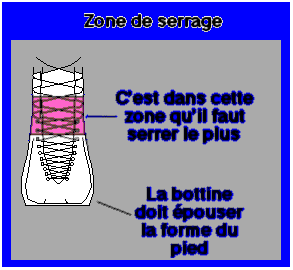
**Attacher ses patins**

Les patins biens attachés, votre jeune patineur en devenir aura plus de temps et de plaisir à profiter de son sport. Il évitera ainsi les blessures à la cheville et au talon causées soit par une mauvaise réponse du patin aux mouvements du patineur soit par un ajustement qui blesse le pied en permanence. Aussi, un bon ajustement rendra les sauts plus faciles et les poussées élans seront plus efficaces pour gagner de la vitesse.

**Pourquoi ?**

La bottine doit épouser la forme du pied

C’est dans cette zone qu’il faut serrer le plus

**Zone de serrage**

**Zone de serrage optimal** Copyright @ Patinage-mag

Afin de tirer profit de votre investissement, la paire de patins, quelques règles d’usage s’imposent. Un patin bien attaché peut faire toute la différence autant dans les pratiques que lors d’épreuves évaluées. C’est en effet l’outil de travail du patineur.

**Quels bas mettre ?**

Éviter les bas de coton ou ceux qui absorbent l’eau. L’eau vient de la transpiration du pied et de l’humidité de la glace. Elle gèle rapidement sur une surface glacée, peu importe la température de l’endroit. Les garçons surtout devraient faire plus attention parce qu’ils sont souvent habitués à patiner avec des bas de coton.

Les patineurs préfèrent souvent les bas de nylon, car ils ne retiennent pas l’eau. Cependant, les bas faits avec ce tissu doivent être bien ajustés afin de ne pas couper la circulation. Aussi, plusieurs patineurs patinent sans bas dans leurs patins parce que de cette façon, l’humidité de reste pas, donc c’est plus chaud ! Eh oui ! Cependant, tous les patins n’offrent pas le même confort. Si on veut patiner pieds nus (dans ses patins), il faut donc choisir une paire de bottines dont le cuir et la semelle ne collent pas à la chaleur du pied et qui épouse presque parfaitement la forme du pied. La forme du patin peut être légèrement modifiée dans les boutiques spécialisées.

**Enfiler et attacher son patin**



Trop lousse

Correcte

**Serrage**

**Qualité du laçage**

Copyright @ Patinage-mag

Avant de mettre son patin, il faut le délacer et lever la languette afin que le pied puisse entrer. Il ne faut pas trop tirer sur la languette, car elle peut se déchirer. Enfiler le pied dans la bottine. S’assurer qu’il n’y a pas de plie dans le bas. Vérifier que le talon du pied touche le derrière de la bottine et que les orteils bougent librement. Sinon, desserrer la bottine et replacer le pied.

Pour lacer le lacet, commencer toujours vers le bas. Toutes les arêtes doivent être bien tendues. Le pied 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 immobile afin d’assurer un bon équilibre.

Finalement, il ne vous reste plus qu’à mettre vos protèges lames et à vous rendre à la surface glacée.

**En compétition ou en tests**

"On n’a qu’une seule chance de faire une bonne impression" comme on pouvait l’entendre dans une annonce de produits pour les cheveux.

Les bottines salles et tachées revêt d’un manque de sérieux dans la préparation d’un patineur et les juges en tiennent comptent. Lorsque vous embarquez sur la glace, c’est pour impressionner. Ce n’est pas pour faire le "ti-Joe" du coin de la rue. Si vous vous préparez depuis 1 an pour un évènement, ne vaut-il pas la peine de prendre 15 minutes pour nettoyer et cirer les patins. La cire blanche comme la noire se trouvent dans les cordonneries. Il est préférable de l’acheter en "liquide" plutôt qu’en véritable cire, car cela cachera mieux les marques d’usures et les taches.

Il est aussi bon de laver les lacets une journée avant l’épreuve parce qu’ils rétrécissent en séchant. Est-ce vous sentez toujours vos patins trop lâches ou mal serrés avant d’embarquer sur la glace ? Si cela ne dérange pas certains, ça peut rendre d’autres plus anxieux. Le patin est tout de même votre outil. Il semble donc judicieux qu’il soit ajusté le mieux possible, surtout lors d’un test ou d’une compétition. Le meilleur conseil pour éviter ce problème est d’enfiler vos patins au moins 30 minutes avant d’embarquer sur la glace. De cette façon, le cuir aura le temps de se réchauffer et vous pourrez resserrer votre bottine avant l’évènement.