

Vêtements à apporter :

- Vos patins
- Votre skin
- Des sous-vêtements, combinaison, collant ou petite culotte
- Un T-Shirt
- Un vêtement chaud
- Un chandail coton ouaté pas trop large pour mettre par-dessus le skin
- Un séchoir à cheveux (pour les skins mouillés)
- Une paire d'espadrilles
- Une couverture (pour l'attente dans les estrades)
- Une corde à danser (si vous en avez posséder une)

Équipement réglementaire :

- Casque protecteur, **ATTENTION**, casque de bicyclette non admis
- Protèges-coudes
- Gants en cuir
- Protèges-genoux adéquats à la bonne grandeur. S'assurer que les protèges genoux ne sont pas trop grands
- Protèges-tibias
- Skin aux couleurs du club si possible
- Lunettes de protection
- Protège-cou
- Bas de protection à la cheville (Kevlar ou Dynema)

Ton attitude lors des compétitions :

La veille de ta compétition tu dois :

- Regarder si tu as tout dans ton sac. 2 fois
- Prendre une bonne douche ou un bon bain afin de te relaxer
- Te coucher de bonne heure pour être en forme le lendemain matin

Le jour de ta compétition :

- Être à l'aréna à l'heure.
- Être de bonne humeur.
- Être en forme, ne pas courir dans les estrades.
- Bien écouter ton entraîneur lors de la réunion avant la compétition.
- Être bon joueur : si tu tombes, tu te relèves vite, et vite tu continues. Dis-toi que si tu n'es pas le premier, il ne faut pas t'en faire, ce n'est pas la dernière fois que tu patines.
- Toujours finir ta course!
- Encourage tes coéquipiers sur la ligne de départ et tout au long des courses lorsque tu es dans les estrades!
- Se souvenir des règlements de compétitions.

**Montre que tu es fier de patiner pour le Club de Patinage
Les Fines Lames de Ste-Julie**

**AVOIR DU PLAISIR
AVOIR DU « FUN »
ON EST LÀ POUR S'AMUSER!**

Règlements de Compétition :

Attention voici des mots clés que tu vas sûrement entendre lors de la compétition :

Si un officiel dit : **PISTE ou TRACK**, ça veut dire : **TASSES-TOI VERS LA BANDE** et continue à patiner et laisse passer ceux qui mènent la course. Finis **TA PROPRE COURSE**.

Après 2 faux départs, tu es disqualifié pour cette course. Alors tu ne bouges pas tant que l'officiel n'a pas tiré.

Lors de la course il ne faut pas pousser pas les autres patineurs, tu peux te faire disqualifier.

Si tu es le dernier ou en arrière des patineurs qui mènent la course : Par exemple : si tu es tombé ou si tu as quelques tours de retard, laisse passer les patineurs de tête. L'officiel te dira alors **PISTE OU TRACK**.

FINIS TOUJOURS TES COURSES POUR QUE TES TEMPS SOIENT COMPTÉS.

Si tu tombes, relèves-toi vite et continue sauf si tu te fais mal et que tu ne peux vraiment pas continuer.

Regarde le compte-tours pour voir où tu es rendu et combien de tours il te reste à faire.

Si tu as des questions, tu dois voir ton entraîneur et il se fera un plaisir de parler avec toi.

Points importants à retenir :

- Tu arrives avec tes parents et tu choisis une place dans les estrades près des autres amis du club.
- Tu assistes à la réunion que donne ton entraîneur, juste avant la compétition.
- Tu surveilles ta catégorie et l'heure du réchauffement.
- Réchauffement : Tu te rends au centre de la patinoire et fais tes étirements en position de base jusqu'à la fin du réchauffement.
- Dans l'estrade soit attentif à ce que le préposé à l'appel te dit, il pourrait appeler ta catégorie.
- Lorsque ta catégorie est appelée : Tu vas à l'appel et une personne te dira où te placer dans la vague avec les autres patineurs qui feront la course avec toi.

À toi de courser maintenant :

⇒ Tu te diriges vers l'officiel de départ à la ligne bleue.

L'officiel dit : **« PATINEUR À LA LIGNE »**

⇒ Tu te diriges en arrière de la ligne rouge.

⇒ Tu ne dois pas toucher à la ligne rouge avec ton patin.

L'officiel dit : **« PRÊT »**

⇒ Tu prends la position de départ et tu ne bouges plus.

Un petit truc : Concentres-toi en regardant où tu vas passer, pense dans ta tête à comment tu vas faire ta course.

POW!!!!!!!!!! C'est parti !

Bonne chance !