

Mai 2000

Numéro 5

# Cergy patinage



LE JOURNAL DU CLUB DES SPORTS DE GLACE DE CERGY-PONTOISE

# BRAVO

## Elites 8 au 12 Décembre 99 à Courchevel

JOHANN SAND'HOMME (11<sup>ème</sup> sur 18 en Elite et 5<sup>ème</sup> sur 9 en Junior)

## Juniors 3 au 5 Février à Villenave d'Ormon

NOLWEEN MONDOUX (19<sup>ème</sup> sur 26)

BRENUGAT MANDY (26<sup>ème</sup> sur 26)

JOHANN SAND'HOMME (6<sup>ème</sup> sur 24)

NICOLAS PONTOIS (7<sup>ème</sup> sur 24)

## Espoirs 18 au 20 Février à Blagnac

Championne de France Espoir, PICHON ANNE-SOPHIE (1<sup>ère</sup> sur 46 )

BRENUGAT MANDY (12<sup>ème</sup> sur 46 )

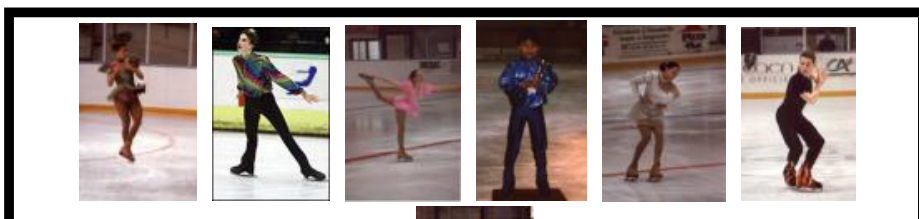
LORAND FLORENTINE (21<sup>ème</sup> sur 46 )

## Cadettes 17 au 18 Février à Limoges

LORAND FLORENTINE (20<sup>ème</sup> sur 45 )

## Minimes 7 au 9 Avril à Garges

AMODIO FLORENT ( 4<sup>ème</sup> sur 15)



## CERGY CHAMPION DE FRANCE DES CLUBS

Durant le week-end Pascal à Caen, le Club de Patinage Artistique de Cergy a participé à la finale des Championnats de France des Clubs et a repris le titre que nous avions perdu l'année dernière au profit de Caen.

La compétition avait commencé vendredi 21 après-midi par la 3<sup>ème</sup> division qui, malgré ses efforts, n'a pu terminer que 4<sup>ème</sup>. Samedi 22, la 2<sup>ème</sup> division accède à la 3<sup>ème</sup> place du podium derrière Colombes et Asnières. Dimanche 23, après les programmes courts, la première division est en seconde position. Lundi 24 à l'issue des programmes libres, la première division remporte la première place. Et pour conclure un brillant week-end, le CSG de Cergy-Pontoise est classé premier club de France devant Asnières second et Nice troisième, sur 19 Clubs finalistes.

Félicitations à l'ensemble des patineurs qui ont contribué au succès du club

ARTISTIQUE et DANSE

## AUTRES RESULTATS DES COMPETITIONS 2000

### DANSE :

◆ **Trophée du Lion**, Belfort 4 et 5 déc 99 :  
Prébronze : Ons Allouini 6°, Flora Roussel 11°  
Bronze : Aurore Debove 4°  
Argent : Sarah Lardeux 9°, Nathalie Varry 10°  
Vermeil : Solène Bjornson-Langen 6°

◆ **Trophée de l'OCDV**, Vitry 17 et 18 déc 99  
Prébronze A : Flora Roussel 10°  
Prébronze B : Ons Allouini 5°  
Bronze A : Jennifer Demory 2°  
Bronze B : Aurore Debove 2°  
Argent A : Sarah Lardeux 9°  
Argent C : Nathalie Varry 7°  
Vermeil : Solène Bjornson-Langen 5°  
**Club 9<sup>ème</sup> sur 28**

◆ **Interclubs IDF 2<sup>ème</sup> tour**, Cergy 15 janv 2000  
1er pas 8/11 ans : Morgane Haury 3°  
Préparatoire Benjamins 2 : Flora Roussel 1°  
Prébronze : Ons Allouini 1°  
Bronze : Jennifer Demory 2°, Aurore Debove 1°  
Argent : Sarah Lardeux 6°, Nathalie Varry 5°  
Vermeil : Solène Bjornson-Langen 1°, Céline Leparmentier 2°  
**Club 2<sup>ème</sup>**

◆ **Coupe IDF , sélection Coupe de france**, Fontenay 29 et 30 Janvier 2000 :  
Prébronze : Ons Allouini 6°  
Bronze : Jennifer Demory 5°, Aurore Debove 2°  
Vermeil : Solène Bjornson-Langen 3°  
**Aurore et Solène sont sélectionnées pour la Coupe de France.**

### ARTISTIQUE :

◆ **Coupe de Vitry** 17 au 19 déc 99:  
Catégorie Cadettes Filles "A" : Bastide de Grave Emilie 6° sur 15  
Catégorie Espoirs Garçons "A" : Laignier Cédric 3° sur 4  
Catégorie Juniors Filles "A" : Mondoux Nolwenn 3° sur 6  
Catégorie Juniors Garçons "A" : Méthivier Loïc 2° sur 5  
Pontois Nicolas 1° sur 5  
Catégorie Minimes Garçons : Amodio Florent 4° sur 7  
Catégorie Cadets Garçons : Winé Maxime 2° sur 4  
Catégorie Cadettes Filles : Brénugat Linds 3° sur 16  
Godard Léa 2° sur 16  
Catégorie Espoirs Filles Gahery Virginie 5° sur 11  
Gatti Elise 1° sur 11

◆ 9 et 10 janv. 99 **I.D.F. Juniors BERCY**:  
Catégorie Juniors Filles : Brénugat Mandy 5° sur 11,  
Mondoux Nolwenn 8° sur 11  
Catégorie Juniors Garçons : Loïc Méthivier 10° sur 12, Pontois Nicolas 3° sur 12, Sand'homme Johann 2° sur 12

◆ 9 et 10 janv. 99 **Coupe Neuilly Bords de Marne** Catégorie Minimes Filles "A" : Ep Stéphanie 2° sur 11, Forti Léa 5° sur 1, Li Catherine 2° sur 11, Reverdy Charlotte 1° sur 11  
Catégorie Minimes Garçons "B" : Grieu Kévin 1° sur 1  
Catégorie Cadets Garçons "B" : Winé Maxime 1° sur 2  
Catégorie Juniors Filles "B" : Dilasseur Gwénaëlle 2° sur 3  
Catégorie Cadettes Filles "C" : Reverdy Sophie 2° sur 6, Torrado Virginie 5° sur 6  
Catégorie Cadets Garçons "C" : Garcelon Rémi 1° sur 2  
Catégorie Espoirs Filles "C" : Gatti Elise 2° sur 7  
**Club 3<sup>ème</sup> sur 15**

◆ 15 et 16 janv. 99 **Coupe de Fontenay**  
Catégorie Cadettes Filles Médaillées A : Godard Léa 4°  
Catégorie Espoirs Filles Médaillées A : Gahery Virginie 1° sur 10  
Catégorie Juniors Filles Médaillées A : Perret Nathalie 1° sur 2  
Catégorie Cadettes Filles Médaillées B : Thomas Aurélie 1° sur 1

◆ 16 janv. **Inter-clubs 3<sup>ème</sup> division 1<sup>er</sup> tour Vésinet**  
Minimes A filles : sur 8, Li Catherine 1°, Reverdy Charlotte 2<sup>r</sup> sur 8  
Minimes B filles : sur 10, Ep Stéphanie 2°, Torrado Virginie 6°  
Cadets garçon : Garcelon Rémi 1° sur 2  
Espoirs filles : sur 7, Brénugat Lindsay 2°, Gatti Elise 3°  
**Club : 1°**

◆ 21,22 § 23 janv. 99 **I.D.F. Espoirs Cergy**:  
Catégorie Espoirs Filles : sur 38, Bastide de Grave Emilie 18°, Lorand Florentine 10°, Pichon Anne-Sophie 2°, Ponomarenko Aurore 11°  
Catégorie Espoirs Garçons : Laignier cédric 8° sur 10

◆ 29 § 30 janvier **Coupe des Volcans Clermont**  
Minimes B garçons : Amodio Florent 1° sur 3  
Cadettes B filles : sur 19, Brénugat Lindsay 1°, Godard Léa 4°, Reverdy Sophie 13°, Torrado Virginie 18°  
Cadets B garçons : Garcelon Rémi 3° sur 7  
Espoirs B filles : sur 11, Gahery Virginie 7°, Gatti Elise 2°  
Cadettes A filles : Thomas Aurélie 6° sur 11

◆ 30 janv. 2000 **Inter-clubs 1° div. Vitry**

Cadettes filles : sur 8, Bastide de Grave Emilie 6° , Lorand Florentine 2° , Ponomarenko Aurore 4°  
Espoirs filles : Pichon Anne-Sophie 1°  
Espoirs Garçons : Laignier Cédric 3 sur 4  
Juniors filles : Mondoux Nolwenn 1° sur 1  
Juniors garçons : Méthivier Loïc 2° sur 2,  
Pontois Nicolas 1 sur 2  
**club : 1° sur 5 sélectionné pour la Finale Rég. A**

◆ 11,12 § 13 fév. **I.D.F.Cadets Courbevoie**

Catégorie Cadettes Filles : sur 36, Bastide de Grave Emilie 21° , Brénugat Lindsay 19° , Lorand Florentine 5° , Thomas Aurélie 16° .

◆ 26 et 27 fév. **Coupe de l'Orge Athis-Paray**

Catégorie Poussines Filles non médaillées : sur 12 Debruyne Jennifer 7° , Losso Anastasia 12°  
Catégorie Poussins Garçons non médaillés :  
Jacquet Stéphane 2° sur 2  
Catégorie Minimes A Filles non médaillées : sur 18  
Damis Maëva 8° , Frontini Capucine 11° , Jarassé Prune 14°  
Catégorie Minimes A Filles non médaillées :  
Fernandez Laëtitia 12° sur 16  
Catégorie Minimes B Filles non médaillées : sur 16  
Ep Stéphanie 2° , Forti Léa 7° .  
Catégorie Minimes B Filles non médaillées : sur 13  
Taupier Laureen 3° , Viera Cecile 11°  
Catégorie Espoirs/Juniors/Seniors Filles non médaillées :  
Dilasseur Gwénaëlle 2° sur 14,  
Catégorie Minimes A Filles médaillées : Li Catherine 1° sur 10  
Catégorie Minimes A Filles médaillées :  
Reverdy Charlotte 1° sur 11  
Catégorie Minimes A Garçons médaillés : Collet Adrien 4° sur 7  
Catégorie Cadettes médaillées : sur 12, Godard Léa 4° , Reverdy Sophie 12° , Torrado Virginie 11°  
Catégorie Cadets Garçons médaillés : Garcelon Rémi 4° sur 5  
Catégorie Espoirs/Juniors Filles C : sur 18, Gahery Virginie 5° Gatti Elise 3° , Perret Nathalie 6°  
**Club : 3°**

◆ 20 fév. 2000 **Inter-clubs 2° div. 2° tour Cergy** :

Catégorie Minimes Garçons : Collet Adrien 2° sur 2  
Catégorie Cadettes Filles : Godard Léa 5° sur 9  
Catégorie Cadets Garçons : Amodio Florent 2° sur 4,  
Winé Maxime 3° sur 4  
Catégorie Espoirs Filles : Gahéry Virginie 4° sur 5  
Catégorie Juniors Filles : Ducam Valérie 7° sur 9,  
Perret Nathalie 2° sur 9  
Catégorie Seniors Filles : Nogier Ingrid 2° sur 3  
**Club : 3° sélect° finale B**

◆ 4/5 mars I.D.F. **Minimes - Asnières**

Catégorie Minimes Garçons : Amodio Florent 5° sur 8

◆ 5 mars **Inter-clubs 3° division 2° tour Colombes**

Minimes A filles : sur 7, Li Catherine 2° , Reverdy Charlotte 1  
Minimes B filles : Ep Stéphanie 3° sur 6  
Minimes B garçons : Grieu Kevin 2° sur 2  
Cadettes filles : sur 10, Reverdy Sophie 7° , Torrado Virginie 5°  
Cadets garçons : Garcelon Rémi 2° sur 2  
Espoirs filles : Gatti Elise 1° sur 6  
**club : 2° sur 5 sélect. Finale A**

◆ 11/12 mars **Inter-clubs 1° div. Finales rég. Asnières**

Cadettes filles : Brénugat Lindsay 5° sur 8, Lorand Florentine 1° sur 8, Thomas Aurélie 3° sur 8  
Espoirs filles : Brénugat Mandy 1° sur 3  
Juniors filles : Mondoux Nolwenn 1° sur 3  
Juniors garçons : Méthivier Loïc 2° sur 2, Pontois Nicolas 1° sur 2  
**1° sur 4 Qualifié Finale nat° A**

◆ 17/18/19 mars **Coupe des Châteaux - Tours**

Catégorie Minimes Filles A : sur 23, Ep Stéphanie 3° , Forti Léa 6° , Li Catherine 2° , Reverdy Charlotte 1°  
Catégorie Minimes Garçons A : Collet Adrien 4° sur 9  
Catégorie Cadettes Filles A : Sanglier Angélique 4° sur 7  
Catégorie Minimes Garçons B : Grieu Kevin 2° sur 3  
Catégorie Cadets Garçons B : Winé Maxime 1° sur 3  
Catégorie Espoirs/Juniors Filles C : Dilasseur Gwénaëlle 4° sur 11  
Catégorie Minimes Garçons D : Amodio Florent 2° sur 5  
Catégorie Cadettes Filles E : Godard Léa 4° sur 9  
Catégorie Espoirs/Juniors Filles E : Gahery Virginie 2° sur 6

◆ 17 au 19 mars **Compétition internationale à Aalborg Danemark**

Catégorie Juniors Garçons : Pontois Nicolas 1°  
Catégorie Seniors Garçons : Sand'homme Johann 2°

◆ 24/25/26 mars **Coupe Gargeoise - Garges**

Catégorie P.N.4/Préparatoire Filles moins de 14 ans :  
Reverdy Sophie 4° sur 14  
Catégorie P.N.4/Préparatoire Garçons moins de 14 ans : Garcelon Rémi 2° sur 3  
Catégorie Argent Filles : Thomas Aurélie 5° sur 10  
Catégorie Vermeil Filles : Brénugat Mandy 1° sur 7  
Mondoux Nolwenn 7° sur 7  
Catégorie Vermeil Garçons : Vanhove Sébastien 3° sur 4  
Catégorie Or Garçons : Méthivier Loïc 1° sur 1  
**Club : 8° sur 24**

◆ 27 mars 3<sup>ème</sup> **Coupe Club - Cergy**

Groupe détection ""Didier" : Devolle Pauline 1° , Angenard Amandine 2° , Badedji Mélissa 3° , Thibault Maïté 4° , Ouadghiri Sarah 5° ,  
Garancher Andréa 6° , Gautier Quentin 7°  
Groupe détection ""Marie" : Debruyne Jonathan 1° , Collet Romain 2° , Shahbazi Chayanne 3° , Miart Alexis non classé

Groupe C.I.P. / C.I.S. : Bouisset Sacha 1° , Arbaoui Nesrine 2° ,  
Blot Morgane 2° , Rosalie Diane 4° , Hoeckman Noémie 5°

Groupe P.N.1 ""Gabrielle": Leparmentier Aline 1°, Pichon Julie 2°, Verdon Laura 3°, Julien Corentine 4°,  
"Groupe P.N.3/Préparatoire ""Sébastien": Ducatel Sophie 1°,  
Levacher Julien 2°, Debicki Sonia 3°  
Groupe C.I.S./C.I.P.: Sanglier Angélique 1°, Wurier Julie 2°,  
Frontini Capucine 3°, Jarassé prune 4°, Cermeno Caroline 5°

◆ 1/2 avril **Inter-clubs 3° div. Finale Régionale Athis**

Minimes A filles :sur 6, Li Catherine 2°, Reverdy Charlotte 1°  
Minimes B filles : Ep Stéphanie 3° sur 12  
Minimes B garçons : Grieu Kévin 1° sur 1  
Cadettes filles :sur 7, Reverdy Sophie 5°, Torrado Virginie 6°  
Cadets garçons : Garcelon Rémi 1° sur 3  
Espoirs filles : Gatti Elise 6° sur 6  
**club : 3° sur 5 sélect° Finale Nat°A**

◆ 1/2 avril **Inter-clubs 2° div. Finale Régionale Athis**

Catégorie Minimes Garçons : Collet Adrien 2° sur 2  
Catégorie Cadettes Filles : Godard Léa 2° sur 4  
Catégorie Cadets Garçons : Winé maxime 2° sur 2  
Catégorie Espoirs Filles : Gahéry virginie 1° sur 2  
Catégorie Juniors Filles : Ducam Valérie 1° sur 2, Perret Nathalie 2° sur 2  
Catégorie Seniors Garçons : Vanhove Sébastien 1° sur 1  
**club : 1° sur 3 sélect° Finale nat°A**

◆ 5 au 10 avril **Triglar Trophy Jesenice Slovenie**

Catégorie Junior :Pichon Anne-Sophie 7° sur 32

◆ 8/9 avril **Coupe yerroise Yerres**

1° catégorie :  
Catégorie Poussines Filles :Debruyne Jennifer 4° sur 5  
Catégorie Poussins Garçons : Jacquet Stéphane 2° sur 5  
Catégorie Minimes Filles P.N.1 maximum : sur 20  
Cermeno Caroline, Damis Maëva 7°, Fernandez Laëtitia 14°  
Catégorie Minimes Garçons P.N.1 maximum : Bouisset Sacha 2° sur 3  
Catégorie Minimes Filles P.N.2 maximum : sur 19  
Taupier Laureen 7°, Viera Cecile 16°  
Catégorie Minimes Filles P.N.4 maximum :  
Forti Léa 7° sur 12  
**club : 9° sur 10**

◆ 10 au 15 avril **European Criterium Tropheo UISP Asiago Italie avec 21 Nations et 450 concurrents.**

Catégorie Debs 86 : Brénugat Lindsay 7° sur 14  
Catégorie Novices 85 : Gatti Elise 10° sur 13  
Catégorie Novices 84 : Gahery Virginie 8° sur 9

Catégorie Juniors : Pontois Nicolas 2° sur 7

Catégorie Seniors : Vanhove Sébastien 4° sur 4

◆ **Finale Nationale Inter-clubs 21 au 24 avril Caen**

**3° division Club classé 4<sup>ème</sup>**

Minimes A filles :sur 24, Li Catherine 4, Reverdy Charlotte 6  
Minimes A garçons : Collet Adrien 1 sur 3  
Minimes B filles : Ep Stéphanie 7 sur 23  
Minimes B garçons : Grieu Kévin 1 sur 3  
Cadettes filles : sur 19, Reverdy Sophie 6 , Torrado Virginie 9  
Cadets garçons : Garcelon Rémi 1 sur 3

**2° division Club classé 3<sup>ème</sup>**

Catégorie Cadettes Filles : Godard Léa 1 sur 19 ,  
Catégorie Cadets Garçons : Winé maxime 3 sur 3  
Catégorie Espoirs Filles :sur 11, Gahéry virginie 4 ,Gatti Elise 3  
Catégorie Juniors Filles :sur 9, Ducam Valérie 5 ,  
Perret Nathalie 7

Catégorie Seniors Filles : Nogier Ingrid 4 sur 5

**1° Division Club classé 1<sup>er</sup>:**

Cadettes filles :sur 18, Brénugat Lindsay 12 , Lorand Florentine 2, Thomas Aurélie 10  
Ponomarenko + Bastide (remplaçantes)

Espoirs filles :sur 10, Brénugat Mandy 3 ,  
Pichon Anne-Sophie 1

Juniors filles : Mondoux Nolwenn 1 sur 5

Juniors garçons : sur 6, Méthivier Loïc 2 , Pontois Nicolas 1

**CSG Cergy 1<sup>er</sup> sur 19 clubs finalistes.**  
**CHAMPIONS de France des CLUBS 2000**

Pontois Nicolas

◆ **Coupe de France 29-30 avril 1° mai Angers**

Catégorie Cadettes Filles :sur 22, Bastide de Grave Emilie 14°, Brénugat Lindsay 13°, Lorand Florentine 2°,  
Thomas Aurélie 4°

Catégorie Espoirs Filles : Brénugat Mandy 1° sur 14

Catégorie Espoirs Garçons : Laignier Cédric 4° sur 8

Catégorie Juniors Filles : Mondoux Nolwenn 7° sur 14

Catégorie Juniors garçons : sur 9, Méthivier Loïc 3°, Pontois Nicolas 1°

# Comment acheter et entretenir vos patins artistiques

## Ou encore, ce ne sont pas vos chevilles qui sont faibles, ce sont vos patins qui sont bon marché!

Copyright 1989 Sally R. DeFazio.

Il y a deux mythes qui se dressent entre d'éventuels patineurs et le plaisir du patinage. Premièrement, le mythe que certaines personnes ne pourront jamais patiner en raison d'une faiblesse inhérente de leurs chevilles. Leurs pieds s'effondrent d'un côté à l'autre, et au pire, ils se retrouvent patinant sur l'intérieur du pied. Cette situation redoutable est assez pour atténuer tout enthousiasme de la part du patineur. La réalité est, qu'avec des patins correctement adaptés qui donnent un bon support, cette incapacité physique apparente disparaît. Deuxièmement, la croyance que les lames très aiguisées sont pour les experts et que les lames moins aiguisées sont plus sûres pour le débutant. Cette rumeur peut avoir débuté avec l'inventeur des ciseaux dont on se souvient de la maternelle, ceux qui plient, mais qui ne coupent pas. Le niveau de frustration est le même et la réalité est qu'à moins que la lame soit raisonnablement aiguisée, vous ne serez pas capable de patiner. Ainsi, comment pouvons nous avoir un bon ajustement, un bon support et une bonne lame ? D'abord, restez loin des patins de grand magasin - vous vous achèteriez juste un autre ensemble de chevilles faibles. Même les meilleurs patins disponibles à ces magasins ne seront probablement pas de la qualité que vous avez besoin, et les vendeurs ne seront pas habituellement assez bien informés pour vous aider à choisir vos patins. Visitez une boutique qui se spécialise dans les patins artistiques, et soyez prêt à vous serrer la ceinture quant au prix. Considérez que des bons patins aident à vous protéger contre d'éventuelles blessures, et les mauvais patins empêchent votre progrès.

## L'Achat des Bottes

La première chose que vous noterez à la boutique de patins est que les bottes et les lames sont vendues séparément. Les bottes que vous avez besoin doivent être assez raides pour empêcher la plupart des mouvements transversaux (l'effondrement de la cheville!) mais doit permettre un certain fléchissement de votre cheville, assez pour pouvoir plier vos genoux convenablement tout en patinant. Pour le confort, les bottes devraient également se conformer en quelque sorte à vos pieds. Le seul matériel qui remplit vraiment cette tâche est le cuir épais; le plastique des patins de grand magasin ne remplit pas cette fonction. Avec de nouvelles bottes, la flexibilité à la cheville se développera au fur et à mesure que vous commencerez à les porter (une partie importante du "rodage" de vos patins - plus à ce sujet plus tard.) Les vieilles bottes peuvent devenir tellement plissées à la cheville qu'elles ne fournissent plus le support nécessaire (elles "ont décomposé"). Meilleures seront les bottes que vous achèterez, plus elles dureront longtemps sans décomposition, ainsi, regardez les bonnes bottes comme un investissement. Quoi qu'il arrive, vos bottes devraient être assez raides pour supporter au moins leur propre poids si vous les saisissez par la manchette (le bout en haut de la cheville) et les tournez à l'envers. Du support supplémentaire peut être obtenu avec un cuir plus épais et avec des renforts internes en acier, tous à un coût plus élevé. Des patins plus chers ont également d'autres dispositifs qui ajoutent au confort, au support, et à la protection, par exemple les doublures et le remplissage en cuir de la langue et des zones autour du pied. Particulièrement utiles sont les garnitures de tendon d'Achille qui amortissent de chaque côté du tendon. Toutes ces garnitures ne valent rien si vos patins sont trop grands. Essayer de remplir des patins trop grands en portant des bas plus épais ou plusieurs épaisseurs de l détruit votre support puisque votre pied peut encore glisser à l'intérieur de la botte. Vos bottes devraient être assez grandes pour vous laisser agiter vos orteils mais assez serré vis-à-vis le reste du pied jusqu'au talon tout en portant des bas minces (par exemple, l'épaisseur de collants). Notez que pour garder votre pied au chaud dans un patin artistique, il faut ajouter de l'isolation par l'extérieur du patin et non par l'intérieur - les couvertures de botte sont disponibles dans un grand éventail de matériaux. La meilleure façon pour qu'un débutant ait un ajustement approprié est de rechercher une boutique de patin avec une bonne réputation (vous pouvez demander à certains membres du comité ou certains pros pour les meilleurs endroits). Préparez-vous à acheter une botte de 1 à 1 1/2 taille plus petite que votre chaussure - c'est ainsi que les patins artistiques doivent être ajustés. Demandez au vendeur pour des conseils sur la marque de botte à prendre si vous suspectez avoir un problème orthopédique. La géométrie des bottes d'un manufacturier à l'autre est légèrement différente, et faire un choix éclairé peut empêcher beaucoup de problèmes en bout de ligne.

## L'Achat des Lames

Les lames d'un bon patin sont vissées (non rivetées!) aux semelles de la botte de sorte que différentes lames puissent être attachées pour rencontrer les besoins et les activités particuliers du patineur. Alors, cet agencement permet un ajustement du montage de la lame afin convenir aux différentes conditions physiques des patineurs. Les lames sont disponibles avec des différences pour le style libre, et la danse. Pour un débutant, une paire des lames de style libre les moins chers est un bon choix, même si votre but sur la glace est de faire de la danse (la lame de danse est plus courte et peut présenter des difficultés pour le débutant). Si vous projetez faire des sautés choisissez des lames avec des griffes raisonnablement efficaces (MK Single Stars ou l'équivalent). Les griffes (picks) d'un patin bon marché tend à vous donner moins de contrôle et d'assurance pendant les sautés avec un départ piqué. D'autre part, les griffes bizarres des lames conçues pour les patineurs avancés (par exemple, les MK Phantoms) sont certainement trop dangereux pour les patineurs débutant-intermédiaires. Votre vendeur de patins montera les lames pour vous utilisant seulement la moitié des trous disponibles pour les vis sur la semelle. Il ne veut pas vous avoir; le reste des trous sont alors disponibles pour de futurs réglages de positionnement ou comme solutions de rechange si les trous initiaux deviennent agrandis par l'usure. Un montage correct des lames prend de la compétence, qui est une autre raison pour laquelle vous devriez faire l'effort de trouver une boutique spécialisée.

## Rodage de vos patins

Meilleurs sont vos patins, plus épais sera le cuir, plus longtemps dureront-ils avant de s'effondrer (casser), plus le coût sera élevé, et plus dur il sera d'en faire le rodage pourra sembler au début la plupart des cas, tout ce que vos patins ont besoin, c'est que vous patiniez avec. Pour accélérer le processus, certaines personnes trouvent utile de mettre leurs protège-lames sur leurs patins et de se promener dans la maison. D'autres y vont avec une méthode tout aussi efficace mais qui peut endommager vos bottes: chaussez une paire de bas mouillés avant de chausser vos patins. Plusieurs vendeurs de patins frémissent à cette idée puisque l'eau n'est pas très bon pour le cuir. Imaginez le cauchemar si vous le faisiez en temps humide et que vos bottes se mettraient à moisir!!! Habituellement, vos bottes commencent à se roder et à se former à vos pieds avant que l'inverse ne se produise. Les endroits propices aux ampoules à cause du frottement peuvent être surpassés avec de mince coussinets. Mais il faut faire attention de ne pas utiliser des tonnes de coussinets si le problème est un problème de pression, comme il arrive souvent autour des os de la cheville. Evidemment, plus de rembourrage dans la botte ne fera qu'empirer le problème de pression. Si après un temps raisonnable d'adaptation vos patins et votre anatomie recherchent encore de l'espace, retournez à la boutique de patins. Votre vendeur pourra probablement étirer le cuir dans la zone à problème et ce sans aucun coût. Plusieurs problèmes de rodage peuvent être empêchés avec des patins faits sur mesure. Ils sont chers et requièrent également du rodage mais c'est peut-être la seule solution pour des personnes avec des pieds difficiles à chauffer. Ne vous achetez pas des patins sur mesure si vous n'en avez pas besoin. Attention patineurs du dimanche - si vous vous achetez une paire de patins avec un maximum de support, vous trouverez qu'ils ne semblent jamais se roder.

## Aiguisage

En regardant le long de la lame "creuse", vous apercevrez que la forme concave a deux "carres" (voir la figure). Ceci est la base du patinage. Sans carres, vos lames glisseraient latéralement (une sensation très bizarre!), et il n'y aurait pas de mordant lorsque vous utiliserez la lame pour avancer. (Notez que les griffes NE SONT PAS faits pour la propulsion en patinage). L'aiguisage consiste à redonner à la lame ses carres lorsqu'ils sont trop usés. Le rayon de concavité peut varier pour différents usages. Les débutants devraient s'en tenir à un aiguisage plus "général" de patinage artistique.

Un bon aiguisage établit également le "rocker" de la lame, i.e. la courbe très petite au devant du patin avant les griffes. On peut voir clairement que l'aiguisage des patins artistiques est une habileté très spécialisée. TOUJOURS apporter vos patins à quelqu'un qui se spécialise dans l'aiguisage de ces patins. Ce spécialiste aura également respect pour les griffes. Les aiguiseurs de patins de hockey ne feront pas toujours attention de ne pas enlever les griffes et n'utilisent surtout pas les machines automatiques (ne succombez pas à la tentation de faire enlever les premières griffes parce que vous trébuchez - vous en aurez de besoin tout au long de votre progression, alors, apprenez à ne pas traîner les pieds). Vous aurez probablement besoin d'aide pour savoir la première fois que vos patins auront besoin d'un aiguisage. Mais, au fur et à mesure, vous apprendrez à reconnaître cette sensation d'insécurité. Notez qu'une lame s'use également à cause du trop grand nombre d'aiguisages, donc, n'en abusez pas.

## Entretien de vos patins

Utilisez toujours vos protège-lames lorsque vous n'êtes pas sur la glace, ou, encore, marchez seulement sur le caoutchouc. Ne jamais laisser vos lames entrer en contact avec du ciment ou du métal. Lorsque vous utilisez vos protège-lames, assurez-vous qu'il n'y a pas de petites roches ou de la terre à l'intérieur de ceux-ci ou sur votre talon. L'eau est l'ennemi. Lorsque vous enlevez vos patins, essayez vos bottes et vos lames avec une vieille serviette ou guenille. Ne remettez pas vos protège-lames!! Mettez plutôt des couvre-lames ou plus communément appelés des "crevettes". Ceux-ci absorberont l'humidité qui se condense sur les lames froides lorsque vous passez à un environnement plus chaud. Remiser ses lames dans les protège-lames encourage la corrosion. Avant d'utiliser vos nouvelles bottes, demandez au vendeur d'imperméabiliser les semelles. Vous pouvez le faire vous-même, et devriez le faire après que la couche originale soit usée complètement. Choisissez une journée où vos patins ont eu quelques journées pour sécher. Dévissez délicatement les lames (notez les longues vis dans le talon!) et appliquez une couche d'"Email pour Semelles et Talons" (disponible dans les boutiques de patins et les magasins de souliers). Après l'assèchement complet, remplacez votre lame. Commencez chacune des vis délicatement en place avant de les serrer pour s'assurer que la lame est alignée correctement. Rappelez-vous que vous vissez dans du cuir et il est facile de déformer les trous. Vérifiez la solidité après la prochaine séance de patinage. Gardez vos lames vissées fermement en place en tout temps, pas seulement pour les raisons évidentes mais aussi pour prévenir l'usure prématurée des trous et pour empêcher l'humidité d'entrer entre la lame et la semelle. (Un petit truc pour les vis "strippées" est de

aupoudrer des copeaux de cuir - jamais du bois - dans les trous).

Après avoir patiné, ne mettez pas vos bas dans vos patins pour les laisser pourrir jusqu'à la prochaine fois. Sortez vos patins le plus tôt possible et laissez-les sécher à l'air (pas à côté d'une source de chaleur). Également, entretenez vos bottes avec un protecteur à cuir de temps à autre.

## Le Laçage des patins

Premièrement, notez que les lacets se montent à l'envers : à chaque trou, on doit passer par-dessus et les sortir par-dessous. Desserrez vos lacets et enfoncez votre pied tout comme Cendrillon. Pour la première moitié des trous, attachez les fermement sans toute fois les serrer trop fort : s'ils sont trop serrés dans cet endroit, des crampes peuvent apparaître. Serrez assez fort le reste des trous jusqu'à la cheville. C'est cet endroit où il faut que ce soit le plus solide. Maintenez en place cette tension en effectuant la moitié d'un nœud plat (voir la figure). Pour les œillets, passez le lacet par-dessus le crochet et ensuite en dessous. Plus vous montez, laissez un peu de jeu dans le lacet. Considérez que lorsque vous patinez avec les genoux pliés (et une flexion semblable à la cheville), vous devriez sentir votre jambe pousser fermement de l'intérieur des lacets sans toutefois être serré. Si vous n'avez pas une sensation de sécurité, vos lacets ne sont pas assez serrés. S'ils sont trop serrés, vous ne serez pas capable de plier les genoux. En aucun moment devriez vous essayer de fermer l'ouverture sur le dessus du patin en attachant les patins très serrés ni ne devriez vous servir de crochets pour lacer vos patins. Si vous devez utiliser une de ces 2 méthodes, c'est sûrement parce que vos patins sont trop grands.

Finissez avec une boucle bien sécurisée, mais laissez les lacets plus longs pour que vous puissiez les nouer de nouveau ensemble comme le faisait notre mère avec nos premiers souliers. Ceci est spécialement utile pour les lacets de nylon qui sont si glissants mais que certaines personnes préfèrent. Rentez ce qu'il reste des boucles à l'intérieur de vos patins pour qu'il n'y ait aucune chance que vos lames s'y accrochent.

Ce document est un copyright 1989 de Sally R. DeFazio.

**N'oubliez pas le GALA de FIN D'ANNEE Samedi 27 MAI 2000 18 heures**