

POUR TOUT SAVOIR SUR...

Mon enfant veut faire des compétitions...

L'ABC des besoins dans la vie d'un patineur!

Votre enfant a choisi de pratiquer le patinage artistique de compétition. Quelle belle nouvelle. Il est probablement heureux et emballé par cette nouvelle expérience qui se prépare. Mais pour faire de ce périple un moment agréable, il y a une foule de petites informations pertinentes à connaître. Nous tenterons donc de vous guider du mieux possible dans cette nouvelle étape de son apprentissage.

Le choix d'un entraîneur

L'entraîneur de votre enfant est la personne avec laquelle votre enfant aura à traiter à chacune des journées de patinage. Il est donc important qu'il y ait une bonne chimie entre eux. Mais la relation parent-entraîneur est tout aussi importante puisque vous êtes celui qui prendra les décisions finales. Il est donc important que vous fassiez un choix judicieux, et que vous soyez à l'aise avec votre choix.

Dans un premier temps, ne vous pressez pas à choisir un entraîneur. Parlez à d'autres parents et prenez des références. Si votre enfant connaît des entraîneurs, demandez-lui avec qui il se sent bien. Après tout, c'est lui qui va passer le plus de temps en compagnie de l'entraîneur. Tentez de trouver une bonne combinaison compétence et personnalité.

Surveillez comment l'entraîneur se comporte sur la glace, comment il parle aux patineurs, comment il travaille. Parlez avec l'entraîneur pour apprendre à le connaître.

Vous avez accès à une liste des entraîneurs du club, liste disponible sur le site du club au www.leslamesdargent.org dans la section « Entraîneurs ». Vous pourrez donc communiquer directement avec ce dernier.

Quand vous aurez arrêté votre choix, discutez avec l'entraîneur.

Posez-lui des questions sur sa façon d'enseigner.

Parlez-lui de vos valeurs et de vos priorités. Faites-lui connaître vos obligations au point de vue études, finances et horaires. Discutez du coût horaire, de son expérience, des niveaux du PNCE (Programme national de certification des entraîneurs) réussis et de la formation continue.

N'hésitez pas à faire un essai pour voir si votre enfant se sent bien en sa compagnie.

Si votre enfant a été sélectionné sur l'équipe de compétition, c'est qu'il aura à participer à des compétitions. Assurez-vous de choisir un entraîneur qui pourra bien le guider dans cette branche du patinage.

Vous avez déjà un entraîneur mais songez à changer. Sachez qu'on ne change pas d'entraîneur comme de chemise. Il faut vraiment mesurer la portée du changement.

Pour quelles raisons devrait-on changer d'entraîneur ?

- Le patineur ne progresse plus (ne pas évaluer de semaine en semaine mais à plus long terme).
- Le patineur et l'entraîneur ne communiquent plus facilement.

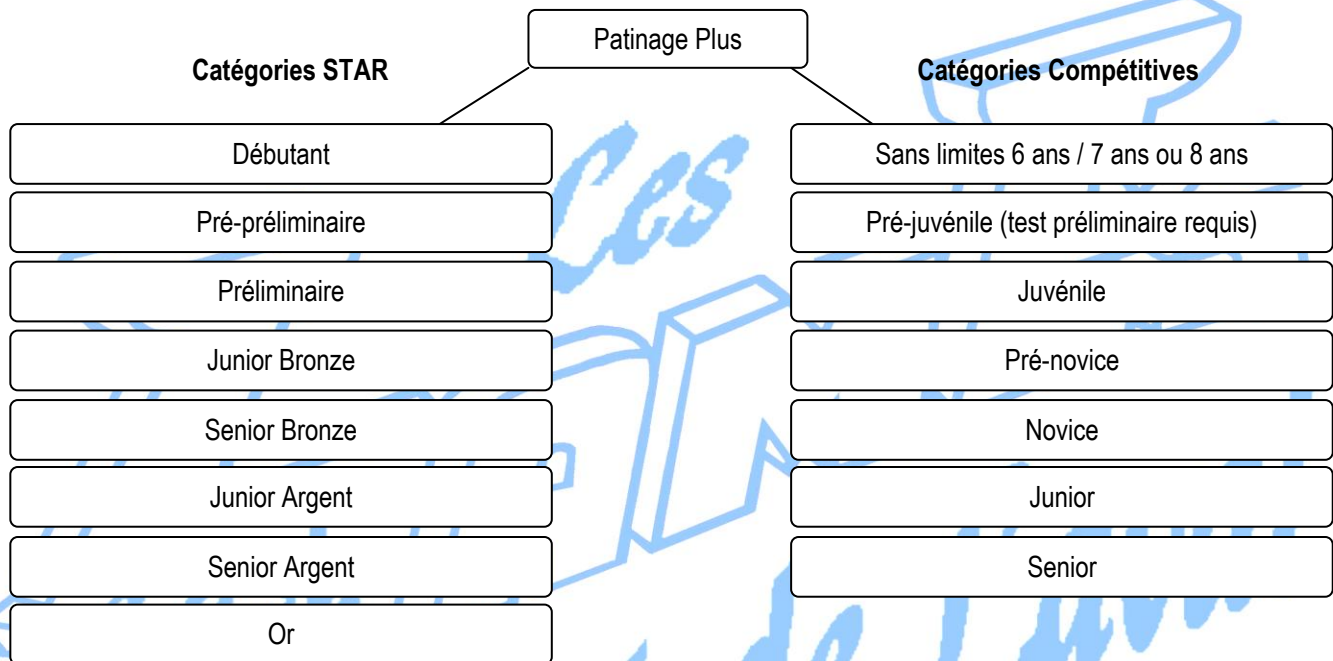
On ne change pas d'entraîneur parce que les résultats de l'ami qui est avec un autre entraîneur sont meilleurs. N'oubliez pas que chaque enfant apprend à un rythme différent. Ils n'ont pas tous les mêmes capacités et la même rapidité d'apprentissage. Le changement d'entraîneur impute un réajustement et une période d'adaptation.

Les catégories de patinage

Selon le niveau d'apprentissage de votre enfant, il revient à la décision de l'entraîneur de placer votre enfant dans une catégorie précise. N'hésitez pas à en discuter avec lui et à lui poser des questions. À tout moment dans l'évolution de votre enfant, son entraîneur demeurera une ressource privilégiée.

Il est le plus qualifié pour vous conseiller et répondre à vos questions.

En 2008-2009, les catégories de patinages sont les suivantes :



Pour passer d'une catégorie à une autre, des tests sont requis, autant pour les catégories STAR ou compétitive. Des équivalences existent entre les tests STAR et de compétition.

Les patins

Le choix d'un patin est également très important. Votre enfant chaussera ses patins plusieurs heures par semaine. Assurez-vous que le patin lui convienne. Parfois, un bon patin usagé peut très bien convenir à votre enfant, surtout lorsque ce dernier est jeune. Si vous préférez opter pour un patin neuf, n'hésitez pas à faire mesurer le pied de votre enfant et assurez-vous que votre enfant puisse essayer plus d'un patin pour qu'il vous signale celui dans lequel il se sent bien.

Si vous optez pour un patin usagé, n'hésitez pas à consulter votre entraîneur dans le choix du patin. Botte : Est-ce que le patin est « cassé » ? Si oui, est-ce acceptable ? Le patin est-il trop rigide ? Tous les patineurs ne portent pas une botte de la même rigidité. Vérifiez avec votre entraîneur pour connaître son opinion. Lame : Est-ce que la lame est convenable et en bon état ? Reste-t-il de l'espace de coupe ?

L'achat d'un patin est une étape importante en patinage artistique. Voici donc des explications qui vous aideront à faire un choix judicieux.

Des patins neufs ou usagés ?

Les patins usagés peuvent très bien faire l'affaire pour le patineur qui en est à ses débuts. Il faut cependant s'assurer que le patin est bien adapté à la forme et à la grandeur du pied. Il faut également tenir compte du degré d'usure du patin convoité. Un patin usagé, qui a été déformé par le premier utilisateur, ne changera pas de forme pour s'adapter au pied du prochain patineur. Il est de plus important de vérifier le degré de rigidité de la bottine pour le niveau de patinage de l'enfant. Une bottine pas assez ou trop rigide pourra nuire à son développement.

Les patins neufs sont toujours la meilleure solution. Ceux-ci, lorsque bien choisis, viendront épouser parfaitement le contour du pied du patineur, lui offrant donc un meilleur soutien. Le choix de grandeur et de qualité est aussi beaucoup plus vaste.

L'achat des patins

Assurez-vous de faire l'achat dans une boutique spécialisée. Les grandes surfaces vendent des patins qui sont de piètre qualité. Dans une boutique spécialisée, les conseillers connaissent bien le patinage artistique. Les produits offerts sont par le fait même de bien meilleure qualité.

Les boutiques de patinage de la région de Montréal

Boutique H et L	826, boulevard Décarie, Saint-Laurent, QC H4L 3L9	514-744-2016
Boutique Patinage Plus	3760, boulevard de la Concorde Est, Laval, QC H7E 2C9	450-661-6655
L'artiste du patin	7825, boul. Taschereau, Brossard (Québec) J4Y 1A4	450-678-5442
La Maison du Patin Laframboise	9371, rue de Meaux, Saint-Léonard, QC H1R 3H3	514-324-2662
La Source du sport (Deveau sport)	613, Notre-Dame, Repentigny (Québec)	450-581-5844

Les professionnels du milieu sauront vous guider dans l'achat d'une bonne paire de patin. Il existe plusieurs modèles et marques. Le choix du patin ira en fonction du niveau de votre enfant.

Sachez que la bottine doit d'abord fournir un excellent support au niveau de la cheville et être confortable. Il doit également bien épouser la forme du pied, ainsi un patin trop grand nuira au développement du patineur.

Vous aurez la possibilité d'acheter une paire de patin complète ou la bottine et la lame séparée. Le conseiller saura répondre à vos questions à ce sujet.

Quelles sont les différentes lames de patin ?

- Lames de style libre : lames avec des pics plus larges pour les sauts piqués, des carres plus profondes et moins de « Rocker » permettant de meilleures accélérations.
- Lames de danses : lames plus courtes permettant des pas plus rapprochés entre les partenaires. Les dents sont plus petites qu'en style libre et plus de « Rocker » permettant de meilleurs virages. Les carres sont plus profondes et le rayon de la lame plus court afin d'améliorer les courbes.
- Lame de patinage synchronisé : lames plus courtes qu'en style libre pour éviter les à coups entre les patineurs.
- Lames hybrides : lames conçues pour des usages multidisciplinaires. Elles s'apparentent à des lames de style libre, mais dont les pics sont de largeurs moyennes.

À quelle fréquence aiguiser ses patins

Il faut compter 20 heures de patinage entre chaque aiguisage. Donc un patineur qui patine 1 fois par semaine, a besoin d'au plus deux aiguisages dans sa saison. Un patineur qui patine entre 2 à 4 heures par semaine, devrait aiguiser ses patins à tous les mois et demi. Les patineurs qui patinent plus fréquemment devraient les aiguiser une fois par mois.

L'inspection des lames devrait se faire régulièrement après les pratiques de façon à déceler à l'œil et ou toucher les imperfections de la lames. Si la lame présente des petites encoches, faites-les aiguiser le plus tôt possible. Le patineur apprendra également, en patinant, à sentir la qualité de son aiguisage. Un patineur expérimenté sent lorsque la lame possède moins de mordant, signe qu'il faut faire aiguiser les lames.

Aussi, porter attention au patinage sur patinoires extérieures. Celle-ci sont très dures, en raison du froid, mais aussi parce qu'elles ne sont pas constituées avec le même type de mélange liquide que dans les arénas. Si le patineur patine à l'extérieur, la qualité de l'aiguisage sera très affectée. Il est souvent conseillé de faire aiguiser ses patins, après une séance de patinage extérieure, et non avant.

Le vêtement du patineur et le costume de compétition

Lors des séances de patinage, votre enfant devra porter des vêtements adaptés à la pratique du sport. Ainsi, chez la fillette, le port de la jupe est idéal. Les élèves qui fréquentent une école patinage plus ont généralement un costume obligatoire que vous devez vous procurer dans une boutique. Chez le garçon, un pantalon bien ajusté en tissus extensible lui permettra d'effectuer les mouvements en tout confort. Des sangles élastiques insérées en dessous du patin soutiennent le pantalon. Il n'y a généralement pas de normes bien stricte pour les vêtements de pratique à part qu'ils soient adaptés à ce sport.

Votre enfant devra participer à des compétitions durant l'année. Vous devrez donc vous procurer une robe ou un costume de compétition. Il existe bien des façons de vous en procurer.

- Vous pouvez acheter un costume neuf dans une boutique spécialisé. Vous pouvez vous procurer un costume fait en série... souvent à moindre coût mais non exclusif ou un Costume exclusif, généralement plus cher.
- Location d'un costume dans une boutique (certaines boutiques seulement)
- Location ou emprunt d'un costume auprès d'un autre patineur
- Confection sur mesure par une couturière. Généralement confectionné selon votre budget, vos goûts et vos besoins... et souvent bien moins cher !

Parlez aux autres parents, ils pourront vous donner des références

Votre enfant n'a pas besoin d'une robe ou d'un costume rempli de paillettes et de pierres qui brillent pour briller sur la glace. Il n'est donc pas nécessaire de vous ruiner pour avoir une jolie robe. Et n'oubliez pas que vous pouvez également acheter une robe toute simple et vous amuser à y ajouter perles et paillettes.

Le costume de compétition est généralement choisi selon le thème de la musique. Discutez-en avec l'entraîneur de votre enfant il pourra lui aussi vous guider dans ce processus.

La musique

En patinage artistique, l'enfant exécute une routine sur une musique d'une durée déterminée. Il y a des normes spécifiques à chaque catégorie. Votre entraîneur saura vous guider dans le processus de sélection de la musique de votre enfant. Ils ont souvent même une banque de musique déjà préparée.

Vous pouvez également donner à contrat le montage de la musique. Il existe des compagnies spécialisées dans le montage de musique sportive. Parlez-en à votre entraîneur, il connaît peut-être quelqu'un qui pourra vous aider à moindre coût.

Les compétitions

Pour connaître les trucs et astuces relativement aux compétitions (quoi faire, quoi apporter, comment s'inscrire, comment se passe une journée de compétition, etc.) n'hésitez pas à consulter notre document « Pour tout savoir... La Préparation à une compétition. L'ABC des choses à apporter et plus encore », disponible sur le site Internet des Lames d'argent, dans la section « Équipe de Compétition », à l'adresse : http://www.leslamesdargent.org/Documents/info_competition.pdf.

Conclusion

N'oubliez pas que la communication entre le parent et l'entraîneur est essentielle. Votre entraîneur est la personne la mieux qualifiée pour vous donner tous les renseignements nécessaires quant au cheminement de votre enfant, aux compétitions et autre. N'hésitez donc pas à le consulter.