

# Club de patinage artistique de Lévis



## Règlements lors des séances d'entraînements

---

Au cours d'une séance d'entraînement, le patineur doit :

### Responsabilités

- 1) déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du patinage artistique ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle;
- 2) déclarer à l'entraîneur qu'il utilise, ou est sous l'effet de médicaments;
- 3) ne pas porter de bijou susceptible de tomber ou tout autre objet susceptible de causer des blessures, à l'exception d'accessoires indispensables à la pratique;
- 4) attacher ses cheveux si ceux-ci sont suffisamment longs pour nuire à sa vision;
- 5) respecter les autres patineurs et éviter de leur nuire;
- 6) se relever rapidement après une chute;
- 7) ne pas boire, mâcher de la gomme ou manger sur la glace;
- 8) ne pas s'asseoir sur la bande;
- 9) quitter la glace dès l'arrivée de la resurfaceuse;
- 10) faire preuve d'esprit sportif.



### Casque

11) Tous les participants au Patinage Plus et Patinage Plus pour adultes, jusqu'à l'étape 5 inclusivement, portent un casque de hockey homologué CSA pendant qu'ils se trouvent sur la glace.

### Habillement

- 12) Le patineur doit s'habiller avec une tenue sportive adéquate (ex : leggings ou robe de patinage artistique).
- 13) Les pantalons au bas évasé et les jeans sont interdits.

### Lunettes

14) Pour le style libre et la danse, les lunettes doivent être maintenues en place à l'aide d'un cordon élastique ou d'un moyen équivalent.

### Règles d'entraînement

- 15) Les règles suivantes doivent être respectées à l'entraînement :
  - ✓ les patineurs doivent évacuer immédiatement l'aire d'entraînement en cas de panne d'électricité;
  - ✓ les **rassemblements** sur la glace sont **interdits**, sauf à la demande de l'entraîneur.

### Musique lors des séances d'entraînement

16) Afin de préserver le système de son, seuls les patineurs âgés de **12 ans et plus** ont l'autorisation de le faire fonctionner.