



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

Responsabilités >>>>>>

- 1) s'assurer de ne jamais être seul lors d'une séance d'entraînement (lorsqu'il n'y a pas d'entraîneur présent sur la glace, un adulte doit demeurer dans les estrades en tout temps);
- 2) 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;
- 3) déclarer à l'entraîneur qu'il utilise, ou est sous l'effet de médicaments;
- 4) 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;
- 5) attacher ses cheveux si ceux-ci sont suffisamment longs pour nuire à sa vision;
- 6) respecter les autres patineurs et éviter de leur nuire;
- 7) se relever rapidement après une chute;
- 8) ne pas boire, mâcher de la gomme ou manger sur la glace;
- 9) ne pas s'asseoir sur la bande;
- 10) quitter la glace dès l'arrivée de la resurfaceuse;
- 11) faire preuve d'esprit sportif (attitude positive et respectueuse sur la glace).

Casque >>>>>>

12) Tous les patineurs n'ayant pas complété l'étape 5 doivent porter le casque de hockey homologué CSA, qu'ils soient aux cours de groupe ou aux cours privés.

Habillement >>>>>>

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

Lunettes >>>>>>

15) 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 >>>>>>

- 16) 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 >>>>>>

- 17) La priorité sur la glace est toujours au patineur exécutant son programme avec sa musique.
- 18) Un patineur ne peut pas mettre sa musique plus de 3 fois pendant une période d'entraînement.
- 19) Un patineur ne peut pas patiner avec des écouteurs dans ses oreilles pour sa sécurité et celle des autres.