

**Réserver mon cours et mes patins sur le site du CSGSA :**

- Les patins sont prêtés gratuitement à chaque séance au mois de septembre puis peuvent être loués à l'année à partir du mois d'octobre (se rapprocher d'un bénévole)
- Un cours d'essai comprenant le cours + la location des patins est offert en septembre.

**Vérifier les horaires :**

- Les horaires mentionnés sur le site sont les horaires du début du cours sur la glace. Il est préférable d'arriver une demi-heure avant le démarrage du cours car il y a du monde à l'accueil et il faut un peu de temps pour chausser correctement ses patins
- Je passe aux toilettes avant de monter sur la glace

**Bien m'habiller :**

- Pas de bijoux, écharpes qui peuvent gêner et tomber sur la glace.
- Des chaussettes, des gants (obligatoires), un pantalon, un t shirt manches longues, sweat, polaire, petite veste sans manches ....)

## **Je viens patiner pour la première fois**



**Je pense à .....**

**Bien m'équiper :**

- Le club peut me louer des patins adaptés à la pratique du patinage artistique
- Si je préfère acheter mes propres patins, ne pas hésiter à demander conseil à l'entraîneur ou au bénévole présent
- Je prends le temps de bien serrer mes patins et je les fais contrôler par un adulte avant de monter sur la glace
- Je prévois un petit chiffon pour essuyer les lames des patins dans le vestiaire

**Respecter le protocole sanitaire :**

- Je me présente au bénévole à l'accueil qui note mon nom et prend ma température
- Si j'ai plus de 12 ans, je lui présente mon pass sanitaire (mes accompagnants aussi) que je dois conserver dans mes affaires