

En rentrant de l'entraînement

1. Frotter la chaussure avec un chiffon légèrement humide pour retirer la poussière et les tâches.
2. Vérifier que la platine est correctement fixée à la chaussure (il ne doit pas y avoir de jeu). Retirer la poussière à l'aide d'un chiffon sec.
3. Brosser les roues de manière à retirer la poussière qui s'y est collée (avec une brosse à dent usagée par exemple).
4. Vérifier que rien ne gêne la rotation des roues.
Si des cheveux ou des fils se sont accrochés derrière une roue ou son axe, démonter la roue.
5. Stocker les patins dans un endroit sec, ne pas les laisser dans le sac pour les aérer et ne rien laisser dans les chaussures.

Les bons gestes

- Changer de chaussettes à chaque nouvelle utilisation des patins.
- Mettre des protèges patins pendant les entraînements pour garder les chaussures en bon état.

Les mauvais gestes

- Ne jamais utiliser des patins artistiques en dehors des pistes de sports à sol lisse.
- Ne jamais nettoyer les platines, roulements et autres parties métalliques/aluminium du patin avec de l'eau ou des chiffons humides.
- Ne jamais laisser les chaussettes dans les patins lorsqu'ils sont stockés.

Entretien des patins.

Réglage des freins



Pourquoi régler ses freins ?

A force d'utilisation, les freins s'usent. Pour la réalisation correcte de certaines figures (sauts piqués...), les freins doivent être régulièrement vérifiés.

Quand régler ses freins ?

Si vous placez votre patin de manière à avoir le frein et les roues avant au sol (figure ci contre), vous ne devez pas avoir plus de 2 doigts de hauteur Sol entre le sol et les roues arrière. Dans le cas contraire, le frein doit

être réglé ou changé.

Dans quel cas faut-il changer un frein ?

Lorsque la hauteur entre les roues arrière et le sol est supérieur à 2 doigts et que vous ne pouvez pas descendre plus le frein sans le désolidariser, vous devez changer le frein du patin (cf « Quand régler ses freins ? »).

Comment changer mon frein ?

Pour désolidariser le frein de la platine, vous devez le dévisser totalement. Une fois cela fait, vous pouvez visser un nouveau frein à la place.

Quel frein choisir ?

Utilisez de préférence des freins de la marque de votre platine lorsqu'ils existent (Roll-Line par exemple). Choisissez bien des freins pour patins artistiques. Les couleurs des freins correspondent à un indice de dureté des gommés. Dans le doute, préférez des freins de même couleurs que les précédents.

Cirage des chaussures

Pourquoi cirer ses patins ?

Il y a deux utilités principales au cirage des chaussures de patins artistiques. Tout d'abord, cela protège le cuir et permet donc aux chaussures une longévité plus importante. De plus, l'aspect esthétique est important dans le patinage. C'est pourquoi il est aussi important d'entretenir ses patins.

Quand cirer ses patins ?

N'attendez pas que le cuir soit attaqué pour commencer à cirer vos patins. Faites le régulièrement pour que les patins restent en bon état. Avant les compétitions, passez un petit coup de cirage pour avoir un patin présentable.

Comment cirer les chaussures ?

Les chaussures de patins artistiques se cirant comme des chaussures de ville. Prenez garde à ne pas déborder sur les parties non cirées des patins (talons sur les patins blanc, platines...). Veillez à bien utiliser la même couleur de cirage qu'à l'origine.

1



Comment dévisser le frein ?

Sur les platines Roll-Line, une vis se situe en haut du frein. En la dévissant, vous libérez le frein. Il vous suffit normalement de dévisser la vis d'un ou deux tours pour pouvoir dévisser le frein en lui-même (ne retirez pas totalement la vis).

Clef à frein pour les platines Roll-Line : Clef de 0.5 (souvent fournie avec les patins)

Comment régler la hauteur du frein ?

Une fois que vous avez libéré la vis du frein, il vous suffit de dévisser ou de visser le frein pour pouvoir le baisser ou le réhausser.

3

Lorsque vous revissez la vis du frein (sur la platine), serrez suffisamment pour que le frein ne puisse pas se dévisser tout seul, mais ne forcez pas de manière excessive. Cela pourrait fausser la vis et bloquer le frein lors d'un réglage ultérieur.



Nettoyage des roues & roulements

Quand démonter une roue ?

A chaque fin d'entraînement, lorsque vous vérifiez si rien ne s'est glissé derrière les roues. Si vous constatez la présence de cheveux, bouts de ficelle ou amas de poussière important, vous devez démonter la roue pour pouvoir nettoyer son axe. De même, si vous constatez que certaines roues ne tournent pas correctement, un nettoyage s'impose. Pour finir, il est important de faire un nettoyage global régulièrement (une fois tout les deux à trois mois).

Quelle est la différence entre roue et roulement ?

La roue est la partie en gomme en contact avec le sol. Le roulement est un élément métallique à billes fixé dans la roue et qui permet sa rotation (voir la figure à gauche). Une unité de mesure permet d'évaluer la vitesse de rotation d'un roulement lors de l'achat : le ABEC. ABEC 1 étant lent, ABEC 5 étant rapide. Pour chaque roue, il y a deux roulements.

Pourquoi est-ce important de nettoyer les roulements ?

Le patinage artistique est avant tout un sport de glisse. Il est donc important de prendre de la vitesse dans l'exécution des figures. Des roues et roulements propre permette un gain de performance sur la vitesse. De plus, il arrive que par manque d'entretien, certains roulements se bloquent ou cassent. Dans ce genre de situation, il faut bien souvent acheter des roulements neufs (entre 12 et 20€ le jeu de roulements). Entretien correctement ces éléments permet de garder plus longtemps ses roulements. Notez qu'un roulement ABEC 1 correctement entretenu roulera plus vite qu'un ABEC 3 sale.

Comment démonter un roulement ?

Avant de démonter les roulements, il vous faut extraire la roue de la platine (voir point 2).

Une fois cela fait, l'utilisation d'un *extracteur* vous permet de retirer facilement les roulements de sa roue.

Qu'est ce qu'un extracteur ?

C'est un outil spécifique au patin qui permet d'extraire et de remettre les roulements d'une roue. Un extracteur coûte entre 40 et 45 euros.

Comment extraire les roulements ?

Relevez d'abord la poignée de l'extracteur ce qui va faire sortir une demi sphère. Faites en sorte que cette partie de l'extracteur entre dans le roulement avant d'abaisser la poignée en maintenant fermement la roue. De cette manière, le roulement sort de sa roue. Recommencez l'opération en changeant le sens de la roue pour extraire le second roulement.

Comment remettre les roulements sur une roue.

Levez d'abord la poignée de l'extracteur et soulevez la tige métallique (bout opposé à la demi-sphère). Passez d'abord un premier roulement sur la tige (si le roulement est ouvert d'un côté, placez le roulement de manière à avoir les billes vers vous). Passez ensuite la roue (peut importe le sens). Si il y avait une rondelle entre les deux roulements, passez la. Ajoutez enfin le second roulement (billes vers l'intérieur si il est ouvert), abaissez la tige métallique puis la poignée de manière à faire entrer les roulements dans la roue.

1

Comment dévisser une roue ?

Les roues sont reliées à la platine grâce à un boulon. Une clef de 11 plate souvent fournie avec les patins permet de le déboulonner pour extraire la roue.

Comment nettoyer l'axe ?

L'axe de la roue est la partie de la platine autour de laquelle tourne la roue. Il est fréquent que des cheveux s'y enroulent. Dans un premier temps, il faut les retirer à la main. Ensuite, il suffit de brosser l'axe pour retirer la poussière (à l'aide d'une brosse à dents usagée).

Comment nettoyer rapidement les roues ?

Pour nettoyer rapidement les roues dans leur ensemble, il suffit de les brosser (extérieur et intérieur) avec une petite brosse de manière à retirer la poussière.

Dans quels cas changer une roue ?

A force d'utilisation, la roue des gommés s'use. Lorsque le profil de la roue est trop arrondi, que la roue de face est usée de manière très irrégulière, que la quantité de gomme usée est trop importante, il est nécessaire de changer la roue. En règle générale, on change toutes les roues en même temps car elles s'usent de manière uniforme (voir les schémas d'usure). Lorsque vous changez une roue, vous devez démonter les roulements (voir point 3).

Roue arrondie V

Roue bisotée V

Roue "carrée" V

3

4

Quels produits utiliser pour nettoyer les roulements ?

Deux produits permettent d'entretenir les roulements : Le white spirit pour retirer la poussière, la rouille ou tout ce qui peut être incrusté dans le roulement et une huile fine (type huile de vaseline) pour faciliter la rotation des billes.

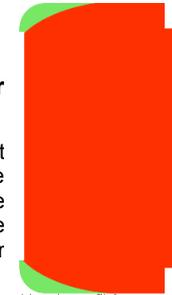
Comment nettoyer les roulements ?

Dans un premier temps, il faut extraire les roulements des roues (voir le point 3). Mettez ensuite du white spirit dans un bocal et trempez-y les roulements. Attendez une ou deux minutes, remuez les roulements de temps en temps pour décoller la poussière. Retirez ensuite les roulements du white spirit et faites les rouler « à la main » de manière à les relancer.

Séchez ensuite chaque roulement à l'aide d'un chiffon sec et faites y couler une petite goutte d'huile (pas trop car l'huile a aussi pour effet négatif de coller la poussière).

Comment remonter les roues ?

Après avoir remis les roulements sur les roues, remplacez chaque roue sur son axe et vissez le boulon. Veillez à ne pas serrer trop fort le boulon pour que le roulement reste libre. Vous pouvez même garder un peu de jeu entre le roulement et le boulon pour être sûr de ne pas gêner sa rotation.



Vue de profil A

Vue de profil A

Vue de face A

Vue de profil A

Vue de profil A

Usure des roues

Profil d'une roue normale (rouge)
Profil d'une roue usée (vert)