



Vous allez participer à une compétition.....alors

CONSEILS ET RÈGLES DE BONNE CONDUITE

1. Prévoir une tenue de compétition sobre (attention aux déguisements.....)
2. Se présenter à la patinoire et à votre entraîneur présent lors de la compétition
IMPERATIVEMENT 1 heure avant l'heure de passage de votre groupe
3. Dès l'arrivée à la patinoire, se présenter à l'accueil pour signaler sa présence et remettre son CD, avec la jacquette « Club » (en cas de perte ou dégradation de la jacquette, n'hésitez pas à en redemander une à la Commission sportive)
4. Arriver à la patinoire, coiffé(e) et maquillée (pour les filles.....) : attention aux épingles de chignon, barrettes, etc qui doivent être solidement fixées pour ne pas tomber sur la glace pendant la prestation
5. Eviter, bijoux, et en particulier bracelet en tout genre aux poignets et boucles d'oreilles pendantes ;
6. S'habiller pour venir à la patinoire en tenue de sport que l'on peut facilement enlever pour s'habiller ensuite avec sa tenue de compétition : en particulier baskets nécessaires lors de l'échauffement, et éviter les vêtements que l'on enfilerait par la tête (type col roulé) difficile à enlever sans se décoiffer
7. Mettre son blouson polaire du Club (si vous en avez un) pendant toute la compétition
8. Indispensable à emporter :
 - Sa tenue de compétition
 - Ses patins
 - Ses gants
 - Son CD et son double du CD (bien vérifier la durée de programme sur les 2 CD)
 - Sa feuille de programme
 - Sa licence
9. Nécessaire à emporter :
 - Une petite bouteille d'eau
 - Des mouchoirs
 - Un nécessaire à couture, épingle à nourrice (en cas de « fermeture qui craque » ou pour faire face à tout autre « désastre »....)
10. Rester jusqu'au podium, même en cas de déception sur le classement.....et se rhabiller le cas échéant en tenue de compétition avec patins pour y participer
11. Les parents et accompagnateurs sont priés de NE PAS ENTRER dans les vestiaires

A VOUS DE PATINER MAINTENANT ET.....BONNE COMPETITION