



CHECKLIST IMPRIMABLE

Patinoire en famille : la checklist sécurité de votre enfant

À cocher avant, pendant et après la séance pour aider votre enfant à patiner plus sereinement. L'équipement compte, mais la vigilance, le rythme et le respect des règles de la patinoire restent essentiels.

Au sommaire

1. Avant de partir : préparer la séance
2. Équipement : les vérifications indispensables
3. Sur la glace : les réflexes à rappeler
4. Après une chute : agir dans le bon ordre
5. Le mémo à retenir

1. Avant de partir : préparer la séance

Choisir une séance compatible avec le niveau de l'enfant

Privilégier un moment et un espace peu encombrés pour un débutant.

Prévoir une séance courte si l'enfant découvre la glace

La fatigue peut faire perdre l'équilibre.

Repérer le règlement propre à la patinoire

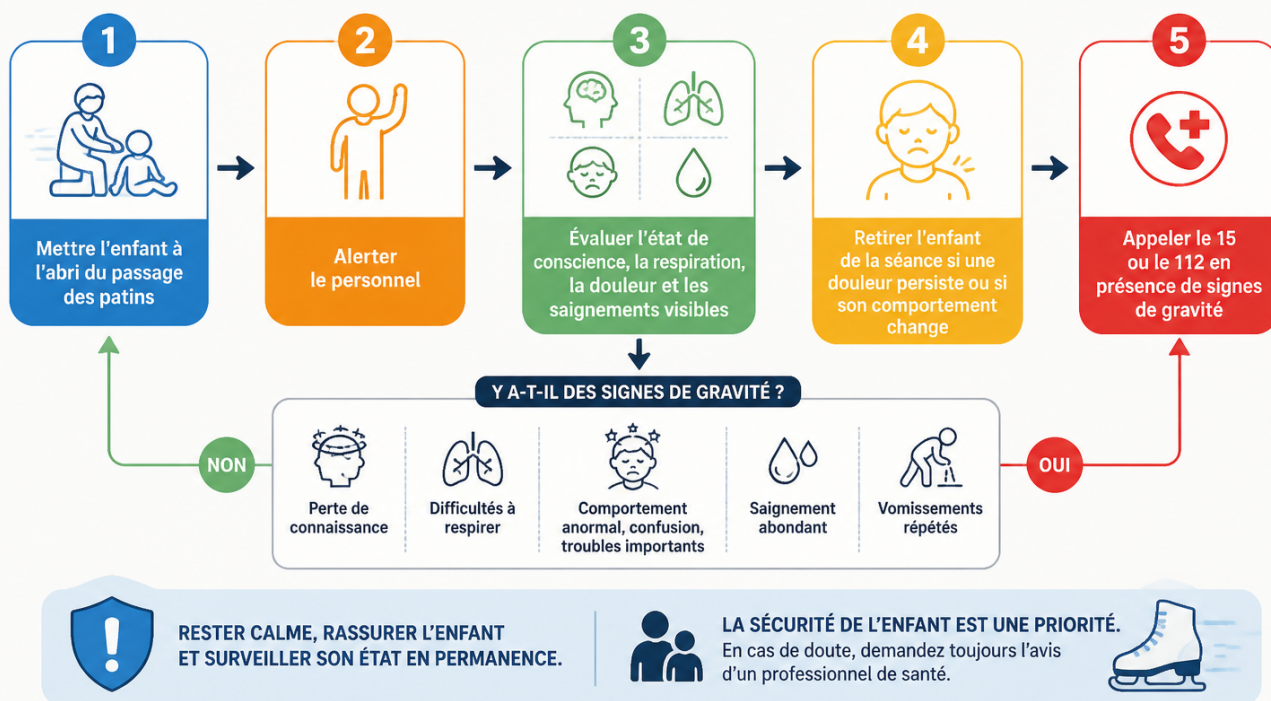
Les consignes de l'établissement priment sur les conseils généraux.

Fixer un point de rendez-vous avec l'enfant

Le choisir près de la piste avant d'entrer sur la glace.

QUE FAIRE SI UN ENFANT TOMBE OU EST PERCUTÉ À LA PATINOIRE ?

Adopter les bons réflexes pour protéger l'enfant et assurer sa sécurité



INFOGRAPHIE Étapes à suivre après un accident à la patinoire chez l'enfant : mise à l'abri, alerte du personnel et appel des secours si nécessaire

2. Équipement : les vérifications indispensables

Mettre un casque adapté, à la bonne taille et stable

La sangle doit être fermée et le casque ne doit pas bouger lorsque l'enfant tourne la tête.

Prévoir des gants couvrants

Ils protègent du froid et des frottements, sans garantir une protection contre une lame.

Choisir des vêtements chauds, souples et près du corps

Éviter les écharpes longues et les cordons pendants.

Vérifier le maintien des patins

Le talon et la cheville sont maintenus, les lacets sont serrés sans douleur ni engourdissement.

Retirer les protège-lames juste avant la glace et les remettre à la sortie

Ne pas marcher longtemps sur un sol dur avec les lames nues.



REPÈRE ÉQUIPEMENT Avant l'entrée sur la glace : casque stable, gants couvrants et patins correctement ajustés.

3. Sur la glace : les réflexes à rappeler

Commencer lentement, près d'un adulte

Une courte trajectoire aide à apprendre le freinage et le demi-tour.

Regarder devant soi et suivre le sens de circulation

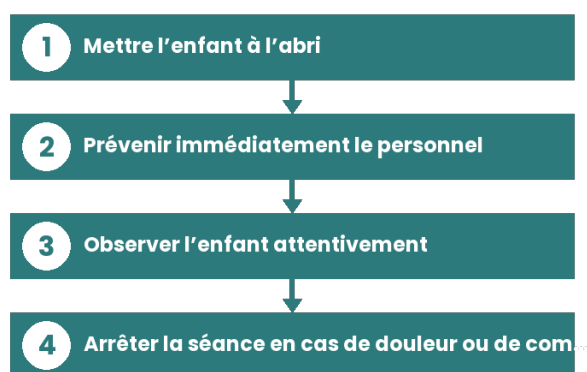
Éviter les changements de direction imprévus.

Garder ses distances avec les autres patineurs

Ralentir près de la balustrade, d'un groupe ou d'une personne au sol.

- Ne pas pousser, courir avec les patins ni s'agripper à un patineur plus rapide**
Les collisions et les lames représentent des risques importants.
- Garder les mains près du corps lorsqu'un patineur passe à proximité**
Ne pas tendre les doigts sur une trajectoire de patinage.
- Sortir de la glace dès que les pieds deviennent douloureux ou que la fatigue s'installe**
Ne pas attendre une chute pour faire une pause.

4. Après une chute : agir dans le bon ordre



1 Mettre l'enfant à l'abri

L'éloigner du passage des patins si cela peut être fait sans aggraver sa situation.

2 Prévenir immédiatement le personnel

Signaler la chute, le choc ou toute douleur importante afin d'obtenir de l'aide sur place.

3 Observer l'enfant attentivement

Après une chute ou un impact, surveiller son état même s'il dit aller bien juste après.

4 Arrêter la séance en cas de douleur ou de comportement inhabituel

Ne pas remettre l'enfant sur la glace s'il a mal, paraît fatigué ou perd l'équilibre.

! Signes d'alerte après un choc à la tête

Une perte de connaissance, des vomissements répétés, une somnolence inhabituelle ou un comportement inhabituel nécessitent une évaluation médicale urgente. En cas de doute sérieux en France, appelez le 15 ou le 112.

Le mémo à retenir

Le casque, les gants et des patins bien ajustés réduisent certains risques, sans rendre le patinage sans danger.

Les zones rapides, les entrées, les groupes et les arrêts brusques près de la balustrade demandent une vigilance renforcée.

Pour un enfant débutant, la meilleure prévention repose sur un rythme lent, des distances de sécurité et un espace peu dense.

En cas de chute, protéger l'enfant du passage des patins et alerter le personnel sont les premiers réflexes.