REGLEMENT

Consignes de sécurité

Sur glace :

1 Tenue exigée

- Tenue de patin (Pantalon de patin ou short de gym ou de patin+ collant ou jupette de patin et collant ou tenue de patin +collant ou legging et tee-shirt ou sweat...)
- Gants
- Cheveux attachés
- Pas de ventre nu
- Blouson fermé

2 Matériel exigé

- Elasti band pour les compétiteurs
- Gourde avec de l'eau (au moins 1l) ou une bouteille d'eau
- Pansements
- Mouchoirs

Préparation physique hors glace (compétiteurs)

1 Tenue exigée

- Tenue de sport (legging+tee-shirt ou sweat, short + tee shirt...) adaptée et adaptable en fonction de la météo
- Casquettes en fonction de la météo
- Cheveux attachés
- Baskets de type running (pour éviter toutes blessures ex : périostite tibiale)

2 Matériel exigé

- Elasti band
- Spinner
- Gourde ou bouteille d'eau
- Tapis

Rappel :

Horaires à respecter impérativement

Le téléphone portable est interdit durant la pratique sportive et doit être rangé dans le sac.

⛔ pas de bijoux pendants ou volumineux

⛔ Chewing gum

PS : Toute personne ne respectant pas ce règlement se verra refuser l'accès à la glace.