



# DÉCOUVREZ LA TROTTINETTE DES NEIGES

La trottinette des neiges est parfaite pour nos hivers québécois. Excellent exercice cardio, la trottinette des neiges remplace le ski de fond pour ceux qui recherchent plus de stabilité sur la neige ou la glace. **C'est un sport idéal pour toute la famille!**

Elle peut être utilisée pour l'entraînement ou simplement pour se balader. Cette activité de plein air exerce les muscles du dos et des cuisses. On l'utilise sur la neige compactée ou sur la glace.

Écologique, silencieux, facile à utiliser, ce sport est amusant et accessible à tous.

Fabriquée à la main en Finlande depuis 1933 par le plus important manufacturier au monde **ESLA**. C'est un produit éprouvé!

- **COMMENT UTILISER UNE TROTTINETTE DES NEIGES** page 2
- **ÉQUIPEMENT ET ENTRETIEN** page 3
- **INSPECTION DE LA TROTTINETTE** page 3
- **ENTREPOSAGE ET TRANSPORT** page 4
- **COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE SA TROTTINETTE?** page 4
- **CHARTRE DES GRANDEURS** page 5

## COMMENT UTILISER UNE TROTTINETTE DES NEIGES?

Ne vous inquiétez pas si votre technique n'est pas parfaite. Après quelques minutes d'entraînement, **tout le monde peut y arriver**. Détendez-vous et gardez votre poids sur votre pied d'appui. Ne mettez pas votre poids sur le pied qui donne un coup de pied ou sur vos mains. Ajustez le rythme pendant que vous vous déplacez. Arrêtez-vous et marchez un moment si vous avez besoin d'une pause.

Voici quelques bases à garder en tête:

- Poussez le traîneau avec une jambe comme vous le feriez avec une trottinette à roues et donnez un coup de pied économique, en évitant les mouvements inutiles avec les bras ou le torse. C'est un mouvement pendulaire. Lorsque cela est fait correctement, vous ne travaillerez que les muscles qui donnent les coups de pied de propulsion.
- Ne mettez pas tout votre poids sur les poignées du traîneau. Gardez votre poids sur votre jambe d'appui et ne vous appuyez pas sur vos mains
- **Changez souvent de jambe d'appui**. Un bon rythme est d'environ cinq coups de pied avec la même jambe. Lorsque vous changez de jambe, tenez-vous un moment sur les deux patins et regardez devant vous.
- Pour tourner, mettez votre poids sur un côté et tournez la poignée. **La trottinette est très flexible** et ne se cassera pas lorsque vous tournez la poignée. La flexibilité des patins permet au conducteur de diriger la trottinette en tournant le guidon.
- Laissez glisser le traîneau. Utilisez de longs coups de pied et profitez de la glisse :-)
- **Pour freiner**, vous pouvez soit traîner un pied, soit planter vos talons dans la neige. En descente, le meilleur contrôle est maintenu en utilisant vos talons pour freiner. Assurez-vous toujours de garder votre traîneau à une vitesse contrôlable.
- **Pour un meilleur contrôle sur la glace**, retirez les patins en plastique des patins en acier. Utilisez également des crampons sous les bottes pour une meilleure propulsion.

**Attention**: N'utilisez pas la trottinette sur des pentes raides car elle peut rapidement atteindre une vitesse étonnamment élevée. Ne laissez pas les enfants utiliser la trottinette sans le contrôle d'un adulte.

## ÉQUIPEMENT ET ENTRETIEN

Ne nécessite aucun entretien particulier ni équipement supplémentaire comme des fixations ou des bottes. Aucun fartage.

**Attention: N'utilisez pas votre trottinette sur des routes ou trottoirs recouverts de sels de voirie et d'abrasifs, la trottinette ne glissera pas et les abrasifs rayeront les patins de plastique, ce qui réduira considérablement leur durée de vie.**

Toutes les composantes peuvent être remplacées lorsque brisées ou perdues.

## INSPECTION DE LA TROTTINETTE

Avant l'utilisation d'une trottinette des neiges, il est important de s'assurer que les boulons en plastique noirs situés à l'arrière du siège soient bien vissés.



## ENTREPOSAGE ET TRANSPORT

Rangez votre trottinette à l'abri des intempéries pour prolonger la durée de vie des composantes.

La trottinette des neiges se plie pour faciliter le transport et le rangement. Il suffit de dévisser les deux boulons en plastique noirs à l'arrière du siège, de relever le siège et de baisser le guidon vers l'arrière.



## COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE SA TROTTINETTE?

Il faut choisir sa trottinette en fonction de votre sensation de confort. Si vous préférez avoir le dos relevé pour admirer le paysage, ne choisissez pas une trottinette trop basse et si vous préférez avoir une position plutôt sportive avec le dos penché, ne prenez pas un modèle avec un guidon trop haut.

**Attention:** il n'est pas recommandé d'utiliser une trottinette trop petite pour soi et ce n'est pas un problème d'en utiliser une trop grande.

La taille d'une trottinette se choisit donc en fonction de la taille de la personne qui va trotter ou pousser, son poids n'a pas d'importance.

## CHARTE DES GRANDEURS

<b>Modèle</b>		<b>Taille des utilisateurs</b>	<b>Hauteur du guidon</b>
Mini	T1	Moins de 4'0"	22"
Petite	T2	3'3" - 4'2"	25"
Moyenne	T4	4'0" - 5'1"	30"
Grande	T6	5'0" - 5'9"	34"
T. Grande	T7	5'6" - 6'1"	36"
TT. Grande	T8	6'0" et plus	39"
Compact	P6	5'0" - 5'9"	34"
Compact	P7	5'6" - 6'1"	36"
Kickspark	Max	4'3" - 6'4"	30" à 38"