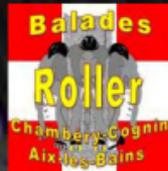




Guide pratique rollers





**N'attaquez pas
le roller
sans protections**

Les protections



> Les protège-poignets

Ils sont **indispensables** parce qu'en cas de chute, les mains servent d'amortisseurs. Les poignets sont donc les premiers touchés.

> Les protège-coudes

Beaucoup de chutes finissent sur les coudes. Cette protection permet d'éviter les **fractures, entorses, écorchures** et protège les vêtements.



> Les protège-genoux

Ils permettent d'éviter bien des problèmes de **fractures, entorses, écorchures** mais aussi... de pantalon troué ! Ils permettent en plus d'effectuer certaines techniques de freinage.

> Le casque

Seul moyen de protection **contre les traumatismes crâniens.** Il est important de l'essayer avant de l'acheter et de le jeter après tout choc.



Une protection efficace

c'est :



1

une protection **à sa taille**

2

une protection **sûre**

vérifiez la conformité du casque aux normes*.

Attention aux jouets qui ressemblent à des protections mais ne protègent pas en cas d'accident.

3

une protection **confortable**

vérifiez les coutures, les renforts et l'aération.

4

une protection **solide**

vérifiez les fixations (velcro, boucles, sangles).

* Norme NF EN 1078 pour les casques adultes - Norme NF EN 1080 pour les casques enfants



**Les bases
techniques**

Maîtrisez votre départ

> *La position de sécurité*

Détendez-vous tout se passera bien...

- Pour démarrer, levez-vous, les tibias en appui sur les languettes des rollers. Mettez vos rollers parallèles, écartés d'une trentaine de centimètres.

- Fléchissez les genoux, gardez le buste et les épaules droits.

- Penchez légèrement votre corps et regardez droit devant.

Cette position vous permet d'amortir les chocs et de rester en équilibre.

Vous êtes prêt !



Maîtrisez votre direction

> 5... 4... 3... 2... 1...
Roulez !

Pour effectuer vos premières glisses, choisissez un terrain plat, lisse et pas trop fréquenté.

- Pour commencer, essayez d'abord de marcher avec les rollers aux pieds, sans rouler.

Au début, pratiquez la **“marche en canard”** :
pieds ouverts vers l'extérieur.

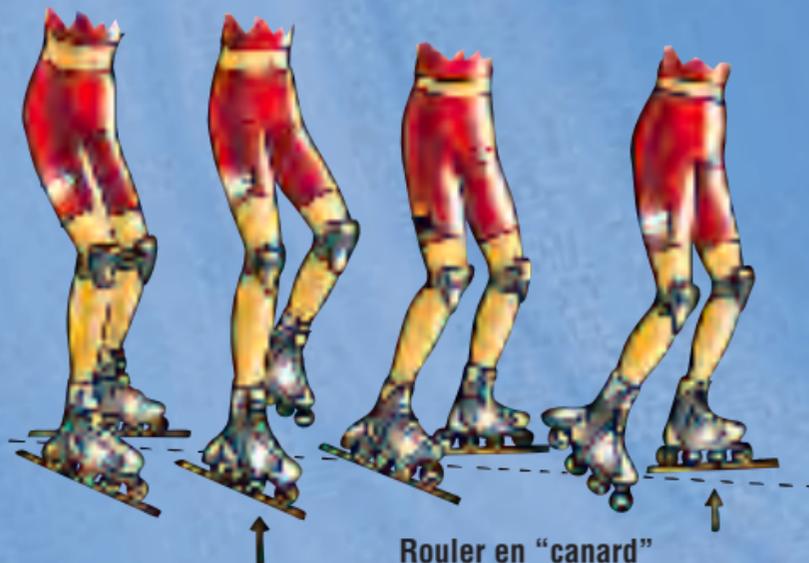


Posture
en “canard”
ou en “V”

- Progressivement, tout en gardant cette position, transférez le poids du corps alternativement d'une jambe sur l'autre, **regard axé sur l'horizon.**

- Accompagnez le mouvement avec vos mains placées à hauteur des hanches.

Ça y est, vous glissez !



Rouler en “canard”



> Tournez pieds parallèles

- Pieds parallèles, en position de sécurité, vous avancez lentement.
- **Appuyez** l'ensemble de votre corps vers l'intérieur du virage.
- **Accompagnez** le mouvement en pivotant l'axe des épaules et du regard. Le poids du corps, en se déplaçant, va vous permettre de tourner.

> Tournez en ciseaux

- Pieds parallèles, en position de sécurité, vous avancez lentement.
- Avancez légèrement **le pied intérieur** au virage en position de "ciseaux".
- Amenez **le bras extérieur** au virage vers l'intérieur. Ce mouvement entraîne une prise de carre parallèle à l'intérieur du virage et déclenche un changement de direction.



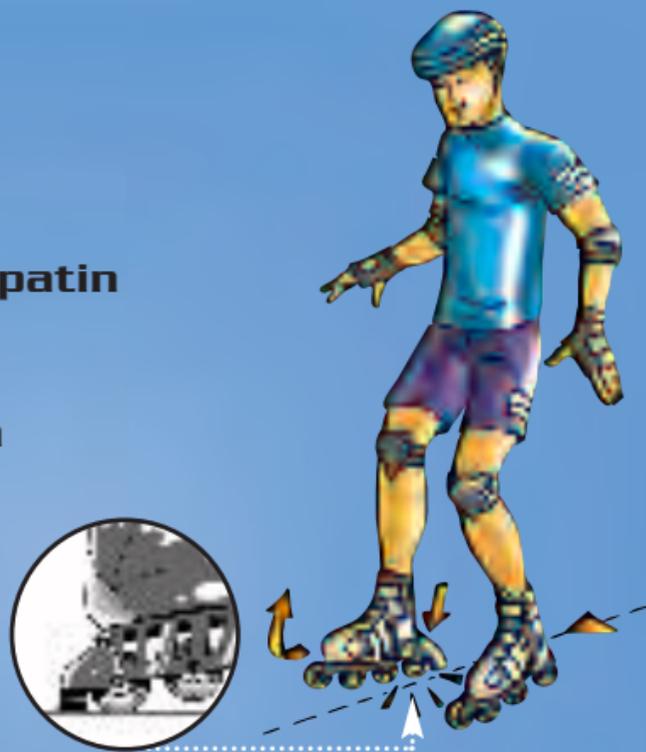
Posture
en "ciseaux"



Maîtrisez votre freinage

> Technique du “tampon frein”

- Pieds en ciseaux, positionnez le patin muni d'un frein en avant.
- Gardez le regard axé sur l'horizon et **appuyez de plus en plus fort** sur le tampon frein après avoir consolidé votre appui arrière.



> Technique du “freinage sur les genoux”

Attention :

Cette technique est surtout utilisée en rampe.

Il suffit de vous laisser tomber en glissade sur les genoux et de vous asseoir sur les talons, le poids du corps basculé vers l'arrière.

Indispensable : les protège-genoux !



> *Technique* *du “freinage en T”* *ou en “T alterné”*

Attention : Pour utiliser cette technique, vous devez être à l'aise sur un pied comme sur deux.

- Pivotez légèrement le roller arrière en l'ouvrant à 75%. Reposez les roues du roller soulevé (jambe arrière) en les laissant traîner **perpendiculairement** au sol.



- Pour **freiner plus vite**, pliez les genoux et déplacez le poids du corps sur la jambe arrière tout en gardant les épaules droites et le regard axé sur l'horizon.

- Laissez traîner les roues du roller (jambe arrière) au sol. Une fois le pied arrière ouvert à 75%, revenez en position de sécurité.

Faites la même chose avec l'autre pied.

L'arrêt sera moins brusque et les roues s'useront moins.



> Technique du “freinage en chasse-neige” ou en “chasse-neige alterné”

Cette technique est la même que celle utilisée en ski.

- Pieds parallèles, appuyez sur

vos cuisses positionnées en “V”

et exercez une forte pression sur les rollers.

Plus vos jambes seront écartées, plus le ralentissement sera important.

- Pour le “chasse-neige alterné”, passez **alternativement** d'un appui à l'autre, en décollant un pied puis l'autre.



Maîtrisez vos chutes

Pas de panique, même les pros peuvent tomber !

L'important c'est d'avoir la technique.

Pas la peine donc d'éviter la chute.

Apprenez plutôt à la maîtriser.

Les protections sont là pour ça !



Un conseil :

Entraînez-vous à tomber !

> *Le déséquilibre arrière*

Lorsque vous vous sentez tomber en arrière...



- Baissez-vous en pliant les genoux et en posant les mains au sol au niveau des pieds.

- Accompagnez le mouvement en essayant de vous asseoir ou laissez-vous glisser sur le côté **en utilisant les protections.**



> *Le déséquilibre avant*

Lorsque vous vous sentez tomber en avant, parce que vos roues se sont bloquées par exemple...

- Essayez de poser rapidement au sol les mains (paumes à terre et doigts levés) et les genoux.

Les genouillères et les protège-poignets

vous protégeront du choc.

- Fléchissez les bras pour amortir la chute et n'hésitez pas à vous ***servir des coudières.***





**Quelques conseils
pratiques**

Évitez les petites galères

> S'échauffer

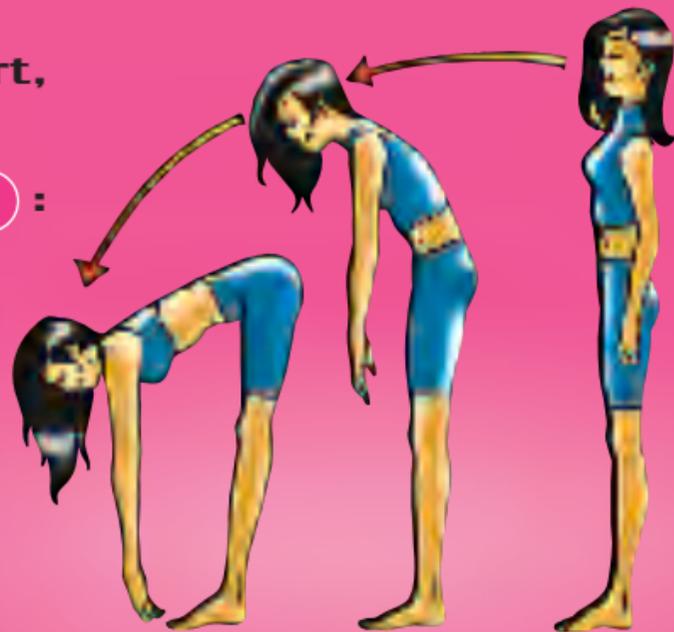
Parce que le roller est un vrai sport, avant de vous lancer,

il est important de vous échauffer :

étirements, assouplissements des articulations, échauffements musculaires...

Pour les longues distances, pensez à emporter

à manger et à boire.



> Choisir le bon endroit

Pour débiter, certains sites sont plus appropriés que d'autres. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur **les sites autorisés** :

- espaces protégés,
- voies vertes,
- rollerparks pour les pros, etc.

Pour les **randonnées**, contactez les associations locales sur les parcours, les lieux de rassemblement et les niveaux de difficulté.

> *Entretenir son matériel*



- Quand le trait situé sur les freins touche le sol et quand freiner en toute stabilité devient impossible, **il faut changer les freins !**
Il est important de toujours avoir un frein de rechange avec soi.

- **Les roues** doivent être changées régulièrement. Pensez à les permuter avant qu'elles ne soient trop usées.

> *Éviter les pièges*

Surfaces glissantes, sable, terre et herbe, plaques d'égout, chiens en laisse...

> *Respecter les piétons*

Sur le trottoir, un piéton est toujours prioritaire, alors modérez votre allure et annoncez clairement toutes vos manœuvres.

> *Visible de jour comme de nuit*

Pensez à porter des vêtements clairs et des bandes rétro-réfléchissantes.

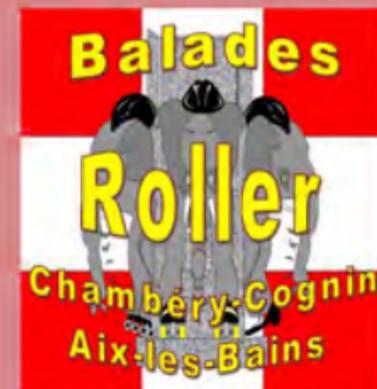


> *Règles de circulation*

Sur la chaussée restez très vigilant pour ne pas vous faire renverser par les engins motorisés.

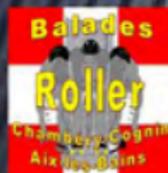


Pensez



Patineurs débutants, confirmés et experts, BALADES ROLLER propose des cours d'initiation et perfectionnement Elle est de bons conseils sur le choix du matériel.

Elle fournit également des renseignements sur les manifestations qui rassemblent tous les passionnés de roller.



La présente brochure a été modifiée et publiée avec l'aimable autorisation de la CFES au bénéfice de Balades Roller



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



CFES
Comité Français
d'Éducation
pour la Santé
www.cfes.sante.fr

Cette brochure a été réalisée dans le cadre du programme de prévention des accidents de sports développé par l'Assurance Maladie et le CFES
BBDO Corporate - RCS B 403 472 178 - 07 01534 B