

Inline skating Kids – Sécurité: Tomber

Les chutes font partie du jeu. Il est donc impératif d'apprendre à tomber pour limiter le risque de blessures et réduire les craintes. Les enfants s'y exercent dans un environnement sûr.

Maîtriser la chute (D/M/A)

- De la position à genoux, se laisser tomber sur les avant-bras.
- Debout, se laisser tomber sur les genoux puis sur les avant-bras.

Remarques

- Vérifier que les protections soient bien fixées et qu'elles ne glissent pas.
 - Attention! Se réceptionner sur les avant-bras et non pas sur les mains.
 - S'exercer d'abord sur l'herbe (ou autre surface souple).
-

Glisser (M/A)

Rouler lentement, fléchir les genoux et glisser sur les mains, puis freiner en glissant sur le ventre.

Remarque: Mains ouvertes et doigts écartés!

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO