

# Inline skating: Un sport pour tous

**Il n'y a pas de limite d'âge pour chausser des patins d'inline et les plus jeunes ne doivent pas être obligatoirement accompagnés par un adulte. Avec ces quelques exercices, l'apprentissage de cette discipline est facilité.**

En avant, en arrière, en courbe, par-dessus des obstacles: les possibilités foisonnent pour exercer son équilibre sur des roues. La meilleure solution: jouer et jouer encore.

Divers petits jeux permettent d'acquérir les mouvements de base: rouler, freiner, tourner, sauter. Ceux-ci sont nécessaires avant de s'aventurer sur la voie publique ou sur un sentier.

Les jeux conviennent très bien pour stabiliser et consolider les différents éléments appris. Les combinaisons avec d'autres disciplines sont nombrables. L'inline skating est aussi une alternative attrayante aux jeux d'endurance.



→ [Nos exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**