

## Sécurité avant tout



Le roller inline n'est pas sans danger. Les chutes surviennent surtout en raison des surfaces irrégulières et à la descente. Apprendre à tomber fait donc partie du jeu!

Quelques petits rappels avant de se lancer:

- Porter un casque et des protections pour les articulations (poignets, coudes, genoux).
- Exercer les techniques de déplacement et surtout celles de freinage et de chute pour éviter les blessures.
- Adapter son comportement en fonction des éléments extérieurs et de son niveau personnel. Dans tous les cas, être capable de freiner et de s'arrêter à n'importe quel moment.
- Respecter les règles liées au trafic: rouler seulement sur des places libres de tout trafic automobile. Sur les voies cyclables, laisser la priorité aux vélos, de même qu'aux passants en ville. Par visibilité réduite (nuit, brouillard), porter des réflecteurs et lampes frontales.
- Contrôler régulièrement le matériel (roues et roulements, équipement de protection, freins, etc.).
- Choisir de grandes places libres de trafic pour s'exercer. Éviter les surfaces irrégulières ou parsemées d'obstacles telles que couvercles de canalisation, rails, structures métalliques au sol, etc. Des surfaces souples, en tartan par exemple, conviennent bien aux débutants.

## Arrêts: le jargon des spécialistes

**Heel-Stop:** Freinage sur la pièce en caoutchouc située derrière le talon. C'est la forme la plus simple et efficace pour les débutants. Le patin muni de frein est placé vers l'avant et relevé jusqu'à ce que le frein touche le sol. Pour augmenter la pression et accentuer l'action de freinage, fléchir la jambe arrière.

**T-stop:** Freinage en T. Mettre le poids du corps sur la jambe avant et soulever le patin arrière pour le placer derrière le premier, à angle droit (par rapport à la direction de course). Les patins forment alors un T. Presser la carre intérieure du patin libre, de manière à ralentir la course. La stabilisation du buste est très importante. Cette forme de freinage demande un bon équilibre et a tendance à user les roues assez rapidement.

**Spin-stop:** Forme qui convient seulement en cas de vitesse réduite. Placer le poids sur un patin en fléchissant le genou et écarter le deuxième pour imprimer une rotation autour de la jambe d'appui. Rapprocher les deux talons et tourner jusqu'à l'arrêt complet.

**Powerslide:** Le départ est le même que pour le spin-stop afin de passer en patinage arrière. Ensuite, les pieds se décalent et le patineur plie bien les genoux. Tendre la jambe et poser le patin à plat pour ne pas bloquer complètement. La coque effleure presque le sol.

**Hockey-stop:** Les deux rollers sont placés en travers de la ligne de course.



## Chute: mode d'emploi

Une perte d'équilibre est vite arrivée. Même les experts ne peuvent éviter la chute une fois ou l'autre. Apprendre à tomber appartient donc aux premiers enseignements du patineur. Si possible, tomber sur les genoux et les avant-bras, bien protégés par l'équipement, et rouler. Entraînement sur surfaces molles de préférence.

