

# Roller, skate-board : roues libres en toute sécurité

Sur roues (avec des rollers, ou patins en ligne) ou sur planches (avec des skateboards), les joies de la glisse sans neige ni eau séduisent un large public, souvent jeune.



Roller et skateboard développent l'acquisition d'une technique, mais aussi des qualités d'**adresse** et d'**équilibre**. Ils renforcent la maîtrise des mouvements et l'endurance.

Ces disciplines sportives ou de loisir, qui existent aussi dans les domaines de l'acrobatie et de l'artistique, contribuent à favoriser l'épanouissement individuel, tout en procurant une intense sensation de liberté.

Pour certains, elles sont même devenues un nouveau moyen de transport.

Feu vert : le respect des règles de protection – y compris celles du code de la route – est indispensable pour éviter un grand nombre d'accidents liés à ces pratiques.

## Un débutant averti...

Avant de se lancer sur les pistes ou sur les voies publiques, il est conseillé de s'exercer dans des espaces protégés,

calmes, éloignés de la circulation. Dans les villes, les skateurs bénéficient souvent d'espaces aménagés.

En roller, tout spécialement, freiner en toutes circonstances peut être vital. Dans certains cas, tomber est aussi la meilleure façon de s'arrêter. Mieux vaut donc commencer par quelques leçons sur les techniques de freinage et par un apprentissage des chutes (sur de l'herbe, par exemple).

En toutes circonstances, la maîtrise de la vitesse est essentielle. Cela comprend aussi les trajets en descente, y compris lors des déplacements en ville. Ce contrôle vise à se protéger mais également à respecter les piétons.

Feu orange : en roller, 1 accident sur 3 se déroule lors du premier mois de pratique. Et 1 sur 5 lors de la première sortie... (1)

## **Un, deux, trois, filez... mais protégé !**

Dans ces disciplines, les **chutes** sont quasi inévitables. Il est donc important de veiller à **se protéger**, autant que faire se peut, de manière efficace.

- Le port d'un **casque** adapté est indispensable. Il doit protéger toute la tête, tempes comprises, sans empêcher de voir et d'entendre.
- **Protège-poignets, coudières** et **genouillères** font partie de l'équipement anti-entorses et fractures. Les genouillères sont particulièrement utiles pour le skateboard.
- Afin d'être visibles en permanence, portez des vêtements clairs. Sans oublier, pour la soirée ou la nuit, des vêtements aux bandes réfléchissantes ou fluorescentes, ainsi que des lumières.
- Pour le skateboard, il faut prévoir de solides

chaussures antidérapantes.

- Le matériel doit être vérifié avant chaque sortie et entretenu, tant au niveau des freins que des roues.
- Si vous roulez en ville, des règles du code de la route s'imposent : elles doivent être connues. Et respectées.

Feu vert : mieux vaut choisir du matériel homologué aux normes européennes (avec l'indication CE).

Attention : la majorité des personnes accidentées ne portent pas de protection.

## Les risques du métier

Roller ou skate mettent muscles, tendons, ligaments et articulations à l'épreuve.

L'acquisition d'attitudes souples et déliées aide à moins contracter les muscles et à protéger les tendons du risque de microlésions.

En roulant de manière trop crispée ou dans des poses inadéquates, le risque d'imposer davantage de tensions ou de contraintes augmente, avec la perspective de **tendinites**.

Les principaux accidents de patinage ou de roulage concernent les membres et/ou la tête.

Lors des chutes, les **contusions** peuvent frapper les genoux, les poignets, les mains, les épaules, le dos.

**Entorses** et **fractures** concernent plus spécifiquement les genoux, les chevilles, les poignets et les doigts. Avec le skate acrobatique ou les descentes de rampes, de graves accidents sont possibles au dos ou à la tête.

En cas de problèmes articulaires ou de dos, y compris en dehors d'une chute, il est conseillé de consulter sans attendre son médecin généraliste.

Bon à savoir : avant de débiter un entraînement, pendant une dizaine de minutes, un échauffement, comprenant des

assouplissements et des étirements, permet de se mettre en condition. Sans oublier de s'hydrater pendant l'effort et de prévoir des moments de récupération.

*Photo © Fotofreundin – Fotolia.com*

**Mise à jour le 20/09/2021**

Références

(1) [www.rouliroula.com](http://www.rouliroula.com).

A consulter aussi : les [brochures VIAS \(ancien Institut Belge de la Sécurité Routière\)](#).