



LA PASSION DU ROLLER



Le petit guide pratique du Roller *Des Cheminots Roller d'Alsace*



Du loisir à la compétition la passion du roller

Les différentes disciplines :

- le patinage artistique et la danse
- le roller acrobatique
- le skateboard
- le rink-hockey
- le roller In Line hockey
- la course
- la randonnée

Le Roller est fait pour tous, véritable sport de compétition, le Roller se veut aussi un sport de loisir accessible à tous et même excellent pour la santé.



Faites du Roller !!!!!!!

On en fait OU ?

On peut en faire partout mais il est évidemment conseillé de choisir le lieu en fonction de son niveau.

Si vous débutez préférez les endroits dégagés et non passagers, rien ne vaut une salle : il n'y a pas de voitures, pas de trottoirs à monter, pas de freinage d'urgences à effectuer.

Ne cherchez pas à imiter ceux qui pratiquent le roller depuis longtemps.

Quand tu sauras t'arrêter et éviter les obstacles tu pourras tenter les aventures !!!!!

Et puis, si on fait du roller c'est pour se faire plaisir et pas pour se faire mal.....

Encore faut-il bien choisir son matériel.



Evitez les pièges : Surfaces glissantes, sable, terre et herbe, plaques d'égout, chien en laisse.

Quels Equipements ????

❧ ❧ ❧ ❧ ROLLER ❧ ❧ ❧ ❧



En ligne.



Traditionnels (quads).

Comment choisir ses Rollers

Débutant ou confirmé, le choix d'une paire de roller (ou patin) doit être murement réfléchi.

Critère de choix :

Prendre en compte la discipline (page 2) que l'on veut pratiquer.

★ La fréquence de pratique

- pratique occasionnelle 1 à 2 fois par mois
- pratique régulière 1 fois par semaine
- pratique intensive plusieurs fois par semaine

Selon la fréquence, les propriétés du patin que vous allez acheter vont changer : patin plus confortables – roues plus grandes – platines plus longues.

Dans le domaine de la discipline randonnée il n'y a pas de type de patin obligatoire comme pour les autres disciplines compétitives (course, hockey, artistique, roller acrobatique), cependant les patins doivent être adaptés aux différents types de randonnées.

Ainsi, il faut choisir entre un patin traditionnel (**quad**) ou un patin en ligne, entre un patin en ligne du type (**fitness**) ou un patin en ligne plus technique adopté par les coureurs avec **quatre** ou **cinq** roues.

* Coque rigide ou chaussures souple / dure ?

- pratique occasionnelle $\Rightarrow$ coques rigides
- longues distances $\Rightarrow$ chaussures souple / dure

* Les roues

Les roues déterminent largement la tenue du patin, le contact au sol s'effectue par leur intermédiaire ; il est donc important de bien les choisir en fonction de l'utilisation que l'on veut en faire.

Selon la distance des randos ou la nature du sol

Quel diamètre de roue choisir ?

	Plus roulantes	Usure moindre
5 Kms à 10 Kms $\Rightarrow$ diamètre 80 à 84 mm		
20 Kms à 40 Kms $\Rightarrow$ diamètre 84 à 90 mm		
60 Kms à 80 Kms $\Rightarrow$ diamètre 90 à 100 mm		
100 Kms et plus $\Rightarrow$ diamètre 100 mm et plus		

La dureté de la gomme a aussi son importance, c'est elle qui conditionne la qualité de roulage.

Les roues molles de dureté allant de 78A à 80A sont préconisées pour les mauvais revêtements (meilleur accroche en salle).

Les roues moyennes de dureté allant de 80A à 82A sont préconisées pour les revêtements moyens.

Les roues dures de dureté allant de 82A à 84A sont préconisées pour les revêtements lisses.



★ Les roulements

Les roulements sont démontables ou non. La qualité de la glisse dépend de la constitution du roulement.

Plus la qualité du roulement est bonne, mais plus il est fragile. La mesure de la qualité de l'alésage est faite à partir de l'échelle ABEC (norme américaine).

Pour les roulements des patins « fitness » on prend :

ABEC 1 à 3 ⇒ pratique occasionnelle

ABEC 3 à 5 ⇒ pratique régulière

ABEC 5 et plus ⇒ pratique intensive



❧ ❧ ❧ ❧ LES PROTECTIONS ❧ ❧ ❧ ❧ POURQUOI ??

Faire du Roller n'est pas sans risque, un jour c'est sûr, tu finiras par terre, d'où **l'importance de ton équipement**.

Te protéger évite les blessures, en plus si tu es bien équipé, l'appréhension disparaît et tu progresses rapidement.

★ *Les protège poignets*

Lors d'une chute en roller, ce sont vos mains qui servent d'amortisseur !!

Les protège poignets sont **indispensables**, les blessures les plus courantes en roller se situent aux poignets.

Ce type de protections évite le contact direct avec le sol donc les brûlures et les égratignures.

En cas de choc violent, tes poignets ne risquent pas de se fracturer.

Il en existe plusieurs sortes et il n'est pas toujours facile de choisir.

Il est important qu'ils soient bien adaptés à ta morphologie.

Les protège poignets tiennent chaud, choisis un modèle bien aéré pour plus de confort.



★ *Les protège coudes*

Les chutes finissent souvent sur les coudes !!!

Les coudes présentent moins de risques de fractures que les poignets.

Néanmoins, elles restent **vivement conseillées** car elles évitent les fractures, entorses, écorchures et protègent les vêtements.

En effet les coudières protègent en cas de chute arrière, de chute latérale ou de glissade avant.



★ *Les protège genoux*

Ils sont indispensables, contrairement aux apparences, ils permettent d'éviter les fractures, entorses, écorchures et protègent le pantalon.

En plus ils permettent d'effectuer certaines techniques de freinage.

Veiller à ce qu'elles englobent complètement les genoux pour garantir une protection maximale.



Genouillères ou coudières, il est important de faire le bon choix :

- vérifiez que vous pouvez toujours plier un minimum vos jambes ou vos bras après les avoir enfilés.
- Choisissez un modèle qui s'enfile facilement par-dessus les vêtements, plutôt que ceux qui s'enfilent comme des chaussettes (c'est beaucoup plus contraignant à mettre et on hésite souvent à les utiliser).

★ *Le fessier*

Pour les trouillards, il existe une grosse enveloppe en mousse que l'on se pose autour des cuisses et des fesses.

Ca ressemble à un caleçon de type cycliste, mais en plus rembourré.

On a l'impression d'être énorme, mais on prend presque plaisir quand on la porte.

★ *Le Casque*

Le casque **indispensable et vivement conseillé** (seul moyen de protection contre les traumatismes crâniens).

Lors des chutes en arrière, le contact de la tête avec le bitume peut être très violent et entraîner de graves traumatismes.

Le casque ne doit pas être une contrainte. Pour le patineur débutant, c'est une assurance de sécurité en cas de chute. Certains casques ne pèsent pas plus de 400 grammes. Dans le cadre d'une pratique de loisir, le risque d'un traumatisme crânien est souvent dû à une chute arrière.

Un casque adéquat offre une excellente protection. Il doit s'adapter parfaitement au tour de tête.

Lors de l'achat, exige que ton casque porte la mention NF (Norme Française).



Aujourd'hui le port du casque est devenu obligatoire pour certaines disciplines.

Pour se sentir en sécurité porter les protections qui rassurent

Une protection efficace c'est :

Une protection à sa taille

Une protection sûre

Une protection confortable

Une protection solide

Une protection visible

Portez des vêtements clairs pour être le plus visible possible. Pensez aussi que la nuit un petit plus, bien utile « le brassard lumineux ou réfléchissant » pour se faire repérer par les voitures lorsqu'il fait sombre.

Evitez quand même de vous transformer en sapin de Noël.

Mais attention, sur la voie publique, vous n'êtes que toléré.
Alors jouez la protection
Sachez vous faire voir.



L'enfant et le Roller

A partir de quel Age ??

Quel type de Roller choisir ??

Comment l'Aider à progresser ??

A quel âge peut démarrer un enfant ?

La finesse de la motricité s'acquiert avec l'âge, en maternelle, l'enfant améliore sa motricité à l'aide d'activités ludiques.

Le Roller fait énormément appel à la capacité de rester en équilibre, que ce soit pour les enfants ou les adultes. Le développement moteur de certains enfants se termine plus tardivement que d'autres.

Il peut arriver que certains enfants débutent à 3 ans et demi, mais certains ne seront pas capables de pratiquer avant l'âge de 6 ans.

Dans mon club, je prends les enfants dès 5 ans, mais avec une initiation avec le patin « QUAD ».

Si vous voyez que votre enfant ne tient pas en équilibre ou lutte pour rester debout, ne le forcez pas, il retendra l'aventure plus tard.

Quels patins choisir ?

Le Roller est un sport de glisse, il est bon de rappeler que nombreux sont les parents qui achètent des Rollers aux roues qui ne tournent pas (style Fisher Price).

Sans dénigrer la marque, mais leur manque de glisse va obliger l'enfant à forcer pour avancer et il va produire le mouvement de marche et la poussée ne sera pas la bonne. Il va acquérir une mauvaise technique de patinage.

La solution consiste à acheter de vrais Roller, en utilisant des roulements très gras ABEC basse (voir tableau page 6).

De vrais Rollers sont un peu plus chers mais vont vraiment représenter un défi moteur à l'enfant qui apprendra à patiner correctement dès le début.

Patins fixes ou réglables :

- un patin à pointure fixe est bien adapté à la pratique mais on devra les changer plus souvent.
- Un patin réglable, la plupart des grandes marques proposent des patins réglables par 4 tailles (investissement plus élevé, mais au bout du compte, on en sort gagnant).

Comment l'aider à progresser ?

Comme dans de nombreux sports, plus tôt débute l'apprentissage et plus les compétences sont acquises rapidement.

Une pratique, 1 fois par semaine régulière favorise l'apprentissage car l'enfant va renforcer ses acquis et se perfectionner.

Attention plus l'enfant est jeune et plus sa capacité d'attention est faible.

Une lassitude peu survenir au bout d'un quart d'heure sur les roulettes, variez les activités et surtout faire apprendre sous forme ludique (forme de jeu).

N'oubliez jamais d'équiper votre enfant de l'ensemble des protections :

Casque – coudières – protège poignets – genouillères.

Les bonnes habitudes, ça s'apprend tôt et ça devient naturel par la suite !!!

N'attaquez pas le Roller sans protections

MAITRISE DES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Les principes de bases

Le patinage est un mouvement unique .Il peut se résumer :

- alternance des jambes entre porteuse et pousseuse

Le patinage n'est qu'une question de portée et de poussée.

Sur glace ou sur roulette !!! Sur Rollers ou sur Quads, le mouvement est similaire.

La différence se situe au niveau de la prise de **carre**, dans la position de la cheville.

Une carre c'est le tranchant de l'arrête du patin de glace. On utilise ce terme quand le pied se penche pour tourner.

Sur la glace, la lame glisse dans la ligne droite et accroche la glace dans le virage.

Le patinage à roulette, ça roule. Le patineur à roulette aura affaire à des contraintes physiques de frottement dues à la dureté des roues (page 4) et au terrain sur lequel il évolue.

La forme du Roller & du Quad ne permet pas de tourner naturellement lors de la prise de carre comme pour le patin à glace !!!

Mais alors, comment ça marche ?

Le Quad (patin connu par nos aînés), les roues sont réparties par deux de chaque côté, reliées par des essieux. Ces essieux font partie d'un pont composé de rotules et d'entretoises solidaires.

Les entretoises sont maintenues par des écrous perpendiculaires au Quad et des tampons de caoutchouc, et les rotules par des logements situés aux extrémités du Quad.

Une pression portée sur une des roues du bas vers le haut provoque une rotation de son essieu autour de deux axes. La roue opposée aura une réaction inverse. Si cette action se fait simultanément sur deux roues du même côté, le Quad va s'incliner et les roues opposées vont s'écarter. On va assister alors à la formation d'un axe de rotation du Quad.

Le Roller (patin en ligne), le principe est le même que pour un vélo. En pleine vitesse, si vous tournez le guidon, vous vous plantez lamentablement du côté opposé à la direction recherchée.

Il faut, pour compenser la force centrifuge, utiliser la force de gravité du côté de la direction choisie.

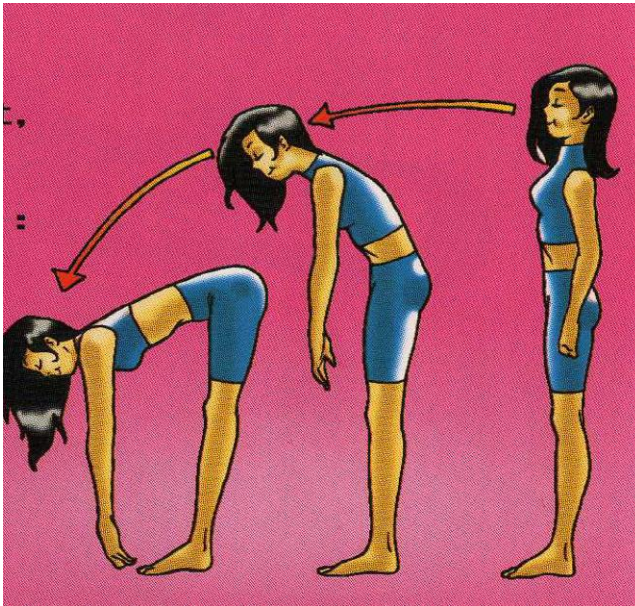
Plus besoin de tourner le guidon, la forme circulaire de la roue impose au cycle, par frottement, un trajet naturellement circulaire.

Le roller réagit de la même manière.

Avant de chauffer, penser « Echauffement »

L'échauffement, un bon étirement des muscles conditionne une part importante de la performance :

- meilleure élasticité
- limitation des risques de blessures
- récupération améliorée
- grande mobilité articulaire.....



Les bases Techniques

A) Maitrisez votre départ

La position de sécurité.

Pour Démarrer appliquez (les dix commandements) :

- 1) Chaussez vos rollers
- 2) Mettez vos Protections
- 3) Levez-vous
- 4) Les tibias en appui sur les languettes des Rollers
- 5) Mettez vos Rollers parallèles
- 6) Ecartés d'une trentaine de centimètres
- 7) Fléchissez les genoux
- 8) Gardez le buste et les épaules droits
- 9) Penchez légèrement votre corps
- 10) Regardez droit devant

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



B) Maîtrisez votre direction

Pour commencer :

- 1) **Essayer** d'abord de marcher (roller aux pieds, sans rouler)
Marche du petit soldat.
- 2) **Pratiquez** la posture en «canard ou V » (pieds ouverts vers l'extérieur)
- 3) **Progressivement**, tout en gardant cette position, transférez le poids du corps alternativement d'une jambe à l'autre.
- 4) **Appliquez** le dixième commandement (regardez droit devant vous)
- 5) **Accompagnez** le mouvement avec vos mains placées à hauteur des hanches.

Tournez pieds parallèles.

Pieds parallèles en position de sécurité :

- 1) **Avancez** lentement
- 2) **Appuyez** l'ensemble de votre corps vers l'intérieur du virage
- 3) **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 :

- 4) **Avancez** légèrement le pied intérieur au virage en position de ciseaux
- 5) **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)

C) Maîtrisez votre Freinage

Technique du tampon frein.

Tampon arrière :

- 1) **Pieds** en ciseaux
- 2) **Positionnez** le patin muni d'un frein en avant
- 3) **Appliquez** le dixième commandement (regardez droit devant vous)
- 4) **Appuyez** sur le tampon frein (de plus en plus fort) après avoir consolidé votre appui arrière.

Tampon avant :

- 5) **Pieds** en ciseaux
- 6) **Positionnez** le patin muni d'un frein en arrière
- 7) **Appliquez** le dixième commandement (regardez droit devant vous)
- 8) **Appuyez** sur le tampon frein (de plus en plus fort) après avoir consolidé votre appui.

Technique du freinage sur les genoux.

Cette technique est surtout utilisée en rampe

Indispensable : les protège-genoux.

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.



Technique du freinage en T.

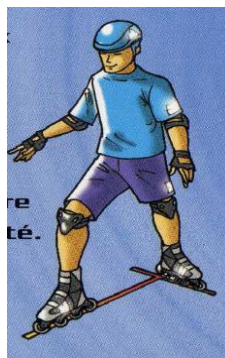
Technique du freinage en T alterné.

- 1) **Pivotez** légèrement le Roller arrière en l'ouvrant à 75%
- 2) **Reposez** les roues du Roller
- 3) **Soulevez** jambe arrière en laissant traîner perpendiculairement au sol
- 4) **Pliez** les genoux
- 5) **Déplacez** le poids du corps sur la jambe arrière
- 6) **Gardez** les épaules droites
- 7) **Appliquez** le dixième commandement (regardez droit devant vous)

En T alterné

- 8) **Laissez** traîner les roues du Roller jambe arrière au sol
- 9) **Pied en arrière** ouvert à 75 %
- 10) **Revenez** en position de sécurité (les dix commandements)
- 11) **Faire** la même chose avec l'autre pied

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



Technique du freinage en chasse-neige.

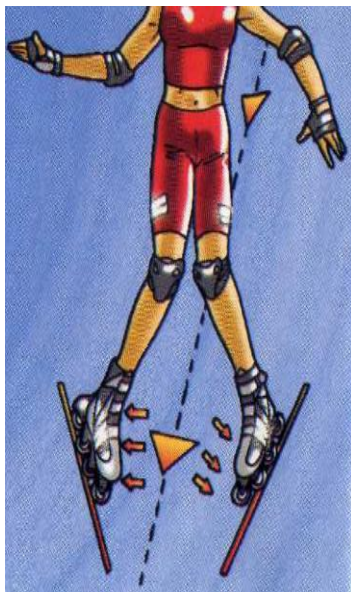
Technique du freinage en chasse-neige alterné.

Idem à la technique utilisée au ski. Pieds parallèles.

- 1) **Appuyez** sur vos cuisses positionnées en « V »
- 2) **Exercez** une forte pression sur les Rollers
- 3) **Ecartez** vos jambes (plus vos jambes seront écartées, plus le ralentissement sera important)

En chasse-neige alterné

- 4) **Passez** alternativement d'un appui à l'autre
- 5) **Décollez** un pied puis l'autre



d) Maîtrisez vos chutes

Entraînez-vous à tomber !!!!!

Une chute est toujours prévisionnelle, même les pros peuvent tomber.

Pas la peine donc d'éviter la chute. Apprenez plutôt à la maîtriser.

Les protections sont là pour ça !!!!!

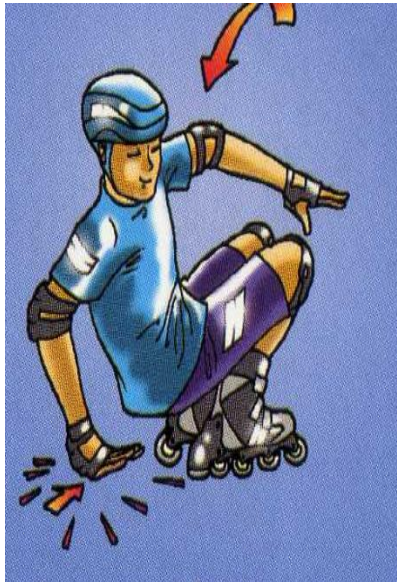


Le déséquilibre arrière.

Lorsque vous vous sentez tomber en arrière.....

- 1) **Baissez-vous** en pliant les genoux
- 2) **Posez** les mains au sol au niveau des pieds
- 3) **Accompagnez** le mouvement
- 4) **Essayez** de vous asseoir
- 5) **Laissez-vous** glisser sur le côté

UTILISEZ TOUJOURS VOS PROTECTIONS



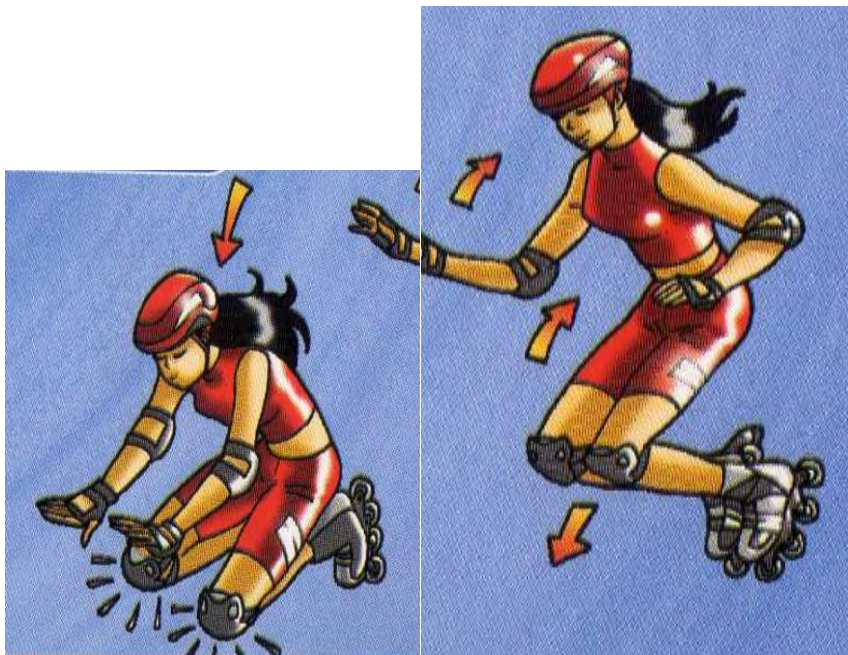
Le déséquilibre avant.

Lorsque vous vous sentez tomber en avant.....

Arrive très souvent parce que vos roues se sont bloquées !!!!!

- 1) **Essayez** de poser rapidement au sol les mains et les genoux (paumes à terre et doigts levés)
- 2) **Fléchissez** les bras pour amortir la chute
- 3) **N'hésitez** pas à vous servir des coudières

UTILISEZ TOUJOURS VOS PROTECTIONS



e) Technique d'évolution apprentissage

Lors de nos entraînements votre apprentissage passera selon différentes phases de technique pour évoluer.

Echauffement – Position de sécurité – savoir tomber – savoir se relever
Freinage – poussée – patinette – virages serrés et larges – équilibre sur un pied (cigogne) – slalom – croisés avant – retournement avant arrière
Enjambement – marche arrière en œuf – croisés arrières
Saut sur 2 pieds – marche arrière en épis.

Nos cours seront basés sur le principe de jeux ludiques.



Entretien du Matériel

L'entretien des tampons frein

Roller, quand le trait situé sur les freins (frein arrière) touche le sol et quand freiner en toute stabilité devient impossible.

Il faut changer le frein.

Quad, quand le frein s'use et qu'un méplat se présente, faite tourner d'un quart de tour le frein (afin d'user uniformément le frein). Avant d'amorcer le métal changer le frein.

L'entretien des roues de Roller

Les roues sont les pièces d'usures principales puisqu'elles sont en contact permanent avec le sol.

Les roues doivent être changées régulièrement, pensez à les permuter avant qu'elles ne soient trop usées.

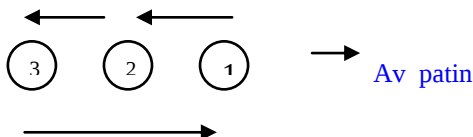
A quoi peut servir cette opération... et bien c'est assez simple, le patineur use toujours la face interne de ses roues lors de la poussée.

Conséquence : au bout de quelques kilomètres, vos roues sont taillées en biais.

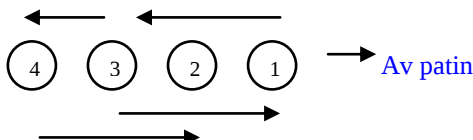
Démonter les roues pour les permuter et le plus important est de toujours passer les roues d'un patin vers l'autre.

Exemple schématique :

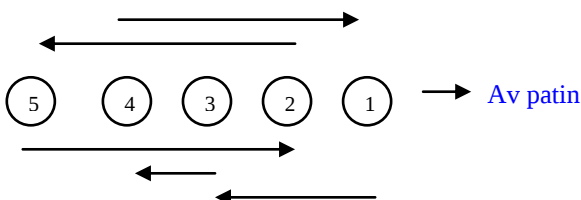
Patin avec 3 roues



Patin avec 4 roues



Patin avec 5 roues



L'entretien des roulements

Le roulement est la pièce essentielle de la performance du roller.

Faites une vérification toutes les 5 à 10 sorties en fonction de la pratique et des conditions climatiques.

Le démontage n'est pas toujours nécessaire (il faut savoir : que moins démonté et plus il restera étanche).

Etape 1 :

Démonter la roue de la platine, puis extraire le roulement (utilisez une clef adéquate, afin de ne pas détériorer le roulement).

Etape 2 :

Nettoyage de la surface, débarrasser la surface des impuretés.

Matériel nécessaire : air comprimé ou brosse à dents, papier « essuie tout ».

Etape 3 :

Démonter les flasques (attention certains roulements ne sont pas démontables) avec une aiguille. Rapide inspection, juger l'état des billes (trace de rouille ou d'oxydation le roulement est fichu).

Etape 4 :

Dégraissage du roulement en l'immergeant (pendant 5 mn) dans un récipient étanche rempli de pétrole désaromatisé ou de White spirit.

Laissez sécher le roulement pour éviter qu'il ne reste de dégraissant lors de la lubrification.

Etape 5 :

Oubliez la graisse (fixe la poussière) optez pour de l'huile (WD40).

Quelque soit le lubrifiant, quelques gouttes suffisent. L'excès sur les roues, les rendent glissantes.

Etape 5 :

Remontez les flasques et les circlips et faites tourner les roulements entre vos doigts le plus vite possible pour éjecter l'excès de lubrifiant. Nettoyez la surface du roulement et remontez-les.

ATTENTION lorsque vous changez vos roulements ils existent deux diamètres pour les axes: 7 & 8 mm.

L'entretien des coques de Roller

Les coques de roller (rigides souples ou souples/dures) on pourrait penser qu'elles n'ont besoin d'aucune attention, et pourtant....

Elles nécessitent peu d'entretien :

- surveiller l'usure des boucles qui souffrent des chocs
- vérifier la pointe du pied (usure dues aux frottements). Il existe des résines pour durcir l'extrémité de la coque.
- Aérer souvent (ne pas laisser dans un endroit clos et humide)
- Sortir le chausson et laisser sécher dans un coin aéré
- Si le chausson ne peut être retiré, un seul moyen défaire les lacets au maximum et écarter la languette pour que le roller sèche.

Serrage : Contrôlez régulièrement l'usure des crans, des boucles, le maintien des straps (velcros) et l'usure des lacets.

L'entretien de la platine

La platine (le châssis) de roller peut être en plastique, composite ou métallique.

La procédure de nettoyage est identique quelque soit les matériaux. Nettoyage à l'éponge, brosse à dents ou chiffon humide passé sous l'eau.

Frottez particulièrement les points d'insertions et les pas de vis et autres filetages.

Bien sécher la platine, rien que tel que le papier « essuie tout ».

Recommandation « Rouler à Roller sous la pluie »

Il vous arrivera un jour d'être surpris par un nuage menaçant : pas de panique, l'eau n'est pas une fatalité, sauf pour les roulements.

Voici quelques conseils techniques pour patiner sur un sol humide ou détrempé.

Les dangers de la ville :

- patiner sur les bandes blanches (danger bien connu des cyclistes) par temps de pluie ou de brouillard elles deviennent très glissantes
- les tâches d'huile ou d'essence
- les feuilles mortes

Conseils : cessez de patiner, posez les deux patins au sol et laissez passer l'obstacle. Le fait de décaler les pieds vers l'avant et l'arrière peut faciliter un passage glissant.

Soyez prudents dans ces situations, en virage, en freinage et à la vitesse.

La technique à adapter :

Le patineur doit éviter les gestes brusques. Accélérez la fréquence plutôt que l'amplitude lors des accélérations.

En virage, pensez à réduire sa vitesse et prendre le virage comme un débutant, les deux pieds en position de l'œuf.

Il existe une technique nommée demi-pas : les deux patins sont au sol, le patin extérieur du virage continuez à pousser en restant au sol pour aider à tourner.

Le freinage:

Le freinage en « T » perd de son efficacité. il faut donc appuyer plus fort et se baisser d'avantage durant le freinage.

Anticipez les arrêts en abordant un passage piétons, un carrefour ou autres...

En descente:

L'inclinaison est à prendre en compte immédiatement. Attention aux pentes connues, elles peuvent receler des surprises.

Commencez à freiner dès le haut de la pente, pour éviter de prendre trop de vitesse.

Essayer la technique en escalier (descendre perpendiculairement à la pente en posant un patin puis l'autre, alternativement).

En montée:

Oubliez les foulées amples, sous peine de faire du sur place. Une foulée courte aide à garder le contact avec le sol.

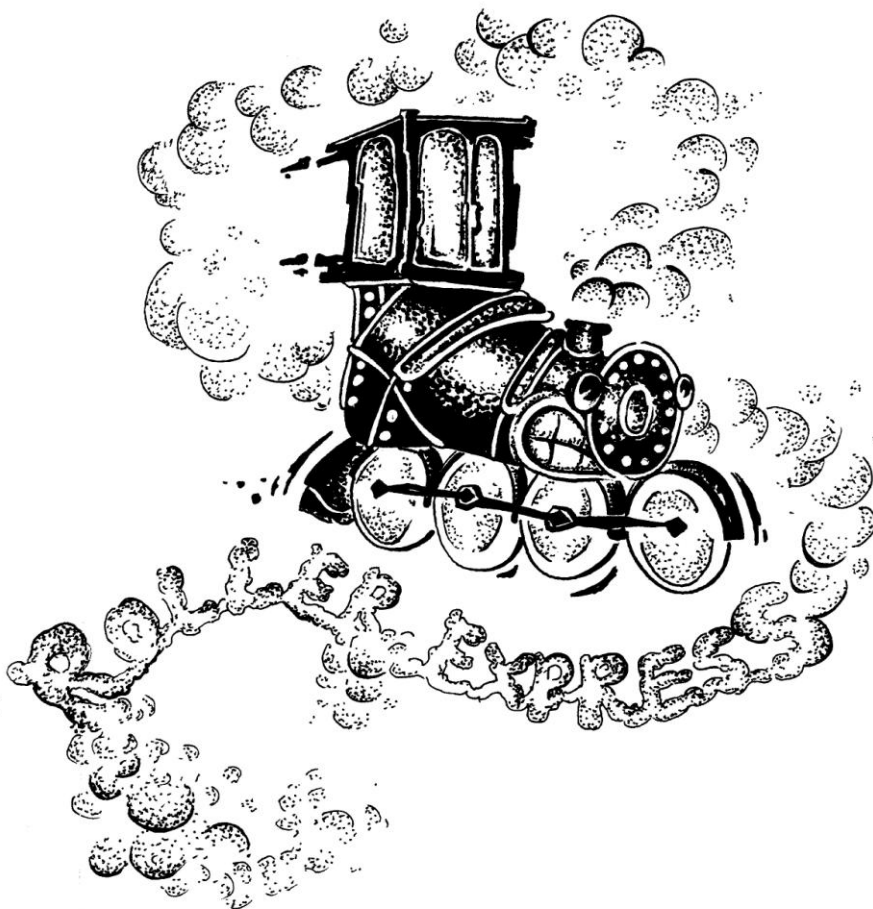
Le matériel:

Dès le retour à la maison, c'est un nettoyage complet (se reporter au chapitre « **Entretien du Matériel** »).



Débutant ou confirmé

Pensez aux associations



Les Cheminots Roller d'Alsace

Réalisé dans le cadre du programme d'initiation à la pratique du Roller et de prévention des accidents.
Extrait de la brochure de l'assurance maladie et le CFES.
Extrait sur site WEB et de la FFRS..Photos personnelles du club.