



« Nouvelles formes de pratiques: Patin à roulettes »

Prénom:	Cours:	Date:
---------	--------	-------

1-Historique

Le patin à roulettes, appelé plus communément « roller » dans sa version actuelle, n'est pas originaire des USA. C'est l'inventeur belge, Joseph MERLIN DE HUY, qui en fit la première démonstration en 1788. Depuis, de nombreuses améliorations techniques ont été apportées.

Le patin en ligne moderne est apparu il y a vingt ans lorsque deux hockeyeurs sur glace américains remplacent la lame de leurs patins à glace par quatre roues alignées pour pouvoir s'entraîner durant la saison estivale.

Aujourd'hui, le patin à roulettes ou « roller », abréviation de roller skating, est un loisir, un moyen de locomotion écologique et utilitaire et une activité sportive. Il se pratique partout.



2-Données recueillies à propos de la pratique de loisir

Au cours de la décennie 90, le roller en ligne fait son apparition sur le marché des loisirs sportifs.

L'ampleur du phénomène dépasse toutes les attentes :

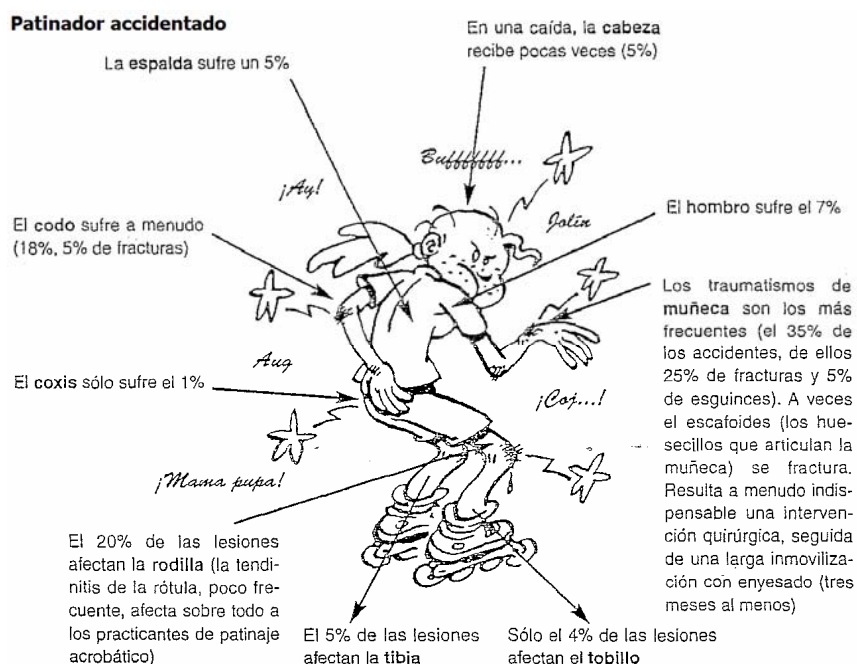
- En 1992, année où est apparu en France le patin en ligne, 20 000 paires de patins ont été vendues et il s'en vendait environ un million en 1999.
- La randonnée du vendredi soir à Paris regroupe 15 000 à 20 000 personnes.

3-Le patin à roulettes est-il un sport "à risque" ?

Les patins à roulettes sont une bonne façon de passer du temps. Par contre, tu peux te blesser si tu ne fais pas attention.

La Fédération Française de Roller Skating (FFRS) résume ainsi l'accidentologie :

- 8 accidents de roller sur 10 sont dus à une chute.
- Les accidents touchent en majorité les membres supérieurs, surtout les poignets.
- 1 accident sur 3 se produit pendant le premier mois de pratique ; 1 sur 5 lors de la première sortie.
- 81 % des accidentés n'ont suivi aucun apprentissage; 65 % ne portaient aucune protection.





4-Limiter le danger : quelques conseils de prévention et de précaution



Pour le loisir comme pour la compétition, voici quelques conseils qui peuvent t'empêcher de te blesser :

- Porte l'équipement protecteur : protège-toi la tête avec le casque et les membres avec les coudières, les genouillères et les protège-poignets.
- Les patins seront adaptés au patineur et à la discipline.
- Il faut opter pour un matériel de qualité qui assure longévité et confort.
- Fais l'échauffement régulièrement.
- Prends un nombre suffisant de leçons et apprends les bons mouvements préventifs : comment freiner et comme changer de direction rapidement.
- Contrôle ta vitesse : choisis la prudence en n'allant pas trop vite.
- Éviter de mettre les mains dans les poches lors de l'activité.
- Espace d'évolution loin des voitures, loin du danger. Choisir des endroits tranquilles : certains parcs sont munis d'espaces réservés aux patins à roues alignées.
- Si la fatigue se fait sentir, arrêtez-vous à temps, avant que la chute survienne.
- Entretien du matériel.

Exercice à préparer

1. Traduction des mots soulignés.
2. Traduction des conseils de prévention.

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

* Dibujos extraídos de W. NEALY (1999)