

# En roller j'anticipe les risques !

**MOINS ANODIN QU'IL N'Y PARAÎT, L'ACCIDENT DE ROLLER TOUCHE LES DÉBUTANTS COMME LES CONFIRMÉS LAISSANT DES SÉQUELLES PARFOIS IMPORTANTES.**



Un accident sur 5 se produit lors de la première sortie en roller. Un accident sur 3 survient pendant le premier mois de pratique. Hospitalisation, rééducation, séquelles ou handicaps permanents, les conséquences des accidents de roller peuvent être très graves. Ces accidents entraînent des lésions traumatiques surtout localisées au poignet (35 % des cas), au genou (20 % des cas) et au coude (18 % des cas).

## **JE FAIS DU ROLLER : JE METS MES PROTECTIONS !**

Débutant ou confirmé, le port d'équipements de protection réduit d'au moins 90 % le risque de lésions traumatiques en cas de chute.

- Les protège-poignets protègent de la lésion la plus fréquente : la fracture du poignet ;
- Les coudières permettent d'éviter une autre blessure fréquente : la fracture du coude ;
- Les genouillères protègent les genoux en cas de chute en avant ; elles doivent être faciles à enfiler et ne pas couper la circulation du sang ;
- Le port du casque est essentiel, surtout pour les grandes balades ;
- Le port de gants est également vivement recommandé.

Tous ces équipements de protection doivent être conformes aux normes CE.

## **CIRCULER EN ROLLER, ÇA S'APPREND !**

Il est primordial d'acquérir, dès le départ, les positions de sécurité et les bons réflexes. La meilleure solution est de s'inscrire dans un club ou une association qui donne des cours de glisse urbaine. La formation pratique doit mettre l'accent sur l'autocontrôle et l'apprentissage de la chute.

Je peux ensuite circuler en ville en toute sécurité lorsque :

↳ je maîtrise au moins 2 techniques de freinage et que je sais gérer les trajectoires.