

## Le Pass'Roll



NOM \_\_\_\_\_

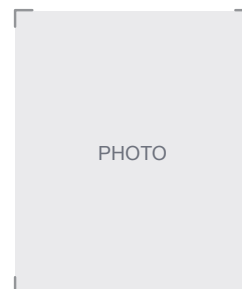
PRÉNOM \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **CODE DU SPORTIF**

**Tout sportif**, débutant ou champion,  
**s'engage à :**

**1. Se conformer aux règles du jeu**

2. Respecter les décisions de l'arbitre

3. Respecter ses adversaires et partenaires

**4. Refuser toute forme de violence et de tricherie**

5. Être maître de soi en toutes circonstances

6. Être loyal dans le sport et dans la vie

**7. Être exemplaire, généreux et tolérant**

---

### **Remerciements à l'AFSVFP**

ASSOCIATION FRANCAISE POUR UN SPORT SANS VIOLENCE ET POUR LE FAIR PLAY



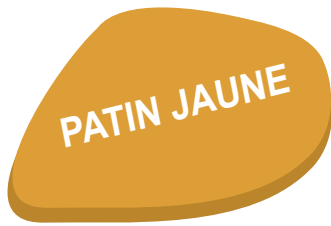
## MON NIVEAU

DEGRÉ	VALIDATION OBTENU LE ____
Patin Jaune	
Patin Orange	
Patin Vert	
Patin Marron	



## MES DIPLÔMES

AUTRES FORMATIONS	VALIDATION OBTENU LE ____
Brevet d'Etat	
PSC1	
Animateur Fédéral	
AUTRES DIPLÔMES SPORTIFS	VALIDATION OBTENU LE ____



### Objectifs :

- . Découvrir des appuis à l'arrêt ou en mouvement
- . Patiner : différent de marcher
- . Découvrir la glisse après une prise d'élan



1. Je sais m'équiper  
Protection et roller

2. Je sais me relever

3. Je n'ai pas peur d'aller au sol

4. Je sais me déplacer  
d'un point A à un point B

5. Après une prise d'élan, je  
sais rouler sur mes patins



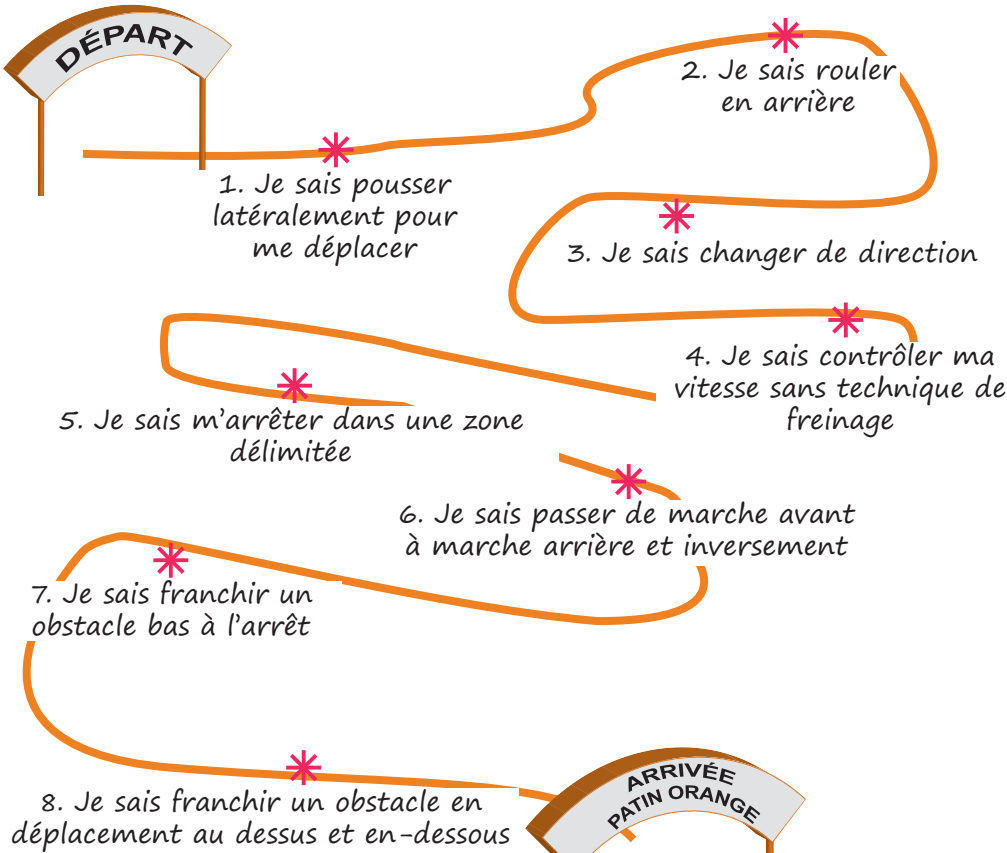
Validation du patin Jaune!  
Cachet du club et nom de  
l'animateur



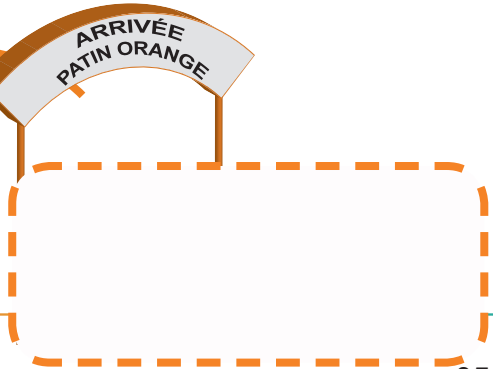
# PATIN ORANGE

## Objectifs :

. Savoir rouler et aller où l'on veut



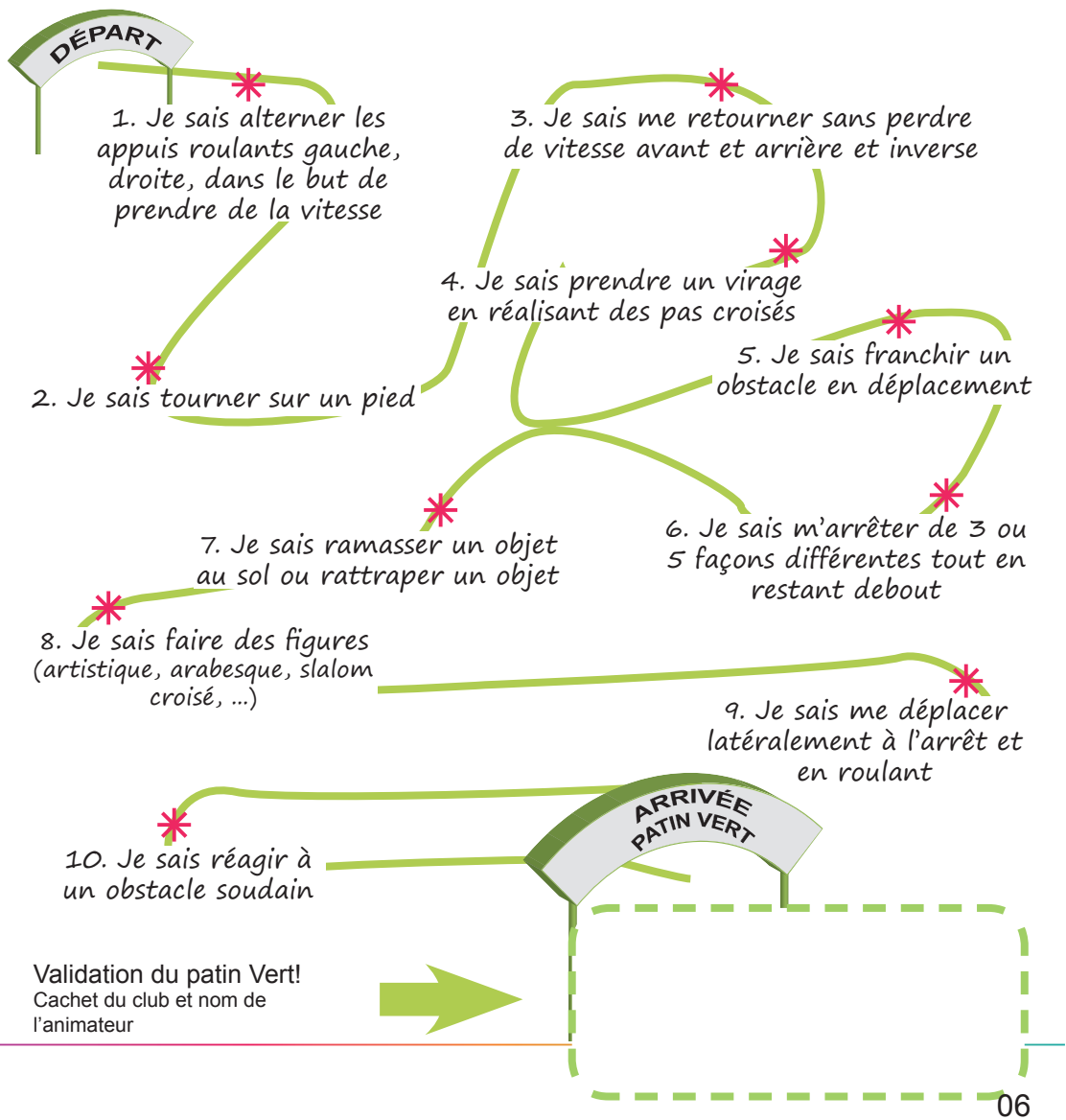
Validation du patin Orange!  
Cachet du club et nom de l'animateur



# PATIN VERT

## Objectifs :

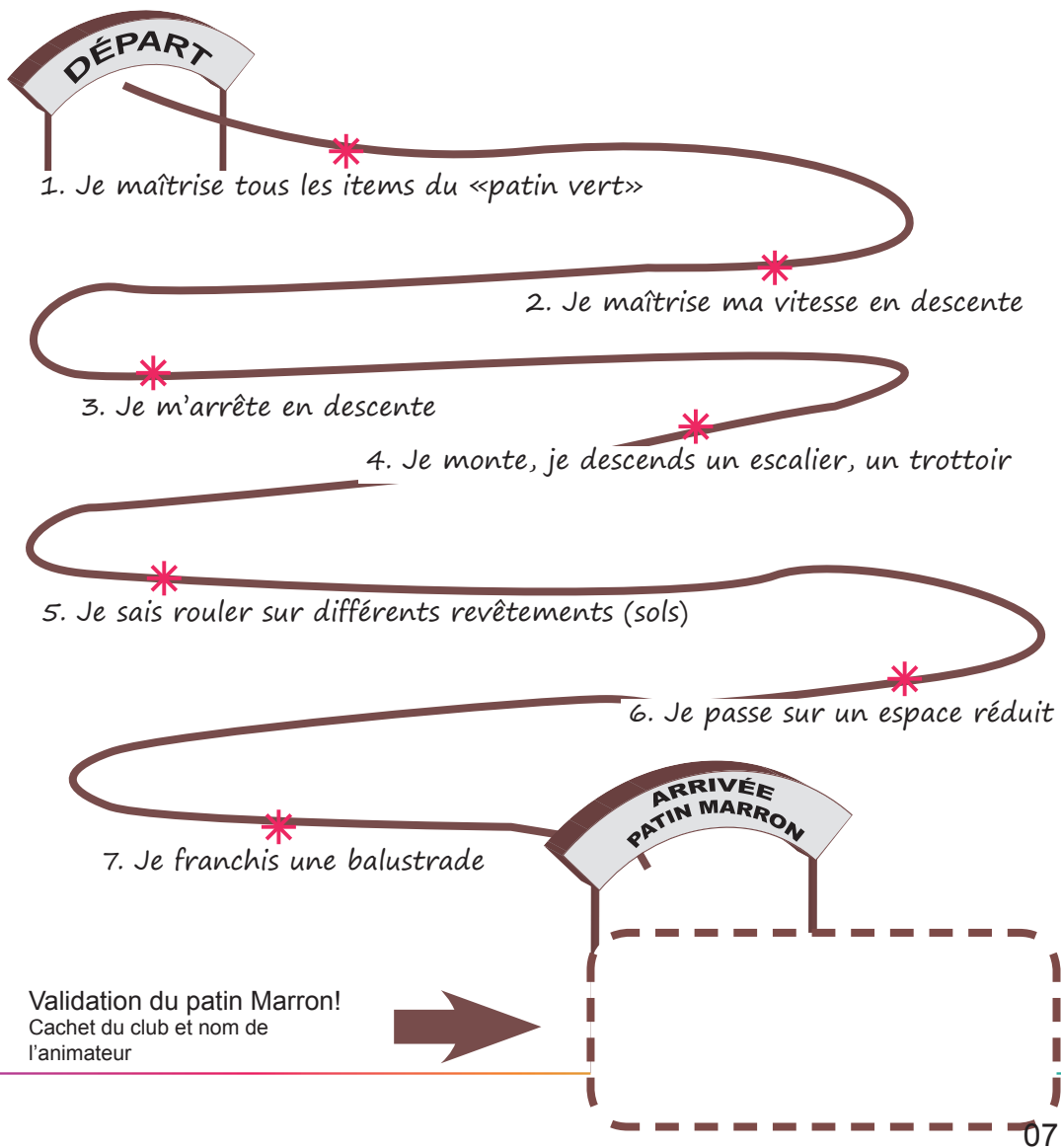
- . Prendre de la vitesse
- . Contrôler sa vitesse dans les situations droite gauche avant et arrière



# PATIN MARRON

## Objectifs :

- . Maîtriser le roller dans toutes les situations notamment en milieu non sécurisé





## LE ROLLER ET LA VOIE PUBLIQUE

Avec plusieurs millions d'adeptes, le roller est devenu un véritable mode de déplacement économique et non polluant.

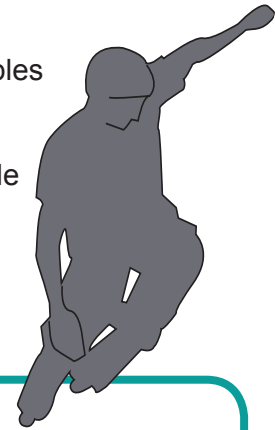
Mais attention : les rollers sont assimilés à des piétons (rapides), donc astreints aux mêmes conditions de circulation qu'eux, à savoir :

**\* En agglomération :**

- circuler sur les trottoirs
- utiliser les passages piétons, respecter les feux tricolores
- vérifier la réglementation locale pour les voies cyclables

**\* Hors agglomération :**

- se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de la marche
- en groupe, circuler côté droit



### QUELQUES CONSEILS :

- >> **Débutant** : s'abstenir de rouler sur la voie publique
- >> **Rester maître de sa vitesse pour répondre à l'imprévisible** : savoir rouler, ralentir, s'arrêter, tourner...
- >> **Ne pas se faire tracter**
- >> **Sur les trottoirs, ne pas raser les voitures en stationnement**, ni les murs (volets), ni les sorties
- >> **Être attentif aux piétons, adapter sa vitesse et anticiper** (celui qui va le plus vite doit être maître de son déplacement)

En appliquant ces conseils, le roller vous procurera plaisir et sécurité



## LES DIFFÉRENTES PRATIQUES ROLLER

>> **FITNESS** : randonnées loisirs, balade en famille ou seul (5 à 20 km à la vitesse moyenne de 16 km/h)

>> **AGRESSIF / STREET / ACROBATIQUE** : pratique prisée par les jeunes dans des sites aménagés avec des modules ou rampes

>> **HOCKEY** : sport d'équipe qui porte des noms différents en fonction du matériel et du lieu de pratique. Utilisation d'une balle ou d'un palet

>> **COURSE / VITESSE/ DESCENTE** : épreuve de vitesse par une équipe ou en relais sur un parcours en boucle

>> **DESCENTE** : prisée en région montagneuse

>> **PATINAGE ARTISTIQUE - DANSE** : évolution en individuel ou couple. Chorégraphie sur musique - généralement en salle

>> **SLALOM** : slalom vitesse sur ligne de plots ou slalom figures combinant difficultés techniques et esthétiques

La nature de votre matériel dépendra du type de pratique roller, du lieu de pratique et de son intensité.

- \* Patins avec ou sans frein
- \* Platine à 4 ou 5 roues
- \* Platine détachable
- \* Le diamètre (de 82 mm pour la vitesse à 32 mm pour le roller agressif) et la dureté des roues de l'indice 78 A (tendre) à 90 A (dures) en dépendront aussi.





## ENTREtenir SES ROLLERS

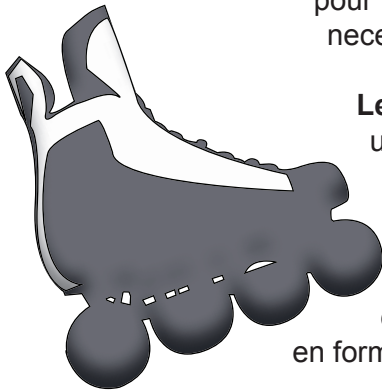
PLUSIEURS CONSEILS POUR ENTREtenir SES ROLLERS CET ÉTÉ :

1. Entretenir les roues
2. Régler la hauteur des roues (uniquement sur certains modèles)
3. Entretenir les roulements à bille
3. Remplacer et enlever le frein
4. Nettoyer la bottine et le porte roue (cette opération peut se révéler plus ou moins importante selon les cas)

*NB : les points 2 et 4 sont réservés aux patineurs ayant acquis un minimum de maîtrise de leurs engins*

### Et comment s'y prendre?

Installez-vous dans un endroit calme, aéré, sur une table pour ne pas perdre des éléments avec tous les outils nécessaires au bon déroulement de la séance.



**Les outils :** Munissez-vous de quelques outils et ustensiles :

- \* Une bassine, une brosse et de la lessive
- \* Deux clefs Allen de 4 mm (ou BTN), un extracteur de roulement (clef spécifique pour roller en forme de Y ou T, un embout servant à l'extraction)
- \* Une bouteille de pétrole désaromatisé (gasoil ou white spirit si l'odeur ne vous est pas désagréable), un pinceau, une vieille brosse à dent, une boîte en plastique, une aiguille et un peu de graisse, un chiffon ou du papier essuie-tout et un tournevis (souvent crusifforme)

**Pour chacune des opérations d'entretien, l'UFOLEP dispose d'un dossier entretien, distribué lors des stages d'animateurs !**



## ENTRAINEMENT ET DIÉTÉTIQUE

Quel que soit le sport pratiqué et le niveau du compétiteur, l'alimentation tient une grande importance.

Automne et hiver sont les saisons pendant lesquelles il faut recommencer à récupérer des courses effectuées durant la saison.

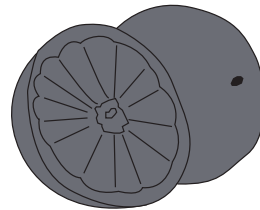
Un travail basé en grande partie sur la musculation et le jogging ne doit surtout pas être négligé. Bien sûr, les fréquences d'entraînement seront moins conséquentes. Il faudra bien vous alimenter pendant ces périodes de transition afin de mieux protéger votre organisme.

QUELQUES CONSEILS POUVANT VOUS ORIENTER SUR LE COMPORTEMENT À ADOPTER :



>> **Bien Hydrater votre corps toute l'année en variant les boissons** (eau, thé, soupe, ...); cela contribue à limiter les douleurs musculaires

>> **Consommer régulièrement des fruits et des légumes** : très important pour protéger de toutes sortes d'infection. L'organisme a besoin d'oligo-éléments, de sels minéraux et de vitamines (chou, lentilles, haricots, kiwis, oranges...)



NB : Si vous devez vous préparer pour des entraînements ou des courses de longues durée, il est **TRES IMPORANT** d'assimiler des aliments riches en glucoses (pâtes, riz, pommes de terre...)



## «ROLLEZ» PROTÉGÉ !

Quel que soit le type de pratique (excepté patinage artistique - danse)  
**LE PORT DES PROTECTIONS EST INDISPENSABLE**

### Les protections évitent :

- De trouer les vêtements
- Les écorchures, croûtes, cicatrices
- Le risque de fractures et le séjour à l'hôpital

### Mais aussi permettent :

- De se sentir en sécurité
- Oser, augmenter les prises de risque, tenter les figures

4 protections (à acheter à sa taille!)

#### **LE CASQUE :**

seule protection de la tête

#### **LES PROTÈGE-POIGNETS :**

indispensables, en cas de chute, les mains rencontrent les premières le sol et amortissent le choc

#### **LES COUDIÈRES ET LES GENOUILLÈRES :**

il est préférable de glisser sur les protections que directement sur la peau ou les vêtements  
Amortissent le contact



Comme les patins, le type de protections dépend de l'activité. Elles pourront être complétées : protection du visage pour les gardiens de hockey, par exemple.  
Et portez des vêtements clairs.