

SPORT D'ENDURANCE ET DE PLAISIR : LES BIENFAITS DU SPORT À ROULETTES

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Sport d'endurance et de plaisir : les bienfaits du sport à roulettes

Imprimer le guide



Il est loin le temps de votre jeunesse où les sports à roulettes occupaient une grande partie de vos vacances. Pourtant, savez-vous que ces activités ont de nombreux **bienfaits pour votre santé** ?

Roller, skateboard, etc. sont des sports durandurs, musculaires mais aussi synonymes de plaisir.

Mis à part le vélo, les sports à roulettes sont les grands oubliés de nos activités physiques quotidiennes.

Rappelons-nous ensemble les conditions de pratique de ces sports. Et voyons d'un peu plus près les avantages et inconvénients de ces activités.

AU SOMMAIRE :

- Pratique & équipements
- Réglementation
- Déclinaisons de disciplines
- Les avantages
- Les inconvénients

Pratique & équipements

Les sports de roulettes sont des activités à sensation.

La chute peut faire partie des risques de l'activité. Il est donc vivement recommandé de s'équiper en conséquence pour ne pas se blesser. Par ailleurs, le choix de votre skateboard ou de vos rollers dépend de votre niveau mais aussi de vos envies. Entre rouler sur de longues distances sur des surfaces planes et pratiquer au skatepark, il y a une réelle différence.

LE SKATEBOARD

Si vous débutez, vous achèterez certainement une **planche déjà montée**. Il n'est pas encore question de savoir quelles sont les pièces à changer et comment vous en occuper.

Il est tout de même nécessaire de se pencher sur la **taille de son skate**. En effet, la largeur du skate choisie dépend de votre type de pratique. Plus vous cherchez à réaliser des prouesses techniques, plus la planche choisie doit être étroite. Mais vous n'aurez que peu d'équilibre. Ainsi, si vous avez envie de prendre de la vitesse, choisissez une planche plus large.

Bien sûr, le choix de la planche dépend aussi de **vos poids, de votre taille et de votre pointure**. Plus vous êtes grand et lourd plus votre planche sera large. Il est évident qu'un enfant aura donc une plus petite planche de skateboard qu'un adulte. Pour un adulte débutant, il est conseillé de se diriger vers la taille moyenne qui est de 8" (8 pouces).

Concernant le **budget**, le prix d'un skateboard complet est assez variable. Débutant, il reste accessible. À partir d'une quarantaine d'euros, un débutant peut s'équiper de façon convenable.



N'hésitez pas également à investir dans le **petit matériel** de votre skate : des roues, des vis, des trucks (essieux), des roulements. En bref, tout ce qui pourrait avoir besoin d'être changé lors de votre sortie.

Vous comprenez donc maintenant, qu'un petit sac à dos avec un peu de matériel ne sera pas de trop.

Par ailleurs, la pratique du skateboard implique des **équipements de protection** pratiques. Des chaussures adaptées ainsi qu'un casque.

Les **skateshoes** sont conçues pour s'user moins rapidement. De plus, leur semelle s'agrippe bien à la surface rugueuse de la planche.

Quant au **casque**, c'est une évidence. En cas de chute, il vaut mieux prendre un coup sur le casque que sur votre crâne directement.

Enfin, il est possible d'ajouter d'autres équipements de protection : des **genouillères**, des **coudières**, etc. Les égratignures et contusions ne sont jamais très agréables et peuvent être évitées.

LE ROLLER

Là encore, le choix des patins dépend du **type de pratique**. Pour de simples balades, des rollers alignés de randonnée suffiront. Vous affinerez votre choix en fonction de votre **niveau**.

Pour un côté esthétique et de bons souvenirs, certains seront attirés par des **patins à roulettes en quads**. Mais sachez que ces derniers sont en fait utilisés dans un but plus précis. En effet, le **roller derby** et le **rink hockey** sont 2 activités sportives qui nécessitent l'utilisation de patins en quads.

D'autres types de patins sont préconisés pour ceux qui souhaitent effectuer des figures, des sauts et même se rendre au skatepark.

Bien évidemment, le choix de votre paire de rollers dépend de votre **pointure**. Pas question d'avoir le pied trop serré, c'est certain, mais attention à avoir la cheville bien maintenue. Essayez vos patins avant de les acheter. Vous devez être à l'aise dedans.

Question **budget**, les prix sont assez variables selon ce que vous recherchez. Un adulte débutant peut tout à fait trouver une paire de rollers à partir d'une cinquantaine d'euros.

Concernant les équipements de protection, il vous faut un **casque** pour être protégé en cas de chute. Les protège-poignets sont aussi les bienvenus, puisque le réflexe est de tendre les bras en avant lorsque l'on tombe. Par ailleurs, les genouillères ainsi que les coudières sont aussi très utiles.

Si vous êtes bricoleur, pourquoi ne pas acheter des roues, un frein, des vis, etc. pour éventuellement remplacer le petit matériel défectueux.



Règlementation

Lorsqu'il s'agit d'une activité sportive appartenant à une fédération, il faut bien sûr en connaître les règles d'arbitrage. Des gymnases, des stades, etc. ainsi que des cours sont prévus pour que les joueurs puissent s'entraîner. Cependant, lorsque vous pratiquez de façon libre, certaines règles sont à respecter.



Premièrement, le skateboard ainsi que les rollers ne sont pas motorisés. Ainsi, vous pouvez **circuler librement** sur les trottoirs. Vous êtes donc un piéton à part entière.

Il va de soi, qu'il faut traverser au niveau du passage piéton lorsque le feu est rouge pour les voitures. Par ailleurs, la réglementation stipule que vous devez rouler à une **allure modérée**. Ainsi, vous ne devez pas dépasser les 6 km/h.

Si le **port du casque** n'est pas obligatoire, il reste tout de même fortement recommandé.

Pour le skatepark, il est possible qu'un **règlement** soit apposé à l'entrée de celui-ci. Dans ce cas, il faut respecter les limites imposées par la ville. Si rien n'est indiqué, vous pouvez donc profiter librement du matériel mis à votre disposition. Ce matériel est financé par la ville et il vous appartient d'en prendre soin et de ne pas le détériorer volontairement.

Par ailleurs, si vous êtes seul, vous êtes libre d'utiliser les structures à votre guise. Si vous êtes plusieurs, veillez à ce qu'un roulement soit fait pour que chacun puisse passer. De plus, soyez prudent et évitez les collisions qui peuvent être dangereuses.

Déclinaisons de disciplines

Vous avez déjà sans doute vu du monde pratiquer le skateboard et/ou le roller. Mais saviez-vous qu'une variété de disciplines sportives découle de ces engins ?

LES DISCIPLINES AVEC UN SKATEBOARD

Pour commencer, vous êtes libre d'adopter une pratique urbaine du skateboard. D'ailleurs, certaines personnes utilisent même ce mode de déplacement pour se rendre au travail.

Vous avez également libre accès aux skateparks et pouvez donc apprendre des figures seul.

Il est aussi possible de s'inscrire à la fédération française de roller et skateboard. Vous pourrez alors pratiquer l'activité de votre choix en compétition.

Une partie plus acrobatique réunie 3 disciplines :

- ✓ **la street** : qui consiste à utiliser des structures urbaines pour faire des figures. C'est notamment ce que reproduit le skatepark ;
- ✓ **la rampe** : vous utilisez la structure en U pour prendre de la vitesse. Pendant vos aller-retour, vous effectuez des figures toujours plus spectaculaires ;
- ✓ **le bowl ou le pool** : qui se pratique sur des structures de différentes formes. Là encore, vitesse et acrobaties sont au rendez-vous.

Une seconde partie à sensations fortes réunies à nouveau 3 disciplines :

- ✓ **la descente** : il s'agit de se laisser glisser sur une longue descente et d'arriver premier de la course ;
- ✓ **le mountainboard** : un peu comme le ski, cette activité se décline en plusieurs disciplines. Vous pouvez faire face à des bosses pour dévaler la piste en skate ou bien faire du slalom. Il est aussi possible de réaliser des figures au moyen de structures mises en place tout au long de la descente. Cette pratique est aussi connue en snowboard ;
- ✓ **le slalom** : ce sport de glisse s'effectue sur le béton. Il faut slalomer autour des plots pour arriver au bout de la course.



LES DISCIPLINES AVEC DES ROLLERS

Tout comme le skateboard, le roller propose des activités plus freestyles. Il faut aussi effectuer des sauts et des figures sur différents parcours.

Le slalom existe également dans cette discipline. Et les courses de rollers, au même titre que le patinage de vitesse, sont très réputées.

Le roller est également un moyen de déplacement pour aller au travail, profiter d'une sortie en famille, faire une randonnée, etc.

Il existe également plusieurs sports collectifs qui se pratiquent avec des patins à roulettes.

- ✓ **Le roller derby** : comme cité plus haut, c'est un sport de contact qui s'effectue avec des rollers quads.
- ✓ **Le roller hockey** : basé sur le principe du hockey sur glace mais avec des patins en ligne aux pieds.
- ✓ **Le rink hockey** : cette activité ressemble au roller hockey. C'est une balle à la place du palet et des patins en quads que les joueurs ont aux pieds. Certains points du règlement varient également.
- ✓ **Le patinage sur patin** : il se pratique au même titre que le patinage artistique sur glace.

LES AVANTAGES

Quelle serait la plus-value de la pratique d'un sport à roulettes pour vous ?

DES ACTIVITÉS PEU COÛTEUSES

Les sports à roulette vous coûtent le prix du matériel au départ. Mais celui-ci est plutôt résistant et vous n'aurez pas à en racheter régulièrement. De plus, les structures sont accessibles gratuitement. Si vous n'êtes pas en club, vous pouvez choisir de faire du freestyle ou de la simple randonnée sans dépenser d'argent.

DES DISCIPLINES ACCESSIBLES À TOUS

Bien qu'il faille le temps de trouver l'équilibre et la coordination, tout le monde peut se mettre aux sports à roulettes. Ce sont d'ailleurs des activités très agréables à pratiquer en famille ou entre amis.

AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE

Pratiquer une activité sportive est toujours bon pour la santé. Grâce au skate et au roller, vous augmentez vos capacités respiratoires car ce sont des sports d'endurance. Vous tenez un effort plus longtemps et allez de plus en plus vite. De plus, vous travaillez vos muscles de façon harmonieuse.

Les jambes sont davantage sollicitées certes, mais les bras ne sont pas laissés pour compte. En effet, les mollets, les quadriceps, les ischio-jambiers ainsi que les fessiers sont sollicités pour effectuer le mouvement de poussée. C'est ainsi que votre engin roule et que vous avancez. Les bras, vous permettent de conserver un certain équilibre et vous propulsent. Sans eux, difficile de gagner de la vitesse et de garder le rythme.

UNE PERTE DE POIDS EFFICACE

Les sports d'endurance sont particulièrement actifs face à la perte de poids. Les randonnées à rollers sont donc un bon moyen de brûler des calories. Vous travaillez la totalité de votre corps : les jambes par la poussée dans l'engin ; les bras qui accompagnent le mouvement ; les abdos qui aident à tenir l'équilibre. Attention, le sport seul ne suffit pas. Pour perdre du poids, votre alimentation est essentielle.

TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION

Les sports à roulettes peuvent être un bon complément pour d'autres disciplines. En effet, grâce à ces activités, vous améliorez vos réflexes. Vous avez un meilleur équilibre et votre coordination jambe/bras est plus naturelle.

PRENDRE DU PLAISIR

Ces sports offrent une sensation de bien-être et de liberté très agréable. Peu importe le style de pratique que vous adoptez. De plus, ce sont des activités qui peuvent se faire à l'extérieur. C'est donc un bon moment à passer entre amis ou en famille.

UNE ACTIVITÉ ÉCOPRESPONSABLE

Ces engins ne sont pas motorisés. Ils sont donc un moyen de transport écologique. En plus de profiter de bons moments, vous prenez soin de la nature.

Les inconvénients



Les sports à roulettes ont bien plus d'avantages que d'inconvénients. Cependant, il faut tout de même prendre note des quelques désagréments possibles de ces activités.

Puisque ce sont des sports d'endurance et de sensations fortes, ils peuvent être déconseillés à certaines personnes. Notamment si vous êtes sujet à **des pathologies cardiaques, des vertiges**, etc.

Par ailleurs, il ne faut pas négliger les **risques de chutes**. En effet, ces dernières peuvent être impressionnantes et vous faire peur. De plus, parfois, elles ne sont pas sans conséquence : contusions, entorses, fractures, etc.

C'est pourquoi nous recommandons vivement le port d'un casque, de genouillères, de protège-poignets et de coudières lors de la pratique.