

Le manuel du parfait roller

ADAPTÉ
AUX
NOUVELLES
RÈGLES
2007

Les techniques pour rouler en rue
et le code de la route pour les rollers,
les skate-boards, les trottinettes...



Si vous avez décidé d'apprendre à patiner, cette brochure est faite pour vous. Vous y trouvez, dans une première partie, un descriptif des techniques qui doivent vous aider à vous sentir à l'aise sur vos rollers. La deuxième partie, sur le code de la route, vous explique où vous pouvez patiner et où c'est interdit. Ce "petit rappel du code de la route des rollers" concerne donc aussi les "riders" expérimentés...

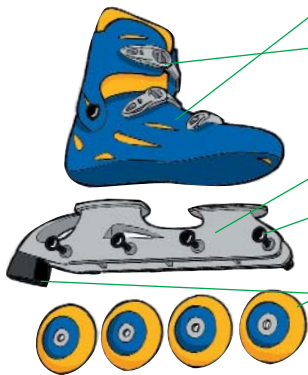
1	Les techniques de base. Quelles sont les techniques qui facilitent vos débuts en rollers ?	3
	Premier défi : rester debout et démarrer	4
	Comment s'arrêter ?	5
	Eviter un obstacle ou comment changer de direction	9
	Freiner... en tombant	10
2	Petit rappel du code de la route des rollers	13
	Règle générale	13
	Vous ne dépassez pas la vitesse du pas	14
	Vous dépassez la vitesse du pas	15
	Faites le test !	20



1 Les techniques de base.

Quelles sont les techniques qui facilitent vos débuts en rollers?

Pour pouvoir se déplacer en rollers, il est essentiel de maîtriser quelques techniques de base. Pour vous entraîner, choisissez un lieu calme, éloigné de la circulation. Vous éviterez les risques de collision avec les voitures, les cyclistes... et les piétons !



Découvrez vos rollers !

Un roller peut être décomposé en plusieurs parties.

La coque : c'est la "chaussure" du roller. Elle peut être rigide ou souple. La coque doit maintenir correctement la cheville pour vous assurer une bonne maîtrise des rollers.

La languette avant du roller : c'est l'avant de la coque du roller.

La platine : c'est le châssis du roller, la partie qui relie la coque aux roues.

La visserie : comprend les vis qui maintiennent les roues à la platine.

Les roues : plus le diamètre des roues est important, plus les rollers seront rapides.

Le frein ou "tampon frein" : c'est le bloc qui se situe à l'arrière du roller droit. Si vous pensez que vous freinerez plus facilement avec le pied gauche, vous pouvez monter le frein sur le roller gauche.

Premier défi : rester debout et démarrer

Certains sont parfois un peu stressés sur leurs rollers la première fois. Si c'est le cas, essayez de vous détendre et tout devrait bien se passer !

Pour commencer, mettez-vous debout, les tibias appuyés sur les languettes à l'avant de vos rollers. Vos épaules et votre buste restent droits tandis que vos genoux sont légèrement fléchis.



Ensuite, vous pouvez rouler en mettant **vos pieds en "canard"**. Poussez successivement sur un pied puis sur l'autre. Une fois que vous glissez, placez toujours le pied qui passe devant dans la direction vers laquelle vous souhaitez aller et poussez avec la jambe arrière. Et c'est parti pour vos premiers mètres...



Petit truc pour commencer

Vous pouvez vous exercer à adopter la bonne position de départ sur l'herbe. Les éventuelles chutes seront ainsi amorties !



Comment s'arrêter?

Freiner avec "le tampon frein" des rollers

Il existe plusieurs techniques de freinage dont la plus connue et la plus facile est celle du "frein tampon". N'hésitez donc pas à acheter des rollers munis d'un tampon frein ou à en faire placer un si vos rollers n'en sont pas équipés.

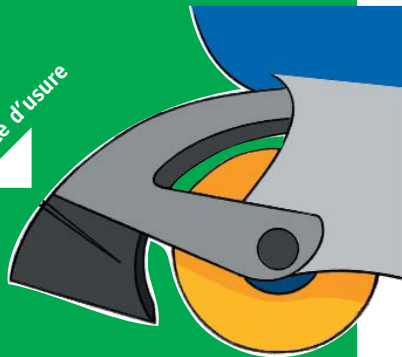
Pour freiner :

- 1 placez le poids de votre corps sur le pied qui va rester derrière ;
- 2 levez votre patin qui est équipé du frein et placez-le devant vous ;
- 3 appuyez sur le frein. Plus vous appuyerez fort, plus vous freinerez rapidement.



Vérifiez de temps en temps l'usure de vos freins. Si votre frein est usé jusqu'à "la ligne maximum d'usure" mieux vaut le faire changer, sinon vous allez abîmer votre roller et vous ne pourrez plus freiner efficacement.

Limite d'usure



Le freinage en T

Si vous n'avez pas de frein ou si vous souhaitez expérimenter d'autres techniques de freinage, vous pouvez essayer de freiner en T.

Pour réussir cette manœuvre :

- 1** mettez tout votre poids sur le patin qui va rester dans le sens de votre trajectoire ;
- 2** soulevez l'autre pied vers l'arrière et placez-le perpendiculairement par rapport au pied qui reste dans le sens de votre trajectoire ;
- 3** laissez traîner le pied à l'arrière sur la route...
Ca y est, vous commencez à freiner ! Pour accentuer le freinage, appuyez plus fort sur le pied arrière.

Cette manœuvre use vos roues. Vous devrez plus rapidement les remplacer si vous pratiquez régulièrement le "T".



Comment vérifier l'usure de ses roues et les changer ?

L'idéal est de vérifier régulièrement l'état des roues de ses rollers. Quand vos roues commencent à s'user, vous devez les permuter. L'objectif est de remplacer les roues les plus usées par les moins abîmées et d'user les roues de manière homogène.



A vérifier avant de partir : la visserie

Imaginez un peu ce qui se passerait si, pendant votre rando, les roues de vos rollers se détachaient... Vérifiez donc avant de partir que vos roues sont bien fixées aux platines de vos rollers. De même, contrôlez que vos platines sont correctement attachées aux coques des rollers. Utilisez toujours des clés à six pans mâles (ou clés Allen) adaptées pour ne pas abîmer les têtes des vis. Enfin, ne serrez pas trop fort les vis, sinon vous ne pourrez plus les défaire pour entretenir vos rollers !

Le "chasse-neige"

Ceux qui skient ont sûrement déjà entendu parler du chasse-neige. **Cette technique a l'avantage de répartir votre poids sur les deux jambes pour freiner.** Par contre, vous avez besoin de beaucoup d'espace pour freiner en "chasse-neige", car vous devez écartez les jambes le plus possible. Vous ne pourrez donc pas freiner de cette manière si vous n'avez pas assez de place (sur un trottoir étroit par exemple).

Pour freiner en chasse-neige :

- 1 vous écartez (le plus largement possible) les jambes ;
- 2 vous dirigez les pointes de vos rollers vers l'intérieur des jambes et les talons vers l'extérieur ;
- 3 vous appuyez le plus fort possible sur vos rollers.



Eviter un obstacle ou comment changer de direction

Pour changer de direction ou pour éviter des obstacles parfois inattendus (un chien qui arrive vers vous en courant par exemple), il faut pouvoir tourner !

La méthode la plus facile pour changer de direction est de tourner les pieds parallèles.

Pour tourner de cette manière, c'est relativement simple :

- 1** gardez les pieds parallèles ;
- 2** orientez l'épaule "extérieure" dans la direction vers laquelle vous souhaitez aller. Mettez tout le poids du corps vers l'intérieur du virage ;
- 3** la main extérieure au virage va toucher le genou intérieur au virage. De cette manière, c'est tout le corps qui tourne !



Freiner... en tombant

Eh oui, parfois la meilleure façon de s'arrêter est de ...tomber !

Pour pouvoir tomber sans se blesser, les protections sont indispensables.

casque



protège-poignets



genouillères



protège-coudes



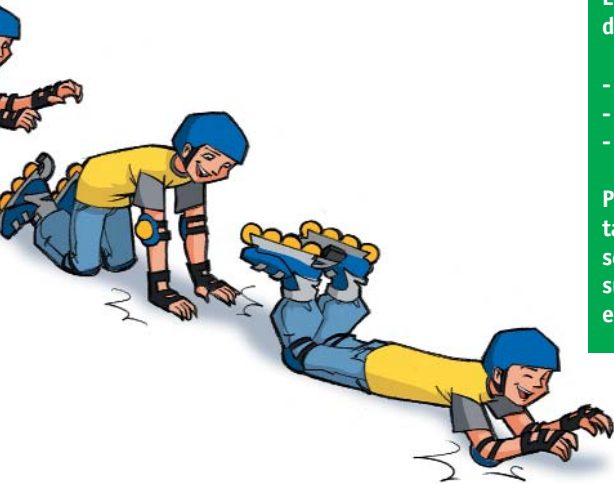
Pour maîtriser votre chute, quand vous sentez que vous allez tomber ou quand vous voulez tomber :

- 1** tombez d'abord sur vos genoux ;
- 2** ensuite placez vos mains au sol ;
- 3** enfin, posez vos coudes sur le sol.



Idéalement, une chute "contrôlée" se fait vers l'avant. De cette manière, vous pouvez utiliser vos protections.

Relevez le plus rapidement possible les mains de façon à éviter que quelqu'un ne roule dessus (en rollers, à vélo...).

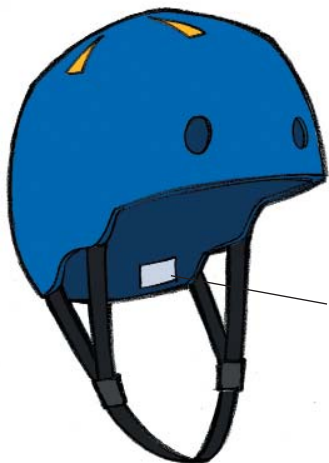


Comment choisir des protections efficaces ?

Essayez vos protections dans le magasin avant de les acheter pour vérifier qu'elles sont :

- à votre taille ;
- bien aérées ;
- et que les fixations sont solides.

Pour le casque, vérifiez qu'il est à votre taille. Les sangles du casque doivent bien serrer votre cou (sans vous étrangler, bien sûr !). Vous devez pouvoir passer un doigt entre la sangle et votre menton.



Pourquoi porter un casque ?

Le casque est l'équipement roller le plus important contrairement à ce qu'on pourrait penser. Les "riders" peuvent être blessés gravement en cas de chute sur la tête (traumatismes crâniens entre autres).

Le casque permet d'éviter, ou en tout cas de diminuer, les conséquences d'un choc à la tête. Il doit être conforme aux normes européennes (c'est-à-dire que vous devez trouver, à l'intérieur du casque une étiquette, qui reprend le sigle **CE EN 1078**).

Un casque vélo qui possède une étiquette avec le même sigle **CE EN 1078** peut faire l'affaire. Toutefois, un vrai casque roller couvrira mieux vos tempes et le haut de votre nuque. Ce qui peut être bien utile en cas de chute arrière.

2 Petit rappel du code de la route pour les rollers

Maintenant que vous maîtrisez les techniques de base du roller et que vous êtes équipé(e) de protections, à vous le roller en rue... Vous devez juste encore apprendre les règles du code de la route qui sont propres aux rollers (si, si, il y en a!).



La règle générale

Si vous ne dépassez pas l'allure du pas, vous suivez les règles applicables aux piétons.

Si vous dépassez l'allure du pas, vous suivez les règles valables pour les cyclistes.

Vous ne dépassez pas la vitesse du pas

Quand vous ne dépassez pas l'allure du pas, les règles valables pour les piétons s'appliquent à vous : vous roulez sur les trottoirs, traversez au passage pour piétons...

Vous **devez** utiliser le trottoir ou l'accotement et les parties de la chaussée qui sont réservées aux piétons.

S'il n'y a pas de trottoir ou d'accotement⁽¹⁾ praticable, vous pouvez utiliser la piste cyclable⁽²⁾ ou rouler à gauche sur la chaussée. La piste cyclable reste l'endroit le plus sûr pour les rollers, les skate-boards...

Vous pouvez également toujours emprunter :



les rues résidentielles
ou de rencontre ;

les chemins réservés aux piétons, aux cyclistes
(aux cavaliers et aux véhicules agricoles) ;



les zones piétonnes ;



et les rues réservées au jeu.



Sur ces routes particulières, ainsi que sur les trottoirs, vous ne pouvez ni gêner, ni mettre en danger les piétons qui y circulent.

(1) Voir "Qu'est-ce qu'un accotement?" à la page 16

(2) Voir "Comment reconnaît-on une piste cyclable?" à la page 16

Vous dépassez la vitesse du pas

Quand vous dépassez l'allure du pas, les règles valables pour les cyclistes s'appliquent à vous: vous roulez sur les pistes cyclables, vous cédez la priorité aux piétons au passage pour piétons...

Vous **devez** toujours utiliser la piste cyclable. S'il n'y a pas de piste cyclable, vous devez rouler à droite de la chaussée.

Restez très prudent, car certaines routes ne se prêtent pas à la pratique du roller, du skateboard... Les voitures et les camions y roulent trop vite et il n'y a pas toujours assez de place sur le côté pour y circuler.

Sur la chaussée, vous pouvez rouler à deux de front mais dès que le croisement est impossible, vous devez vous remettre en file indienne.

En dehors des agglomérations⁽³⁾, vous devez également vous remettre en file indienne quand un véhicule arrive derrière vous.

Vous pouvez également utiliser les chemins réservés aux piétons et aux cyclistes (et éventuellement aux cavaliers et aux véhicules agricoles).

Si vous ne dépassez pas les 20 km/h, vous pouvez aussi rouler dans les zones résidentielles ou de rencontre. Dans les zones résidentielles, vous ne pouvez pas mettre les piétons en danger ou les gêner et vous devez vous arrêter si nécessaire.



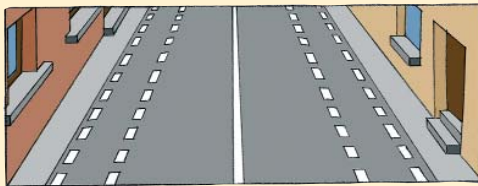
Evidemment, les autoroutes et les routes pour automobiles sont interdites aux rollers !



(3) Voir "Une agglomération? Qu'est-ce que c'est?" à la page 17.

1 Qu'est-ce qu'un accotement ?

L'accotement est le bord de la route qui n'est pas aménagé spécialement pour les piétons. Il peut être construit en dur mais il est le plus souvent constitué de graviers ou de terre battue. C'est pourquoi l'accotement n'est pas toujours praticable pour les rollers. L'accotement peut se trouver à la même hauteur que la route ou être légèrement plus haut.



2 A quoi reconnaît-on les pistes cyclables ?

Une piste cyclable peut être annoncée par différents panneaux :



Une piste cyclable peut également être indiquée par des lignes discontinues parallèles de couleur blanche (ce qu'on appelle parfois des "bandes cyclables"). Rouler en rollers sur ce type de piste peut être parfois un peu délicat : il faut se méfier des voitures qui se déplacent juste à côté de la piste et des portières des voitures en stationnement qui peuvent toujours s'ouvrir !

3 Une agglomération ? Qu'est-ce que c'est ?

Une agglomération est une zone avec des immeubles bâtis (en général il s'agit des villes et des villages) dont l'entrée est signalée par ce type de panneau :



ou



ou encore



La sortie de l'agglomération est marquée par le panneau :



ou



ou encore



Attention: ceci est valable, le jour comme la nuit !

Même si vous commencez à bien patiner, vous restez "fragile" : vous n'avez pas de carrosserie comme les voitures pour vous protéger en cas d'accident. Veillez donc à vous faire voir par les autres sur la route.

Le jour, portez des vêtements de couleurs vives ou -mieux- une chasuble fluorescente.



La nuit, entre la tombée et le lever du jour, ou quand la visibilité est inférieure à 200 m (par exemple par temps de brouillard)

Si vous ne dépassez pas l'allure du pas et que vous êtes sur un trottoir ou un accotement, un éclairage n'est pas obligatoire.

Si vous roulez sur une piste cyclable faute de trottoir ou d'accotement, vous êtes obligé de porter une lumière blanche ou jaune à l'avant et, à l'arrière, une rouge. Les feux peuvent être rassemblés en un seul appareil qui doit alors être porté à gauche.

S'il n'y a pas de piste cyclable et que vous roulez sur le côté gauche de la chaussée, vous êtes obligé de porter une lumière rouge à l'avant et une lumière blanche à l'arrière. Les feux peuvent être rassemblés en un seul appareil qui doit alors être porté à droite.

Si vous dépassez l'allure du pas et que vous roulez à droite sur la chaussée ou sur la piste cyclable, vous devez porter une lumière blanche ou jaune à l'avant et une lumière rouge à l'arrière. Les feux peuvent également être rassemblés en un seul appareil porté à gauche.

Afin d'être certain de vous faire remarquer, portez également une veste fluorescente avec des bandes rétroréfléchissantes.



Faites le test !

Comme pour le permis de conduire, passez le test théorique du roller !

- 1** Vous dépassez l'allure du pas. Il n'y a pas de piste cyclable. Pouvez-vous rouler dans cette rue ?



- a. Oui, si je roule à droite sur la chaussée.
- b. Oui, si je roule à l'allure du pas sur la chaussée.
- c. Non, je ne peux pas rouler dans cette rue.

- 2** Vous dépassiez l'allure du pas en rollers et vous venez d'être arrêté par... une chute sur la piste cyclable! Vous devez retirer vos rollers. Vous continuez à pied. Vous marchez sur :

- a. le trottoir;
- b. la piste cyclable.
- c. Vous pouvez choisir : sur le trottoir ou sur la piste cyclable.

- 3** Vous roulez en agglomération avec un ami sur la chaussée. Votre ami roule à vélo et vous dépassez l'allure du pas en rollers. Pouvez-vous rouler à deux de front ?

- a. Oui, toujours.
- b. Oui, sauf si le croisement est impossible, vous devez alors vous remettre l'un derrière l'autre.
- c. Non, en agglomération, vous pouvez uniquement vous déplacer en file indienne.



4 Vous roulez plus vite que l'allure du pas et vous arrivez à un carrefour sans feux et sans panneaux de signalisation. Un piéton souhaite traverser sur le passage pour piétons juste en face de vous. Une voiture débouche de la rue située à votre gauche. Qui a priorité ?

- a. Je dois donner la priorité à l'automobiliste et au piéton car ils sont prioritaires par rapport aux rollers, skaters...
- b. Je dois céder la priorité au piéton. Ensuite, l'automobiliste doit me laisser passer car je viens de sa droite (priorité de droite).
- c. Le piéton doit me laisser passer mais la voiture peut continuer.

5 Vous faites une sortie en rollers (en dehors d'une agglomération) avec 3 amies. Vous dépassez la vitesse du pas. Il n'y a pas de piste cyclable. C'est une rue calme (bien que l'on puisse y rouler à plus de 50 km/h) et vous roulez à droite sur la chaussée. Pouvez-vous rouler à deux de front ?



- a. Non, vous devez rouler en file indienne du côté droit de la chaussée.
- b. Oui, toujours.
- c. Oui, mais vous devez vous remettre en file indienne si le croisement est impossible et/ou si une voiture arrive derrière vous.

Vos résultats

Les bonnes réponses sont :

1. a, 2. a, 3. b, 4. b, 5. c.

Vous avez une ou deux bonnes réponses.



Bon... Vous avez encore tout le temps de vous améliorer ! Mais n'hésitez pas à relire cette brochure et rappelez-vous la règle générale : si vous ne dépassez pas l'allure du pas, vous suivez les règles valables pour les piétons. Si vous roulez plus vite que l'allure du pas, vous suivez les règles valables pour les cyclistes.



Vous avez 3 bonnes réponses.

Pas mal. Une petite relecture des règles et, si vous maîtrisez la partie pratique, vous pouvez vous aventurer en rue.



Vous avez 4 ou 5 bonnes réponses.

Vous mémorisez les règles du code plus vite que l'éclair ! Si vous vous sentez à l'aise sur vos rollers et que vous réussissez à faire les manœuvres décrites dans la partie pratique, vous pouvez faire vos premiers mètres en rue.

Dans tous les cas, prenez votre "Manuel du parfait roller" avec vous lors de vos sorties. En cas de trou de mémoire sur le code de la route, vous pourrez toujours lire ce qui vous concerne.

Les rollers, les skate-boards et les trottinettes sont repris dans le code de la route sous la catégorie "engins de déplacement", plus précisément "d'engins de déplacement non motorisés". Il s'agit de véhicules sans moteur qui ne sont pas des cycles et qui avancent grâce à la force musculaire de son ou ses utilisateurs. Les chaises roulantes, les longboards, les patins à roulettes ("quads")... sont aussi des "engins de déplacement non motorisés".

Quand vous utilisez un de ces modes de déplacement, vous devez suivre les règles expliquées dans ce manuel.



Evidemment, rien de tel pour progresser rapidement que de prendre des cours. Vous pouvez prendre contact avec Ganza Roller (www.ganzaroller.org) ou surfer sur www.rouliroula.com pour obtenir des informations sur les cours de rollers et les balades qui existent déjà.

Rédaction : Marie-Noëlle Collart et Lynn Dupuis.

Réédition 2007 : Kirsten De Mulder

Cellule Education de l'Institut Belge pour la Sécurité Routière asbl

Merci à tous ceux qui ont relu cette brochure et tout particulièrement à Marie Van Den Berghe, Oscar Karekezi (Ganza Roller), Herman Laureys (Vlaamse Rollerbond), Jean Simonis (Rouli Roula) et Eric Vandooren (Vlaamse Rollerbond).

Mise en page : Mazy Graphic Design.

Illustrations : Fabrizio Acquisto.

Verkrijgbaar in het Nederlands.
Imprimé sur papier recyclé.

Brochure téléchargeable sur le site de l'IBSR www.ibsr.be



jesuispour.be >>



**Institut Belge pour la
Sécurité Routière asbl**

Chaussée de Haecht 1405 - B-1130 Bruxelles
Tél.: 02/244.15.11 - Fax: 02/216.43.42
E-mail: info@ibsr.be - Internet: www.ibsr.be