

# Le roller

dans tous ses états

Comportement Organisation Détente Évènements

Le  
c.o.d.e.

du roller

— 2015 —



lesuniversducode.com

Une réalisation



Fédération Française

**FFRoller**  
Sports®

# Les Experts du c.o.d.e.



## MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Depuis 2 ans, le Ministère chargé des sports coordonne la campagne nationale de prévention "Partageons le skatepark". Menée en partenariat avec les principaux acteurs du milieu de la glisse urbaine, cette campagne s'inscrit dans une démarche de partage des espaces de glisse, pour que chaque utilisateur ait sa place sur les lieux de pratiques, en toute sécurité.

95 avenue de France - 75013 PARIS • 01 40 45 90 00 • sports.gouv.fr



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE ROLLER SPORTS (FFRS)

On compte près de 5 millions de pratiquants roller et skateboard à travers la France. Sport aux multiples facettes, le roller offre de nombreuses possibilités de pratique, en loisir, en compétition, comme moyen de transport. Il brasse toutes les générations, hommes et femmes confondus.

A l'image d'autres sports, la pratique du roller est organisée, développée et encadrée la Fédération Française de Roller Sports (FFRS). Elle accompagne le développement de près de 850 clubs à travers le pays, forme des éducateurs, organise des compétitions et fait émerger l'élite sportive des équipes de France. Il y a forcément un club près de chez vous !

6 bd Président Franklin Roosevelt • CS 11742 - 33080 Bordeaux • 05 56 33 65 65  
contact@ffroller.fr • www.ffroller.fr

## FISE

Le Festival International des Sports Extrêmes rassemble sur 5 jours les meilleurs riders internationaux pour assurer près de 25 compétitions différentes en skateboard, roller, bmx, mountain bike et wakeboard, dans des catégories pro et amateurs. Les particularités de cet événement sont la gratuité, et un format de compétition inédit ouvert aux juniors et amateurs qui seront les futurs champions.

Avenue du pirée • 34000 Montpellier • contest@fise.fr • www.fise.fr

## Les partenaires du c.o.d.e.

oxelo



## Les shops du c.o.d.e.



# A vous de rouler !



<b>c.</b>	<b>comportement</b>	<b>Page 4</b>
<b>o.</b>	<b>organisation</b>	<b>Page 8</b>
<b>d.</b>	<b>détente</b>	<b>Page 12</b>
<b>e.</b>	<b>événements</b>	<b>Page 16</b>
	<b>Cahier spécial shops</b>	<b>Page 20</b>
	<b>Le Digic.o.d.e.</b>	<b>Page 30</b>
	<b>Glossaire à quelque chose</b>	<b>Page 31</b>
	<b>Les 10 JE</b>	<b>Page 32</b>



**Covision** - Immeuble Le France  
9 rue Montgolfier • 33700 Mérignac  
Téléphone : 05 57 81 70 77 • Fax : 05 56 90 09 79  
contact@covision-groupe.fr  
covision-groupe.com

**Directeur de la Publication** : Frédéric Pinaud  
**Rédacteurs en chef** :  
Luc Bourdin & Alexandre Chartier  
**Comité de pilotage et de rédaction** :  
Nicolas Belloir, François Cattoire, Boris Darlet,  
Christelle Breton, Baptiste Landroie  
**Photos** : FFRS, A. Chartier, L. Bourdin, Oxelo, L.Roy  
T. Cadet, D. Mortreux, Y. Massat, G. Gonthier, J. Hesse  
Rollerblade®, Le c.o.d.e., J-M Gravier, CG85,  
La Vendéenne, Haut Relief.  
**Régie** : Rémy Belloc - 05 57 81 70 77  
rbelloc@covision-groupe.fr

Alexandre Viel - aviel@covision-groupe.fr  
**Conception graphique** : Pierre Brillot  
**Impression** : COVISION  
**Diffusion** : Nationale  
**Dépôt légal** : à parution  
La reproduction, même partielle, des articles  
et illustrations publiés sans autorisation de  
l'éditeur constitue une contrefaçon.  
Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles  
et photos qui lui sont communiqués. Ces  
éléments sont publiés sous la responsabilité  
des partenaires et annonceurs.



## Les ficelles du métier

Une fois les patins aux pieds, votre centre de gravité est plus haut, votre surface d'appui est restreinte et vos patins vous donnent l'impression de vouloir avancer tous seuls. Il va donc falloir adapter vos repères de piéton à ces nouveaux engins...

### LÈVE TOI ET MARCHE !

Commencez par vous agenouiller et par vous relever pour vous familiariser avec le sol.

Puis faites des pas de côté, marchez en avant les pointes de pieds écartées, en arrière les pointes de pieds tournées l'une vers l'autre, tournez sur place... le tout en faisant du bruit à chaque pas, pour vous assurer d'un transfert d'appui efficace. Vous êtes prêts à rouler !

### COMMENT PRENDRE DE LA VITESSE ?

Au début, il est souvent difficile de se propulser efficacement. Pour prendre appui sur vos roulettes en mouvement, donnez de l'angle au patin par rapport à votre trajectoire. Pour gagner en longueur de poussée, fléchissez les jambes et reposez le patin au plus près de l'autre entre chaque mouvement. Pour vous pencher suffisamment en avant, exercez-vous en poussant un autre patineur, voire un caddie si vous débutez seul. Poussez plusieurs fois d'un même pied, puis répétez l'opération avec l'autre pied, pour finalement alterner les deux.

### ET POUR TOURNER ?

Les patins vont où le regard va... bon, il y a quelques conditions quand même, mais sur le principe, si vous ne relâchez pas trop vos muscles, quand le regard fixe un point, la tête suit. Elle entraîne les épaules qui entraînent à leur tour le tronc et le bassin puis les pieds.

Évitez donc de regarder vos pieds ou de fixer les obstacles !



### STOOOOOP !

Apprendre à freiner est la condition minimale avant de s'aventurer en ville. Avant de maîtriser les techniques de dérapage, on peut déjà gérer sa vitesse en utilisant l'environnement (poteaux, sol mou, côtes...); puis on peut ralentir grâce à une succession de virages plus ou moins serrés, ou en posant une genouillère au sol. Mais les premières techniques de freinage ont un point commun : elles requièrent un transfert d'appui du pied qui roule vers celui qui va créer le frottement. Cela implique d'avoir un bon équilibre sur un pied. Vous pourrez ensuite utiliser le frein ou placer un pied perpendiculairement à votre trajectoire.

### VAINCRE SA PEUR DE LA CHUTE

Pour connaître vos limites, il faut y être confronté. Si vous ne tombez pas ou si vous refusez la chute, vous n'aurez pas les bons réflexes et elle n'en sera que plus douloureuse ! Gardez en tête les règles suivantes :

- Exercez-vous sur un sol lisse, avec un pantalon épais et des protections.
- Fléchissez les genoux au moment du déséquilibre, pour réduire la hauteur de chute.
- Dans tous les cas, cherchez à amener une partie du corps au plus près du sol, souvent une main, pour prendre appui dessus et vous laisser glisser sur les fesses ou les protections.

## Circuler en ville

La pratique du roller en ville oblige le patineur à s'adapter constamment à des situations techniques. Avec l'expérience, ce sont ces challenges d'un jour qui rendront vos déplacements de demain plus ludiques. Partons à l'abordage des principaux pièges de nos rues...

### DU TOUT TERRAIN EN COEUR DE VILLE

Rares sont les trajets qui proposent un revêtement de nature ou de profil uniforme. Pavés, plaques d'égouts, gravillons, bandes podotactiles... La liste est longue mais les règles pour réduire l'impact de ces changements sont simples : la vitesse est votre alliée. Si vous vous déplacez lentement, forcez le pas quand vous franchissez des sols peu roulants. Si vous vous déplacez rapidement, à l'approche d'un changement, il est préférable de se laisser rouler les patins légèrement décalés et les jambes semi-fléchies.

Enfin, moins le sol est roulant, plus il vous faudra modifier vos appuis :

- Décalez davantage vos pieds
- Fléchissez un peu plus la jambe arrière, comme pour vous asseoir
- Tirez vos épaules en arrière tout en gardant les bras vers l'avant pour vous équilibrer

### LE SLALOM, UN ART NÉCESSAIRE

Que ce soit pour éviter les gens qui sortent d'un commerce, d'un immeuble ou de leur voiture, la ligne droite est rarement la meilleure option. Dans la mesure du possible, roulez toujours à distance des endroits sans visibilité depuis lesquels les gens peuvent arriver.

Dans la foule, déplacez-vous en "Z" pour augmenter vos marges de manœuvre, en indiquant clairement votre trajectoire du regard. A l'approche d'un angle formé par un bâtiment, prenez le virage le plus large possible.

Vous l'aurez compris, avant de maîtriser les freinages d'urgence, savoir tourner vous épargnera bien des collisions.

### LES SENSATIONS DU SKI EN MILIEU URBAIN

Avant de rouler tout "schuss" dans les pentes qui s'offrent à vous, il faut pouvoir contrôler votre vitesse.

Si la descente s'impose dans votre trajet, réalisez un premier virage concentrique ("en escargot") pour remonter aussitôt dans la pente. Puis renouvelez l'expérience en tournant dans l'autre sens, avant de tenter d'enchaîner 2 virages, puis 3... quand vous arrivez à proximité de la fin de la pente, terminez en patinant.

Si vous voulez apprivoiser une descente, l'apprentissage se fait idéalement de bas en haut. Remontez les premiers mètres, et patinez dans la pente pour ne pas subir la vitesse.

Recommencez l'opération en augmentant progressivement la zone de départ jusqu'à finir tout en haut.



## Vivez l'expérience du skatepark

Vous trouvez la pratique en skatepark spectaculaire ? Vous êtes tentés par l'expérience mais vous n'osez pas entrer dans l'arène ? Conseils pour profiter de ce terrain de jeux pour amateurs de sensations fortes...

### LE BON MOMENT

Les skateparks sont généralement en libre accès et chacun y a sa place. Mais pour faire vos armes, choisissez les créneaux horaires les plus délaissés par les experts. Optez plutôt pour les matinées (avant 11h00) ou les débuts de soirées (après 19h00).

### LES BONS RÉFLEXES

Avant d'oser s'engager suffisamment vers l'avant, la peur de la chute nous pousse à placer les mains et les épaules vers l'arrière. C'est paradoxalement ce réflexe de protection qui occasionne les premières chutes !

🕒 Le temps de trouver vos repères, équipez-vous de la panoplie complète (casque, protège poignets, genouillères et coudières).

🕒 Signalez-vous ! Le principal risque n'est pas la chute, c'est la collision ! Levez la main pour prévenir que vous vous élancez et indiquez votre trajectoire aux autres du regard.

🕒 Ne stationnez pas entre les obstacles.

🕒 Regardez autour de vous avant de vous engager. Celui qui est en mouvement est toujours prioritaire sur celui qui veut s'élancer et il peut venir de derrière !

### PAR QUOI COMMENCER ?

L'idéal est donc de débiter sur un plan incliné large et doux en réalisant de grands virages sur toute la largeur de la pente, à quelques centimètres du bord seulement. Puis réalisez progressivement des virages plus serrés, pour terminer par des demi-tours en abordant l'obstacle de face. Augmentez ensuite la vitesse pour aller de plus en plus haut, jusqu'à atteindre le sommet.

### PREMIÈRES DESCENTES

Avant de descendre un obstacle, il faut être capable de le monter sur les roulettes... pas à la force des bras ni à 4 pattes ! Gardez en mémoire que plus la forme est haute, plus vous aurez de vitesse à gérer. Plus elle est raide, plus il vous faudra vous engager.

Sur le même principe que pour les montées, vous pouvez descendre les pentes de biais pour en adoucir l'angle, avant de vous lancer de face. Dans tous les cas, décalez vos pieds pour augmenter la surface d'appui au sol. Placez la pointe d'un pied au niveau du talon de l'autre, avec une trentaine de centimètres entre les deux patins. Orientez les épaules et les bras vers l'avant comme pour pousser quelque chose et recherchez la sensation d'enfoncer vos doigts de pieds dans le sol, tout au long de la descente.

### ZIIIIIP !

Dernier conseil : ne refusez pas la chute, provoquez là ! La seule limite à l'engagement nécessaire est votre appréhension à tomber. Exercez-vous donc pour construire les repères qui vous permettront de gérer ce moment en toutes circonstances. A l'instar des enfants sur les toboggans, cherchez à glisser dans toutes les postures sur les différentes pentes du skatepark, en tentant de vous remettre au plus vite sur les protections, puis sur les patins. **Bonne session !**



## Bien choisir son matériel roller

Ça y est, vous avez décidé de franchir le pas et d'investir dans une paire de roller pour découvrir le plaisir de la glisse. Reste maintenant à faire le tri dans la jungle des modèles proposés. Préconisations...

### SE FAIRE PRÊTER UNE PAIRE

Si vous n'avez jamais fait de roller auparavant, faites-vous prêter une paire par vos amis. Vous sentirez rapidement si vous aimez la glisse sur roulettes et si vous avez envie de faire du roller régulièrement.

### QU'EST-CE QUE JE SOUHAITE FAIRE EN ROLLER ?

Votre choix de roller est conditionné par votre type et votre fréquence de pratique : randonnée urbaine occasionnelle, pratique en club, acrobaties en skatepark, entretien physique régulier sont autant d'options qui s'offrent à vous. Un bon vendeur vous posera forcément ces questions pour vous orienter vers le modèle le plus adapté.

### QUELLE POINTURE ?

Ne choisissez pas un modèle trop grand ! Beaucoup de personnes pensent qu'il faut prendre une pointure supplémentaire, cela n'est pas toujours vrai. Les patins se tassent avec le temps et leur forme varie selon les marques. Pour les enfants, un modèle réglable peut être une bonne alternative.

### QUEL BUDGET INVESTIR ?

Une paire de roller est un produit sportif, on en trouve donc à tous les prix. Si vous voulez pratiquer régulièrement, ayez conscience qu'une bonne paire peut coûter le prix de chaussures de course à pied ou d'un vélo d'entrée de gamme. On trouve des modèles enfants aux alentours de 30 €

et des modules adultes à partir de 40 € en usage occasionnel. Pour une pratique régulière, on avoisine plutôt les 150 €.

### OÙ ACHETER ?

Notre conseil : évitez les hypermarchés. Orientez-vous vers une grande surface d'articles de sport ou vers un shop spécialisé. Les vendeurs ne sont jamais avares de conseils !

### ACHETER D'OCCASION ?

Si votre budget est un peu serré, l'achat d'occasion est une solution intéressante pour avoir un bon modèle à prix réduit (de 20 à 50% de décote sur le prix d'origine). Pensez à vérifier l'usure générale : chausson détérioré, roues très biseautéées, roulements grippés, coques fendues sont rédhitoires... Demandez conseil à un ami ou renseignez-vous sur Internet si besoin.

### N'OUBLIEZ-PAS LES PROTECTIONS !

On ne monte pas dans sa voiture sans mettre sa ceinture. On ne fait pas de roller sans un minimum de protections ! Vous pouvez utiliser votre casque de vélo pour le roller. Complétez votre panoplie avec un kit de protections de poignets (fortement recommandé), de coudes et de genoux. Comptez 10 à 30 € pour ce pack.



## Le roller, c'est mieux dans un club !



Vous allez faire vos premiers pas roulettes aux pieds, seul ou avec des amis... Avez-vous pensé à vous rapprocher d'un club pour acquérir vos premiers réflexes dans les meilleures conditions ?

### SE TOURNER VERS UN MONITEUR QUALIFIÉ

A l'instar d'autres pratiques sportives, de nombreux diplômés ont été mis en place pour encadrer la pratique du roller. Qu'ils soient bénévoles ou professionnels, la plupart des moniteurs dans les clubs sont passés par la case formation pour accompagner les apprentis patineurs. Une fois les bases acquises, vous pouvez évoluer vers le loisir, la compétition ou découvrir d'autres pratiques du roller.

### DES CONDITIONS DE PRATIQUE SÉCURISÉES

L'apprentissage sur un bout de trottoir, sur un parking ou dans la rue oblige constamment à surveiller son environnement. Il devient alors difficile de se concentrer sur le patinage. Débuter au sein d'un groupe et dans un espace sécurisé vous permet de vous focaliser pleinement sur vos actions et de progresser plus rapidement.

### DES ACTIVITÉS VARIÉES

Une fois que l'on se débrouille en patin, vient l'envie de relever de nouveaux défis techniques. Un moniteur roller saura vous accompagner dans votre évolution et vous proposer des contenus variés. Avec la randonnée, la course, le slalom, le freeride, l'artistique ou encore le hockey, le roller vous offre une telle diversité d'activités qu'il vous faudra un bon moment avant de vous lasser !

Au-delà de la pure pratique sportive, les clubs proposent souvent des sorties le weekend : sur les voies vertes à travers la France, à la découverte d'une ville en patin, des sorties touristiques et culturelles sur roulettes...

### LA CONVIVIALITÉ

Il n'y a rien de tel que l'émulation pour progresser plus vite. C'est toujours plus facile et plus amusant à plusieurs ! On compte plus de 800 clubs à travers la France. Il y en a forcément un près de chez vous...

## Évaluez votre niveau technique !

Pour évoluer en toute sécurité en roller, certaines habiletés doivent être acquises dans l'ordre. Les clubs de l'École de Roller Sports vous proposent d'évaluer l'état de vos bases techniques.

"Les roues", c'est le nom de ces tests. Un code couleur leur est attribué en fonction de leur degré de difficulté. Les trois premières identifient des stades de progression allant du "piéteur" au "rouleur", du ralentissement aux premières techniques de freinage, du franchissement au saut... Ces épreuves se déroulent en milieu sécurisé, généralement dans un gymnase.



### LA ROUE JAUNE

Durant cette première étape, on cherche à reproduire nos mouvements de piétons avec les patins aux pieds, sans notion de vitesse. Par exemple, se relever, faire glisser une genouillère au sol ou franchir une latte font partie des éléments de ce test.



### LA ROUE VERTE

Petits sauts, retournements et slalom font leur apparition dans le parcours.



### LA ROUE BLEUE

Marche arrière, freinage à vitesse moyenne, sauts plus importants... en fin d'initiation, l'engagement devient nécessaire.

**ET APRÈS ?** Une fois ces trois roues passées avec succès, vous partez avec des bases solides. Elles vous donnent accès à la même diversité de pratiques qu'en chaussures, la glisse en plus. Les tests suivants relèvent du perfectionnement au roller, en fonction du lieu de pratique dans lequel vous évoluez. En ville, en skatepark ou en gymnase, chaque environnement a ses spécificités. Chaque roue se décline donc en fonction de ces milieux.



### LA ROUE ROUGE

C'est à partir de celle-ci qu'on commence à parler de maîtrise technique. Elle est notamment utilisée pour valider le niveau pratique des initiateurs.



### LA ROUE NOIRE

Ce niveau tient davantage du défi technique que d'une véritable nécessité. C'est une sorte de challenge pour ceux qui aiment repousser leurs limites.



## Dis, c'est quoi le Rink Hockey ?



En cette année de championnat du monde en France, il nous a semblé pertinent de vous présenter l'une des plus anciennes pratiques du roller : le Rink Hockey...

### UN PEU D'HISTOIRE

Le Rink Hockey a vu le jour en 1877 en Angleterre. Il se pratique sur des patinoires de la taille d'un terrain de handball (40x20m). L'équipement

des joueurs se compose de patins traditionnels à essieux (quads), d'une petite crosse qu'ils aiment définir comme le prolongement de leur bras, de protections légères (tibias, genoux et mains). Seuls les gardiens sont protégés des pieds à la tête. Le "rink" est le nom de la balustrade qui entoure ce terrain. Elle permet aux joueurs de faire rebondir la balle sur ses parois. Elle limite aussi les sorties de terrain et donne du rythme aux matchs.

### LES RÈGLES DE BASE

Chaque équipe se compose de cinq joueurs dont un goal. Les matchs se déroulent en deux mi-temps de 10 à 25 minutes selon la catégorie. En rink, les joueurs sortent rarement du terrain. Malgré l'intensité des parties, il leur arrive de jouer pendant toute la durée du match !

Il est interdit de :

- 🚫 **Bousculer, pousser, tenir, crocheter** un adversaire
- 🚫 **Jouer la balle** avec le patin ou toute autre partie du corps
- 🚫 **Lever la balle** à plus de 1,5 m du sol
- 🚫 **Jouer à terre**

### UN SUCCÈS MÉCONNU

Si la pratique reste peu médiatisée en France, elle est très populaire dans les pays latins comme l'Espagne, le Portugal, l'Argentine, l'Italie où les joueurs sont souvent professionnels. Les rencontres y attirent une foule de passionnés. Les matchs sont retransmis en direct à la télévision. Le Rink Hockey a d'ailleurs été sport de démonstration aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992.

On peut débiter le Rink Hockey dès le plus jeune âge au sein d'un club grâce à des formats adaptés. Ce sport développe de nombreuses qualités comme la rapidité, l'agilité, l'habileté, l'esprit d'équipe.

### LES BLEUS AU PLUS HAUT NIVEAU

Les seniors hommes évoluent dans le top 8 mondial. L'équipe de France des dames est devenue championne du monde à Recife (Brésil) en 2012. Elle a décroché l'argent au mondial de Tourcoing en 2014.



## Plongez dans la culture Roller Derby !

Alliant contact et tactique, le Roller Derby se conjugue majoritairement au féminin. Il se pratique en équipe et en quad sur une piste plate ovale...

Populaire au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, le Derby a progressivement disparu avant d'être remis au goût du jour aux Etats-Unis au début des années 2000. Issu du mouvement féministe et de la culture punk rock, le Derby contemporain se développe désormais sous l'impulsion de la WFTDA.

La pratique a connu une croissance fulgurante en France depuis 5 ans. L'engouement pour le film Bliss (Whip it !) a suscité de nombreuses vocations. La presse nationale s'est emparée du phénomène et l'a propulsé sur le devant de la scène.

### DÉROULEMENT DU JEU

Une rencontre oppose 2 équipes de 14 joueuses maximum durant 2x30 minutes. Chaque mi-temps est divisée en "Jams" (séquences) successives de 2 minutes maximum.

Entre les jams, 5 joueuses de chaque équipe disposent de 30 secondes pour s'aligner sur la piste. L'attaquante de l'équipe, la "jammeuse", est identifiée par une étoile sur son casque. A partir du second passage dans le pack de joueuses, elle marque autant de points qu'elle dépasse d'adversaires. Les bloqueuses vont tenter d'entraver sa progression, de la projeter au sol ou hors de la piste.

### TOUS LES COUPS NE SONT PAS PERMIS !

Les joueuses peuvent utiliser toutes les parties du corps au-dessus de la mi-cuisse, à l'exclusion des avant-bras, des mains et de la tête pour entrer en contact avec leurs adversaires. Sont principalement interdits : les coups de coude, les coups dans le dos, les coups à/et avec la tête, les croche-pieds...

Les positions de hors-jeu, les actions initiées alors que la patineuse se trouve en dehors des limites de la piste, ou les déplacements à contre-sens sont également pénalisables.

Les fautes signalées par les arbitres entraînent une pénalité de 30 secondes que la joueuse effectue en prison.

### AVEZ-VOUS VOTRE DERBYNAME ?

Toute joueuse se doit de choisir un "Derby Name" ! Ce nom de guerre repose souvent sur un jeu de mot. Il définit la joueuse, c'est un peu son double maléfique. Quelques exemples : Dita Von Dark, Cash Pistache, Gara La Garce, Kozmic Bruise, Sally Broyeur...



## Parlez Derby !

- Fresh meat** nouvelle recrue
- NSO** "Non Skating Official", arbitre sans patins
- DIY** "Do It Yourself", faire par soi-même un des piliers de la culture derby !
- WFTDA** Women Flat Track Derby Association, l'association américaine qui régule le derby sur piste plate.
- Power Jam** lorsqu'une jammeuse est envoyée en prison, l'équipe adverse profite de cet avantage pour marquer un maximum de points
- Track** la piste
- Bootcamp** un stage d'entraînement et de formation
- Scrimmage** un entraînement en condition de match

### Rejoignez la planète roller derby !

On dénombre plus d'une centaine de clubs de derby au sein de la FFRS !

**PLUS D'INFOS**

[ffroller.fr](http://ffroller.fr) / trouver-un-club

Rencontre avec ...



## Ça roule aussi pour ma santé ! Jean-Marc Gravier, 42 ans,

entraîneur et professionnel du roller.  
Extrait de l'interview réalisée en février 2015.

**Les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à démontrer et la question du bien-être est devenue un enjeu de société. Le roller a de nombreux avantages à faire valoir dans ces domaines ...**

**Bonjour Jean-Marc, quels conseils donnerais-tu à une personne qui veut faire du roller pour sa santé ?**

Entretenir sa santé passe par une pratique régulière de l'activité. Si vous manquez de temps pour faire du sport, vous pouvez joindre l'utile à l'agréable en allant au travail en roller et faire de l'exercice au quotidien. La glisse réduit les chocs au sol. Le roller n'est pas traumatisant pour les cartilages et les articulations. Il a aussi l'avantage de la maniabilité : on se joue plus facilement des obstacles quand on fait corps avec l'engin. Pour acquérir le niveau technique nécessaire, je vous recommande d'acquérir les bases au sein d'un club ou avec un moniteur expérimenté. Choisissez aussi du bon matériel (protections comprises).

**Quelles pratiques conseillerais-tu pour développer ses capacités cardiovasculaires ?**

Grâce à un niveau de patinage débrouillé, vous pouvez accéder à tout un éventail de pratiques : le patinage de vitesse et la randonnée sportive, le freeskate en skatepark pour les adultes, le roller-hockey, le roller derby, particulièrement au poste de jammeuse.

Quelle que soit la spécialité, une pratique progressive et régulière, plusieurs fois par semaine, vous permettra de constater de véritables améliorations techniques et physiques.

**Quelles pratiques pour perdre du poids ?**

La randonnée ou la course consomment des graisses lors d'efforts de longue durée (45 minutes au minimum) à intensité modérée. Si vous êtes en surpoids, protégez votre colonne vertébrale par un travail de renforcement du gainage musculaire qui est nécessaire à la pratique du roller.

**Et pour tonifier son corps ?**

Les pratiques qui induisent un déséquilibre demandent un bon gainage et contribuent à la tonicité générale du corps : roller-dance, patinage artistique, slalom, roller hockey ou encore le freeride. Elles dessinent un physique athlétique et fuselé.

**Quels sont les autres bienfaits du roller selon toi ?**

Le roller sollicite votre équilibre. Il tonifie de nombreux muscles stabilisateurs de la hanche et du tronc comme les fessiers et les abdominaux. Il procure un sentiment de liberté incomparable. L'apprentissage des bases est rapide. La pratique est peu onéreuse.

On fait des rencontres dans une ambiance conviviale, on pratique entre amis, en famille, à tous âges et dans des lieux variés.

Bref, faites du roller !

## Les mille et une facettes du roller

**Le roller a sa fédération centenaire, ses disciplines sportives, ses champions, ses clubs et leurs moniteurs. Mais au-delà de cette organisation bien huilée, le roller peut aussi donner une nouvelle dimension à tout un panel d'activités.**

**Voici la sélection du c.o.d.e...**

### RETOUR EN ENFANCE

Epervier, balle au prisonnier, béréte, queue du renard... ces jeux de cour d'école sont parfaits pour développer l'agilité sur vos roulettes. Le jeu vous fait vite oublier les patins et vos appréhensions. C'est donc un excellent moyen pour perfectionner vos techniques de virage.

Sur ce principe, il est facile d'adapter la règle d'un sport à une situation d'apprentissage. Par exemple, si je fais un basket en roller et que je veux m'exercer au freinage, il suffit de créer une règle imposant d'être à l'arrêt pour exécuter un tir ou une passe. Faute de quoi, je rends le ballon à l'équipe adverse.

### PARTEZ À LA CONQUÊTE DE VOTRE VILLE

Le roller vous permet de couvrir de plus grandes distances et prend tout son intérêt en milieu urbain. Associez-le aux outils modernes (smartphones), et tout devient possible ! Courses d'orientation, chasses au trésor, randonnées touristiques... chaque étape peut être le prétexte à une photo d'action. Se perdre en ville va devenir un plaisir !

### CHANGEZ D'AIR !

Pas le budget pour des vacances à la neige ? Pas de neige à la montagne ? Pas de route praticable à la campagne ? Dans tous ces cas, il y a aussi une possibilité de profiter de vos rollers...

Même avec vos petites roulettes, vous pouvez dévaler des pentes en terre ou en herbe si le sol est bien ferme. C'est d'ailleurs une technique de freinage alternative quand on ne sait pas encore s'arrêter ! Si le terrain est trop accidenté, sachez qu'il existe des modèles de patins tout-terrain. Vous pouvez même vous équiper de bâtons pour pousser sur le plat.

### ROLLER TRACTÉ

Et si vous utilisiez l'énergie d'un autre pour patiner sans effort ? Avouez que l'idée d'agripper la selle du vélo d'un ami vous a traversé l'esprit. Vous avez peut-être aussi pensé à utiliser votre chien pour vous faire tracter, voire un cerf-volant ou votre voile de traction terrestre. Pour l'occasion, vous sollicitez sans doute plus les bras que les jambes !



## La glisse urbaine : une aventure à vivre en famille

Et si vos enfants vous surprenaient ? Si on leur donnait une occasion d'inverser les rôles et de nous montrer la voie ? C'est bien ce qui risque de se passer si vous faites vos premiers tours de roues ensemble...

### RÉINVENTEZ LES CLASSIQUES EN FAMILLE

Foot, basket, badminton... tous ces sports avantagent l'expérience des adultes. Sur roulettes, tout est remis à plat ! Plus petits, les enfants sont également plus stables sur les patins. Ils ont moins de difficultés à garder l'équilibre. Plus fougueux, ils ne craignent pas la chute et s'engagent sans appréhension dans la pratique. Du coup, ils apprennent beaucoup plus vite et ont tôt fait de donner des leçons aux parents !

### PEU IMPORTE L'ENGIN TANT QU'ON ROULE ENSEMBLE !

Roller, trottinette, skate... il existe un moyen de locomotion pour chaque membre de la famille. Chacun d'entre eux peut vous emmener d'un point à un autre. Il ne vous reste qu'à choisir celui qui vous convient le mieux selon les circonstances et vos envies.

Avec un peu de maîtrise, vous pouvez même adapter le concept du pédibus avec les roulettes. Attention, cela n'est possible que sur un itinéraire sécurisé : trottoirs, pistes et bandes cyclables, zones piétonnes... Vous allez devenir les parents les plus « swag » de l'école !

### PARTAGEZ UN MOMENT FESTIF ET CONVIVAL

Les occasions de pratiquer en famille dans un cadre sécurisé ne manquent pas. Savez-vous qu'il existe des rollers discos dans certaines villes ? Elles vous permettent de tourner et de danser au rythme de la musique, d'assister à des démonstrations de roller dance ou de roller freestyle.

Les grandes villes abritent souvent des randonnées roller populaires hebdomadaires ou mensuelles. Les enfants peuvent y être admis s'ils sont accompagnés de leurs parents, une autre occasion de passer de bons moments avec eux ! Rendez-vous page 19 pour en savoir plus...

## Le roller au féminin

Le roller est une des rares pratiques sportives où règne une quasi parité entre hommes et femmes. Il y aurait même plus de femmes pratiquant le roller en loisir dans le monde que d'hommes. Bien évidemment la situation est contrastée selon les disciplines...

### ÉTAT DES LIEUX

Les femmes sont surreprésentées en patinage artistique (92%) et en roller derby (84%), deux pratiques aux antipodes ! La randonnée fait également la part belle aux dames (58%).

La course se situe au point d'équilibre avec 50% de pratiquantes, non loin du roller freestyle (44%).

Le rink et le roller hockey sont en queue de peloton avec respectivement 21% et 16% de femmes. C'est dommage quand on connaît l'excellent niveau des françaises dans ces sports : les tricolores sont vice-championnes du monde de rink hockey et 5ème au mondial de roller hockey 2014.

### DES ACTIONS CONCRÈTES SUR LE TERRAIN

Des actions sont mises en œuvre par la FFRS pour valoriser et encourager les démarches en faveur de la pratique sportive des femmes. Un concours a été organisé en 2014 pour récompenser les meilleures initiatives (voir interview de la lauréate ci-contre).

## Rencontre avec...

... Précilia Verdier, 29 ans, monitrice de roller, Roll'School Montpellier (34). Extrait de l'interview réalisée en février 2015.

**Bonjour Précilia, peux-tu revenir sur ce qui t'a motivé à créer des actions spécifiques pour les femmes ?**

Je pratique le roller en skatepark, et dans cette spécialité, les filles se font rares ! En me déplaçant sur les compétitions, j'ai rencontré beaucoup de gens impliqués dans le monde du roller. J'ai plaisir à penser que mon parcours de pratiquante m'a ouvert des portes. Mais c'est bien dans le cadre de mes études que j'ai pu mener mon premier projet : ouvrir des catégories pour les femmes sur le Festival International des Sports Extrêmes de Montpellier (FISE). C'était en 2011...

Ensuite, chaque action a découlé de la précédente et renforcé ma motivation : compétition 100% filles, démonstrations pour la journée de la femme ou encore l'organisation de "girls sessions" régulières, dans mon département (l'Hérault).

**Quel a été ton projet dans le cadre du concours ?**

C'est une charte à destination des organisateurs des événements roller en skatepark. Elle les engage à ouvrir des catégories filles à la fois en amateur et en pro, et à communiquer dessus. En parallèle, dès que c'est possible et dans la mesure de nos moyens, un collectif réunissant les meilleures Françaises de la discipline va aller à la rencontre des pratiquantes locales : Bordeaux, Strasbourg, Marseille et Rennes ont déjà signé la charte à l'heure actuelle.

C'est de bon augure !



## FISE de Montpellier Festival International des Sports Extrêmes

La 19<sup>ème</sup> édition du Fise Montpellier se tient du 13 au 17 mai, accueillant cette année encore près de 1500 riders, et plus de 500 000 spectateurs sur les 5 jours d'événements.

Depuis 1997 le Fise n'a cessé d'évoluer et de s'étendre. 19 ans après son lancement, le festival se décline en événements régionaux, nationaux et surtout internationaux, avec le lancement de la tournée Fise World Series en 2014.

L'accès du festival est gratuit pendant 5 jours le public peut assister à des compétitions juniors, amateurs et professionnels en Roller, Skateboard, Bmx, Mountain Bike, Wakeboard, ou encore Trotinette.

**PLUS D'INFOS**  
[www.fise.fr](http://www.fise.fr)  
 facebook fise officiel  
 twitter @fiseworld  
[www.fise-area.net](http://www.fise-area.net)

### GROS PLAN SUR LE ROLLER SLOPESTYLE

Le slopestyle vient des termes Anglais "slope" (piste) et style (style). La discipline se pratique en descente : il s'agit d'effectuer des figures sur un parcours composé d'obstacles urbains et de modules, comme des courbes, des rails ou encore des plans inclinés. Le temps n'est pas pris en compte en roller slopestyle, où l'amplitude, le style, la technique et l'exploitation du parcours sont notés par les juges.

L'adaptation innovante de cette discipline fut introduite au Fise en 2012, et connaît aujourd'hui un grand succès auprès des pratiquants comme des spectateurs.



Les modules des aires de compétition du FISE réalisés par FISE Area Skateparks, sont très appréciés par la scène internationale. William Gleizal responsable de ce pôle, nous explique pourquoi :

Chez FISE Area Skateparks, nos équipes sont composées uniquement de pratiquants passionnés vivant en temps réel l'évolution des sports de glisse urbaine, c'est notre force ! Tous les parks du FISE, sont conçus pour satisfaire toutes les pratiques ; Roller, Skateboard, BMX et maintenant la Trotinette... Notre objectif principal est d'offrir de purs moments de plaisir aux riders et au public.

Vous concevez également des skateparks pour les communes ?

Oui, nous concevons le Skatepark comme un lieu de vie et un vrai lieu de cohésion sociale. Nous travaillons toujours dans ce but, pour le FISE, et surtout pour les communes auxquelles nous proposons des Skateparks accessibles à tous les niveaux de pratique et toutes disciplines confondues. Notre choix pour le modulaire sur mesure est à l'image du besoin d'évolution de nos sports, rien n'est figé, donc nos skateparks non plus. Tous nos projets sont réalisés avec les pratiquants, en gardant à l'esprit que nos sports appartiennent à l'idéologie plus globale du partage de la ville !



## Championnat du monde de Rink Hockey 2015

Les 42<sup>èmes</sup> championnats du monde de Rink Hockey se déroulent à Mouilleron-le-Captif, en Vendée, du 20 au 27 juin 2015. Ils verront les 16 meilleures équipes du globe s'affronter pour le titre...

C'est la première fois que la France organise un championnat du Monde du Groupe A, le plus haut niveau du Rink Hockey. La dernière compétition d'envergure dans le pays remonte à 1984 avec le groupe B. 30 ans déjà !

### UN LIEU D'EXCEPTION : LE VENDESPACE

Les nations vont s'affronter dans le magnifique écrin du Vendespace, à Mouilleron-le-Captif (85). Ce complexe sportif et culturel ultramoderne inauguré en 2012 a déjà accueilli plusieurs compétitions d'exception comme les Internationaux de Tennis, les championnats d'Europe de basket féminin, le 1<sup>er</sup> tour de la Coupe Davis...

### LES DATES À RETENIR

- Phases éliminatoires du samedi 20 au mardi 23 juin 2015
- Phases finales du jeudi 25 au samedi 27 juin 2015

### LES FORCES EN PRÉSENCE

- Ils joueront le titre : Espagne, Argentine, Portugal et Italie.
- Ils voudront créer l'exploit : Chili, France, Mozambique, Brésil, Angola, Allemagne, Suisse.
- Ils lutteront pour le maintien : Colombie, Afrique du Sud, Autriche, Angleterre et Pays-Bas.

### LES BLEUS

- 20 joueurs ont été présélectionnés par Fabien Savreux pour préparer l'échéance. Les Bleus feront de leur mieux pour bousculer les quatre nations majeures que sont l'Espagne, le Portugal, l'Italie et l'Argentine.
- Alan Audelin - SCRA SAINT-OMER
- Xavier Tanguy - RAC SAINT-BRIEUC
- Benoît Rainteau - LA VENDÉENNE
- Baptiste Bonneau - NARH
- Carlo Di Benedetto - LA VENDÉENNE

- Corentin Turluer - HC DINAN-QUEVERT
- Corentin Le Polodec - HC DINAN-QUEVERT
- Sébastien Furstenberger - HC DINAN-QUEVERT
- Youcef Bouhafs - RHC LYON
- Loïc Le Menn - RHC LYON
- Alberto Morales - US COUTRAS
- Rémi Herman - SA MERIGNAC
- Sylvain Lesca - SA MERIGNAC
- Mathieu Le Roux - SCRA SAINT-OMER
- Florent David - SCRA SAINT-OMER
- Cirilo Garcia - SCRA SAINT-OMER
- Antony Le Roux - RAC SAINT-BRIEUC
- Wilfried Roux - RAC SAINT-BRIEUC
- Anthony Weber - CS NOISY-LE-GRAND
- Anthony Da Costa - CS NOISY-LE-GRAND



COMPÉTITION EN DIRECT → [mondialvendee2015.com](http://mondialvendee2015.com)

RESERVEZ VOS PLACES → [vendespace.vendee.fr](http://vendespace.vendee.fr)

## Calendrier des Randos Vertes

Venez prendre un bol d'air en pleine nature avec les Randos Vertes Roller !

Créé par la Fédération Française de Roller Sports, le circuit national "Rando Verte Roller" regroupe des manifestations labellisées sur le territoire national.

Avec 15 étapes réparties à travers la France en 2015, vous en trouverez forcément une près de chez vous !

### LE CALENDRIER NATIONAL RANDOS VERTES ROLLER 2015

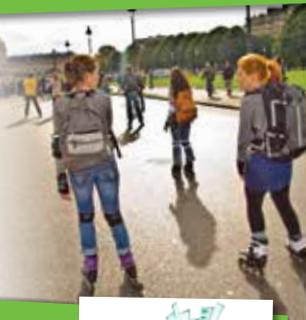
- 18 avril **Gallo Roller** ●●●  
Bretagne - 17, 42, 65 ou 110 km
- 19 avril **Rando des Salines** ●●  
Franche-Comté - 26 ou 65 km
- 1er mai **Rando Trans'Oise 100** ●●●  
Picardie - 50 ou 100 km
- 10 mai **En Terre Inconnue** ●  
Languedoc-Roussillon - 50 km
- 17 mai **Boucles de la Meuse** ●●●  
Champagne Ardenne - jusqu'à 80 km
- 23 et 24 mai **Vendée Raid Nature** ●  
Pays de la Loire - 60 et 40 km
- 30 et 31 mai **Traversée des Landes** ●  
Aquitaine - 220 km
- 6 juin **Rando Mirabelle** ●  
Lorraine - 50 km
- 14 juin **Marne Roll Express** ●●●  
Champagne Ardenne - 5, 15, 25 ou 50 km
- 21 juin **Rando des Lacs** ●●●  
Champagne Ardenne - 14 à 80 km
- 19 juillet **Rando du Marais Poitevin** ●●●  
Poitou Charente - 30 ou 60 km
- 6 septembre **Randonnée Angevine en Bord de Loire** ●  
Pays de la Loire - 65 km
- 19 & 20 sept. **La Boucle du Bassin d'Arcachon** ●  
Aquitaine - 60 km
- 27 sept. **Rando Côtes d'Amour** ●  
Pays de la Loire - 42 km
- 11 octobre **Roll d'Azur** ●  
Provence Alpes Côte d'Azur - 65 km

Différents niveaux de difficultés vous attendent selon votre niveau technique et votre endurance. Le cortège des patineurs évolue sous l'escorte de l'organisation sur des itinéraires sécurisés.

- Patineur débrouillé
- Patineur confirmé
- Patineur expert
- Patineur expert entraîné



## Les Randos Urbaines à travers la France



Le phénomène des randonnées roller a vu le jour au milieu des années 90, et plus particulièrement au moment de grèves de 1995 qui paralysèrent le pays pendant plusieurs semaines. 20 ans plus tard, les randos roller se sont inscrites dans le paysage urbain. Zoom sur quelques rendez-vous phares...

### DÉCOUVRIR LA VILLE AUTREMENT

Quel plaisir de déambuler au cœur des grandes villes sans contrainte, de jour ou en nocturne, sans avoir à se soucier de la circulation et des feux !

Les randos rollers nous donnent un autre regard sur l'espace urbain. Elles procurent un sentiment de liberté incomparable. Certains tours opérateurs les proposent même dans leurs dépliants pour découvrir Paris, c'est dire si elles ont trouvé leur place dans nos sociétés modernes. Autre point fort de ces rendez-vous, leur gratuité ! L'essentiel des organisations s'appuie sur des structures associatives qui n'ont d'autre volonté que de promouvoir la pratique du roller.

### LES RENDEZ-VOUS ROLLER

Il existe une cinquantaine de randonnées roller hebdomadaires ou mensuelles dans les grandes villes de France : La Rochelle, Nîmes, Colmar, Limoges, Bourg-en-Bresse, Lorient, Annecy, Cannes, Lyon, Tours, Toulouse, Dijon, Strasbourg, Vannes, Le-Mans, Saint-Etienne, Narbonne, Chartres, Montélimar, Cergy, Chambéry, Angers, Caen, Orléans, Grenoble, Le Havre, Rennes, Nantes, Rouen, Nancy ...

La plupart des organisations n'obligent pas les participants à porter des protections mais le port du casque et des protège-poignets est fortement recommandé !

### Le label Urban Roller



La Fédération Française de Roller Sports a mis en place "Urban Roller" un label qui garantit la qualité de l'organisation et de sécurité d'une rando. Cet outil sert aussi de référentiel pour les nombreux clubs dans la mise en oeuvre de leurs randonnées.

### Les randonnées labellisées Urban Roller

- Brétigny-sur-Orge (91)
- Paris - Rollers et Coquillages (75)
- Toulon - Roller Provence Méditerranée (83)
- Martigues - Roller Skating Martégal (13)
- Bordeaux - AIR Roller (33)
- Roller In Montpellier (34)



PLUS D'INFOS [ffroller.fr](http://ffroller.fr)

# CAHIER SPÉCIAL SHOPS



Ligne Droite vous accompagne vers la Randonnée sportive et le Roller Course



Tél.: 0 975 975 346

LIGNE-DROITE-ROLLER.COM

**LIVRAISON DANS TOUTE LA FRANCE**

Pour bien progresser dans une discipline sportive technique comme le roller, il est important d'avoir un matériel adapté à ses besoins.

Notre engagement depuis 20 ans est d'apporter les conseils les plus judicieux, avec le meilleur rapport Qualité / Prix !

**-10%**  
pour les licenciés FFRS

[ligne-droite-roller.com](http://ligne-droite-roller.com)



**TERRE  
DE  
GLISSE**  
TERREDEGLISSE.NET

Depuis 2003 TERRE DE GLISSE est au service des riders sur Nantes et ailleurs... Une boutique dans le centre ville, et l'autre au skatepark le HANGAR. Vous y trouverez tout le meilleur de la glisse urbaine (roller vitesse, rando et rando sportive, agressif, hockey, derby, artistique, trottinette, longskate, patinage sur glace et hockey sur glace...) et nautique (surf, bodyboard, néoprène, voile et traction terrestre...) Dans tous les rayons nous pourrions vous conseiller sur les produits, les accessoires, entretenir votre matériel ou bien le faire évoluer selon vos besoins. Possibilité d'envoi.

centre ville : 23 chaussée de la madeleine • 44000 Nantes  
skatepark : skatepark le HANGAR • terredeglisse@orange.fr • 02 51 72 30 62 • [www.terredeglisse.net](http://www.terredeglisse.net)

Rbk SAM CRISP CCM Razor

**La cabane de la glisse**

48 Rue de Marquillies, 59000 Lille  
03 20 38 26 52  
Ouvert le Lundi de 14h à 19h et  
Du mardi au samedi 10h-12h & 14h-19h

**LA CABANE DE LA GLISSE**

**CABANE  
DE LA GLISSE**

La Cabane de la Glisse est le 1er magasin de sport de glisse ouvert dans la région Lilloise, à votre écoute depuis 1996 du lundi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h. Nous vous proposons du matériel dédié au roller (fitness, freeskate, agressif) au hockey sur glace et roller hockey ainsi qu'en longboard et trottinette de balade et freestyle.

48, rue de Marquillies • 59000 Lille • 03 20 38 26 52 • [hockeyiceroll.philippe@gmail.com](mailto:hockeyiceroll.philippe@gmail.com)

[hockey-ice-roll.com](http://hockey-ice-roll.com)



**phalanger**

Ouvert en 1995, le magasin Phalanger fût la première enseigne de la région à proposer toutes les gammes de rollers (freestyle, fitness, slalom, derby, ...). En plus des produits roller le magasin se compose de plusieurs univers urbains : trottinette freestyle, skateboards, cruisers et longboards, protections et bagagerie, hockey et floorball, graffiti. Tous ces univers sont complétés par un large choix de textile streetwear et de chaussures. Véritable core shop pour tous les pratiquants, du débutant au plus confirmé, en recherche de conseils et de choix.

10 rue Marbach • 67000 Strasbourg • 03 88 23 11 00 • [www.phalanger.com](http://www.phalanger.com)



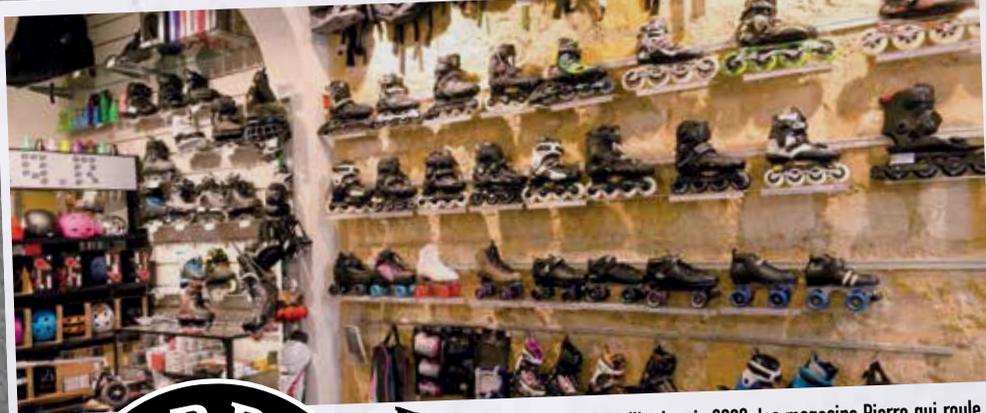
**NOMADESHOP**

Nomadeshop, c'est LE Spécialiste de la glisse urbaine en France. Roller, trottinette, board, ... retrouvez chez Nomadeshop tous vos univers favoris. Des centaines de modèles, plus de 150 marques et une équipe de spécialistes dédiés à chaque pratique.

Avec tout ce choix, des prix bas et toutes les plus grandes marques, vous serez sûr de trouver votre bonheur !

Retrouvez Nomadeshop dans son magasin de plus de 300 m<sup>2</sup> à Paris Bastille, Métro Bastille (lignes 1, 5 et 8).

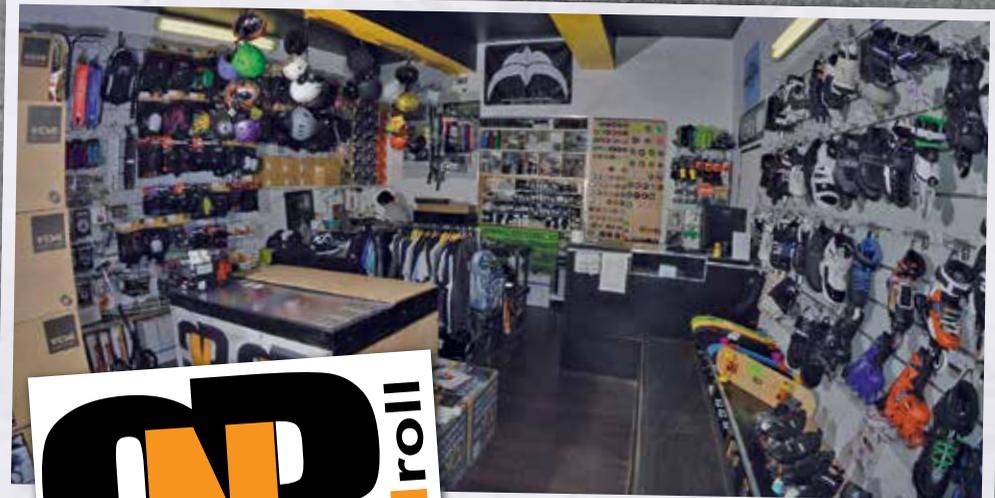
37, boulevard Bourdon • 75004 Paris • 01 44 54 07 44 • [www.nomadeshop.com](http://www.nomadeshop.com)



Installés en centre ville depuis 2000, les magasins Pierre qui roule s'adressent aux passionnés de glisse urbaine. Rollers, trottinettes, boards, vélo, le choix est particulièrement large, testé et validé par toute l'équipe

32, place Gambetta • 33000 Bordeaux • 05 57 85 80 87  
 contacts-web@pierrequiroule.fr  
 20, rue Gambetta • 31000 Toulouse • 05 61 23 90 60  
 toulouse@pierrequiroule.fr

[pierrequiroule.fr](http://pierrequiroule.fr)

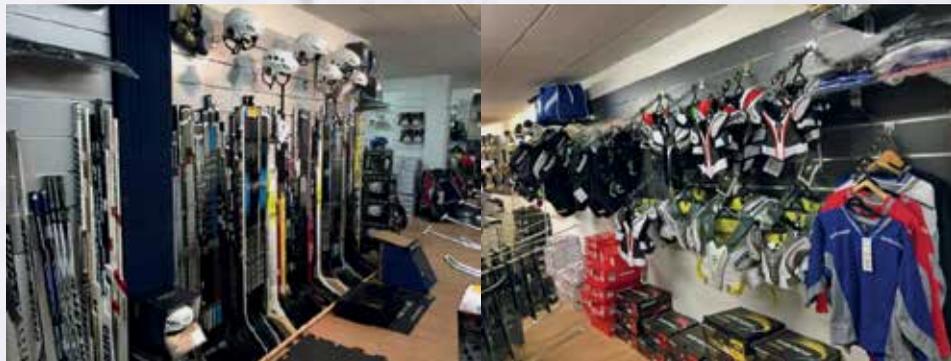


Des pratiquants passionnés à votre service

[www.clic-n-roll.com](http://www.clic-n-roll.com)

Site géré en stock réel, livraison sous 24h,  
 frais de port ajustés

1 rue de l'horloge • 30000 Nîmes • 04 34 04 54 21  
 contact@clic-n-roll.com

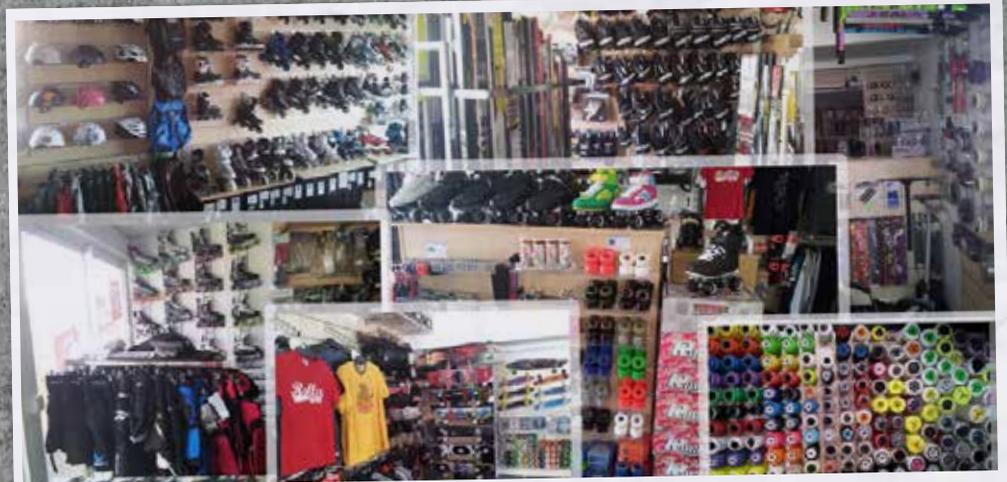


PASSION Gliss' le feu de la glace, la passion de la glisse et d'un style de vie. PASSION Gliss' a ouvert son magasin fin aout avec une famille dynamique de hockeyeurs, patineurs et freestyleurs qui répondra à toutes vos questions et vos demandes, dans son shop et sur sa boutique en ligne spécialisée dans le matériel de hockey sur glace, roller-hockey et patinage artistique, ainsi que floorball.

Afin de sélectionner au mieux votre matériel, PASSION Gliss' vous propose des conseils techniques sur les particularités des différentes marques disponibles. Contactez-nous !

87, avenue de Palavas • 34070 Montpellier • 04 99 64 06 71 • [passiongliss@gmail.com](mailto:passiongliss@gmail.com)

[www.passiongliss.com](http://www.passiongliss.com)



Roller'n Co c'est le magasin dédié à la pratique des sports de glisse, le skate, la trottinette, le Hockey, le derby... Avec une équipe qui travaille dans une démarche engagée pour sélectionner et tester les produits que nous vous proposons. Nous souhaitons vous offrir ce qui se fait de mieux dans chaque discipline.

107 rue Alain Bajac • 84120 PERTUIS • 09 81 17 77 41

[contact@rollernco.com](mailto:contact@rollernco.com) • [rollernco.com](http://rollernco.com)

**Hawaii SURF .com**

**LE VRAI SPÉCIALISTE PARISIEN**

HAWAII SURF.COM 69 AVENUE D.CASANOVA 94200 IVRY SUR SEINE  
 TEL:01 46 720 710 OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10H A 19H

Retrouvez nous sur : [lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)



**Le C.O.D.E.**

Une collection de codes pédagogiques, citoyenne et durable.

## Les RDV Roller 2015

- |  |  |
|--|--|
| <b>COURSE</b>  | <b>ARTISTIQUE</b>  |
| 16-17 / 05 Championnat France Route / Les herbiers (85)                                      | 6-7 / 06 International de groupe / Castres (33)                  |
| 30-31 / 05 CFMR & WIC Rennes sur roulettes / Rennes (35)                                     | 18-21 / 06 Coupe de France Artistique & Danse / Dijon (21)       |
| 13-14 / 06 CFMR, WIC & WORLD MASTER / Dijon (21)   | 30/04 - 2/05 Ch. D'Europe de groupe / Bremerhaven (Germany)      |
| 27-28 / 06 24 heures Rollers du Mans / Le Mans (72)  | 13-18 / 07 Championnat de France / Moux (59)                     |
| 3-4-5 / 07 Championnat de France Piste / Gujan Mestras (33)                                  | 27-31 / 07 Coupe d'Europe / Dijon (21)                           |
| 17-26 / 07 Championnat d'Europe / Wörgl (Autriche)   | 24/08 - 5/09 Championnat d'Europe / Ponte di Legno (Italie)      |
| 11-22 / 11 Championnat du Monde / Kaohsiung (Taiwan)   | 14-26 / 09 Championnat du Monde U17 / Cali (Colombie)            |
| <b>RINK HOCKEY</b>   | <b>FREESTYLE</b>   |
| 9-10 / 05 Finale Ch. De France des clubs (U20) / Quintin (22)                                | 2-3 / 05 Bordeaux West Coast Contest / Bordeaux (33)             |
| 30-31 / 05 Championnat de France des ligues Féminines (U15, U20) / Le poiré sur Vie (85)     | 9-10 / 05 GAP F.A.S.U Contest / Gap (05)                         |
| 6-7 / 06 Finale championnat de France des clubs (U13, U17) Nantes (44), Bouguenais (44)      | 23-24-25 / 05 Strasbourg NL Contest / Strasbourg (67)            |
| 13-14 / 06 Finale championnat de France des clubs (U11, U15) Lyon (69), vaultx-en-Velin (69) | 30-31 / 05 Rennes Sur Roulettes / Rennes (35)                    |
| 20-27 / 06 Championnat du Monde / Mouilleron-le-Captif (85)                                  | 3-7 / 06 Marseille Pro Bowl / Marseille (13)                     |
| <b>ROLLER HOCKEY</b>   | 13-14 / 06 Championnat de France Freeride / Roscoff (22)         |
| 7-21 / 06 Championnat du Monde / Rosario (Argentine)   | 4-5 / 07 Championnat de France Slalom / Lyon (69)                |
|  | 25-29 / 08 Coupe du Monde des clubs de Roller Soccer Toulon (83) |
|  | <b>SKATEBOARD</b>  |
|  | 2-3 / 05 Championnat de France (Street+Bowl) Gujan-Mestras(33)   |
|  | 9-10 / 05 Championnat de France (Rampe) / Metz-Tessy (74)        |
|  | 13-14 / 06 Championnat de France (Street+Bowl) / Aurillac (15)   |
|  | Novembre Coupe de France "overall"                               |





# oxelo

est une marque jeune et dynamique, fondée en 2006 à Lille.

Notre objectif principal est d'apporter du plaisir à tous les pratiquants de sports de glisse sur asphalté, quel que soit leur niveau de pratique. Notre engagement est de développer des produits sûrs pour les pratiquants de tout âge souhaitant s'adonner aux plaisirs du roller, du skate, et de la trottinette au meilleur prix. Chaque jour, les équipes de conception Oxelo travaillent à la réalisation de produits de qualité, accessibles, ludiques et adaptés à tous les terrains de jeu, en respectant 2 engagements fondamentaux :

- > la fiabilité, avec des composants de qualité, développés, testés et évalués par nos équipes
- > le prix, car quel que soit son niveau, notre philosophie est que le prix ne soit jamais un frein à la pratique.

## Oxelo propose 2 gammes de produits pour les enfants de 3 à 16 ans :

### 1/ Les Rollers PLAY, spécifiquement conçus pour les enfants de 3 à 10 ans.

Une fois les rudiments du roller acquis, Oxelo propose la gamme FIT Junior, pour les enfants de 8 à 16 ans souhaitant pratiquer la balade ou la randonnée.

### 2/ La gamme FIT Junior se divise en 2 produits :

#### Les rollers FIT 3 Jr

Le FIT 3 Junior est construit sur une platine plastique, équipée de roues PU de 70mm de diamètre et de roulements ABEC 3 assurant ainsi un parfait compromis entre confort de glisse et maniabilité.

Disponible du 29/32 au 35/38.



#### Les rollers FIT 5 Jr

Le tout nouveau FIT 5 Junior, est équipé d'une platine aluminium, associée à des roues PU de 76mm de diamètre et des roulements ABEC 7 assurant une excellente qualité de glisse. Il est disponible du 35/38 au 38/41. Afin de rendre ce roller toujours plus polyvalent, il est possible de monter des roues de 80mm, faisant ainsi du FIT 5 Junior un produit idéal pour les longues sorties.



Ces rollers basés sur une construction de chausson SEMI-SOFT assurent un confort idéal pour les sorties de 5 à 20 km. Leur boot permet un ajustement du roller sur 4 tailles, assurant ainsi de pouvoir profiter de ses rollers sur plusieurs années : mon pied grandit, mon roller aussi !

Et comme tous les goûts sont dans la nature, Oxelo propose 3 couleurs pour chacun de ses 2 rollers.

[www.oxelo.com](http://www.oxelo.com)

## Le Roller bien assuré

### ASSURANCES LOISIRS



### MMA assureur et partenaire de la Fédération Française de Roller Sports

MMA s'implique depuis de nombreuses années aux côtés de tous les pratiquants roller afin de leur proposer une assurance adaptée à leur sport de prédilection.

Vous pensez être déjà assurés par votre assurance « Multirisque habitation » ou l'assurance « scolaire et extrascolaire » de votre enfant ; vérifiez bien les conditions générales de votre contrat d'assurance. Dans la majorité de ces contrats, les activités physiques et sportives pratiquées dans le cadre d'un club sont exclues des garanties.

Pour répondre à cette problématique, MMA et la Fédération Française de Roller Sports ont développé une licence avec assurance adaptée à la pratique du roller permettant à toutes et à tous de rouler en toute quiétude.

### La licence FF Roller Sports :

- Vous garantit en Responsabilité civile pour tous les dommages causés à une autre personne.
- Vous protège pour tous les dommages corporels pendant la pratique du Roller (assurance facultative).



Le BEST OF  
du FISE 2014



La chaîne de tous  
les rollers !  
FFROLLER



Les premiers jeux  
mondiaux de roller à  
Barcelone en 2017  
FFROLLER



Suivez tous les  
événements en direct  
sur roller.tv  
FFROLLER



FFROLLER



Rencontre avec  
Alexis Coutin  
Le c.o.d.e.



Roller Derby :  
reportage sur la french  
connexion de Toulouse



Tous les endroits  
pour pratiquer roller,  
trotinette, skate...  
SPOTLAND

# Glossaire à quelque chose *by*

Un lexique pratique

**Le  
c.o.d.e.**  
du roller

## SKATEPARK

Espace de pratique spécialement aménagé pour la pratique du roller, du skateboard, du BMX ou de la trottinette. Il reproduit la géométrie du mobilier urbain pour une pratique plus sécurisée. Le skatepark peut être en béton ou se composer de modules : tables, quaters, rampe, funbox, spine...

## ABEC

Norme (obsolète) de précision des roulements très utilisée par les fabricants de roller. Elle fonctionne avec des nombres impairs de 1 à 11. Plus le chiffre est élevé, plus la bille est sphérique et plus le roulement sera précis.

## SPOT

Désigne un lieu de pratique dans les sports de glisse.

## CONTEST

Désigne un événement ou une compétition de roller street ou freestyle.

## SLIDE

Ce nom de figure s'utilise pour désigner un patineur qui fait un dérapage ou pour un rider qui glisse sur une barre.

## SHORE (A)

Indice de dureté du polyuréthane. L'échelle va du 76A (tendre) au 100A (dure) pour les roues de roller. Plus une roue est tendre, plus elle accroche et s'use vite. Plus elle est dure, moins elle adhère et moins elle s'use.

## P.U.

Désigne le polyuréthane dont se composent les roues.

## PLATINE

Châssis sous la coque du roller sur lequel viennent se fixer les roues. Plus la platine est courte, plus le patin est maniable. Plus elle est longue, plus le roller est stable.

## GRATTON

Se dit d'un revêtement de sol rugueux ou abimé sur lequel les roues vibrent et renvoient une sensation désagréable. Le gratton nuit à l'efficacité du patinage et à la glisse, c'est l'inverse du "billard".

# LES 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le  
**c.o.d.e.**  
du roller

1

**JE  
M'INFORME**

Fédération Française de Roller Sports  
Ligue régionale et comités départementaux  
Clubs à côté de chez moi  
Magasins spécialisés...

2

**JE  
ME PROTÈGE**

Matériel, protections, dispositifs  
rétro-réfléchissant la nuit...  
Licence, assurance...

5

**JE  
M'ÉQUIPE**

Casques, protèges poignets,  
genouillères...  
Bouteilles d'eau, stylo  
pour les autographes...

3

**JE  
RESPECTE**

Les règles du jeu, les joueurs  
les arbitres, les dirigeants  
les pratiquants, les piétons,  
l'environnement...

4

**JE  
PRATIQUE**

Sur un lieu adapté à mon niveau  
En prenant du plaisir,  
quel que soit mon âge

8

**J'  
ADAPTE**

Ma pratique  
Mon allure  
Mon équipement

6

**JE  
CIRCULE**

Selon les droits et devoirs  
d'un piéton lorsque je roule  
en ville

7

**JE  
PARTAGE**

Ma passion  
Mes envies  
Mes valeurs  
Mes exploits...

10

**JE  
PARTICIPE**

Evènements  
Randonnées vertes et urbaines  
Compétitions...

9

**JE  
PROFITE**

Partage, convivialité,  
sensation,  
vitesse, émotion, diversité,  
liberté...



Flashez  
Le c.o.d.e. du roller

Une réalisation

En partenariat avec

[roller.lesuniversducode.com](http://roller.lesuniversducode.com)



FISE World Series

ON

phalanger

ROLLER

Roller

TEMPER

ROLLER

HANNI SURF

HANNI SURF

oxelo

M M A

www.lesuniversducode.com