



- 1** Acquérir, dès le départ, les positions de sécurité et les bons réflexes est primordial. C'est d'eux que vont dépendre la stabilité du roller en toutes circonstances.
- 2** Les premières sorties se font dans des espaces protégés : parking sans voiture ou espace libre (plat, sec et sans piétons). Vous pouvez vous exercer à adopter la bonne position de départ sur l'herbe. Les éventuelles chutes seront ainsi amorties.
- 3** La meilleure solution : s'inscrire dans un club ou une association qui dispense des cours de roller. La formation pratique doit mettre l'accent sur l'autocontrôle et l'apprentissage de la chute.
- 4** La pratique urbaine se fait ensuite progressivement lorsque l'on maîtrise au moins deux techniques de freinage et que l'on sait gérer les trajectoires. Les sensations et les plaisirs de la glisse viennent facilement si l'on sait prendre son temps.
- 5** Si vous souhaitez participer à une sortie urbaine en groupe, assurez-vous que votre niveau est suffisant.

Pour aller plus loin

- www.preventionroutiere.asso.fr
- La Prévention Routière édite des dépliants d'information sur d'autres thèmes de sécurité routière : l'enfant piéton, l'ado et le cyclo, l'alcool au volant...
- Renseignez-vous auprès du comité de La Prévention Routière de votre département ou téléchargez-les sur notre site Internet.



La Prévention Routière
Centre National :
6, avenue Hoche ■ 75008 Paris
Tél. : 01 44 15 27 00 ■ Fax : 01 42 27 98 03
www.preventionroutiere.asso.fr

Ce dépliant a été édité en partenariat
avec les assureurs
de la Fédération Française des Sociétés d'Assurances.

APPRENDRE À CIRCULER EN ROLLER



Fédération
Française
des Sociétés
d'Assurances



REJOIGNEZ-NOUS
ASSOCIATION PRIVÉE. LA PRÉVENTION ROUTIÈRE A BESOIN DE VOUS.
A remplir au verso et à renvoyer dès aujourd'hui, accompagné de votre règlement
à La Prévention Routière, 6 avenue Hoche, 75008 Paris.



APPRENDRE À CIRCULER EN ROLLER

➡ La réglementation assimile les rollers aux piétons. Les rollers ont ainsi l'obligation de circuler sur les trottoirs et d'utiliser les passages pour piétons. En temps normal, ils ne peuvent pas emprunter la chaussée.

➡ Le roller se déplace à environ 15 km/h, donc bien au-dessus de la vitesse des piétons. **Sur le trottoir, il doit adapter sans cesse sa vitesse.**

➡ Savoir rouler, c'est aussi savoir ralentir, s'arrêter, accélérer, tourner, esquiver, laisser passer, et ce même dans les descentes. Mieux vaut ne pas raser ni les sorties d'immeubles ni les voitures en stationnement.

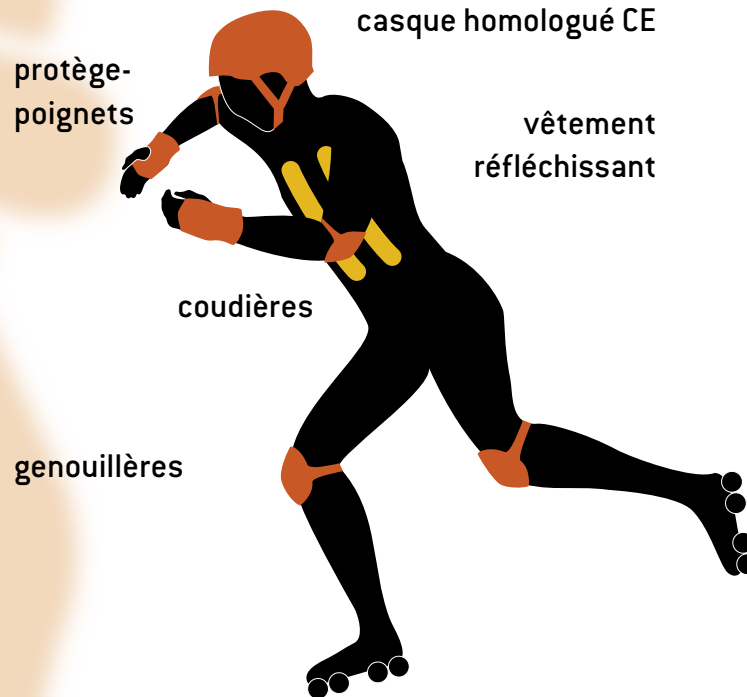
➡ 9 accidents sur 10 sont dus à une chute. Les accidents touchent en majorité les membres supérieurs (68% des cas), surtout les poignets. **Casque, coudières, genouillères et surtout protège-poignets sont indispensables** pour se protéger. Novice, ces protections vous aideront à dominer la peur de la chute et ainsi à mieux réagir. Roller confirmé, elles vous permettront de glisser sur le revêtement. Essayez vos protections avant de les acheter pour vérifier qu'elles sont à votre taille, bien aérées et que les fixations sont solides. Le casque ne remplit sa fonction que s'il est porté attaché.

À SAVOIR

➡ Vérifiez régulièrement l'état de vos rollers : serrage des axes, état des roulements, usure des tampons de freins, boucles, lacets... Si votre frein est usé jusqu'à la ligne maximum d'usure, il faut le faire changer sinon vous ne pourrez plus freiner efficacement. Quand vos roues commencent à s'user, permutez-les. L'objectif est d'user les roues de manière homogène.

➡ Autre impératif : être bien visible. Porter des vêtements clairs et de couleurs vives munis de bandes de tissu rétro-réfléchissant vous rendra plus visible par temps sombre.

L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE



CODE DE LA ROUTE

CE QUE DIT LE

➔ Le roller, comme l'utilisateur d'une trottinette sans moteur, est assimilé à un piéton. Généralement couvert par la responsabilité civile comprise dans l'assurance habitation, vérifiez tout de même auprès de votre assureur que le contrat couvre les risques de cette activité. En cas d'accident, la responsabilité pénale et civile du roller peut être engagée s'il a commis une faute ou n'a pas respecté les prescriptions du Code : circulation sur la chaussée, non-respect des feux des passages piétons, vitesse excessive...

FAUSSES

« Un roller a le droit de circuler sur une piste cyclable. »

Les pistes cyclables sont réservées aux cyclistes et ne sont (malheureusement) pas ouvertes aux rollers. Assimilé piéton, vous avez cependant le droit de circuler dans les aires piétonnes.

« En roller, je dois éviter la chute à tout prix. »

Lorsque l'on doit s'arrêter d'urgence notamment quand la situation est totalement incontrôlée, la meilleure façon est parfois de tomber. D'où l'intérêt d'avoir de bonnes protections.

« Je débute à roller. Je ne vais pas vite et n'ai pas besoin d'investir dans des équipements de protection. »

1 accident sur 3 se produit lors du premier mois de pratique et même 1 sur 5 lors de la première sortie. D'où l'intérêt de ne sortir que bien protégé.

SOUTENEZ LA PRÉVENTION ROUTIÈRE

OUI, je souhaite vous aider et je fais un don d'un montant de : ☐ 15 € ☐ 30 € ☐ autre €

Je joins mon chèque à l'ordre de La Prévention Routière ou je fais un don en ligne sur le site Internet : www.preventionroutiere.asso.fr

Je complète mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance

NB : Tout don adressé à La Prévention Routière donne droit à une réduction d'impôt équivalente à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. Un reçu fiscal vous sera envoyé en début d'année prochaine.

