

PROTECTION RAPPROCHÉE MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que les accidents de sport et de loisirs touchent 4 fois plus les jeunes que ceux de la route. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent cette discipline. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"...

...Maintenant, à vous d'assurer !



Comme dans tous les sports, en cas de problèmes articulaires ou de dos, il est souhaitable de consulter un médecin. Sinon, avant de vous jeter sur un skate, entraînez-vous : assouplissements, étirements, échauffements musculaires, sans oublier les périodes de récupération entre chaque effort.



En skateboard, il est interdit d'utiliser la rue comme terrain de jeu. Choisissez plutôt les endroits dégagés et non passagers. Renseignez-vous auprès des municipalités ou des skate-shops pour connaître les sites adaptés et les skate-parks les plus proches de chez vous, s'il en existe.

De quoi est la loi ?

L'article 50 de l'Ordonnance sur les règles de la circulation routière concernant les jeux et les sports sur la route est formulé comme suit :
1 - Il est interdit de jouer ou de pratiquer des sports sur la chaussée, sauf sur les routes à faible circulation (dans les quartiers d'habitation), où l'on ne doit ni gêner ni mettre en danger les autres usagers.
2 - Il n'est permis de jouer ou de pratiquer des sports sur les trottoirs que si les piétons et la circulation ne sont pas mis en danger ou gênés.

Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

La Fédération Française de Roller Skating

Skateboard France 99

au : 04 67 60 35 65

ou tapez

www.ffrs.asso.fr



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Pour toute commande, contactez : CFES 2, rue Auguste Comte, BP 52, 92374 Vanves Cedex

BETHO Compteur - 07 83333 012. Ne pas jeter sur la voie publique.



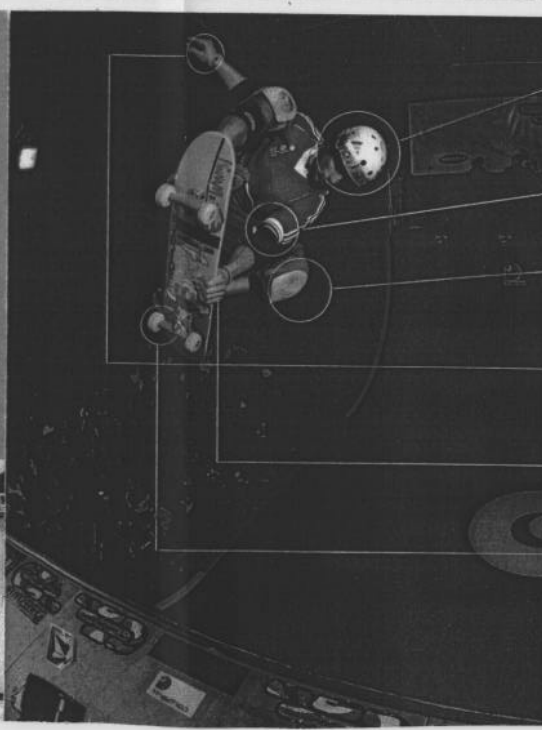
PROTECTION RAPPROCHÉE

SKATEBOARD



PROTECTION RAPPROCHÉE

Le skateboard met à l'épreuve votre équilibre et renforce votre maîtrise des mouvements. En respectant certaines règles et en vous protégeant, vous pouvez profiter pleinement de cette discipline unique. Mais attention, selon la loi : ce n'est pas un moyen de transport, il est interdit d'en faire sur la voie publique. Alors choisissez des endroits tranquilles, ou encore mieux si possible : des skate-parks ! En deux mots jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !



Mettez un casque ! Évitez les casques de vélo, ou de hockey, utilisez de préférence un casque de skate marqué CE et qui protège toute la tête, temples comprises, sans vous empêcher de voir et d'entendre, bien arrimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.



Les chutes finissent souvent sur les coudes. Alors, pour amortir les chocs, mettez des coudières marquées CE.



Dans le skate, les genoux prennent énormément de coups. On choisit rarement sa position de chute... Aussi, dans cette discipline, le port des genouillères marquées CE est fondamental !



Lors d'une chute en skate, ce sont vos mains qui servent d'amortisseurs ! Et là, gare aux entorses et fractures... Choisissez donc, de mettre des protège-poignets, de préférence marqués CE.



Choisissez des chaussures antidérapantes et solides, renforcées au niveau des lacets et des coutures car les frottements contre la planche usent très rapidement ces parties.



Pensez à entretenir votre matériel... Avant de partir en session, vérifiez l'état général de votre skate : trucks, roulements, planche et vis.

Si vous débutez, équipez-vous de la tête aux pieds, choisissez des endroits tranquilles, faciles et ne cherchez pas à imiter ceux qui ont plusieurs années de pratique. En cas de chute, mieux vaut l'accompagner et se servir de ses protections pour amortir les chocs. Demandez conseil aux pratiquants confirmés.

PROTECTION RAPPROCHÉE MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que 850 000 jeunes, chaque année, ont des accidents de sport et de loisirs. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent cette discipline. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"...

...Maintenant, à vous d'assurer !



En cas de problèmes articulaires ou de dos, il est souhaitable de consulter un médecin... Sinon, avant de vous jeter sur le bitume, entraînez-vous en conséquence : assouplissements, étirements, échauffements musculaires... Sans oublier les périodes de récupération. Pensez également à boire beaucoup d'eau.



Certains sites sont plus appropriés que d'autres. Pour vos acrobaties, renseignez-vous auprès des municipalités sur les sites autorisés ou les skate-parks les plus proches de chez vous. Pour vos balades, contactez les associations locales qui vous donneront la liste des différents parcours et des lieux de rassemblement.

La pratique du roller implique de vous méfier des crevasses et autres aspérités du revêtement, ainsi que des surfaces glissantes (flaque d'huile, pluie...).



Sur le trottoir, la courtoisie et la vigilance sont de rigueur. Sachez qu'un piéton est toujours prioritaire et qu'il va beaucoup moins vite que vous ! Sur la voie publique, prenez garde car elle n'est pas réservée à la pratique du roller ! Soyez aux aguets, toujours prêt à freiner. Et d'une façon générale, patinez à une allure modérée et annoncez clairement toutes vos manœuvres.

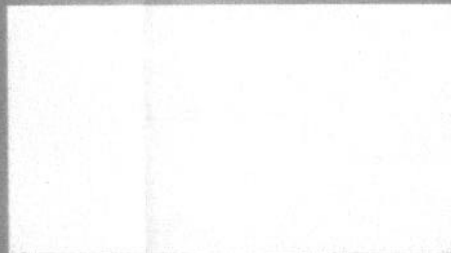
Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

La Fédération Française de Roller Skating

au : 05 56 33 65 65

ou tapez

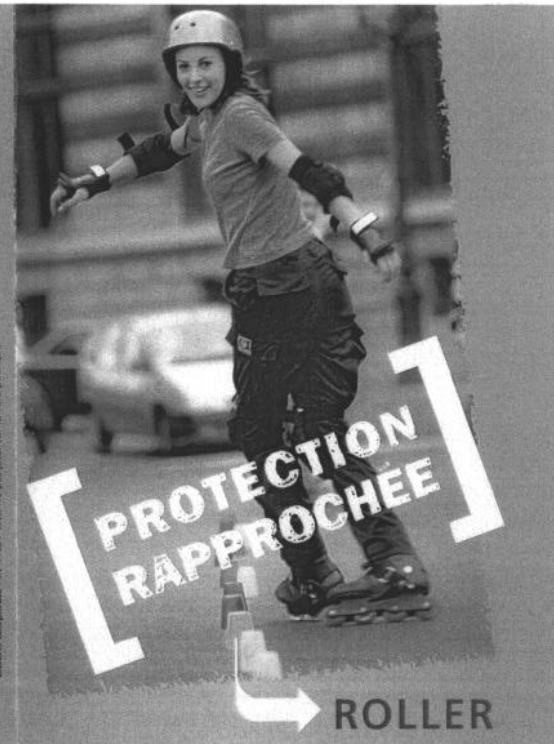
www.ffrs@ffrs.asso.fr



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Pour toute commande, contactez : CFES 3, rue Auguste Comte, BP 83, 92174 Vanves Cedex



PROTECTION RAPPROCHÉE

Le roller, traditionnel ou in-line, met à l'épreuve votre endurance et votre équilibre. En respectant certaines règles de conduite, vous pouvez utiliser le roller comme un super moyen de détente et un bon moyen de transport.

Mais attention, sur la voie publique, vous n'êtes que toléré. Alors jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !

Ce que dit la loi :
L'article 50 de l'Ordonnance sur les règles de la circulation routière concernant les jeux et les sports sur la route est formulé comme suit :

- 1 - Il est interdit de jouer ou de pratiquer des sports sur la chaussée, sauf sur les routes à faible circulation (dans les quartiers d'habitation), où l'on ne doit ni gêner ni mettre en danger les autres usagers.
- 2 - Il n'est permis de jouer ou de pratiquer des sports sur les trottoirs que si les piétons et la circulation ne sont pas mis en danger ou gênés.



Mettez un casque ! Évitez les casques de vélo ou de hockey, utilisez de préférence un casque de skate marqué CE qui protège toute la tête, temples comprises, sans vous empêcher de voir et d'entendre, bien arimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.



Lors d'une chute en roller, ce sont vos mains qui servent d'amortisseurs ! Et là, gare aux entorses et aux fractures... Choisissez des protège-poignets, de préférence marqués CE.



Les chutes finissent souvent sur les coudes ! Alors, pour amortir les chocs mettez des coudières marquées CE.



On choisit rarement sa position de chute. Dans cette discipline, le port des genouillères marquées CE est donc fondamental !



Portez des vêtements clairs pour être le plus visible possible. Pensez aussi que la nuit, vous pouvez utiliser des bandes fluorescentes ou des lumières d'appoints.



Pensez à entretenir votre matériel. Voici quelques idées fûtées pour ne pas rester en rade :

- Pour vos freins, pensez à les changer avant que le boulon de retenue ne touche le sol, ou quand il n'est plus possible de freiner en toute stabilité.
- Pour vos roues, une permutation des roues doit être effectuée avant d'observer une usure trop prononcée. Pensez à les remplacer régulièrement.

Si vous débutez, préférez les endroits dégagés et non passagers, portez l'équipement complet et ne cherchez pas à imiter ceux qui pratiquent le roller depuis longtemps. Même si elle n'est pas souhaitable, la chute est fréquente, alors essayez de tomber vers l'avant. Fléchissez au maximum

PROTECTION RAPPROCHÉE MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que les accidents de sport et de loisirs peuvent provoquer des lésions graves. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent ces différentes disciplines. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"...

...Maintenant, à vous d'assurer !



Sachez vous entraîner comme il faut ! Assouplissements, étirements, échauffements musculaires, tests d'endurance... Vous pouvez faire appel à un éducateur diplômé d'État. Dans tous les cas, ne partez pas le ventre vide et pensez à boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.



En VTT, évitez de prendre les voies réservées aux automobilistes et méfiez-vous des petits chemins accidentés. En VTC, sur la route, anticipez sur la réaction des autres et d'une façon générale, circulez en file indienne, à une allure modérée, soyez toujours aux aguets, prêt à freiner et annoncez clairement toutes vos manœuvres.



Selon votre vélo, certains sites sont plus appropriés que d'autres. D'une façon générale, méfiez-vous des sols glissants (flaque d'huile, d'eau, de boue...). Pour vos balades, contactez les associations locales qui vous donneront la liste des parcours et des lieux de rassemblement. Pour les autres parcours, renseignez-vous auprès des municipalités, des clubs et pratiquants, et de la Fédération Française de Cyclisme qui a labellisé des sites VTT.



Avant de partir, jetez un coup d'œil à la météo. Si vous faites du VTT de rando ou de descente en montagne, le temps peut changer, d'une vallée à l'autre... En cas d'orage, évitez de rester sous un arbre. Sur la route enfin, n'oubliez pas que la pluie allonge votre distance de freinage.

Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

La Fédération Française de Cyclisme

au : 01 49 35 69 00

ou tapez

www.ffc.fr

3615 FFC

Pour les sites VTT FFC - Tél. : 01 49 35 69 24 ou FFCDEPREZ@wanadoo.fr
(Vous y trouverez notamment la liste des Comités régionaux)

La Fédération Française de Cyclotourisme

au : 01 44 16 88 88

ou tapez

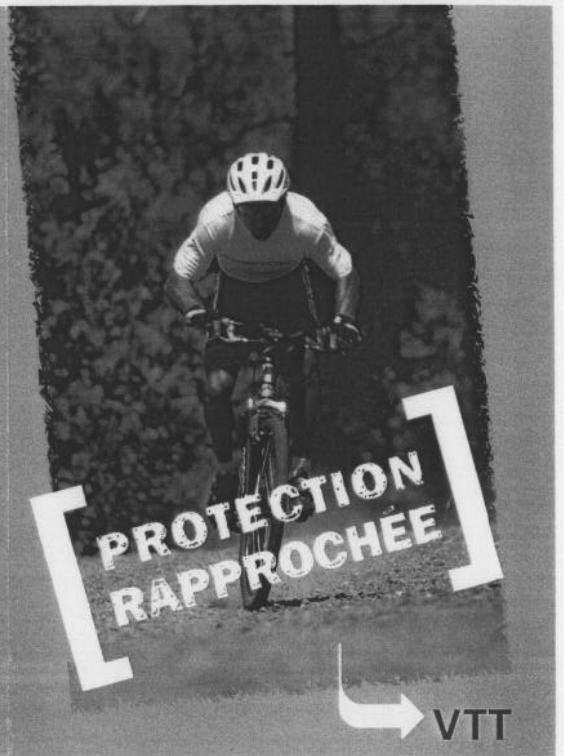
www.ffct.org



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Pour toute commande, contactez : CFES 2, rue Auguste Comte, BP 83, 92174 Vanves Cedex



BIBEDU Compagnie - 012-90330410E. Ne pas jeter sur la voie publique.

VTT

PROTECTION RAPPROCHÉE

Pour tous les types de vélo : VTT (vélo tout terrain) fait pour la randonnée, le cross-country, la descente en montagne ou le trial ; VTC (vélo tout chemin) fait pour la randonnée sur route, il est conseillé de suivre certaines règles de sécurité. Le VTC n'est pas du tout conçu pour affronter la montagne, quant à certaines figures réalisées avec un VTT... c'est à vos risques et périls ! Sur n'importe quel vélo, pensez à vous protéger en portant, au minimum, un casque. Et d'une façon générale, jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !



Quel que soit votre vélo, mettez un casque ! Et vérifiez qu'il soit marqué CE et qu'il protège toute la tête, temples comprises, sans empêcher de voir et d'entendre, qu'il soit bien arimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.



Sur des terrains difficiles et à risques (descente, trial et rampe), les chutes finissent souvent sur les coudes, donc pour amortir les chocs, mettez des coudières marquées CE.



En général, on choisit rarement sa position de chute en vélo. Le port de genouillères marquées CE est donc fondamental... surtout sur les terrains difficiles et à risques, comme la descente, le trial et la rampe !



Les gants vous assurent une meilleure prise et vous protègent les mains, en cas de chutes.



D'une manière générale, choisissez des chaussures antidérapantes. Pour le VTT et le VTC, il est même conseillé de doubler cette précaution de pédales automatiques...!



Portez des vêtements clairs pour être le plus visible possible. Pensez aussi que la nuit, vous pouvez utiliser des bandes fluorescentes ou des lumières d'appoint.



Il est conseillé de porter des lunettes quand on pratique le VTT de rando ou de montagne, surtout en pleine nature (branche, insecte...)



Quel que soit votre vélo, pensez à entretenir votre matériel. Une révision générale de votre vélo doit être effectuée régulièrement. Vérifiez l'état de vos patins et de vos câbles de freins. Vérifiez l'usure de votre dérailleur et de votre chaîne (mettez de l'huile !), l'état des pneus et de leur pression. Si vous faites de la route, pensez à votre sonnette. De nuit, une lumière blanche ou jaune à l'avant et un feu rouge à l'arrière sont obligatoires. Vérifiez également vos catadioptrés.

Si vous débutez, préférez les terrains "faciles" et ne cherchez pas à imiter ceux qui ont plusieurs années de pratique ! Pour en savoir plus...