

Assurez votre
sécurité!



LA PLANCHE À ROULETTES



INTRODUCTION

L'intérêt pour la planche à roulettes est la conséquence de la popularité grandissante de la planche à neige. En effet, les jeunes veulent recréer l'ambiance de ce sport au cours de la période estivale.

Le phénomène du patin à roues alignées a aussi obligé les municipalités et les organismes privés à installer des rampes. Il existe maintenant des sites qui peuvent être utilisés par les deux types d'utilisateurs. D'ailleurs, un document de référence et de réflexion – *Guide d'aménagement et de gestion : Parcs de planche à roulettes* – s'adressant à tous les responsables municipaux qui s'apprêtent à aménager un parc de planche à roulettes (*skatepark*) ainsi qu'à celles et ceux qui souhaitent apporter des améliorations à un site déjà existant est disponible aux Presses de l'Université du Québec.

PLANCHE À ROULETTES

1. LA PLANCHE À ROULETTES

La construction d'une planche à roulettes est simple. Elle consiste en une planche (*deck*), des roues et des essieux (*trucks*). Les roues peuvent varier en largeur. Le fait qu'elles sont étroites permet une plus grande manœuvre, mais moins de stabilité.

Il importe de vérifier régulièrement les différents boulons qui maintiennent la structure.

2. LES FACTEURS LIÉS AUX BLESSURES

Souvent, les blessures sont causées par de mauvaises réparations ou des modifications apportées à la planche, une mauvaise surface et l'inexpérience de la participante ou du participant (*rider*). Les jeunes de moins de 13 ans manquent parfois de coordination musculaire pour maintenir leur équilibre et n'ont pas toujours la maturité pour juger de leur capacité à exécuter différentes manœuvres.

Rouler dans les rues est interdit par le *Code de la sécurité routière*. Les décès ou les blessures sérieuses surviennent dans la majorité des cas lorsque l'on s'aventure dans la circulation.

3. L'ÉQUIPEMENT PROTECTEUR

Même s'il est important de porter des coudières, des genouillères et des gants pour se protéger contre les blessures comme les contusions, les abrasions et les lacérations, il faut être conscient que cet équipement n'empêchera pas les fractures. Le casque, cependant, diminuera grandement les risques de fracture du crâne en cas de chute.

4. LES MESURES DE PRÉVENTION

Il est possible pour les adeptes de la planche à roulettes de réduire les risques associés à la pratique de ce sport. D'après les constatations faites sur la nature et les circonstances des accidents, il existe certains moyens de prévention, dont les suivants :

- apprendre à exécuter progressivement les manœuvres, des plus faciles aux plus difficiles;
- respecter le Code de la sécurité routière (la pratique de la planche à roulettes est interdite dans la rue);
- rechercher la maîtrise de la planche plutôt que la vitesse;
- porter un équipement protecteur bien ajusté, des chaussures à semelles antidérapantes ainsi qu'un pantalon et un gilet à manches longues.

PLANCHE À ROULETTES

Si un parc est aménagé pour la pratique de ce sport, il est évidemment recommandé de choisir ce lieu pour rouler sur des surfaces appropriées. Toujours indécis? Il n'y a que deux solutions : ou bien vous dites oui à votre enfant en prenant tous les moyens de prévention possibles, ou vous refusez en espérant que l'engouement passera avec l'âge...

COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Site Internet : www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport