



**CANADIAN ACADEMY OF SPORT MEDICINE  
ACADÉMIE CANADIENNE DE MÉDECINE DU SPORT**  
*“Committed to Excellence • L’excellence dans la pratique”*

## **ÉNONCÉ DE POSITION**

### ***RECOMMANDATIONS DE L’ACMS concernant la pratique de PATIN À ROUES ALIGNÉES***

*(Révisé en mars 2007)*

Dr. Renata Frankovich, BMath, MD, CCFP, DipSportMed

*Cet énoncé de position a été rédigé par le comité de sécurité de l’Académie canadienne de médecine du sport (l’ACMS) et a été approuvé par le conseil d’administration de l’ACMS à titre d’énoncé de position en juillet 1998 et de nouveau, après révision, en mars 2007.*

L’Académie canadienne de médecine du sport (ACMS) se préoccupe des blessures et de la sécurité de la pratique de patin à roues alignées. Les recommandations de l’ACMS concernant la pratique de patin à roues alignées sont fondées sur la documentation scientifique actuelle, bien que celle-ci soit limitée, sur l’expérience des groupes qui pratiquent le patin à roues alignées ainsi que sur les normes de sécurité existantes pour les activités sportives semblables.

#### **1. Portez un équipement de sécurité complet**

L’ACMS recommande le port d’un casque réglementaire (ANSL, CSA, ou SNELL), des protèges poignets, des genouillères et des coudières. L’équipement doit être bien ajusté à la taille de l’utilisateur et doit être porté par celui-ci durant toute la durée de l’activité. L’équipement de protection offre une protection maximale lorsque toutes les pièces de l’équipement sont portées.

#### **2. Apprenez les techniques de base**

L’ACMS recommande d’apprendre les bonnes techniques de base de patin à roues alignées. Lorsque vous décidez d’entreprendre ce sport, apprenez à arrêter et à garder votre équilibre tout en patinant. Entraînez-vous d’abord sur une surface plate, sans obstacles ni véhicules. Évitez les côtes jusqu’à ce que vous puissiez contrôler votre vitesse et sachiez arrêter efficacement.

#### **3. Prévoyez les dangers**

Surveiller les piétons, les véhicules et les cyclistes. Repérez les obstacles au sol telles les inégalités au pavement et les branches d’arbres. Patinez prudemment à l’approche

d'obstacles, surtout en descendant une côte ou en approchant des intersections où la visibilité est réduite.

**4. Respectez le code de la route**

Respectez la signalisation routière et les affiches installées dans les parcs, surtout dans les endroits achalandés.

**5. Patinez dans les endroits sûrs, dans de bonnes conditions**

Patinez dans les parcs, les terrains de jeu et sur les patinoires réservées à cette fin. Évitez les surfaces mouillées et patinez le jour, à la clarté.

**6. Ne vous faites pas remorquer**

Il est très dangereux de se faire tirer par une voiture, une bicyclette ou un animal car le patineur atteint alors des vitesses excessives, difficiles à contrôler. Le risque de blessures et la gravité de celles-ci augmentent lorsque le patineur est impliqué dans un accident avec un véhicule.

**Information spécifique se rapportant à l'énoncé:**

Dr. Renata Frankovich, [rjfrankovich@hotmail.com](mailto:rjfrankovich@hotmail.com)

**Information générale de l'ACMS :**

Mme Dawn Haworth, directrice générale, [dhaworth@cams-acms.org](mailto:dhaworth@cams-acms.org)