

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	1
 Artikel:	Par-dessus l'épaule de l'entraîneur : Toto chez les skateurs
Autor:	Flück, Marco
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997951

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Par-dessus l'épaule de l'entraîneur

Toto chez les skateurs

Marco Flück
Traduction: Dominique Müller



(Photo: Daniel Käsermann)

Rollerskates, inline-skates, ou encore Rollerblades? Quel est ce curieux jargon qui semble réservé à un cercle d'initiés? Les rollerskates, traditionnels patins à roulettes, ont déjà rejoint les dinosaures tandis qu'éclate le règne des «blades» ou «inline-rollers», ces fameux patins garnis de quatre roulettes disposées en ligne. La fascination exercée par cet engin suscite toujours plus d'adeptes et ce sport, phénomène de mode au départ, semble s'ancrer définitivement dans les mœurs et dans les rues. Notre ami Toto, toujours «branché», a rendez-vous avec Mago, un spécialiste du patin en ligne, dans un «skate-park», véritable temple consacré à ce sport.

Toto: Bien, maintenant que nous sommes confortablement installés dans le train pour Thoune, avoue-moi, Mago, ce que tu as mijoté pour aujourd'hui!

Mago: Pas question. C'est une surprise. Et nous sommes quasiment arrivés au but!

Toto: Que bricoles-tu avec ce tournevis sur tes Rollerblades?

Mago: Ecoute Toto, je vais te donner ta première leçon, car tu mélanges tout!

Sache d'abord que ces engins s'appellent des patins en ligne, car toutes les roues sont montées les unes derrière les autres, donc «en ligne», comme leur nom l'indique. Le terme «rollerblade» désigne pour sa part une marque de patins en ligne, mais elle est tellement célèbre que la plupart des gens font l'amalgame entre la marque et l'engin! Tu as certainement entendu aussi le terme «rollerskates», qui s'applique lui aux patins à roulettes tra-

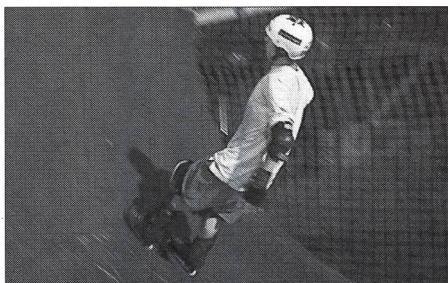


ditionnels, équipés de deux roulettes à l'avant et deux à l'arrière.

Toto: Tu es content, tu as des doigts plein de graisse!

Mago: Ça, c'est inévitable si l'on veut changer les roues ou les roulements! Regarde: ces roulements à billes sont les meilleurs et les plus rapides qui existent. Evidemment, ils ne sont pas bon marché. Mais s'il t'arrive un jour d'être surpris par la pluie, sache que l'eau entraîne des microparticules de poussière dans les roulements qu'il est pratiquement impossible d'éliminer, sans parler des roulements qui commencent à grincer!

Toto: C'est juste. La roue que tu as équipée de nouveaux roulements à billes



(Image: Peter Battanta)

tourne quasiment toute seule sur son axe et n'émet aucun bruit. Si je te comprends bien, nous ne devrions jamais patiner sur des pistes mouillées. Mais alors, explique-moi pourquoi tu m'as laissé emmener mes patins en ligne? Avec ce temps de chien, impossible de trouver une place au sec!

Mago: Mais un lieu couvert reste sec si je ne me trompe?



(Image: Peter Battanta)

Toto: Ah! J'ai pigé... tu m'emmènes dans un «skate-park» couvert!

Mago: Gagné! Si tu veux, tu peux aussi participer à la leçon, mais auparavant, il me reste encore un peu de temps pour t'expliquer à quoi sont destinées toutes ces installations.

Arrivés à destination, Toto et Mago déambulent tranquillement en direction du «Rollorama». Cette installation est composée de deux entrepôts d'usine désaffectés qui ont été réaménagés pour les sports à roulettes (patins en ligne, patins à roulettes, planches à roulettes) et le vélo BMX. Au Rollorama, Toto loue également pour l'après-midi des genouillères, des coudières, des protège-poignets ainsi qu'un casque.

Mago: Eh bien, Toto, te voilà entièrement équipé. Il est très important, pour un patineur inexpérimenté, de se protéger les poignets; en effet, les débutants ont pour réflexe d'amortir leur chute sur ces articulations, ce qui n'est pas très intelligent, car elles sont très fragiles. C'est pourquoi nous enseignons à nos élèves à tomber sur les genoux, car ce sont les articulations les plus solides et qu'en plus nous pouvons les protéger. En principe, le casque n'est pas vraiment nécessaire, mais comme l'affirme le dicton: «Mieux vaut prévenir que guérir!» Quant aux protège-coudes, ils sont très efficaces pour les chutes en arrière.

Toto: Et de toute façon, avec toutes les autres chutes, nous atterrissions en général sur le derrière, ce qui n'est pas bien grave!

Mago: A condition toutefois de ne pas blesser la colonne vertébrale, qui est mal protégée. C'est pourquoi il faut absolument tout mettre en œuvre pour tomber en avant, là où les protections sont susceptibles de nous aider.

Toto: Tu ne vas tout de même pas me faire croire que tu es capable d'influencer ta façon de tomber!

Mago: Bien entendu, je ne suis pas à l'abri de la malchance. Mais j'affirme qu'en adoptant une certaine posture et en appliquant la technique adéquate, il m'est possible de maîtriser ma chute en grande partie. Tu vas voir, je t'en ferai la démonstration pendant la leçon. Viens, patinons jusqu'au half-pipe.

Toto: Comme c'est haut. J'en ai la tremblote!

Mago: Cette rampe en forme de «U» mesure exactement 3,80 mètres de haut et 6 mètres de large. Et là-bas, tu aperçois également les autres obstacles et les rampes de saut, sur lesquels nous, les «freestylers» ou les «stunt-skaters», créons et répétons les figures acrobatiques que nous avons inventées.

Toto: Il n'y a donc pas de place ici pour le hockey en ligne ou les patins à roulettes traditionnels?

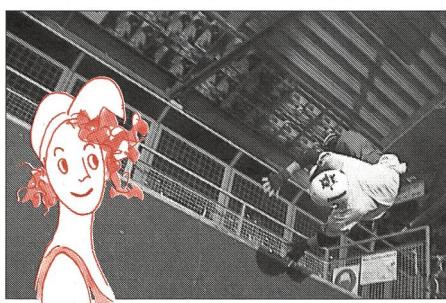
Mago: Non, en effet. Ces installations sont trop exiguës pour accueillir le patinage de vitesse ou le patinage artistique sur roulettes. Ces halles sont essentiellement vouées au freestyle.

Mago exécute devant Toto quelques figures acrobatiques. Mais l'heure de la leçon approche. Les participants au cours en sont à leur deuxième séance de patin en ligne. Leur âge varie entre 11 et 46 ans. La leçon débute par un résumé de la séance précédente, en insistant sur les accents principaux. Ensuite, Mago leur laisse du temps à disposition pour exercer les habiletés apprises.

Toto: Commences-tu chaque leçon par une répétition?

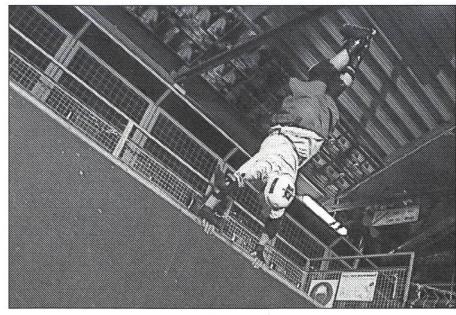
Mago: Oui, bien sûr. Mon objectif vise à bien ancrer les points les plus importants, afin de prévenir tous les accidents stupides susceptibles de survenir dans des zones de grande circulation. Tu vois, je ne veux pas que l'on multiplie les interdictions à l'encontre des patineurs en raison d'un comportement dangereux!

Toto: Tu as raison. Lors de la première leçon, tu as appris à tes élèves à patiner en avant et en arrière, ainsi qu'à freiner et à virer. Quelle est la suite du programme d'apprentissage?



(Image: Peter Battanta)

Mago: Aujourd'hui, je vais enseigner une autre manière de freiner, baptisée «Spin Stop». L'acquisition de cette habileté permettra aux élèves de passer à l'étape suivante, c'est-à-dire d'apprendre à pivoter d'avant en arrière et vice versa.



(Image: Peter Battanta)

Toto: Dis-moi, pourquoi as-tu mis en place ces deux rangées de gobelets?

Mago: Nous travaillons aujourd'hui en deux groupes. Le premier, qui reste avec moi, exécute directement mes instructions tandis que le second groupe essaie de slalomer entre des gobelets. C'est un excellent exercice pour améliorer l'équilibre, et par conséquent, la sécurité sur les patins.

Toto: Combien de leçons dispenses-tu au total à tes élèves? Que leur reste-t-il encore à apprendre?

Mago: En règle générale, quatre leçons suffisent à maîtriser les habiletés de base, ce qui représente environ une heure et demie d'exercice. Cela consiste surtout à acquérir de la confiance en son matériel et en ses propres capacités, afin de pouvoir réagir correctement face à une

Marco Flück est maître d'éducation physique diplômé de l'Université de Berne et spécialiste en matière de patinage à roulettes en ligne.

situation critique; mais il s'agit aussi d'exploiter les ressources fantastiques – sur le plan de la créativité – qu'offre cette discipline. Pour les préparer à cette étape, j'observe et j'analyse avec eux quelques figures artistiques relativement simples.

Toto ne résiste plus à la tentation. Il participe avec entrain à la leçon et il n'y a bientôt plus moyen de l'arracher à la piste de slalom. Bien entendu, les chutes sont inévitables, mais sans gravité. Déjà la leçon s'achève et Mago prend congé de son groupe, visiblement impatient de revenir pour la prochaine séance.

Toto: Dis, Mago, maintenant que j'ai pris goût au patinage en ligne, explique-moi donc comment on devient moniteur!

Mago: Eh bien, la branche Patin à roulettes devait être admise au sein de J+S au cours de l'année 1996. Malheureusement, le délai a été repoussé, en raison de dissensions relatives à la mise en application. Le fait est que, pour l'instant, il n'est pas possible d'acquérir une qualification de moniteur. Mais personnellement, cela ne me dérange pas. Avec la formation et l'expérience que je possède, j'estime que je mérite amplement le titre de moniteur ou d'instructeur! ■