

# 🛡️ FICHE DE SÉCURITÉ — SKI À ROULETTES

À remettre à chaque athlète avant l'entraînement

## 🔴 RÈGLES ESSENTIELLES

- ◆ Être un·e skieur·se compétent·e avant de circuler sur la voie publique (maîtrise du freinage et des virages)
- ◆ Rester toujours sur le côté droit de la chaussée
- ◆ Circuler uniquement sur des routes connues, en évitant les descentes dangereuses, les intersections et les virages prononcés
- ◆ Signaler clairement tout virage ou arrêt aux conducteurs
- ◆ Vérifier l'équipement avant chaque sortie
- ◆ Respecter le **Code de la sécurité routière du Québec**

## 📦 ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- ✓ Casque homologué (vélo ou sport de glisse)
- ✓ Protection oculaire
- ✓ T-shirt
- ✓ Gants résistants à l'abrasion
- ✓ Vêtements réfléchissants ou à haute visibilité
- ✓ Relève ou sport-études secondaire 1 : protège-genoux flexibles

## 👕 ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

- ◆ Pantalon long (lorsque la température le permet)
- ◆ Cuissard avec protection des hanches
- ◆ Protège-genoux flexibles (selon l'expérience et la technique)
- ◆ Protège-coudes flexibles (selon l'expérience et la technique)

## 👉 CONSEILS POUR DÉBUTANTS

- ◆ Pratiquer la sortie de la chaussée vers le gazon sans tomber
- ◆ Maîtriser les techniques de freinage avant de s'aventurer en terrain varié
- ◆ S'exercer à l'agilité en ski à roulettes dans un stationnement vide ou une zone fermée, sans piétons ni voitures
- ◆ Commencer sur des pistes cyclables ou des routes à faible circulation (**obligatoire pour les moins de 15 ans**)

## 🚗 RAPPELS DE CIRCULATION

- ◆ **Ne jamais** écouter de musique avec des écouteurs sur la voie publique — garder l'ouïe alerte
- ◆ Porter des vêtements très visibles en tout temps, particulièrement lors des sorties matinales ou en fin de journée
- ◆ Être prévisible : maintenir une trajectoire stable et signaler chaque changement de direction
- ◆ En groupe : rouler en file indienne et ne jamais bloquer la voie