

L'actu du jour

Le roller derby, un sport de vitesse et de contact sur patins

En juin dernier, *1jour1actu* a testé pour toi le roller derby, afin de te donner des idées de nouvelles activités sportives à la rentrée. Sensations et rigolades garanties !



Le roller derby, « c'est trop bien comme sport, et ça permet de nous démarquer des autres ! », sourient les jeunes de l'équipe junior de Toulouse (dans le sud de la France). (© Vincent Gire / Milan Presse)

Tu aimes **la vitesse**, les sports de glisse et surtout t'amuser ? **Le roller derby** est fait pour toi ! Dans **ce sport**, **2 équipes de 5 s'affrontent en patins à roulettes, sur une piste ovale**. Chaque équipe est composée d'une **attaquante**, appelée « **jammeuse** », et de **4 bloqueuses**.

Le but du jeu

Pour **gagner**, il faut que les attaquantes **marquent le plus de points** possibles. Pour cela, il faut qu'**elles dépassent les joueuses adverses**. **À chaque adversaire dépassée par la jammeuse, l'équipe marque 1 point**. Quant aux **bloqueuses**, leur travail est d'**empêcher la jammeuse** de l'autre équipe de **les dépasser et de marquer des points**. Mais aussi de **favoriser le passage de leur jammeuse** en déstabilisant les bloqueuses adverses. **Pas facile !**

Pourquoi en parle-t-on ?
C'est bientôt la rentrée et tu envisages de changer de sport cette année ou d'en commencer un nouveau ? Profite de ton été pour tester le roller derby !



Les patins, ou « roller quads » en anglais. (© Vincent Gire / Milan Presse)

Un pas de travers et c'est la prison (une fausse bien sûr)

Sur la piste, les joueuses n'ont le droit d'utiliser que leurs fesses, leurs hanches et leurs épaules pour pousser les autres.

Celle qui commet **une faute doit aller 30 secondes en prison** (un banc en dehors de la piste). Cela **pénalise le reste de l'équipe**, qui ne se retrouve plus qu'à 4 au lieu de 5 pendant ce laps de temps.

Et si une joueuse sort ou est **poussée en dehors de la piste**, elle devra **obligatoirement repasser** derrière la joueuse qui l'a poussée pour revenir dans le match.

Attention aux bobos

Pour éviter de se faire mal, les joueuses sont **très bien équipées**. Hors de question de monter en piste sans : **un casque** bien attaché, **des protections aux genoux, aux coudes et aux poignets**. Et interdit de faire un match sans **protège-dents** !

Tout cet attirail laisse à penser qu'il s'agit d'un sport brutal, mais il ne l'est **pas plus que le rugby**. C'est juste que, sur des patins, on peut vite **prendre de la vitesse** et alors, **gare à la chute** !



Missy, la coach, atténue la douleur de la chute à l'aide d'une bombe d'eau froide. Ce n'est qu'un petit bobo, les blessures graves sont très rares au roller derby. (© Vincet Gire / Milan Presse)

Le roller derby, c'est pas que pour les filles !

Le roller derby, tel qu'on le connaît aujourd'hui, s'est **développé aux États-Unis** dans les années 2000 sous l'impulsion de femmes. Puis il s'est répandu dans le monde entier, notamment après la sortie **du film *Bliss*, en 2009**. Aujourd'hui, il existe **de nombreuses équipes masculines et, chez les juniors, les filles et les garçons jouent ensemble !**

Claire Morand

Découvre ci-dessous d'autres photos de l'entraînement au roller derby :

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)