

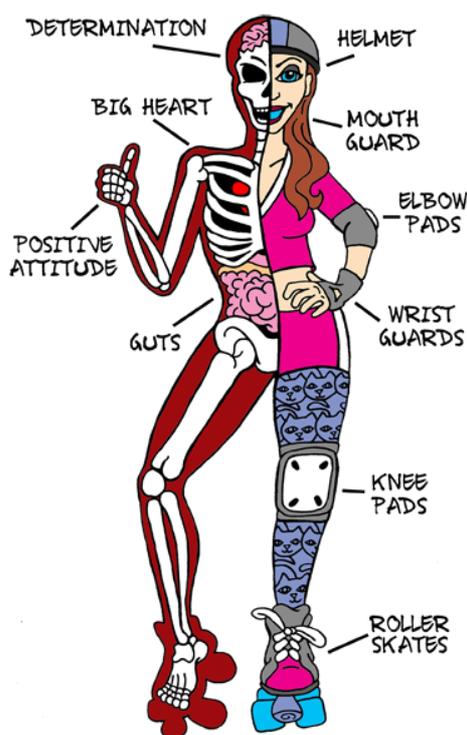
COMMENCER LE ROLLER DERBY

Comment choisir son pack de démarrage?

Bienvenu dans le Roller Derby! Sans aucun doute, tu dois être excitée par tes premiers entraînements, le passage de tes Minimum Skills, ton 1^{er} scrimmage... Tout comme nous à l'époque.

Le Roller Derby est un sport de contact qui nécessite **un équipement de protection** pour s'entraîner et faire des matchs. Et bon, évidemment, il te faut **des patins!**

Mais comment choisir? Tout le monde a une opinion et des préférences, du coup, voici quelques **informations pratiques** pour que tu puisses prendre une décision en connaissance de cause.



Ce que tu as besoin pour t'entraîner:

- Des patins
- Des genouillères
- Des protections de poignets
- Des coudières
- Un protège-dent
- Un casque

Nous proposons de nombreux packs de démarrage comprenant tout le matos nécessaire pour débuter sans soucis. Tu peux aussi créer ton propre pack. Histoire de ne rien oublier, on commence par les pieds et on remontera jusqu'à la tête.

Les Patins

Soyons honnête, choisir ses premiers patins ça peut être une épreuve. Tu peux trouver des patins entre 50 et 1000€. Mais comme il est question de Roller Derby, laissons tomber les patins récréationnels. Ils ne sont vraiment pas adaptés et tu vas les abimer directement.

Vu qu'on parle de débuter dans le Roller Derby, oublions aussi les patins haut de gamme. Bien sur tu peux investir dès le début, mais nous te le déconseillons, tu risques de prendre une décision sans connaître tes propres besoins en fonction du sport.

Du coup, on te propose de regarder du côté des patins de Roller Derby pour débutants, voir des patins intermédiaires si tu le souhaites.

Certaines marques proposent des patins orientés Roller Derby, voici l'entrée de gamme: [Le classique – Riedell R3](#) - Tu vas voir ces patins partout sur le track. C'est l'idéal pour débuter, ils tiendront le coup de toutes ces heures d'apprentissage. Ils sont livrés avec des roues de base, donc en fonction du terrain sur lequel tu vas t'entraîner, peut être auras tu besoin d'un set de roue qui accrochera mieux. Tu peux aussi opter pour les [R3 Derby](#) ou les [R3 Hybrid](#), ce sont les mêmes patins mais avec des roues différentes, et des toe-caps qui protégeront l'avant de tes patins.



De tous les produits d'entrée de gamme, les R3 sont ceux qui conviennent le mieux si tu as un pied normal ou étroit.

Les [Chaya Ruby](#) sont de nouveaux arrivés dans les patins d'entrée de gamme, ils sont appréciés pour leur rigidité, l'agilité qu'ils offrent et le confort. La chaussure a une forme ergonomique et le frein fourni est le préféré des débutants. Nous te conseillons ces patins si tu as un pied normal ou large.

Les [Crazy Vxi](#) a plus de rembourrage et donc plus de confort que toutes les autres options disponibles. L'espace pour la pointe des pieds est souple et ouverte, tu peux les lacer plus ou moins serré selon tes besoins. C'est un super choix pour les pieds normaux à larges.

Les autres options sont les [Jackson Vibe](#), [RD Revolution](#), [Rookie Raw](#) ou encore les [Bont Prostar](#), [Sure Grip Rebel](#), [Sure Grip Rebel Avanti](#), ou [Chaya Sapphire](#).

Attention! Les patins de Roller Derby peuvent ne pas correspondre à ta pointure habituelle. La pointure peut aussi varier d'un modèle à l'autre pour une même marque. La plupart du temps, il s'agit de la pointure Homme US, ce qui ne correspond pas du tout aux pointures européennes ou britanniques. Notre meilleur conseil: essayer les patins! Mais bon, si ce n'est pas possible, on propose un guide des tailles pour chaque produit.

Petit conseil! Le « trucks » c'est la partie de ta platine où viennent s'attacher l'axe et les roues. La plupart des « trucks » sont livrés en étant très serrés, ce qui va compliquer la gestion de certains mouvements de base. N'hésite surtout pas à demander à une co-équipière plus expérimentée de jeter un œil à tes patins histoire de les ajuster si nécessaire. En général, un quart de tour est suffisant!

Les Protections

Tu DOIS porter des protections pour faire du Roller Derby et fais nous confiance, de toute façon tu auras envie. Surtout quand tu vas commencer à apprendre la base du sport, tes genoux et tes poignets vont en prendre un coup. C'est pourquoi les protections sont importantes et qu'il existe plusieurs kits de base. Mais peut être auras tu envie d'un pack plus haut de gamme vu que tu vas rapidement comprendre l'importance de tout cet attirail.

Les genouillères

Avoir de bonnes genouillères c'est essentiel. Si tu ne peux pas te permettre de dépenser de l'argent sur un pack complet, investir dans de bonnes genouillères doit être ta priorité, les autres protections peuvent attendre un petit peu. Veille bien à ce que tes protections de genoux soient bien à ta taille afin qu'elles te protègent au mieux. Il existe différentes sortes de protections, avec des mousses et rembourrages variés.

Les genouillères de gamme moyenne à haute ont généralement une attache qui te permet de faire le tour de ton genou. Les genouillères d'entrée de gamme s'enfilent comme une chaussette (du coup, ne mets pas tes patins avant!) Vu qu'il existe différent type de mousse de rembourrage, les genouillères qui nécessitent un investissement de base plus conséquent ont une protection de meilleure qualité.



Nous proposons une sélection de marque de qualité comme [187 Killer Pads](#), [TSG Protective Gear](#), [S1](#), [Atom Protective Gear](#) and [others](#).

Les coudières

Les coudières sont sournoises! Si elles ne sont pas ajustées, elles vont glisser de ton coude à ton avant-bras (tu pourrais même les perdre complètement). Même si parfois tu as l'impression que tu n'en as pas besoin, regarde autour de toi, chaque griffes que tu peux voir sur les coudières de tes co-équipières est une preuve que ces protections l'ont gardé en sécurité. Les coudières ont toutes sorte de taille et d'épaisseur différentes. Chacun peut trouver son bonheur. Notre choucou par exemple ce sont les [187 Killer Pads elbow pads](#).



Protège poignet

Ils ont différentes formes. Des marques comme Smith ou Ennui s'enfilent comme des gants, alors que les TSG ou les 187 Killer Pads ont trois points de fixation.

Il y a des protections avec un morceau de plastique dur dans la paume, parfois celui-ci est amovible, encore une fois ça dépend des modèles. Cette protection peut influencer ta maniabilité et ton sentiment de sécurité. Généralement, les protections haut de gamme sont réalisées à partir de matériaux plus résistants.



Casque

Un casque doit être à la bonne taille, c'est l'une des protections les plus importante dans le Roller Derby. C'est pourquoi nous ne proposons que des casques qui offrent une protection certifiée pour la pratique du Roller Derby, patiner en rue ou aller au skate parks.

Ces casques multi-sport existent sous différentes formes et nombreux coloris.

Il est primordial qu'un casque soit bien ajusté pour te protéger. Si, en secouant la tête de gauche à droite, le casque bouge, il te faudra une taille en dessous. Par contre, si le casque te comprime le cerveau et te donne une impression de mal de tête, essaie une taille au-dessus. Vu que la mousse va un peu se tasser, veille à ne pas acheter un casque trop large.

[Pour en savoir plus sur les tailles de casques et comment bien le sélectionner, c'est par ici.](#)



Protège-dents

Il existe des centaines de protège-dents, avec toutes sortes de caractéristiques. Avec ou sans attache au casque, petit ou grand, aromatisé, customisé etc. Nous aimons beaucoup la maque [SISU](#) qui ne te fait pas baver, offre une protection supérieure, se moule à ta dentition et il te donne la possibilité de boire et parler tout en le gardant en bouche. Surtout, n'écoute pas les gens qui te disent qu'un protège-dents peut éviter les commotions cérébrales. Cela n'a pas été scientifiquement prouvé. Cependant, un bon protège-dents diminuera le choc perçu lors d'un gros impact.



Matos optionnel - Ce n'est pas nécessaire pour s'entraîner au Roller Derby, mais ça reste pratique

Des packs de roues pour l'intérieur

Pour tes entrainements, opte pour des roues d'intérieur. Les roues d'extérieur sont moins chères, mais elles sont pour patiner dehors. Les roues de Derby ont des duretés différentes qui sont exprimées en Durometre, ça va de +- 88A à 100A.

En général, pour un sol glissant tu vas opter pour des roues plutôt moles et des roues dures sur un sol qui accroche. Cependant, il y a de nombreux autres facteurs à prendre en compte pour trouver les roues idéales pour toi, comme la matière, le centre de la roue ainsi que la façon dont la matière de la roue est versée sur la partie du centre. Ton patinage ainsi que le sol sur lequel tu es entreront en compte...



La plupart du temps, les couleurs indiquent une dureté différente, mais surtout, vérifie les informations à propos du produit sur notre site pour être sûr. Si tu as l'opportunité d'essayer différents types de roues auprès de tes coéquipières, ou simplement leur demander ce qui fonctionne pour elles c'est mieux. Lire des infos sur internet sans en discuter risque de t'embrouiller, car beaucoup de facteurs rentrent en compte. Notre site web te donne la possibilité de sélectionner tes roues sur base du prix, de la dureté, de la taille et la marque.

Les roues les plus populaires pour débiter sont les **SG Fugitive, Atom Poison, Atom Snap** ... Ce sont des roues de bonne qualité, elles fournissent la stabilité nécessaire à l'apprentissage des bases du Roller Derby. Pour plus d'agilité, tu peux te tourner vers les **Sonar Bracer, Sonar Striker, Radar Pop, SG Sweet 'n Low, SG Fugitive Mid, Radar Villain Slim**...

Les roulements

Les roulements sont souvent classés selon les « ABEC », suivi d'un numéro, qui classe ceux-ci de rapide à très rapide. Ce numéro te donnera une idée de quoi acheter quand. Tout ce qui est au-dessus de 5 est idéal pour débiter. La plupart du temps, le prix et la qualité vont de paires, plus ils sont chers, plus ils sont rapides, ou en tout cas, ils seront faits dans un meilleur matériau. Quand tu seras à l'aise avec tes skills, tu pourras prendre des roulements supérieurs. N'achète pas des roulements trop chers pour patiner en extérieur.



Toe guards - Ces protections sont prévues pour **éviter que l'avant de tes patins ne s'abiment**.

Au début tu apprends à chuter correctement, tu vas trainer tes patins au sol, ils vont en prendre un coup. Ces petites protections permettront à tes patins de tenir le coup plus longtemps. Certains patins ont besoin de protection spécifiques, tu trouveras toutes les infos sur la page toe guards/toe straps de notre site.



Les outils pour patins sont super pratiques pour serrer et changer tes roues, ou simplement pour fixer tes toe stop et platines.



Protection de genoux supplémentaire - Si tu recherches **une protection en plus pour tes genoux**, celles-ci devraient t'aider. Ces protections s'enfilent en dessous d'une genouillère et elles se complètent.



Les short rembourrés - Comme tu vas devoir apprendre à gérer ton équilibre au cours d'exercices de base ou d'exercices de contact, ces shorts peuvent **t'épargner des douleurs au coccyx en cas de chute**. Ok, ce n'est pas très glamour visuellement, mais certaines versions sont plus élégantes que d'autres.



Les roues d'extérieur - Quand tu veux t'entraîner en extérieur, il te faut absolument des roues d'extérieur. Elles sont bien plus adaptées **aux terrains extérieurs et surtout tu n'abimera pas tes bonnes roues** qui sont plus chères ! Ces roues sont plus molles et pourront sans soucis rouler sur des petits cailloux que tu trouveras sur ta route.

Pour changer tes roues facilement, tu auras peut-être envie d'avoir des roulements pour ces roues là, mais ce n'est pas une obligation.



Ça fait beaucoup d'information, c'est vrai. C'est notre job de t'aider à trouver tout ce dont tu as besoin pour te lancer dans le Roller Derby. Si jamais tu as des questions, n'hésite pas à nous contacter, on est là pour ça!

info@suckerpunchskateshop.com

www.suckerpunchskateshop.com

facebook.com/sckrpnch