

# Le slalom

Le slalom est une spécialité du roller acrobatique selon l'appellation FFRS. Il existe sous forme de deux épreuves en compétition : le Freestyle slalom, ou slalom figure en français, et le speed slalom, ou slalom vitesse en français, qu'on soit en quad ou en roller in-line, avec trois, quatre ou cinq roues. Une nouvelle discipline du Freestyle slalom, sous forme de Battle, est apparue en 2007.

**Définition :** le slalom consiste à patiner en roller autour de petits plots alignés au sol sans les toucher. Il existe des compétitions de cette discipline qui se compose en 2 sous-disciplines:

- **Le slalom figure (ou Freestyle slalom) :** le principe est de slalomer autour de plusieurs rangées de plots parallèles (chaque rangée correspondant à un espacement de plots différents) en musique pendant une durée de temps donnée.
- **Le slalom vitesse (ou Speed slalom) :** le principe est de slalomer le plus vite possible sur une rangée de 20 plots.

## Le slalom figure

Le slalom figure a vu le jour au milieu des années 90. En réunissant des figures complexes et des enchaînements rythmés, coordonnés avec la musique pour créer une chorégraphie, il permet au slalomeur de laisser libre court à son imagination et à sa technique.

Pour le plus grand plaisir des yeux, la discipline est harmonieuse et spectaculaire. Vitesse, souplesse, élégance, tous les ingrédients sont réunis pour interloquer le spectateur, passionner une foule, ou intéresser le patineur occasionnel.

### Une progression rapide

Pour les débutants, le slalom figure peut sembler inaccessible. Pourtant la pratique guidée permet des progrès rapides et les résultats obtenus sont gratifiants. Après quelques séances d'entraînement, la plupart des pratiquants sont en mesure de réaliser les figures élémentaires, et pourront impressionner leurs amis.

### Des risques limités

Le slalom à roller est parfait pour progresser sans prendre de risque. Il se pratique sur un terrain plat, un revêtement régulier et doux, et à vitesse réduite. Les inévitables chutes lors de l'apprentissage sont généralement bénignes et formatrices. Attention, le port de protections reste bien entendu obligatoire !

### Une activité physique et technique

La pratique « classique » du roller muscle les fessiers, et les jambes au niveau des cuisses, des mollets. Le slalom ajoute une forte sollicitation de l'arrière des cuisses donnant naturellement aux jambes un côté galbé que les femmes apprécieront tout particulièrement.

Le slalomeur découvre apprend et intègre sans cesse de nouvelles figures. Ses pieds savent réagir aux différents défis équilibristiques, et rouler sur un pied, sur une roue, en arrière ou de travers est aussi naturel que d'avancer sur une piste cyclable. De fait, après quelques mois de pratique sur terrain plat, le slalomeur est bien armé pour affronter les déplacements en milieu urbains.

### Une activité sociale

Le slalom est une activité qui se pratique généralement en plein air, et en groupe. Les rencontres sont nombreuses, et intéressantes, que ce soit au sein d'un groupe d'habitues, avec des pratiquants occasionnels, ou simplement avec les badauds qui s'arrêtent, contemplatifs, pour observer et se renseigner. Si vous pratiquez dans un lieu public, vous connaissez déjà l'effet spectacle de rue, qui provoque des attroupements le week-end, et qui contribue à populariser notre jeune discipline auprès du grand public.

### Nouveau : le Freestyle Slalom Battle

Le **Battle** est une nouvelle spécialité du Freestyle Slalom apparue en 2007. Inspiré des Battle de Hip-Hop, il consiste en une confrontation directe entre les compétiteurs répartis dans des groupes (de 2 à 4 concurrents par groupe), le but étant de réaliser devant un jury d'experts, un maximum de figures pouvant être très techniques tout en conservant style et aisance. Lors du passage d'un groupe de Battle, chaque concurrent dispose d'un nombre de passages (ou "runs") prédéfinis, chaque passage ayant une durée de 30 secondes. Une dernière figure, appelée "Last Trick" peut être ajoutée à la fin du groupe de battle. Lorsque tous les concurrents ont effectué le même nombre de passages définis avant le début de la compétition, le jury se réunit pour délibérer et désigner le ou les concurrents qualifiés pour le tour suivant. La finale opposera les 2 ou 4 meilleurs slalomeurs de la journée.

### **Les Règles du slalom figure (ou Freestyle slalom)**

1 passage d'1 minute maximum comprenant un grand slalom (14 plots espacés d'1m20), un moyen slalom (20 plots espacés de 0,80 m) et un petit slalom facultatif (20 plots espacés de 0,50 m).

#### **Note technique :**

Figures réalisées sur 4 plots minimum sur 15

Vitesse d'exécution générale sur 5

**Note de style + Pénalités :** Fluidité, esthétisme sur 20

Plots tombés, évités, déplacés : 0,5 points / plot

Chute : de 0,5 à 5 points / chute

**Protège-poignets obligatoires.**

## **Le slalom vitesse**

**Le speed slalom a très longtemps été pratiqué en descente, principalement au Trocadéro et à La Défense durant les années 1980 à 2000. Des plots de chantiers étaient utilisés, placés à un espace variable compris entre 1m20 et 1m60. Les patineurs étaient à l'origine en quads.**

Cette discipline se pratique maintenant sur un espace plat, et suivant des règles strictes. Les patineurs ont des rollers en ligne. Les plots de chantier ont été remplacés par des plots plus petits, et l'espace entre eux s'est réduit :

- avant 1998 : 150 cm

- 2002 : 100 cm

- depuis 2003 : 80 cm

### **Les Règles du slalom vitesse (ou Speed slalom)**

Les patineurs sont chronométrés 1 fois tous ensemble.

Les 4 ou 8 meilleurs patineurs sont sélectionnés pour une finale en "KO système".

Chaque plot tombé et/ou évité compte 0,5 seconde de pénalité.

12 mètres d'élan suivis de 20 plots espacés de 0,8 m.

On chronomètre du top départ à la ligne d'arrivée.

**Protège-poignets obligatoires.**