



## L'inline skating

Avec le roller, on est vite à l'aise sur ses patins puisqu'il permet de développer agilité et équilibre. Entre autres atouts, ce sport ludique permet de prendre conscience de nos ressentis corporels, ce que l'on appelle la proprioception.

En solo, en synchronisé, en groupe, en intérieur ou en extérieur, ce sport de glisse sur des patins à roulettes en ligne se pratique dans différentes disciplines (artistique, hockey, course...).

**Pour qui?** Dès 4 ou 5 ans et jusqu'à 50 ans environ.

**La technique** On va notamment travailler l'équilibre, pratiquer le saut, le travail sur les carres... Le bon plan pour acquérir technique et bonnes postures : suivre les conseils d'un professeur.

**Le matériel** Une paire de patins, des protections pour les genoux, les coudes et un casque tels que ceux proposés par le BPA (Bureau de protection des accidents).

**Le conseil du coach sportif** Un plus également pour les adeptes de patinage sur glace puisque l'inline skating améliore leur technique.

**Bons plans pour l'été** [www.skatingland.ch/fr](http://www.skatingland.ch/fr) et l'appli SuisseMobile

Le 6<sup>e</sup> World Open d'inline skating, à Milan, du 23 au 26 juin. Plus sur [www.wifsa.net](http://www.wifsa.net).

## Le tchoukball

Sport collectif mixte et opposant deux équipes de 7 joueurs, le tchoukball a été créé dans les années 1960 par le Dr Hermann Brandt. Les nombreux traumatismes qu'il soigne chez les sportifs incitent alors ce médecin suisse à concevoir un sport complet – inspiré du volley-ball, du handball et du squash – qui évite les contacts avec l'adversaire et s'appuie sur un vrai fair-play entre les participants. Ce sport qui défoule est désormais pratiqué dans plus de 80 pays, dans les écoles et en clubs. A lire : la revue « Tchouk Up », [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch) (documents/téléchargements).

**Pour qui?** Dès l'âge de 8 ans.

**La technique** Ce sport de balle entraîne la coordination des jambes et des bras et stimule agilité et réflexes.

**Où?** En salle comme en extérieur : sur l'herbe, le sable et même dans l'eau.

**Le matériel** Une tenue de sport. Genouillères, ballons et cadres de tchoukball – trampolines inclinés – sont fournis par les clubs.

**Le conseil du coach sportif** Ce sport complet, dynamique et intense, développe les capacités de saut, de déplacement, de force, de musculature. Sprints, sauts, ce sport dynamique exige de rester tout le temps en mouvement.

**Bons plans pour l'été** Les 4 et 5 juin 2016, Jeux de Genève (compétition juniors)... Plus sur [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)

