

6 3

# ROLLER DERBY

6 3



## LES AUVER'NIAKS CLERMONT-FERRAND

PETIT GUIDE

ROLLER DERBY



# UN SPORT À PART ENTIÈRE

## Le roller derby est un sport d'équipe et de contact

Le roller derby se pratique en quads sur une piste de forme ovale. C'est une discipline alliant glisse, vitesse, contact et stratégie. Le but du jeu est : pour les attaquantes de chacune des 2 équipes, les jammeuses, d'effectuer le plus grand nombre de tours de Track. Tout cela en dépassant le Pack constitué de bloqueuses qui doivent empêcher le passage de la jammeuse adverse et faciliter celui de leur jammeuse. Pour atteindre ce but certains coups sont permis comme les coups d'épaules ou de hanches. Cependant d'autres coups sont strictement interdits comme les coups de tête, les manchettes, les balayettes !

## Féminin à la base, le roller derby est créé en 1937 aux Etats-Unis.

Il est alors pratiqué sur une piste inclinée et avec des règles bien différentes. Le roller derby contemporain est désormais pratiqué sur une piste plate. La WFTDA (Women's Flat Track Derby Association) produit le livret de règle officiel et évolutif destiné à aux ligues du monde entier. Si le roller derby trouve ses origines dans des mouvements féministes, pouvant être alliés à un style punk et rock'n'roll. Le sport a beaucoup évolué et chaque joueuse vit aujourd'hui ce sport de la manière et avec l'état d'esprit qu'elle souhaite.



## En France, le roller derby commence à faire son apparition en 2010.

Paris, Toulouse ou encore Bordeaux sont les précurseurs. Très vite, de plus petites villes suivent le mouvement et on comptabilise aujourd'hui 115 ligues en France ! Si le sport est majoritairement féminin, plusieurs équipes masculines existent. La discipline est très organisée, en dehors des matchs amicaux. Les équipes françaises se rencontrent lors des trois divisions des championnats : Elite, National 1 et National 2. Il existe même une Team France officielle qui participe à la Roller Derby World Cup. Le Roller Derby Français est un univers à part entière, avec son historique, ses valeurs de solidarité entre joueurs et entre ligues, sa tolérance, son ouverture d'esprit, sa culture de l'effort, mais aussi son amour pour la fête !

## Une vraie équipe.

L'équipe Clermontoise des Auverniak's a été créée en septembre 2013 à l'initiative d'une poignée de joueuses attirées par ce sport. L'équipe ne cesse de se perfectionner au fil des années, tout en gérant les départs et arrivées de joueuses. Pour la saison 2016/2017, l'équipe compte plus de quarante licenciées. Les Auverniak's représentent la section Roller Derby du club APR63, une association de passionnés de roller sports (Randonnée, Roller Hockey, Rink Hockey, Freestyle).

## Mais à Clermont-Ferrand ça donne quoi ?

Les Auverniaks ont participé pour la première fois au Championnat de Roller Derby National 2 sur la saison 2016-2017. Pour l'équipe de Roller Derby de Clermont-Ferrand, cette première participation ne s'est pas soldée sur un échec total. En effet, nous avons finies 3ème sur 6 sur notre poule. Mais cela nous a donné encore plus la Niaks pour la nouvelle saison 2017-2018 et ses nouveaux plateaux de championnat !



CONTACTE-NOUS

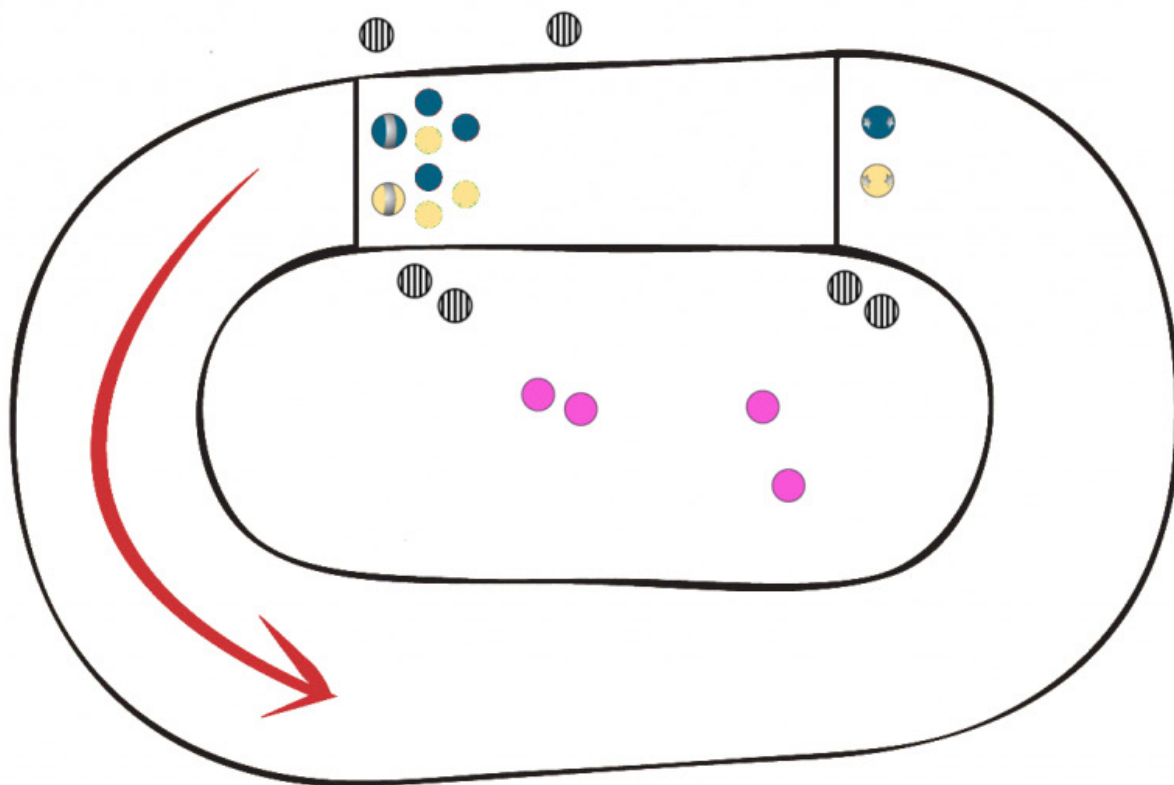
<http://www.auverniaks.fr/>

[auverniaks.apr63@gmail.com](mailto:auverniaks.apr63@gmail.com) - <https://www.facebook.com/auverniaks>

# COMPRENDRE UN MATCH

Venir voir un match de Roller Derby à Clermont-Ferrand ou ailleurs ? C'est cool ! Mais comprendre un peu ce qui se passe sur le track (la piste) c'est encore mieux.

Voici en quelques mots de quoi vous expliquer les bases d'un match de Roller Derby !



## Les jams

Un match de roller derby se déroule sur deux mi-temps de 30 minutes elles-mêmes décomposées en périodes de 2 minutes de jeu maximum. Ces périodes de 2 minutes s'appellent des jams. Il n'y a aucune limite au nombre de jams au cours d'un match, les périodes de jeu se succédant avec 30 secondes de pause entre deux jams. Au début d'un jam, les bloqueuses des deux équipes doivent se répartir entre les lignes des pivots et des jammeuses. Ces dernières sont situées de l'autre côté de leur ligne, donc derrière les bloqueuses.

## Marquer des points

La première jammeuse qui réussit à dépasser la bloqueuse la plus en avant située dans la zone d'engagement tout en restant sur le track devient lead jammer pour le reste du jam. Elle a alors le privilège de pouvoir arrêter le jam à tout moment avant que les deux minutes ne soient écoulées. Elle le fait en plaçant ses mains sur les hanches de façon répétée. À tout moment du jam, une jammeuse peut transmettre son couvre-casque à son pivot.

Pour pouvoir inscrire des points, une jammeuse doit avoir réalisé son initial pass, c'est-à-dire avoir dépassé toutes les bloqueuses adverses. Elle inscrit alors un point pour son équipe pour chaque bloqueuse adverse qu'elle parvient à passer légalement après cet initial pass. Si une bloqueuse est en dehors du jeu au moment où la jammeuse adverse passe, cette dernière récolte automatiquement un point. Chaque passage de jammeuse lui permet de récolter des points pour son équipe. Une jammeuse inscrit également un point à chaque fois qu'elle parvient à prendre un tour à la jammeuse adverse.

# Joueuses



## Jammeuse

Casque : uni avec une étoile de chaque côté

Rôle : Inscrire des points en dépassant des joueuses adverses



## Pivot

Casque : Uni avec une bande d'une autre couleur au centre

Rôle : Bloqueuse qui peut devenir une jammeuse



## Bloqueuse

Casque : RAS

Rôle : Empêcher la jammeuse adverse de passer le pack et aider la jammeuse de son équipe à passer ce même pack.

# Officiels



## REF

### Head Referee

Il est le responsable de la supervision entière des jams et du jeu. Il représente l'autorité ultime

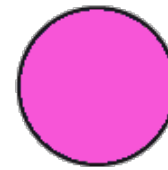
### Jammer Referees

Ils patinent à l'intérieur du track, chacun d'entre eux observe une jammeuse afin de déterminer les points qu'elle récolte.

### Pack Referee

Ils sont situés à l'intérieur (pas plus de 2) ou à l'extérieur du track.

Ils sont là pour observer le pack et aider l'arbitre principal pour donner les pénalités ainsi que les limites du pack



## NSO

### Scorekeepers

Ils enregistrent les points des jammeuses et les transmettent au Scoreboard Operator.

### Penalty Tracker

Il enregistre les pénalités des joueuses puis informe le Head Referee des joueuses bientôt exclues.

### Penalty Timers

Ils chronomètrent le temps des pénalités pour chaque équipe.

### Jam Timer

C'est le maître du temps du Derby. Lancer le début des jams, arrêter les jams au bout des 2' et également des 30» entre deux jams.

### Inside Whiteboard

Il est situé à l'intérieur du track et note les pénalités sur un tableau blanc.

### Scoreboard Operator

Il tient les comptes des points du match ainsi que le temps passé.

# PETIT GUIDE POUR TOI

## Ô FRESH MEAT

Tu commences ta première saison de roller derby et le pire pour toi et pour nous serait que tu te blesses. Alors voilà quelques conseils pour éviter ça.

### A) Être bien équipée

L'équipement obligatoire de sécurité se compose du :

- casque
- protège dent (Le sisu c'est plus cher mais c'est formidable!)
- protège- poignets
- protège-coudes
- protège-genoux (il en existe des rembourrés avec du gel, pour amortir au mieux les chutes et protéger tes jolies articulations)

Tu peux aussi ajouter des éléments optionnels comme

- sous genouillères
- protège-tibias
- crashpad pour le coccyx

Acheter des bonnes protec dès le début est un bon investissement. Il faut aussi penser à les changer quand elles ont trop servi !



N'hésite pas à demander conseil aux joueuses, elles sont d'une aide précieuse car elles ont l'habitude. Il y a aussi de nombreux sites internet qui t'expliqueront comment choisir tes protections.

Pour les patins il faudra voir aussi avec les joueuses et/ou le coach, chacun à son avis sur la question n'hésite pas à demander aux filles de te prêter les leurs pour essayer et choisir ceux qui te conviennent le mieux.

### B) Apprendre à patiner

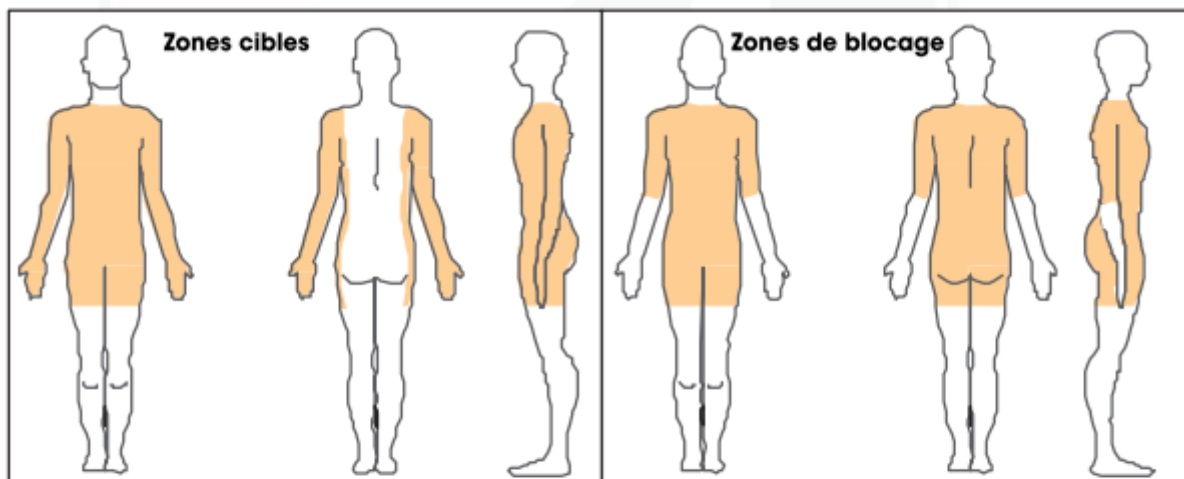
Et oui le Roller Derby est avant tout un sport de glisse, si tu sais déjà patiner tant mieux, ta progression sera d'autant plus rapide, mais nombreuses sont celles qui ne savent pas encore patiner voir qui n'ont jamais foutu de roller de leur vie (et ça ne les empêchera pas de devenir de super roller girls!). Durant les entraînements il y a des exercices de patinage, même les plus confirmées pratiquent ses exercices. Le patinage demande du temps, c'est un peu du bourrage de crâne pour certains mais il faut passer par là, s'entraîner, réessayer un mouvement jusqu'à le maîtriser. Si tu apprends un mouvement au cours d'un entraînement peut être que le coach ne le refera pas à l'entraînement suivant mais rien ne t'empêche de le réessayer pour t'améliorer.

## C) Connaître les règles

Comme dans n'importe quel sport, il y a des règles!

Savoir ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas te permettra de hiter là où il faut sans être trop dangereuse, sans te blesser ou blesser les autres.

Les zones légales de contacts sont les suivantes, ils interdits d'engager le contact dans d'autres zones :



**Zones cibles légales:** les parties colorées sont les zones de contact légales pour bloquer un adversaire

**Zones de blocage légales:** les parties colorées sont les parties du corps légales avec lesquelles un patineur peut bloquer un adversaire.

Et si tu as des questions demande au coach ou aux confirmées, ils sont là pour ça.

## D) S'échauffer, s'étirer, se muscler, s'écouter

### 1) L'échauffement

Il est primordial dans n'importe quelle pratique sportive et encore plus dans le roller derby qui sollicite beaucoup les articulations. fais le sérieusement, il te permettra de faire un bon entraînement

### 2) La préparation physique

Le roller derby est un sport complet qui demande une bonne condition physique. Faire du renforcement musculaire et du cardio peut t'éviter certaines blessures et t'aider à progresser  
Demande conseil au coach, il peut te donner des exercices spécifiques.

Je vous conseil de faire une autre activité physique en dehors du roller derby, course à pied (pour muscler et travailler le cardio), slakline (pour les plus motivée et pour bosser le gainage, l'équilibre et l'agilité), la natation pour un peu tout (muscles, cardio, détente des muscles...), cross fit... il existe énormément de disciplines qui vont permettrons de compléter vos entraînements de roller derby.

### 3) Les étirements, le repos

Les étirements post entraînements sont aussi recommandés, pour :

- Eviter les courbatures
- Faire du bien à vos muscles et les développer correctement

Pour ceci faites des exercices pendant 5 ou 10 minutes facilitera la récupération.

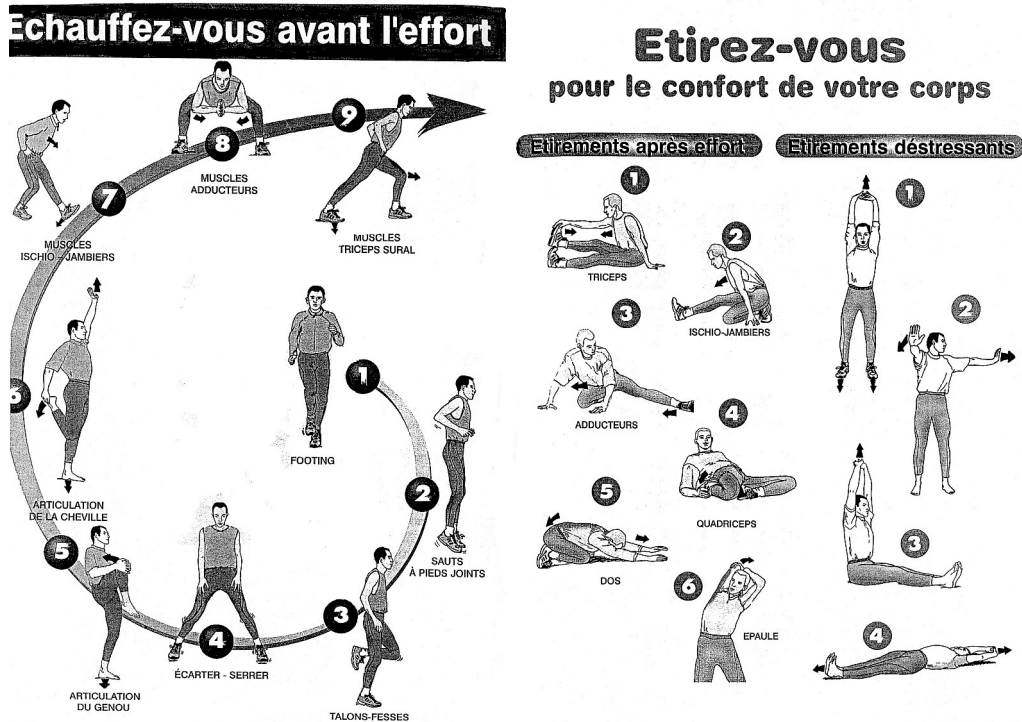
#### 4) Écouter son corps

Tu t'es fait un peu mal au dernier entraînement ? tu rentres d'un week-end de fiesta ou tu viens d'enchaîner un boot camp, ton taf et une séance de cross fit ?

Il est judicieux de faire une petite pause. Reste sur le banc pour cet entraînement et reprend au suivant. Propose-toi pour arbitrer les copines ou regarde les jouer, c'est très instructif.

Tu peux aussi en profiter pour faire un peu de off-skate (échauffement sans patins) et étirements, bosser les règles..

Petits exemples rapides d'étirements/ échauffements à faire :



Si pendant l'entraînement tu tombes et que tu te fais un peu mal, n'hésite pas à rester quelques minutes sur le côté, reprendre tes esprits et voir comment la douleur évolue. Par exemple continue de patiner quelques minutes sur le côté pour te reposer mais pour restée échauffée.

Si tu tombes sur la tête, reste 5-10 minutes sur le côté et repose toi un peu avant de repartir.

Toujours se rééchauffer avant de retourner sur le track.

## E) En cas de blessures

Malgré tous ces conseils, tu t'es blessée. Ça arrive même aux meilleurs !

Pense à déclarer ton accident très rapidement (5 jours) à :

ton assurance personnelle

l'assurance de la fédération via ta licence

préviens aussi :

ta mutuelle

l'assurance maladie

ton employeur en cas d'arrêt de travail (dans les 48 h)

n'hésite pas à demander conseil et aide au coach et à tes coéquipières.