

La trottinette - 1/1

Objet déjà culte, la trottinette est le nouveau mode de déplacement urbain. Légère, peu encombrante, c'est le nouveau symbole de liberté...

Pour qui ?

Tout le monde sauf les moins de 13 ans. Contrairement aux rollers la trottinette ne demande aucun apprentissage spécifique. On est toujours près du sol, pas besoin de notion d'équilibre particulière.

Où rouler ?

L'utilisateur de trottinette est assimilé à un piéton. Il doit emprunter les trottoirs, est toléré sur les pistes cyclables et la chaussée, à ses risques et périls.

Quels muscles travaillent ?

Ce sont ceux de la jambe qui sont les plus sollicités, ischio-jambiers et quadriceps jusqu'aux fessiers. Le mouvement asymétrique avec un déplacement régulier du patineur sollicite les articulations, les abdominaux et les muscles des mollets.

Quels sont les risques ?

Ils sont moindres par rapport au vélo et au roller. Si chute il y a, c'est à petite vitesse, et l'on ne tombera pas de très haut.

Il y a risque d'entorse (même sans tomber) si l'on se récupère mal car les trottoirs n'ont pas toujours la surface plane idéale. Autre risque dû à la sur utilisation d'un pied, la tendinite du pied ou du moyen fessier.

Le principal problème est peut-être lié à la météo : lorsqu'il pleut, les trottoirs glissent et les trottinettes dérapent surtout si les petites roues sont usées...

Il faut donc penser à les changer !

Faut-il des protections ?

Rien n'est obligatoire, certains revendeurs conseillent cependant aux personnes fragiles et qui appréhendent les chutes des protections pour les poignets et éventuellement des genouillères...