

ROLLERS

Objectifs généraux :

- Adapter ses déplacements à différents environnements

Objectifs spécifiques :



Socle Commun :

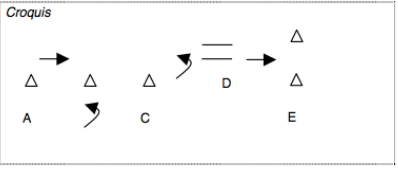
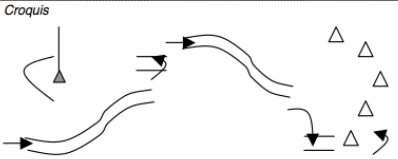

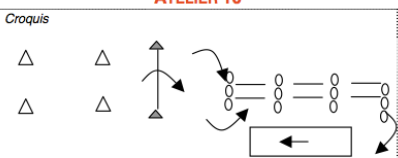


Matériel S1	Matériel S2	Matériel S3	Matériel S4	Matériel S5
✓	✓	✓	✓	✓

Séance	Temps	Modalité	Déroulement	Matériel
Séance 1 :				
<p>Objectif : préparer son équipement et apprendre à chausser, s'équiper complètement et rapidement Par groupe de 6, chaque accompagnateur vérifie avec son groupe.</p> <p>L'activité nécessite tout d'abord : -un réglage individuel des rollers en terme de pointure et de fermeture. -Une vérification des roues - roulements, nettoyage, entretien -Un essai et réglage du casque Des protections : coudières, genouillères, poignets (équipement obligatoire, cf B0 hors série N°7 du 23 septembre 99)</p> <p>Objectif : Mettre correctement et dans l'ordre les équipements de rollers Respecter l'ordre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir un pantalon épais et des chaussettes - mettre son casque - mettre ses coudières - mettre ses genouillères - mettre ses rollers <ul style="list-style-type: none"> · bien écarter les boucles de serrage · insérer le pied dans le roller en tenant le chausson par l'arrière <ul style="list-style-type: none"> · serrer les boucles de serrage en commençant par celles du bas - mettre ses protège- poignets - faire vérifier son équipement par un adulte <p>Objectif : Evaluer les différents niveaux de pratique</p> <p>Dès les rollers chaussés, il est facile de repérer différents niveaux d'habileté. Pour cela on proposera aux élèves <u>de s'échauffer en roulant autour de la cour ou du gymnase (sens obligatoire).</u></p>			<p>4 fiches plastifiées « s'équiper + se relever »</p> <p>parcours : 4 plots de différentes hauteur par parcours</p> <p>12 plots jaunes 12 plots</p>	

<p>Les stades repérables* :</p> <p>Le débutant : marcheur, piétineur (Actions motrices de base)</p> <p>Le marcheur, rouleur (Parcours sélectifs)</p> <p>Le patineur, voire le patineur confirmé (Grand circuit, jeux duels et collectifs)</p> <p>Mise en place parcours N1 et N2 (le mettre en 3 fois pour les 3 accompagnateurs)</p> <p>Chaque élève passe</p>		orange			
<p>Séance 2 : doc roller lyon /roller pdf/roller au cylce 2 3</p>					
<p>1. apprendre et comprendre la règle d'or</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître la position de sécurité - s'arrêter seul - respecter l'espace de patinage <p>2. se déplacer dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> - au signal : tomber et se relever - au signal : freiner Ces déplacements peuvent être proposés sous forme de jeux : <p>· LE LOUP GLACE</p> <p>Un loup (chasseur) touche le patineur(épaule)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand le patineur est touché, il prend une position : - position de sécurité - accroupi, mains sur les cuisses variante : - le patineur peut être délivré par un autre, si celui qui délivre, par ex autour de lui une fois 		<p>Fiche freiner</p> <p>Fiche position de sécurité</p>			
3	G1	<p>Circuit 1:</p> <p>1/Canard/ canard/ glisser</p> <p>2/canard/ glisser le plus loin (Zones de couleur)</p> <p>Circuit 2 :</p> <p>1/slalom</p> <p>2/rond point</p> <p>3/ citron-citron</p>	G1	idem	
	G2	<p>Circuit</p> <p>1/couloir : par 2 en arrière, tout seul en arrière</p> <p>2/ slalom / ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre</p> <p>Circuit 2 :</p> <p>1/couloir :rouler D puis G sur 1 pied par 2</p> <p>2/ passer dessous</p> <p>3/ ballon à attraper dans le cerceau et à</p>	G2	idem	

		déposer dans un autre			
	G3		G3	<p>Circuit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -slalom ligne écartée puis slalom ligne serrée -passer dessous ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre -couloir :rouler D puis G sur 1 pied/ en arrière, citron -sauter en hauteur/ sauter en longueur 	
4	G1	<p>Circuit 1 : par 2, je pousse mon camarade, je lui fais faire le tour du rond point.</p> <ul style="list-style-type: none"> -rouler en avant/ sur un pied -écarter rollers/resserrer -s'arreter <p>Circuit 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/slalom 2/rond point 3/ citron-citron 4/toucher un plot 	idem		
	G2	<p>1/slalom</p> <p>2/rond point</p> <p>3/ citron-citron</p> <p>Circuit</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/couloir : par 2 en arrière, tout seul en arrière 2/ slalom / ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre <p>Circuit 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/couloir :rouler D puis G sur 1 pied par 2 2/ passer dessous 3/ ballon à attraper dans le cerceau et à 	idem		

	<p>déposer dans un autre</p> <p>G3 Circuit 2 : 1/couloir :rouler D puis G sur 1 pied par 2 2/ passer dessous 3/ ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre</p> <p>Circuit : -slalom ligne écartée -passer dessous ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre -couloir :rouler D puis G sur 1 pied/ en arrière, citron -sauter en hauteur/ sauter en longueur</p>	<p>1-2-3 soleil jeu du béré</p> <p>Circuit :</p> <p>ATELIER 7</p> <p>Croquis</p>  <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> A-B : patinette pied D B-C : patinette pied G C-D : ½ tour D-E : passer la porte en marche arrière <p>ATELIER 8</p> <p>Croquis</p>  <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Suivre les couloirs Sauter latéralement les barres Faire un grand virage en croisant le pied extérieur vers l'intérieur Arrêt en tournant autour d'un axe (saisir le bâton) <p>ATELIER 9</p> <p>Croquis</p>  <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre son élan du plan incliné En roulant, prendre l'anneau Reprendre son élan entre les 2 portes En roulant, enfiler l'anneau <p>ATELIER 10</p> <p>Croquis</p>  <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre son élan entre les 2 portes Sauter la barre à pieds joints Ecarter puis resserrer les patins Prendre son élan sur les tapis Rouler loin pour franchir la ligne 	<p>Prendre des anneaux</p> <p>Prendre des grands cerceaux</p> <p>Prendre des foulards</p>
<p>5</p>	<p>G1 1/slalom 2/rond point 3/ citron-citron</p> <p>Circuit 1/couloir : par 2 en arrière, tout seul en arrière 2/ slalom / ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre</p> <p>Circuit 2 : 1/couloir :rouler D puis G sur 1 pied par 2 2/ passer dessous</p>		

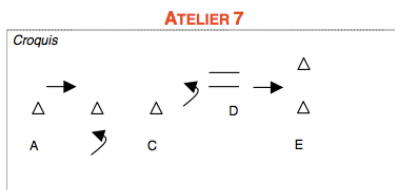
3/ ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre
idem

G2 **Circuit 2 :**
1/ couloir : rouler D puis G sur 1 pied par 2
2/ passer dessous
3/ ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre

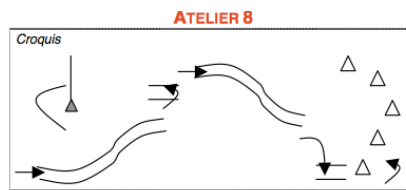
Circuit :
-slalom ligne écartée
-passer dessous ballon à attraper dans le cerceau et à déposer dans un autre
-couloir : rouler D puis G sur 1 pied/ en arrière, citron
-sauter en hauteur/ sauter en longueur
idem

G3 1-2-3 soleil
jeu du béret

Circuit :



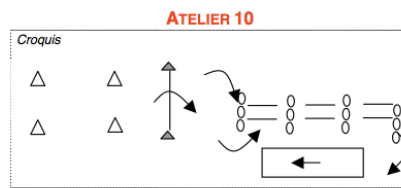
- Consignes :**
- A-B : patinette pied D
 - B-C : patinette pied G
 - C-D : ½ tour
 - D-E : passer la porte en marche arrière



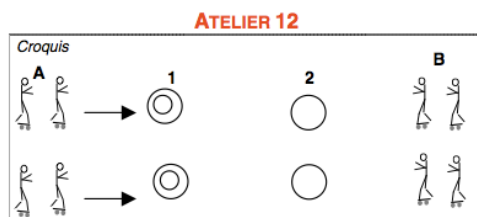
- Consignes :**
- Suivre les couloirs
 - Sauter latéralement les barres
 - Faire un grand virage en croisant le pied extérieur vers l'intérieur
 - Arrêt en tournant autour d'un axe (saisir le bâton)



- Consignes :**
- Prendre son élan du plan incliné
 - En roulant, prendre l'anneau
 - Reprendre son élan entre les 2 portes
 - En roulant, enfile l'anneau



- Consignes :**
- Prendre son élan entre les 2 portes
 - Sauter la barre à pieds joints
 - Ecarter puis resserrer les patins
 - Prendre son élan sur les tapis
 - Rouler loin pour franchir la ligne



- Consignes :**
- le 1^{er} joueur située en A s'élançe, prend le ballon dans le cerceau 1, le dépose dans le cerceau 2 et passe le relais son équipier en B.
 - But du jeu : retrouver les positions de départ le plus vite possible ;

S'ÉQUIPER

LE MATÉRIEL QUE JE DOIS AVOIR À CHAQUE SÉANCE :



Le patin traditionnel



Le roller en ligne



genouillères



coudières



casque



Protège poignet

L'équipement en Roller est obligatoire pour pouvoir patiner en toute sécurité. Il est composé :

- Du casque
- Des coudières
- Des genouillères
- Des protège-poignets.

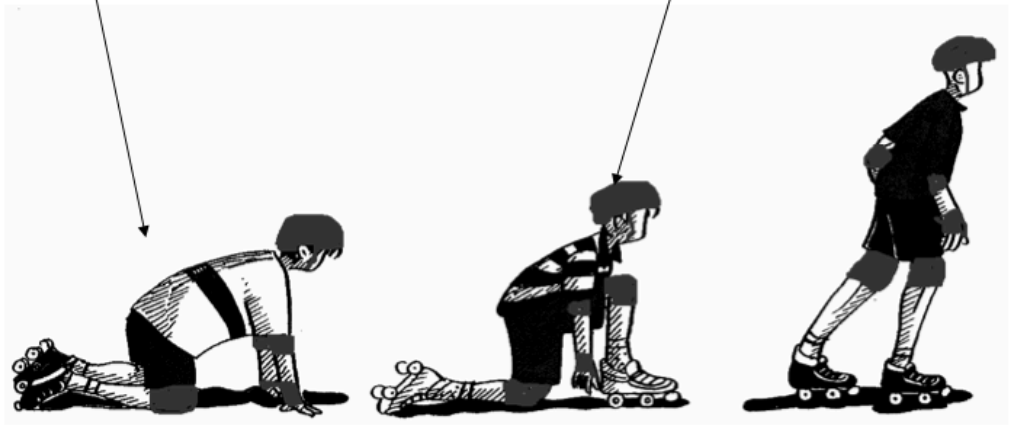
Pour s'équiper l'ordre est important :

1. Mettre son casque et s'assurer qu'il ne bouge pas, pas de bascule avant-arrière et sur les côtés.
2. Mettre ses coudières et ajuster le serrage.
3. Mettre ses genouillères et ajuster le serrage
4. Mettre ses rollers :
 - écarter les boucles de serrage des rollers.
 - insérer le pied dans le roller en tenant le chausson par l'arrière.
 - serrer les boucles de serrage en commençant par celle du bas.
5. Mettre ses protège-poignets.




TECHNIQUE POUR SE RELEVER

Se mettre sur les genoux
en appui sur les mains,

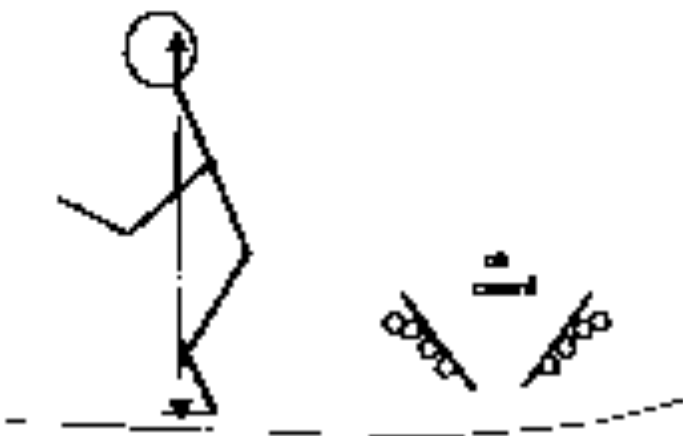
puis poser un roller au sol et se relever doucement, (attention aux doigts!)



TECHNIQUES POUR FREINER

	<p>FREINER AVEC LE TAMPON</p> <p>Fléchir les 2 jambes très légèrement et avancer la jambe équipée du tampon de frein. Rester fléchi, ramener les bras tendus vers l'avant, décoller la pointe du pied jusqu'à ce que le frein touche le sol (pression du talon). A ce moment, fléchir un peu plus la jambe arrière tout en appuyant plus fortement sur le pied avant</p>
	<p>FREINER EN T</p> <p>Fléchir la jambe d'appui et mettre tout son poids dessus. Positionner l'autre jambe derrière, perpendiculairement à la jambe d'appui. Laisser traîner la jambe arrière en appuyant progressivement dessus : c'est le frottement des roues qui permet le freinage.</p>
	<p>FREINER EN CHASSE NEIGE</p> <p>En position de sécurité, essayer de faire des « citrons » avec les rollers. Plus les citrons sont grands, plus la vitesse est réduite. Ramener doucement les roues avant de chaque roller : cela permet de freiner</p>

Les pieds sont écartés, les genoux fléchis et le corps légèrement penché en avant.



LA POSITION DE SECURITE

FICHE D'ÉVALUATION

Nom :

Prénom :

	Niveau 1 acquis/non acquis	Niveau 2 acquis/ non acquis
Déplacement		
Direction		
Arrêt		

Situation d'évaluation diagnostique et/ou formative : (déplacement/direction/arrêt)

Repérage du niveau 1 :



Freinage avec « butée »
ou chasse neige

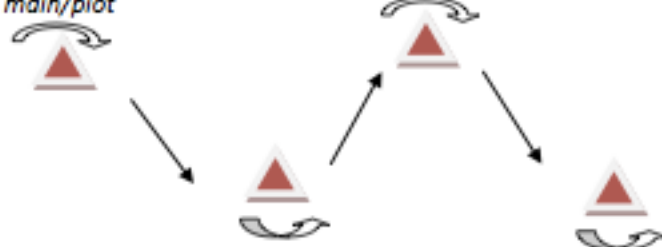
zone d'arrêt

Situation d'évaluation diagnostique et/ou formative : (déplacement/direction/arrêt)

Repérage du niveau 2 :



Pose main/plot



Virage 1/4 de tour



Freinage chasse-neige ou en T

Zone d'arrêt

Glisser/ chuter-se relever/s'arrêter

1. apprendre et comprendre la règle d'or

- connaître la position de sécurité : « *quand on frappe dans les mains, s'arrêter en position de sécurité.* »
- s'arrêter seul
- respecter l'espace de patinage

• 2. se déplacer dans l'espace

- au signal : tomber et se relever « *quand on frappe dans les mains, tomber et se relever.* »
- au signal : freiner « *quand on frappe dans les mains, freiner.* »

3. Suppression du réflexe de marche : La marche du canard

Pieds ouverts/se balancer d'un pied sur l'autre de part et d'autre de la ligne/

corps raide , mou, léger, lourd(se faire lourd sur l'appui)/

Se déplacer 4 pas en fermant les yeux/

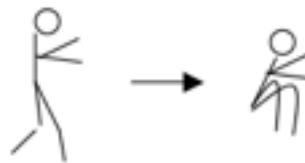
Ressentir une glisse passagère et alternative « Jacques a dit » (travail sur déplacement avant et arrière) - dissociations segmentaires ...

4. S'équilibrer en roulant « Les poussettes » : à deux, l'un pousse l'autre qui se laisse guider en glissant

« Le record de glisse » : propulser quelques pas puis glisser, poser son plot à l'arrêt (Variable : longueur de la zone de propulsion).

Atelier 1 : rouler

- Par deux, 1 en roller, se laisser tirer, se laisser pousser (avec ou sans matériel, dans différentes positions, en avant ou en arrière, sur 1 roller).
- Rouler en se tractant avec les mains.



Atelier 2 ; Marcher-rouler



SITUATION

Identifier la ou les actions fondamentales proposées dans chaque atelier.

Atelier 1 : rouler

- Par deux, 1 en roller, se laisser tirer, se laisser pousser (avec ou sans matériel, dans différentes positions, en avant ou en arrière, sur 1 roller).
- Rouler en se tractant avec les mains.

Atelier 2 : prendre son élan

- Par deux, en roller : pousser son partenaire longtemps pour l'envoyer le plus loin possible. Idem en ligne droite.
- Trouver des actions à réaliser pour prendre de l'élan (travail avec un seul pied qui pousse, puis l'autre, puis les deux alternativement), pour arriver au pas de patineur.

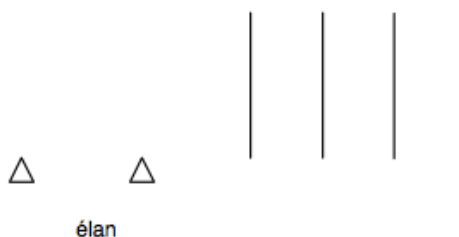
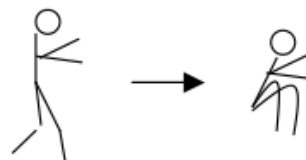
Atelier 3 : combiner, prendre son élan et rouler

- Prendre son élan entre les 2 plots puis rouler jusqu'à la ligne la plus éloignée (rouler accroupi, debout, sur un pied...).

Atelier 4 : s'arrêter

- Prendre son élan et s'arrêter avant une ligne, tourner à deux, s'arrêter en tournant (avec ou sans matériel).

CROQUIS



ATELIER 1 – se baisser

Croquis



Consignes :

- S'élancer et se baisser pour passer sous un obstacle
- Ramasser le ballon et le déposer dans le cerceau suivant

ATELIER 2 - se diriger

Croquis



Consignes :

- S'élancer entre les plots, revenir en patinant

ATELIER 4 - se laisser glisser

Croquis

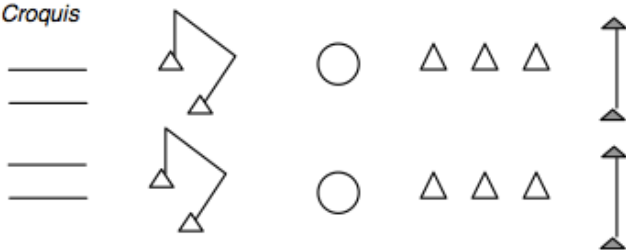


Consignes :

- Prendre son élan entre les 2 porter
- Rouler puis s'arrêter en faisant tomber la première barre mais pas la seconde

ATELIER 5 – Combiner les 3 actions

Croquis



Consignes :

- Tous les joueurs progressent sur le parcours avec un anneau
- Des joueurs peuvent s'entraider.
- Déposer l'anneau sur le piquet
- L'équipe au complet revient en faisant la chenille

Matériel :

Atelier 1 :

**4 mini plots/ 2 Plots/
tiges/ 2 cerceaux/ 1
ballon**

Atelier 2 :

6 plots

Ateliers 4 :
8 plots

Total :

**-2 grands plots
-4 tiges
-1 ballon
-2 cerceaux
-18 mini plots**

Ateliers 5 :

LES REGLES D'OR

- ☑ Je porte toutes mes protections quand j'ai mes rollers aux pieds.
- ☑ Je connais la position de sécurité.
- ☑ Je m'arrête seul, sans l'aide d'un camarade ou d'un mur.
- ☑ Je respecte l'espace de patinage.
- ☑ Je respecte les autres patineurs (distance de sécurité).

PATINER, C'EST...

Rouler

Glisser

Et pas marcher

Tourner

Virer, transférer, patiner,
placer les patins.

S'arrêter

Freiner, glisser,
tourner.

S'élaner

Démarrer,
prendre appui...

Se propulser

Accélérer, ralentir,
traîner, pousser

Se diriger

Éviter, aller vers, fuir,
se rencontrer.

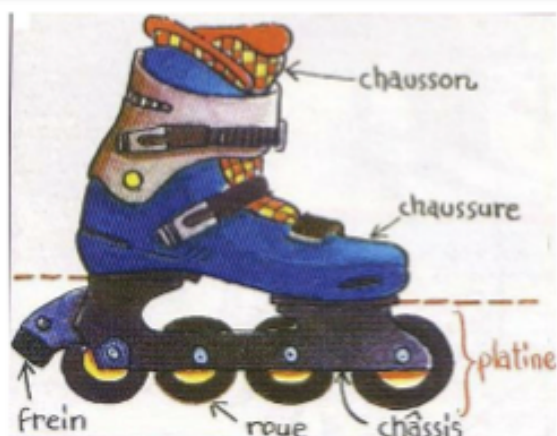
Dissocier

Sauter, tenir des
objets

S'équilibrer

Sur une jambe, s'accroupir,
se baisser,

VOCABULAIRE DES ROLLERS



LES DIFFERENTES PRATIQUES

Les disciplines du Roller

Après un cycle roller l'enseignant qui le souhaite peut orienter la pratique vers les disciplines suivantes :

- **Course**
Deux types de course se pratiquent à l'école
 - La course de vitesse sur des distances d'une trentaine à une cinquantaine de mètres
 - La course d'endurance en patinant de 8 à 12 minutes sans s'arrêter

- **Patinage artistique, Danse**
Ces disciplines sportives et artistiques associent performance physique et expression corporelle. Elles exigent rigueur, concentration et placements corporels extrêmement précis. Elles peuvent se baser sur un mode de réglementation par codification des figures (similaire au patinage sur glace), et/ou sur un mode d'expression plus ouvert.

- **Rink hockey**
Le rink hockey est le jeu de hockey sur patin à roulettes. Ce jeu collectif se pratique sur un petit terrain. il est très complet puisqu'il permet de valider des acquisitions très diverses :
 - Rapidité d'exécution
 - Adresse
 - Maintien d'un engin
 - Jeu collectif

Pour le pratiquer il suffit de délimiter le terrain et les buts (cf. le Unihoc).

- **Roller in line hockey**
C'est le même jeu mais avec des rollers en ligne.
- **Roller acrobatique**
Le slalom, le saut. Ces disciplines s'envisagent à l'école avec protections dans un milieu aménagé.

1. apprendre et comprendre la règle d'or

- connaître la position de sécurité : « *quand on frappe dans les mains, s'arrêter en position de sécurité.* »
- s'arrêter seul
- respecter l'espace de patinage

• 2. se déplacer dans l'espace

- au signal : tomber et se relever « *quand on frappe dans les mains, tomber et se relever.* »
- au signal : freiner « *quand on frappe dans les mains, freiner.* »

3. Suppression du réflexe de marche : La marche du canard

Pieds ouverts/se balancer d'un pied sur l'autre de part et d'autre de la ligne/

corps raide , mou, léger, lourd(se faire lourd sur l'appui)/

Se déplacer 4 pas en fermant les yeux/

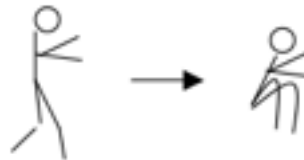
Ressentir une glisse passagère et alternative « Jacques a dit » (travail sur déplacement avant et arrière) - dissociations segmentaires ...

4. S'équilibrer en roulant « Les poussettes » : à deux, l'un pousse l'autre qui se laisse guider en glissant

« Le record de glisse » : propulser quelques pas puis glisser, poser son plot à l'arrêt (Variable : longueur de la zone de propulsion).

Atelier 1 : rouler

- Par deux, 1 en roller, se laisser tirer, se laisser pousser (avec ou sans matériel, dans différentes positions, en avant ou en arrière, sur 1 roller).
- Rouler en se tractant avec les mains.



Atelier 2 ; Marcher-rouler



Atelier 3 : le citron (ouvrir et fermer)

SITUATION

Identifier la ou les actions fondamentales proposées dans chaque atelier.

Atelier 1 : rouler

- Par deux, 1 en roller, se laisser tirer, se laisser pousser (avec ou sans matériel, dans différentes positions, en avant ou en arrière, sur 1 roller).
- Rouler en se tractant avec les mains.

Atelier 2 : prendre son élan

- Par deux, en roller : pousser son partenaire longtemps pour l'envoyer le plus loin possible. Idem en ligne droite.
- Trouver des actions à réaliser pour prendre de l'élan (travail avec un seul pied qui pousse, puis l'autre, puis les deux alternativement), pour arriver au pas de patineur.

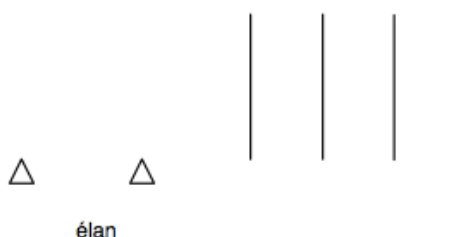
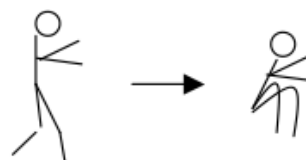
Atelier 3 : combiner, prendre son élan et rouler

- Prendre son élan entre les 2 plots puis rouler jusqu'à la ligne la plus éloignée (rouler accroupi, debout, sur un pied...).

Atelier 4 : s'arrêter

- Prendre son élan et s'arrêter avant une ligne, tourner à deux, s'arrêter en tournant (avec ou sans matériel).

CROQUIS



SITUATION

Ateliers sur les actions fondamentales en roller (action simple – actions combinées)

Consignes :

- Travailler une action simple ou des actions combinées
- Travail par deux avec chacun une fiche d'évaluation
- Evaluer le partenaire en validant 3 réussites
- Organiser le passage dans les ateliers

Atelier 1 : rouler en arrière

Atelier 2 : s'arrêter

Atelier 3 : sauter latéralement + virage vitesse

Atelier 4 : prendre un objet

Atelier 5 : sauter – écarter - ressérer

ATELIER 1 – se baisser

Croquis



Consignes :

- S'élancer et se baisser pour passer sous un obstacle
- Ramasser le ballon et le déposer dans le cerceau suivant

ATELIER 2 - se diriger

Croquis



Consignes :

- S'élancer entre les plots, revenir en patinant

ATELIER 4 - se laisser glisser

Croquis

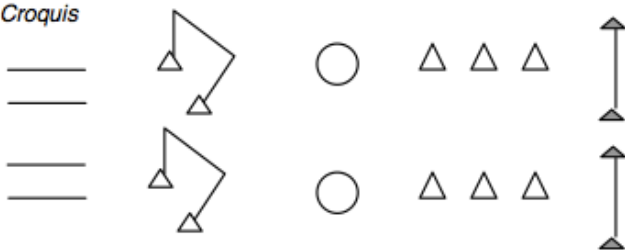


Consignes :

- Prendre son élan entre les 2 porter
- Rouler puis s'arrêter en faisant tomber la première barre mais pas la seconde

ATELIER 5 – Combiner les 3 actions

Croquis



Consignes :

- Tous les joueurs progressent sur le parcours avec un anneau
- Des joueurs peuvent s'entraider.
- Déposer l'anneau sur le piquet
- L'équipe au complet revient en faisant la chenille

Matériel :

Atelier 1 :

4 mini plots/ 2 Plots/
tiges/ 2 cerceaux/ 1
ballon

Atelier 2 :

6 plots

Ateliers 4 :
8 plots

Total :

-2 grands plots
-4 tiges
-1 ballon
-2 cerceaux
-18 mini plots

Ateliers 5 :

LES DIFFERENTES PRATIQUES

Les disciplines du Roller

Après un cycle roller l'enseignant qui le souhaite peut orienter la pratique vers les disciplines suivantes :

- **Course**
Deux types de course se pratiquent à l'école
 - La course de vitesse sur des distances d'une trentaine à une cinquantaine de mètres
 - La course d'endurance en patinant de 8 à 12 minutes sans s'arrêter

- **Patinage artistique, Danse**
Ces disciplines sportives et artistiques associent performance physique et expression corporelle. Elles exigent rigueur, concentration et placements corporels extrêmement précis. Elles peuvent se baser sur un mode de réglementation par codification des figures (similaire au patinage sur glace), et/ou sur un mode d'expression plus ouvert.

- **Rink hockey**
Le rink hockey est le jeu de hockey sur patin à roulettes. Ce jeu collectif se pratique sur un petit terrain. il est très complet puisqu'il permet de valider des acquisitions très diverses :
 - Rapidité d'exécution
 - Adresse
 - Maintien d'un engin
 - Jeu collectif

Pour le pratiquer il suffit de délimiter le terrain et les buts (cf. le Unihoc).

- **Roller in line hockey**
C'est le même jeu mais avec des rollers en ligne.
- **Roller acrobatique**
Le slalom, le saut. Ces disciplines s'envisagent à l'école avec protections dans un milieu aménagé.

Les disciplines du Roller-Skating :

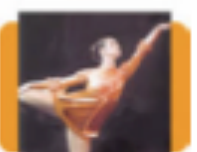
Elles sont au nombre de 7, réparties dans des comités nationaux. Ces disciplines sont bien différentes, non seulement au niveau de la pratique, des exigences de patinage, mais aussi par l'état d'esprit des pratiquants. La seule chose qui les rapproche, c'est que tous ces sports se pratiquent sur des roulettes.



La course : discipline phare de la fédération, elle se décline sur des distances variant de 300 m au double marathon. Sur route ou sur piste, en individuel ou par équipe, c'est la discipline qui rapporte un grand nombre de médailles.



La randonnée : pratiquée seul, en famille ou en groupe, la randonnée procure la joie de rouler sans esprit de compétition. Attention toutefois à respecter le code de la route en vigueur pour les piétons (pour l'instant).



La danse et le patinage artistique : à la fois sport et spectacle, ces disciplines se pratiquent exclusivement en couple pour la danse et en solo ou en couple pour le patinage artistique. Elles sont composées de programmes imposés et libre.

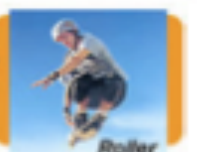
Le Rink-Hockey : sport collectif qui se joue à 4 contre 4 avec des patins traditionnels, une crosse et une balle, sur un terrain fermé de 40 m par 20. La stratégie de ce sport repose sur la



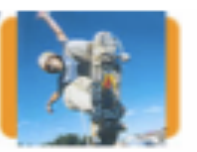
Le Roller-Hockey : sport né aux Etats-Unis au début des 90's, il oppose 4 joueurs plus un gardien dans chaque équipe. La rapidité, le physique et la tactique sont les atouts de ce sport,



Le Roller Acrobatique : composé de plusieurs disciplines telles que les slaloms, les sauts, la rampe et le street, le roller acrobatique est un pur cocktail de sensations.



Le Skateboard : inventé par des surfeurs californiens, il comporte 4 disciplines : le street, la mini-rampe, la rampe et le longboard, pratiqué en descente. Fait partie de la FFRS depuis 1994.



Du marcheur au patineur confirmé

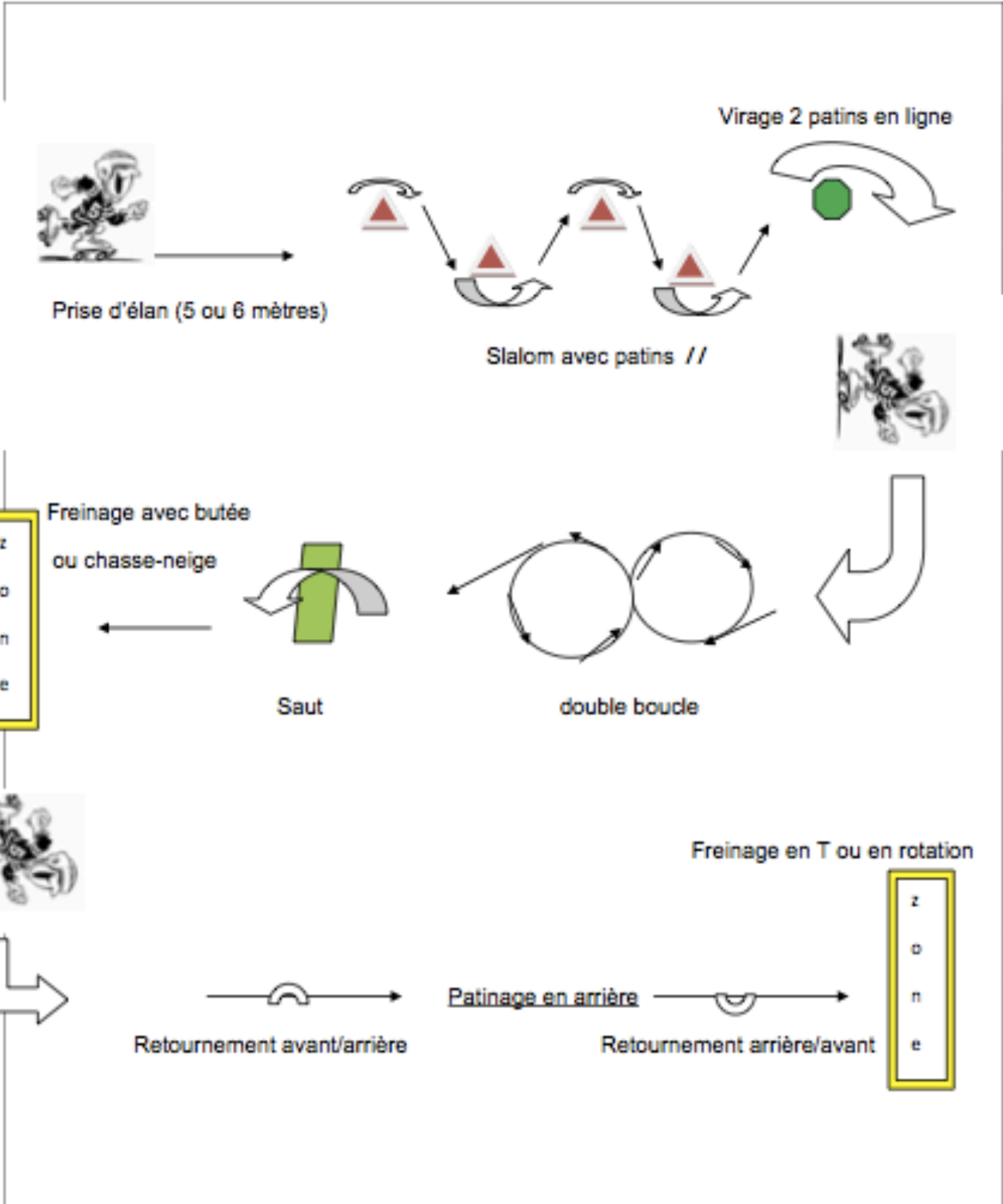
Stades	Débutant Marcheur Pétiñneur	Stade 1 Marcheur Rouleur	Stade 2 Le patineur	Stade 3 Le patineur confirmé
Caractéristiques	Equilibre précaire Petit pas	Bref transfert d'appuis, contrôle aléatoire	Patinage régulier Economie d'effort Figures simples	Patinage fluide Vitesse d'exécution Figures acrobatiques
Se déplacer	Petits pas vers l'avant	Roule asymétrique Début de propulsion avec bref transfert d'appuis	Poussées cadencées Roule sur un pied Déplacement arrière Prise de vitesse contrôlée	Enchaînement de déplacements de tous ordres Vitesse de déplacement
Se diriger	Ligne droite Virage large, piétiné	Ligne droite Virage avec poussée latérale	Vire sur un seul appui Virage croisé Enchaînement d'actions avec changement de direction	Maîtrise des trajectoires dans toutes les directions avec maintien de la vitesse
S'arrêter	Se laisse arrêter Chute	Arrêt chasse neige	Arrêt dérapage	Arrêt net par retournement
Sauter	Non	Petit saut pieds jointés	Saute avant ou arrière Saute sur un appui	Impulsion/réception sur un appui Saut en tournant
Organisation Posturale	Rigidité Pas de fixation ou niveau des ceintures et des bras	Regard fixé au sol Irrégularité de la coordination Plus de gainage articulaire	Combinaison relâchement/gainage Contrôle de la jambe libre Bras en opposition à la poussée Regard horizontal	Dissociation complète Regard déclencheur et repérage kinesthésique
Buts	Acquérir un minimum de vitesse Sensation de glisse Apprendre à se relever	Obtenir une poussée latérale, une flexion des genoux et cheville Rouler plus longtemps	Recherche de l'amplitude de la poussée Recherche de vitesse Prise de risques mesurés Jeu de crosse	Associer et enchaîner des difficultés Adresse, vitesse, amplitude, rythme Sauts, figures complexes

FICHE D'ÉVALUATION

Nom :

Prénom :

Groupe:.....



GRILLE D'ÉVALUATION

ADAPTER SES DÉPLACEMENTS A DIFFÉRENTS TYPES D'ENVIRONNEMENT

Activités de roule et glisse : Réaliser un parcours d'actions diverses en roller.

1

2

3

4

	☺	☹	☹
Position fondamentale de glisse			
Alignement casque/genoux/patins (ni trop penché en avant, ni les fesses trop en arrière)			
Position semi fléchie des jambes (pas le corps tout droit)			
Glisse sur le milieu des roues (pas les genoux en dedans)			
Propulsion vers l'avant			
Poussée latérale, en carre interne			
Passage du poids du corps d'un patin à l'autre (métronome)			
Marche arrière			
Position semi fléchie des jambes (pas le corps tout droit)			
Se repousse vers l'arrière, alternativement du patin avant, en carre interne (pas de zigzag des deux patins //)			
Freinage			
Sait s'arrêter dans une zone			
Reste équilibré en fin de freinage			
Virage			
Sait faire un virage court (slalom , ¼ ou ½ tour), sur 1 ou 2 patins, sans être déporté vers l'extérieur du virage			
Sait faire un virage long (slalom large, boucle), sur 1 ou 2 patins, // ou en ligne, sans piétiner			
Retournement			
Sait pivoter d'avant en arrière, de façon fluide			
Sait faire un demi-tour d'arrière en avant, de façon fluide			
Sauter			
Sait se réceptionner sur 1 ou 2 patins, en restant équilibré			