

Thème du mois 01-02 | 2021



Sommaire

Article

Principes méthodologiques 2

Pratique

Bases 3

Sécurité 6

Coordination 10

Virages 14

Figures 18

Travail d'équipe 23

Rouler 25

Jeux 27

Leçon

Conception de leçons 34

Indications 36

Annexe

Inline skating Kids

En avant, en arrière ou en pas croisés: l'inline skating – ou le roller inline – est une activité attractive aussi bien pour les adultes que pour les enfants et les adolescents. Ce thème du mois permet aux moniteurs et aux enseignants de concevoir des cours qui conviendront aux débutants, aux pratiquants réguliers et même aux plus avancés.

S'exercer, s'exercer, s'exercer... C'est à ce prix que les enfants apprivoiseront les ficelles du métier et qu'ils éprouveront du plaisir en toute sécurité. La capacité à rouler et à garder l'équilibre sont les deux ingrédients de base de l'inline skating. Mais avant de se lancer, il est impératif de savoir freiner rapidement et s'arrêter à tout moment.

La pratique avant tout

Ce thème du mois propose des contenus pédagogiques destinés aux enfants de tous les niveaux. Introduits déjà dans de nombreux cours, les exercices proposés favorisent l'acquisition des techniques de base de l'inline skating pour les enfants dès quatre ans, sans spécialisation pour d'autres engins à roulettes (comme le patinage de vitesse ou le patinage artistique sur roulettes). Ils conviennent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants avancés et peuvent se déployer dans le cadre scolaire ou au sein d'un club.

Huit domaines techniques

Les exercices et formes de jeu sont répartis en huit domaines qui visent l'acquisition et le développement des bases de l'inline skating, avec un accent particulier placé sur les capacités de coordination. Différents exercices modulables en fonction du niveau des élèves sont présentés pour chaque domaine. Les indications qui les accompagnent (D = débutant, M = moyen, A = avancé) facilitent le choix selon les groupes en présence.

Vidéos et diplômes en bonus

La plupart des exercices sont disponibles sur la [chaîne YouTube](#) de notre partenaire motionline.ch, ce qui simplifie leur mise en place dans la pratique. En complément, nous présentons [quatre leçons types](#) qui peuvent mener à l'obtention d'un diplôme. Tous les critères, les exercices et les [diplômes](#) pour cinq niveaux différents sont décrits dans les annexes. Ils peuvent également être [téléchargés](#) sur notre site internet.



Principes méthodologiques

Enseigner l'inline skating aux enfants n'est pas sorcier. Avec une bonne dose d'empathie et d'enthousiasme, de bonnes formes d'organisation et un langage imagé, il y a tout à parier que les enfants se lanceront avec entrain dans cette activité captivante.

Ces principes méthodologico-didactiques contribuent grandement à la réussite de l'enseignement de l'inline skating:

- Dès le départ, les enfants doivent rouler de manière **autonome**.
- Pour **aider** les enfants, se tenir toujours devant ou sur le côté, jamais derrière.
- Un **équipement de protection** complet est un impératif pour tous les enfants. Veiller à ce qu'il soit mis correctement.
- Privilégier les formes d'organisation en **«circuit»** ou **«en sens unique»** pour éviter les collisions.
- Apprendre la technique au moyen d'**exercices ludiques**.
- Utiliser un **langage imagé**.
- **Toujours en mouvement** ou presque: les enfants doivent rester le moins possible immobiles.
- Prévoir différents **niveaux de difficulté** pour chaque exercice.
- **Se tenir** face aux enfants durant les explications de manière à tous les voir. Ces derniers restent calmes et sont debout ou assis.
- **Alterner en permanence** exercices, déplacements et jeux.
- Adapter les **formes d'organisation** au niveau et à l'âge des enfants.
- Utiliser des **petits cônes** de la **même couleur** pour chaque exercice. Les cônes facilitent l'orientation et la vue d'ensemble des exercices.
- Accepter les **chutes**. Ils font partie de l'apprentissage du roller.
Encourager les enfants lorsque cela arrive: «Allez», «Debout», «C'est pas grave».

Terrain de jeu

Pour organiser une leçon avec un groupe d'enfants, l'idéal est de disposer d'un espace bitumé de bonnes dimensions: cour de récréation, parking avec revêtement lisse et sans trafic, etc. Et c'est encore mieux si l'installation est bordée de terrains gazonnés. Certains exercices pour débutants peuvent d'ailleurs s'effectuer sur des surfaces souples.



Bases – Matériel

Pour commencer, les enfants se familiarisent avec le matériel. Ils s'équipent et apprennent à le manier au travers de différents jeux.

Contrôle du matériel (D/M/A)

S'équiper en position assise, dans cet ordre:

- Casque: deux doigts au-dessus du sommet du nez, sangles bien serrées. Secouer la tête: le casque tient-il?
- Protège-genoux et protège-coudes: enfiler une chaussette (coupée) pour que le matériel ne glisse pas.
- Rollers inline: bien les serrer.
- Protège-poignets: plastique côté paume.

Matériel: Rollers inline, casque, protections (poignets, coudes, genoux)



Concert (D/M)

Tester les protections au cours d'un concert:

- A genoux: applaudir avec les protège-poignets.
- A quatre pattes: taper les mains (doigts écartés) et les coudes à plat sur le sol.
- A genoux: marcher sur les genoux en essayant de faire du bruit.

Matériel: Rollers inline, casque, protections (poignets, coudes, genoux)

Bases – Se lever

S'asseoir et se mettre debout avec des rollers aux pieds: ce n'est pas si simple! En répétant ce mouvement, dans différentes positions, les enfants améliorent leur équilibre et leur assurance sur les patins.

Debout/Assis (D/M)

A quatre pattes. Poser les pieds à plat tout en gardant les mains en appui sur le sol, puis se relever lentement. Positionner les pieds en canard (V).

Remarques

- Toujours orienter les doigts vers l'avant.
- Se lever et s'asseoir vers l'avant, jamais vers l'arrière.



Canard/Pizza (D/M)

Debout. Alternier les positions canard et pizza (passage de V à A). Fermer les talons, bras vers l'avant, ne pas rouler.

Variantes

- Avec un petit saut.
- Tous les enfants en cercle se tenant par la main.



Bases – **En route!**

Effectuer les premiers pas, puis commencer à rouler: les enfants font leurs premières expériences sur des revêtements durs et souples.

Premiers pas (A)

Pieds en canard (en V): enchaîner quelques pas en avant et laisser rouler. Les mains restent toujours vers l'avant. Pour s'arrêter, placer les pieds en position de pizza (A). Redémarrer avec les pieds en canard.

Remarque: L'enseignant soutient avec les mains depuis l'avant ou avec un bâton depuis le côté.

Matériel:Event, bâton ou canne suédoise



Position de base (D/M/A)

- Adopter la position de base dans l'herbe (ou autre surface souple).
- De la position de base, s'élaner pour se laisser rouler.

Variantes

- Cinq mètres d'élan sur une surface dure et se laisser rouler.
- Idem. Qui va le plus loin?
- Bob: A pousse B qui roule en position de base.
- Curling: A pousse B qui roule jusqu'à un point désigné à l'avance.

Remarques

- Pieds écartés à largeur de hanches, orientés vers l'avant.
- Genoux bien fléchis.
- Epaules-genoux-pieds sur un axe.



Sécurité – Freiner

Avant de rouler, il faut impérativement savoir s'arrêter: les enfants entraînent plusieurs variantes de freinage à travers des exercices ludiques.

Arrêt talon (D/M/A)

Se laisser rouler, fléchir les genoux, les mains vers l'avant.

Explication imagée du mouvement:

- «Ouvrir une porte»: décaler le pied vers l'avant.
- «Soulever le couvercle des WC»: relever la pointe du pied.
- «S'asseoir»: déplacer les fesses vers l'arrière.
- «Rincer»: se relever et actionner la chasse d'eau.

Variantes

- Rouler et, au signal, freiner jusqu'à l'arrêt.
- Freiner juste avant une ligne (précision).
- Grincements: qui fait le plus de bruit avec le tampon de frein de son patin?
- Lecteur attentif: un enfant «lit le journal» dos à ses camarades postés à 20-30 mètres de distance. Ces derniers se rapprochent lentement. «Je lis le journal, les nouvelles sont mauvaises, stop!» et l'enfant se tourne. Les patineurs freinent le plus rapidement possible. Celui qui bouge encore revient au départ.

Remarques

- Tête droite, regard vers l'avant.
- Ne pas pousser les fesses vers l'arrière.
- Ciseau: le pied qui freine loin devant, la jambe arrière bien fléchie.



Freinage doux (D/M)

Prendre l'élan et rouler sur la pelouse jusqu'à l'arrêt. Qui réussit à rester debout dès le premier essai?

Variantes

- Courir sur l'herbe.
- Qui roule le plus loin?

Remarques

- Cet exercice se fait obligatoirement sur l'herbe.
- Placer un pied légèrement vers l'avant dès qu'on roule sur le gazon.
- Transférer le poids du corps vers l'arrière.



Sécurité – Tomber

Les chutes font partie du jeu. Il est donc impératif d'apprendre à tomber pour limiter le risque de blessures et réduire les craintes. Les enfants s'y exercent dans un environnement sûr.

Maîtriser la chute (D/M/A)

- De la position à genoux, se laisser tomber sur les avant-bras.
- Debout, se laisser tomber sur les genoux puis sur les avant-bras.

Remarques

- Vérifier que les protections soient bien fixées et qu'elles ne glissent pas.
- Attention! Se réceptionner sur les avant-bras et non pas sur les mains.
- S'exercer d'abord sur l'herbe (ou autre surface souple).



Glisser (M/A)

Rouler lentement, fléchir les genoux et glisser sur les mains, puis freiner en glissant sur le ventre.

Remarque: Mains ouvertes et doigts écartés!



Sécurité – Stop!

Les enfants s'entraînent aux arrêts, de manière ludique, dans différentes situations. Ils deviennent peu à peu des experts du freinage.

Arrêt pingouin (M/A)

Rouler et fléchir les genoux, les mains vers l'avant. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche puis sur la droite (se dandiner), les pointes tournées vers l'intérieur. Poursuivre jusqu'à l'arrêt complet.

Remarques

- Les enfants se tiennent par les mains en cercle. Métaphore: ils coupent des tranches de pizza avec leurs patins.
- Les pointes des pieds restent ouvertes, presser les talons vers l'extérieur. Le rythme des pas de freinage s'accélère continuellement.



Arrêt chasse-neige (M/A)

Rouler et fléchir les genoux, les mains vers l'avant. Ecarter les jambes, presser les talons vers l'extérieur jusqu'à l'arrêt complet.

Remarques

- Mains en appui sur les genoux.
- Presser les fesses vers le bas.



Arrêt en T (A)

Poids du corps sur la jambe avant, placer le pied de la jambe arrière perpendiculairement au sens de la marche pour former un T par rapport à la jambe d'appui. Laisser «traîner» le pied jusqu'à l'arrêt complet.

Variante

- Exercice préparatoire: rouler en position de T. Soulever la jambe arrière, la poser, soulever, poser, etc.

Remarques

- Tout le poids du corps sur la jambe d'appui.
- Repousser les hanches vers l'avant et gagner.
- Mains vers l'avant pour faciliter la stabilisation.



Festival de freinage (A)

Défi freinage par deux. Au signal de l'enseignant, les enfants freinent. Qui s'arrête le premier?

Variantes

- Patiner librement: au signal, freiner selon la technique indiquée: «Arrêt talon», «Freinage doux», «Arrêt pingouin», «Arrêt chasse-neige», «Arrêt en T», «A choix».
- Freiner en descente (colline, rampe).

Sécurité – Obstacles

Préparer les enfants à maîtriser des obstacles tels que des marches d'escaliers leur permet de gagner en assurance. Ils améliorent simultanément leurs capacités de coordination et éprouvent du plaisir.

Escaliers (D/M/A)

Monter et descendre des marches d'escaliers. La pointe du pied reste toujours en contact avec la marche.

Variantes

- Monter sans se tenir à la main courante.
- Monter et descendre à quatre pattes.
- Sous forme de concours («course de chiens»).

Remarques

- Toujours regarder vers le haut, jamais vers le bas.
- Poser éventuellement les mains sur les marches (quatre pattes).



Franchir des obstacles (D/M/A)

Rouler sur des terrains irréguliers: fléchir les genoux, pieds décalés, mains vers l'avant et franchir l'obstacle.

Variantes

- Monter sur le bord du trottoir et redescendre. Les patins sont parallèles au trottoir.
- Rouler sur un parcours semé d'embûches: sol irrégulier, marches, bordure de trottoir.

Remarque: S'exercer au passage d'obstacles améliore la coordination, ce qui augmente la confiance et l'assurance sur les patins.



Coordination – **Equilibre**

L'équilibre est essentiel. Rouler sur une seule jambe constitue un très bon exercice pour affiner cette capacité. Au cours de ces exercices, les enfants relèvent différents petits défis ludiques.

Béquilles (D/M)

Installer une rangée de cônes. Un pied roule comme sur des rails à côté de la rangée, l'autre se soulève au-dessus de chaque cône. Idem avec l'autre pied.

Variante

- Passer deux cônes sans poser le pied.

Matériel: Cônes



Trottinette (D/M/A)

Rouler sur un seul patin. Parcourir la plus grande distance avec le moins de pas possible.

Variante

- Effectuer un slalom.



Unijambiste (M/A)

Qui est capable de parcourir cinq mètres sur une jambe? Lever un genou et rouler:

- Qui réussit à taper dans ses mains sous la cuisse?
- Qui peut taper plusieurs fois dans ses mains sous la cuisse?
- Qui peut faire passer une petite balle autour de la cuisse?
- Qui réussit à slalomer entre les cônes sur une jambe?

Remarque: Les mains toujours vers l'avant.

Matériel: Cônes, petites balles



Coordination – **Cirque**

Les enfants exercent plusieurs tours d'adresse qui requièrent différentes capacités de coordination. Ils proposent aussi leurs idées pour enrichir le répertoire.

Artistes (D/M/A)

Exercer différents modes de déplacement dans un espace délimité (grand cercle). L'enseignant montre, les enfants imitent:

- Rue étroite: rouler patins serrés entre deux cordes rapprochées.
- Pirouettes: rouler, effectuer une rotation complète et poursuivre.
- Equilibriste: rouler le plus loin possible sur une jambe.
- Escargot: accélérer, fléchir les genoux, arrondir le dos («petit paquet») et se laisser rouler.
- Sauter: rouler et décoller avec les deux patins.
- Cowboy: rouler sur les carres extérieures (jambes en O).
- Ballon: rouler en ouvrant et fermant les jambes.
- Freiner: au signal, s'arrêter avec la technique de son choix.
- Nettoyeur: rouler jambes légèrement écartées et se repousser avec les mains au sol.

Remarque: Intégrer les idées des enfants.

Matériel: Cônes pour le cercle, cordes



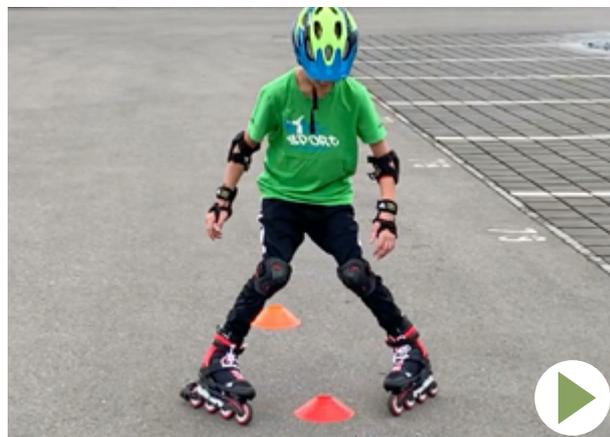
Coordination – **A reculons**

Rouler en arrière sur des patins requiert un certain courage. De petits exercices seuls et à deux permettent de se familiariser avec ce mode de déplacement.

Avant et arrière (M/A)

Avancer entre les cônes en écartant les patins (pieds en V) et en les resserrant (pieds en A). Effectuer le trajet retour en reculant.

Matériel: Cônes



Marche arrière (M/A)

Debout à l'arrêt, «couper la pizza» et se mettre lentement en mouvement.

Variante

- Augmenter la vitesse et la distance.



Coup de pouce (M/A)

Par deux: un enfant pousse son camarade qui roule en arrière. A un certain moment, il donne un peu d'élan et le lâche. Ce dernier se laisse rouler. Qui va le plus loin?

Variante

- Effectuer un slalom ou un parcours avec des courbes.



Coordination – Parcours

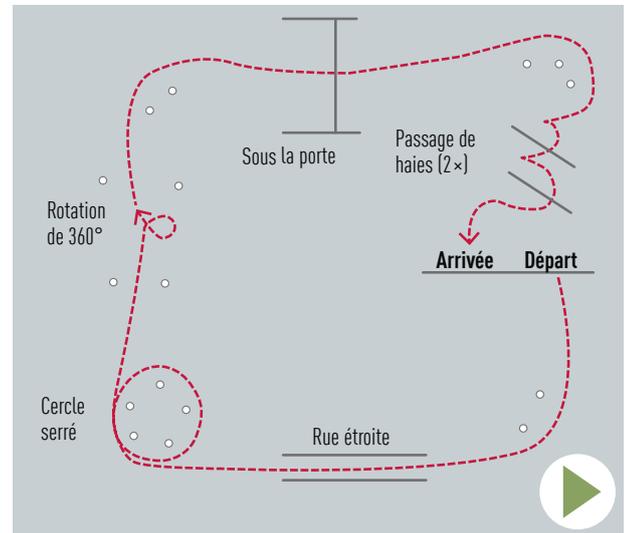
Différents postes répartis sur un parcours offrent aux enfants de nombreuses expériences motrices pour entraîner les éléments de base de l'inlène skating. Une fois familiarisés avec les exercices, les enfants peuvent se défier dans de petits concours.

Parcours simple (D/M/A)

Effectuer plusieurs fois le parcours composé d'éléments techniques de base tels que virages, sauts, arrêts, exercices d'équilibre, etc.

- Départ
- Rue étroite
- Cercle serré
- Rotation de 360°
- En avant
- Sous la porte
- Passage de haies (2x)
- Saut par-dessus un cône ou une corde
- Arrivée

Matériel: Cônes, barres, cordes



[Croquis du parcours simple \(pdf\)](#)

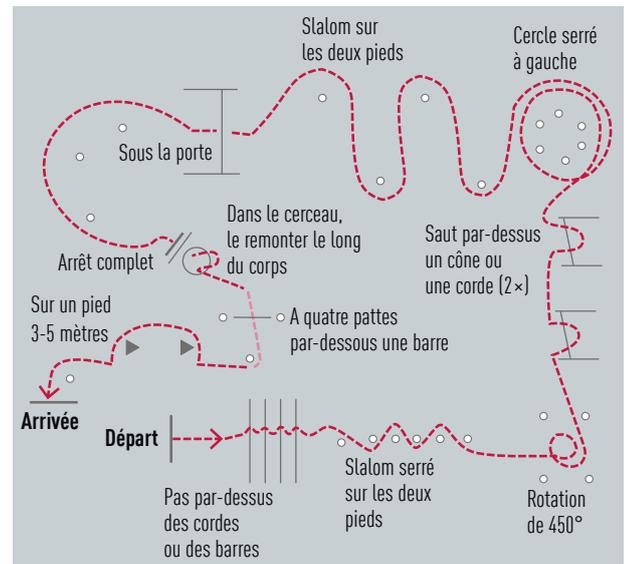
Parcours complexe (D/M/A)

- Départ
- Pas par-dessus des cordes ou des barres
- Slalom serré sur les deux pieds
- Rotation de 450°
- Saut par-dessus un cône ou une corde (2x)
- Cercle serré à gauche
- Slalom sur les deux pieds
- Sous la porte
- Arrêt complet. Par-dessus la ligne.
- En avant
- Sous la porte
- Dans le cerceau, le remonter le long du corps
- A quatre pattes par-dessous une barre
- Trois à cinq mètres sur un pied
- Arrivée

Variantes

- Effectuer le parcours seul.
- Effectuer le parcours sous forme de course-poursuite.
- Effectuer le parcours par deux (veiller à une zone de dégagement suffisante).
- Qui parvient à améliorer son chrono lors du second passage?

Matériel: Cônes, cerceaux, barres, cordes



[Croquis du parcours complexe \(pdf\)](#)

Virages – Slalomer

Pour entraîner les virages, rien de tel que d'expérimenter différents parcours de slalom. Les enfants se déplacent seuls ou en groupe. Les patineurs chevronnés maintiennent les pieds parallèles.

Virages en A (A)

Effectuer un petit slalom avec les jambes légèrement écartées (position A); «tailler» ensuite une belle courbe après avoir pris l'élan, jambes toujours en A.

Remarque: Amorcer le virage avec les bras.

Matériel: Cônes



Défi slalom (D/M/A)

Aménager deux à quatre pistes de slalom avec différents degrés de difficulté/tâches motrices. Délimiter le portail de départ. A la fin du parcours, rejoindre le prochain slalom en effectuant une grande courbe.

Tâches

- Slalom droit, serré.
- Slalom large, ouvert.
- Toucher le cône ou le socle du piquet au passage.
- Comme sur des rails: un pied roule droit, le second contourne les cônes.

Remarques

- Ecartement des cônes: env. trois mètres.
- Débutants: virage en A et/ou lever le pied.
- Avancés: toujours garder les deux pieds au sol.

Matériel: Cônes



Slalom humain (D/M)

Les enfants roulent en colonne à une distance de trois mètres les uns des autres. Le dernier de la colonne slalome autour de ses camarades et vient se placer tout devant. Le suivant fait de même après quelques secondes, etc.

Variante

- Idem mais en cercle.

Remarque: Placer des cônes sur le sol afin que les enfants sachent où freiner ou s'arrêter.

Matériel: Cônes

Virages – Avec du rythme

Effectuer de grandes et de petites courbes en adaptant la technique et la vitesse aux différentes configurations, tels sont les objectifs de ces exercices.

Sablier (M/A)

Définir un parcours avec des cônes (longueur: 20 m; largeur: 15 m). Patiner en dessinant un [sablier](#) (pdf).

Variantes

- Toucher les cônes au passage.
- Désigner un cône qui doit être entièrement contourné, sans lever les pieds, avant de poursuivre son chemin.

Matériel: Cônes



Virages serrés (M/A)

Démarrer et prendre un peu de vitesse. Effectuer des virages serrés entre les cônes. Qui réussit à parcourir tout le slalom?

Remarques

- Incliner les pieds.
- Abaisser les fesses.
- Maintenir une allure rapide.
- Se préparer à virer (anticiper).

Matériel: Cônes



Virages – Croisé avant

Cette technique qui consiste à passer la jambe extérieure devant la jambe d'appui représente un grand défi pour les enfants. Une fois acquise, elle permettra de tailler de belles courbes.

En cercle (M/A)

- Sur le gazon (ou autre surface souple), marcher avec les patins et passer la jambe extérieure devant l'autre. Les patins sont toujours orientés dans la direction du virage.
- Marcher/croiser sur un petit cercle. Commencer à rouler (pieds dans la direction du virage).
- Patiner en cercle. Commencer par de grands cercles puis restreindre le périmètre pour finir par de petits cercles (spirales vers l'intérieur) en croisant les patins.

Matériel: Cônes



En ligne droite (A)

Debout sur le gazon (ou surface souple), passer une jambe devant l'autre en transférant le poids du corps. Idem sur du bitume.

Remarques

- Bien fléchir les genoux.
- Épaules toujours parallèles.
- Pointes des pieds vers l'avant.
- Mettre l'accent sur le déplacement des hanches.



Hélicoptère (A)

Par deux. Les enfants se tiennent par une corde. B tourne autour de A qui pivote sur lui-même pour accompagner le mouvement. B passe progressivement la jambe extérieure devant l'autre.

Remarques

- La corde est toujours tendue.
- Maîtriser la vitesse.

Matériel: Corde



Virages – Circuit

C'est le moment pour les enfants de mettre en pratique les compétences acquises au fil des entraînements. Seuls, par deux ou sous forme de course-poursuite, ils testent différents parcours.

Parcours tournant (D/M/A)

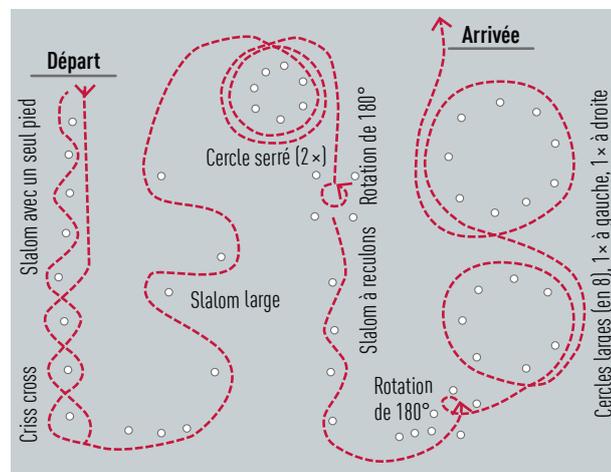
Effectuer un circuit composé de différentes courbes:

- Départ
- Slalom avec un seul pied (l'autre en ligne droite)
- Criss cross
- Slalom large
- Cercle serré (2x)
- Rotation de 180°
- Slalom à reculons
- Rotation de 180°
- Cercles larges (en 8), 1x à gauche, 1x à droite
- Arrivée

Variantes

- Chacun pour soi.
- Sous forme de course-poursuite.
- Maintenir une bonne vitesse.

Matériel: Cônes, craie pour marque le départ et l'arrivée



[Croquis du parcours tournant \(pdf\)](#)

Figures – Sauter

Avant d'atteindre une certaine hauteur, les enfants commencent par enchaîner de petits sauts. D'abord avec aide, puis progressivement seuls, sur une jambe, deux jambes, en variant la hauteur et la longueur.

Haies et sauts (D/M/A)

Exercer la position de saut sur l'herbe (surface souple): genoux fléchis, mains vers l'avant, réception douce. Formes:

- Effectuer un pas par-dessus l'obstacle.
- Sauter à deux jambes.
- Décoller et atterrir sur la même jambe.
- Avec une rotation de 180°.
- Avec une rotation de 360°.
- Rouler en arrière et franchir l'obstacle.
- Sauter par-dessus des cordes ou des cônes posés au sol.
- Franchir des barres (5-15 cm de hauteur).

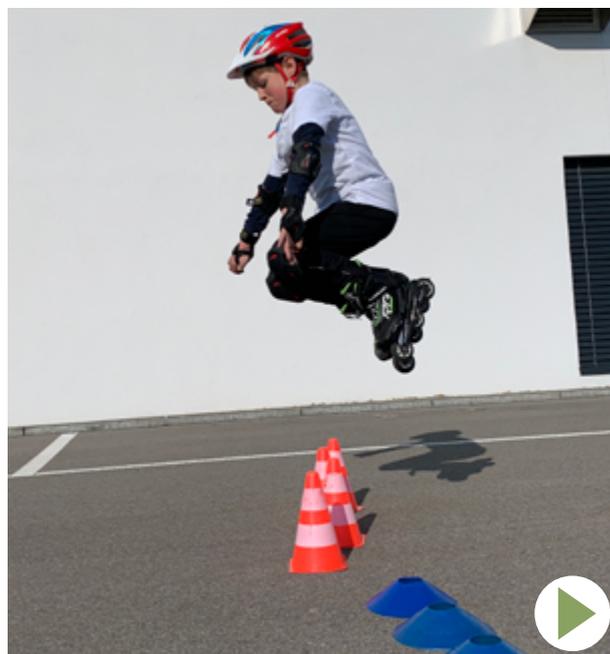
Variantes

- Varier la longueur des sauts.
- Passer sous des portes.
- Combiner portes et sauts.
- Sauter par-dessus un camarade couché sur le sol.

Remarques

- Les mains vers l'avant.
- Varier la hauteur des obstacles (barres, cordes, massues, etc.).
- Veiller à une vitesse suffisante.
- Aide depuis l'avant: donner la main («bonjour»), l'autre main en soutien au niveau du bras (près de l'épaule).

Matériel: Craie, ruban adhésif, cordes, cônes, piquets, barres



Figures – **Sur les genoux**

Exercer différentes figures ludiques permet d'améliorer l'assurance sur les patins. Les enfants se transforment en nains en testant plusieurs variantes de freinage sur les genouillères.

Génuflexions (M/A)

Rouler en ligne droite. Déplacer un pied vers l'arrière, poser le genou sur le sol et se relever. Enchaîner plusieurs mouvements en changeant de pied.



Nain (A)

Rouler en ligne droite, déplacer un pied vers l'arrière et poursuivre en position accroupie. Se relever et faire de même avec l'autre jambe.



Arrêt genou (A)

Rouler en ligne droite, déplacer un pied vers l'arrière, poser le genou sur le sol et freiner jusqu'à l'arrêt complet, sans tomber.



Figures – Rotations

Les enfants commencent par de petits pas tournants, puis passent au demi-tour et enfin au tour complet, le tout en roulant.

Pas tournants (A)

Rouler et effectuer une rotation complète en enchaînant de petits pas, puis continuer.

Remarques

- Genoux bien fléchis.
- Bras tendus latéralement pour l'équilibre.
- Tourner sur place.



Demi-tours et rotations complètes (M/A)

- Rouler et effectuer un demi-tour. Poursuivre en marche arrière.
- Idem mais avec une rotation complète et poursuivre en avant.

Variantes

- Pivoter sur les roues avant en même temps.
- Pivoter sur les roues avant un patin après l'autre.
- Pivoter en sautant légèrement.

Remarques

- La tête suit le mouvement.
- Engager les bras.
- Objectif: continuer à rouler tranquillement.



Figures – Artistes sur roulettes

Les plus avancés peuvent ici démontrer leur agilité en présentant différentes figures.

Artiste en herbe (M/A)

Rouler en ligne droite. Un patin reste bien à plat sur le sol, le second est appuyé seulement sur sa roue arrière (pointe relevée).



Expert (A)

- Rouler sur les roues avant-avant.
- Rouler sur les roues avant-arrière.
- Rouler sur les roues arrière-arrière.



Virtuose (A)

Installer une rangée de cônes. Slalomer autour des cônes en avant, en arrière, avec des figures freestyle et des rotations.

Matériel: Cônes

Figures – Modules

Franchir des mini-rampes ou autres modules en sautant est spectaculaire et requiert un entraînement assidu sur les différents éléments du skatepark.

Mini-skatepark (M/A)

- Rouler sur les modules.
- Rouler sur les éléments de bascule.

Variantes

- Passer les rampes et les bascules en arrière.
- Descendre les marches.
- Slider sur les rails.

Remarques

- L'aide se trouve toujours devant. Donner une main et soutenir le haut du bras avec l'autre.
- Garder les genoux fléchis en roulant, les mains vers l'avant.

Matériel: Rampe, bascules, rails, marches



Travail d'équipe – Parachute

Cette mission exige la collaboration de tous. Les enfants apprennent à coopérer et mettent en pratique, sans y réfléchir, les différentes habiletés essentielles à l'inline skating.

Parachute (D/M)

Jusqu'à 16 enfants patinent en tenant une poignée du parachute: ils roulent en cercle en veillant à tendre la toile. Au signal, changement de direction. Quel groupe effectue le plus rapidement un tour complet?

Variantes

- A l'appel de l'enseignant, un élève lâche la poignée et effectue un tour de la toile en accélérant. Le parachute est à l'arrêt ou en mouvement.
- Gonfler le ballon: bomber le parachute.
- Gonfler et dégonfler le ballon: deux à trois enfants traversent la toile lorsqu'elle est bombée.
- S'asseoir sur le parachute: gonfler la toile, la ramener ensuite sous les fesses et s'asseoir dessus.

Remarque: L'attention est focalisée sur le travail d'équipe. Les enfants freinent, gardent l'équilibre, différencient, réagissent sans s'en rendre compte.

Matériel: Parachute



Travail d'équipe – Rouler en peloton

Deux éléments sont essentiels à un travail d'équipe optimal: une bonne coordination et l'attention mutuelle. Ces exercices s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

Le maître et son chien (D/M/A)

Par deux. A patine en tête, B le suit:

- En ligne droite.
- A travers une forêt de cônes.
- En introduisant de petites figures.

Matériel: Cônes



Chenille (D/M/A)

Deux à six enfants roulent les uns derrière les autres sur une certaine distance. Ils patinent lentement, de manière coordonnée en se tenant par les hanches.



Attelages (D/M/A)

- Par deux en se tirant avec une corde.
- Idem à trois ou quatre.

Matériel: Cordes



Rouler – **ABC Speed**

Il s'agit désormais d'augmenter progressivement l'allure: une poussée correcte et un travail d'équipe précis sont capitaux. Les patineurs avancés mettent leurs compétences au service d'exercices réalisés à un rythme soutenu.

Powerbox (A)

Patiner à une allure soutenue tout en effectuant diverses tâches:

- Genoux et pieds: pieds parallèles et serrés placés dans la direction de la marche.
- Dessiner un D avec la jambe libre: chasser vers l'extérieur et ramener le patin à la hauteur du pied d'appui.
- Effectuer de grandes poussées vers l'avant.
- Patiner avec les bras dans le dos, les épaules relâchées.
- Slalomer avec la jambe libre, la seconde suit une ligne droite.



Esprit de corps (A)

Deux à six patineurs se déplacent en peloton, en synchronisant leurs foulées. Ils roulent à une allure soutenue.

Variantes

- Le dernier patineur remonte la colonne (garder le même rythme de pas).
- Le premier patineur se décale et laisse passer la colonne. Il prend place en queue de peloton (garder le même rythme de pas).



Rouler – **A vive allure**

Rien de plus grisant que la sensation de vitesse pour les enfants. Cette forme qui prévoit plusieurs niveaux de difficulté convient à tous, débutants et avancés.

Toujours plus vite (D/M/A)

Le but est d'effectuer le parcours le plus rapidement possible.

Valeurs de référence (voir annexes):

- [Inline skating Basic](#) (pdf): 200m à vive allure et sans chute
- [Inline skating Bronze](#) (pdf): 300m en 1 min 20 s
- [Inline skating Argent](#) (pdf): 600m en 2 min 15 s
- [Inline skating Or](#) (pdf): 1200m en 4 min
- [Inline skating Diamant](#) (pdf): 2400m en 7 min 10 s



Jeux – Objets

Les enfants appliquent les différents éléments appris au travers de jeux qui sollicitent l'équilibre et durant lesquels ils doivent freiner, tourner, patiner en arrière, etc.

Equipe de nettoyage (D/M/A)

Plusieurs cônes, balles et autres objets sont disposés sur un terrain (env. 15×15 m). Les enfants sont tous sur une ligne, vont chercher un objet et le déposent derrière la ligne de départ. Qui ramassent le plus d'objets?

Remarque: Aussi possible sous forme de concours d'équipe.

Matériel: Cônes, balles et autres objets



Nids (D/M/A)

Former des équipes de deux à quatre joueurs. Les enfants roulent sur un parcours de forme ovale (longueur: 20 m; largeur: 15 m). A l'extrémité opposée se trouvent des balles ou d'autres objets qui doivent être déposés dans un nid (chassable).

Si l'objet ne reste pas dans le nid, il n'est pas comptabilisé. L'enfant qui ne parvient pas à prendre un objet doit effectuer un petit tour supplémentaire. Quelle équipe compte le plus d'objets dans son nid?

Remarque: Tous les enfants patinent ensemble. Ils ne doivent jamais freiner ni s'arrêter.

Matériel: Chasubles, balles et autres objets



Retourner les cônes (D/M/A)

Former deux équipes. Plusieurs cônes à l'endroit et à l'envers en nombre égal sont disposés sur un terrain (env. 15×15 m). Les enfants patinent librement. L'équipe A doit mettre les cônes à l'endroit, l'équipe B à l'envers. Quelle équipe comptabilise le plus de cônes dans le sens donné après deux minutes?

Matériel: Cônes

Hamster (A/M/F)

Les enfants roulent sur un parcours de forme ovale (longueur: 20 m; largeur: 10 m). A l'extrémité opposée se trouvent de petites balles ou de petits bouts de bois. A chaque tour, les enfants doivent emporter un objet et le transporter dans ses habits. Lequel possède le plus d'objets au terme du jeu?

Remarque: Tous les enfants patinent ensemble. Ils ne doivent jamais freiner ni s'arrêter. Les objets qui tombent des vêtements peuvent être ramassés par les autres enfants.

Matériel: Petites balles et/ou petits bouts de bois

Jeux – Relais

Les enfants aiment se mesurer les uns aux autres: pour cette forme de concours, ils veillent à maîtriser la vitesse, à bien négocier les virages et à garder en vue les autres patineurs.

Estafette (D/M/A)

En ligne droite, petites équipes: les patineurs se transmettent un objet à chaque passage. Quelle équipe effectue le plus rapidement le nombre de passages défini?

Remarques

- Les chasubles conviennent bien comme objet d'échange.
- Délimiter une zone de transmission avec des cônes.
- Aménager un espace suffisant pour les départs et les arrivées.
- Minimiser les risques de collision lors des croisements et avec les enfants en attente.

Matériel: Chasubles, cônes



En circuit (M/A)

- S'entraîner à la poussée: A patine en position de base, B roule derrière lui et le pousse au niveau des hanches.
- Exercer le timing pour la prise de relais (poussée): A effectue un tour, B l'observe. Juste avant le dernier virage, il démarre à l'intérieur de la courbe. Dès que A le rattrape, il «s'accroche» et le pousse depuis derrière.
- Former des équipes de deux à quatre patineurs qui prennent le relais sur un demi-tour, un tour, deux tours.

Variantes

- Augmenter la vitesse.
- Passage de relais après deux tours.

Remarque: Délimiter la zone de départ avec des cônes.

Matériel: Cônes



Jeux – Poursuites diverses

Les différentes formes de chasses rencontrent toujours un grand succès. Petits et grands ne s'en lassent jamais. Ces poursuites conviennent bien à de grands effectifs et activent tout le monde en même temps. De plus, elles améliorent la vitesse, la réaction et le freinage.

Chasse classique (D/M/A)

Les enfants patinent librement à l'intérieur d'un terrain délimité (env. 15×15 m). Un chasseur avec chasuble en main tente de les toucher. Celui qui est pris le remplace.

Matériel: Chasubles ou sautoirs



Chasse aux scalps (D/M/A)

Les enfants fixent un sautoir dans leur pantalon. Au signal, ils essaient de voler le sautoir des camarades tout en gardant le leur. Les sautoirs gagnés sont enfilés autour du cou. Celui qui perd le sien en prend un nouveau chez l'enseignant. Qui a le plus de trophées à la fin?

Matériel: Sautoirs

Chasse avec rachat (D/M/A)

Les enfants patinent librement à l'intérieur d'un terrain délimité (env. 15×15 m). Un chasseur avec chasuble en main tente de les toucher. Celui qui est pris se met en boule sur le sol ou s'immobilise jambes écartées. Il est libéré si un camarade l'enjambe ou lui passe entre les jambes. Le chasseur réussit-il à toucher tous les lièvres?

Variante

- Avec plusieurs chasseurs.

Matériel: Chasubles



Vide-grenier (D/M/A)

Les enfants patinent librement à l'intérieur d'un terrain délimité (env. 15×15 m). Le chasseur, chasuble en main, poursuit les lièvres avec sautoirs. Celui qui est pris effectue un tour du terrain et revient en jeu. Le chasseur parvient-il à vider toute la maison?

Remarques

- Former de petits groupes avec un maximum de huit enfants.
- En cas de grandes différences de niveau, prévoir deux terrains.
- Toucher avec le chasuble afin d'augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Cônes pour marquer le terrain, chasubles, sautoirs

Jeux – Hockey

Les jeux d'équipe se déclinent aussi sur roulettes. Avec ces deux formes de hockey, le plaisir est garanti.

Hockey sur roulettes (M/A)

Jeu avec des équipes de petite taille.

Matériel: Cannes et balles d'unihockey ou d'inline hockey, piquets pour les buts, chasubles



Hockey chaussure (M/A)

Les baskets de sport remplacent la canne de hockey pour frapper la balle. Les joueurs doivent ainsi fléchir fortement les genoux.

Variantes

- Former de petites équipes à quatre enfants au plus.
- Sans/avec gardien.
- Changer de gardien après chaque but.
- Jouer avec plusieurs balles pour augmenter l'intensité.
- Les buts marqués par l'arrière comptent aussi.
- Introduire une nouvelle balle quand une balle sort du terrain.
- Agrandir le but après chaque point marqué (équilibrer les chances).

Remarques

- Eviter les contacts physiques.
- Limiter le risque de collision.

Matériel: Chaussures de sport, balles d'unihockey ou d'inline hockey, piquets pour les buts, chasubles

Jeux – Courbes à gogo

Virer, tourner, changer de direction: grâce à différents jeux, les enfants exercent la capacité à «tailler des courbes». Plaisir garanti!

Chasse en «8» (M/A)

Aménager deux cercles (diamètre env. cinq mètres) séparés de cinq mètres. Les enfants patinent en «8» avec croisement au milieu. Ils sont poursuivis par un chasseur qui a le droit, contrairement aux lièvres, de rester plusieurs fois sur le même cercle.

Variante

- Rattraper le camarade de devant en parcourant le «8».

Matériel: Cônes, chasubles



Escargot (M/A)

Aménager trois cercles de différentes grandeurs avec des cônes. Commencer à patiner sur le cercle extérieur, puis sur celui du milieu et enfin sur le plus petit jusqu'à toucher le centre.

Variantes

- Seul: patiner de l'extérieur à l'intérieur, se retourner et retour à l'extérieur.
- Chronométrer le parcours.
- Par deux sous forme de concours.

Matériel: Cônes



Lancer le dé (M/A)

Aligner six cônes à intervalles irréguliers. Derrière la ligne de départ, lancer le dé, contourner à l'extérieur le cône correspondant au chiffre et revenir en effectuant une petite courbe. Jusqu'à dix enfants par colonne.

Variantes

- Contourner tous les numéros de 1 à 6 comme exercice.
- Changer de côté: premier passage à gauche, deuxième passage à droite.
- Sous forme de concours: deux groupes s'affrontent. Lequel atteint le premier un nombre défini?
- Quel groupe récolte le plus de balles/sautoirs en un temps donné?

Matériel: Cônes, dés, balles, sautoirs



Raccourci (M/A)

Les enfants patinent autour d'un grand rectangle (env. 15-20 mètres de côté). L'enseignant se positionne dans un angle. Au signal ou à l'appel d'un prénom, l'enfant concerné prend un raccourci en coupant dans la diagonale.

Variante

- Avec changements de direction.

Matériel: Sifflet, cônes

Jeux – Réaction

Ces jeux sollicitent la capacité de réaction des enfants tout en leur offrant des moments riches en émotions.

1 – 2 – 3 (M/A)

Les enfants patinent en cercle (15-20 mètres de diamètre). L'enseignant annonce un chiffre qui correspond à une tâche motrice:

- 1 = patiner avec les genoux très fléchis
- 2 = rotation complète
- 3 = saut

Variante

- Modifier les exercices correspondant aux chiffres.



Tourner sur route (M/A)

Les enfants patinent en cercle (15-20 mètres de diamètre). Au signal, ils changent de direction (pivoter vers l'extérieur) et essaient de rattraper le camarade de devant.

Feuille – caillou – ciseau (D/M/A)

Deux enfants s'affrontent au jeu du «feuille-caillou-ciseau» de chaque côté d'une ligne. Celui qui gagne démarre en patinant, le perdant essaie de le rattraper. Qui est le premier à récolter trois points?

Variantes

- Changer de partenaire après trois victoires.
- Système de ligues avec trois essais. Le gagnant monte d'une ligue, le perdant descend.

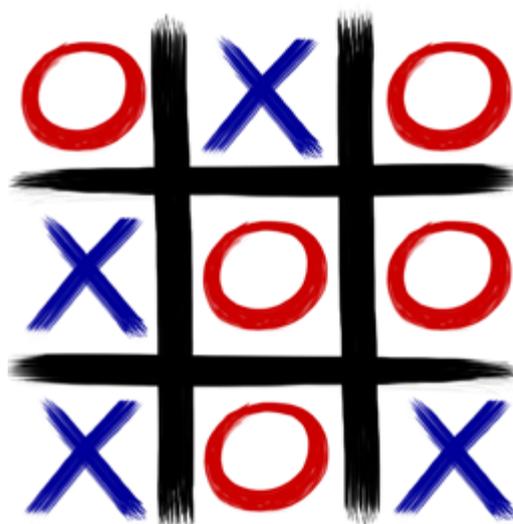


Morpion (A)

Former deux équipes. Le premier de chaque groupe patine en direction de la grille, dépose un chasuble (ou sautoir) dans une case et revient pour passer le relais au second qui fait de même, puis au troisième. Le but est d'aligner trois objets. Si aucune équipe n'y parvient lors des trois premiers passages, on déplace les chasubles aux tours suivants.

Remarque: Définir précisément les trajets afin d'éviter les collisions.

Matériel: Cônes pour délimiter le cercle/l'ovale, chasubles, craie pour dessiner la grille



Jeux – Rituels

Marquer la fin de la leçon ou faciliter la transition entre différents thèmes: les rituels permettent de rythmer la séquence et de lui donner un cadre rassurant et propice à l'attention.

Flash-mob (D/M)

Petite chorégraphie sur patins. L'enseignant montre les mouvements: s'agenouiller, se relever correctement, se mettre sur la pointe des patins, s'accroupir, pivoter, se déplacer.

Remarque: Proposer de nouveaux exercices pour la fin (frapper sous la cuisse avec ses mains par ex.) et accélérer le rythme. Introduire une nouvelle musique.

Matériel: Musique, amplificateurs, smartphone



Tunnel (D/M/A)

Les enfants fléchissent les genoux pour se mettre accroupis et passer entre les jambes de l'enseignant. Après la traversée du tunnel, effectuer un virage et s'arrêter. Prendre congé en se tapant mutuellement les patins.



Conception de leçons

Construire une leçon dépend de plusieurs paramètres: nombre d'enfants, niveau de performance, nombre de leçons à disposition, matériel, etc. Avec ces quatre leçons types, les élèves progresseront pour atteindre un niveau appréciable.

Chaque leçon se compose de trois parties: échauffement, partie principale, retour au calme.

Matériel nécessaire

- Organisation: sifflet, pharmacie, ruban adhésif, crayon, craie, tournevis
- Matériel didactique: cônes de différentes tailles, petites balles/objets divers, chasubles, barres, cordes

Remarque

- Conseils pour l'organisation: prévoir pour chaque exercice différents degrés de difficulté par domaine/diplôme.
- Le test pour le diplôme d'inline skating doit être intégré à la séquence d'enseignement.

Exemple d'unités d'enseignement

Ci-après sont proposées quatre leçons types de 90 minutes qui précisent le découpage temporel, les domaines et les postes. Les exercices renvoient aux [descriptions du thème du mois «Inline skating Kids»](#).

Les entraînements suivants conviennent bien pour les cours de base.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes par leçon
- Nombre d'enfants: env. 6 à 16 (tenir compte des différences de niveau, engager éventuellement un autre enseignant)
- Tranche d'âge: env. dès 4 ans (des connaissances de base sont souhaitées)

Objectifs d'apprentissage

- Développer la technique de base de l'inline skating
- Être capable de réaliser les exercices des diplômes Basic/Bronze/Argent (pdf)

Entraînement 1

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
5'			Salutations – Présentation des enseignants, objectifs, organisation
5'	Bases	Matériel	Contrôle du matériel, Concert
Partie principale			
5'	Bases	Se lever	Debout/Assis, Canard/Pizza
15'	Coordination	Cirque/Equilibre	Différents déplacements en cercle: Rue étroite, Cowboy, Ballon, Escargot, Béquilles, Slalom
15'	Virages	Slalomer	Différentes formes de slalom sur le principe de la rotation: Slalom sur deux jambes, Serpentins, Virages larges
10' Pause			
15'	Travail d'équipe	Rouler en peloton	Le maître et son chien
15'	Jeux	Poursuites diverses	Chasse avec rachat
Retour au calme			
5'	Jeux	Rituels	Tunnel

Entraînement 2

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
15'	Travail d'équipe	<u>Rouler en peloton</u>	Chenille: par deux, par quatre, en groupe
Partie principale			
20'	Coordination	<u>Equilibre</u>	Différents exercices d'équilibre en colonne sur le principe de la rotation: Béquilles, Expert (la plus longue distance sur une jambe), Artiste en herbe, Nain Remarque: Sous forme de concours d'équipe, récolter le plus de points possible
15'	Coordination	<u>A reculons</u>	Avant et arrière, Coup de pouce
10' Pause			
15'	Sécurité	<u>Freiner</u>	Arrêt talon, Freinage doux, Arrêt pingouin, Chasse-neige Jeu: Lecteur attentif
10'	Rouler	<u>A vive allure</u>	Patiner avec des tâches annexes
Retour au calme			
5'	Jeux	<u>Rituels</u>	Tunnel pour prendre congé: virages, freinages, se taper les patins

Entraînement 3

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
10'	Jeux	<u>Courbes à gogo</u>	Chasse en «8»: exercer le patinage en huit puis passer au jeu
Partie principale			
20'	Figures	<u>Sauter</u>	Différentes formes de sauts en colonne, sur le principe de rotation: Passage de haies, Sauts de haies, Sauts sur une jambe Remarque: Commencer sur l'herbe (surface souple) – position correcte des bras, amortir
10'	Sécurité	<u>Stop!</u>	Festival de freinage Remarque: S'exercer seul puis se mesurer aux autres sous forme de concours
10' Pause			
35'	Coordination	<u>Parcours</u>	Parcours avec intégration d'exercices du diplôme Variantes: Seul, sous forme de course-poursuite, au temps, sans faute. Différents degrés de difficulté
Retour au calme			
5'	Jeux	<u>Rituels</u>	Flash-mob ou «Route 66»

Entraînement 4

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
10'	Jeux	<u>Hockey</u>	Hockey chaussure
Partie principale			
10'	Figures	<u>Rotations</u>	Pas tournant, Demi-tours et tours complet
10'	Virages	<u>Avec du rythme</u>	Sablier (dans les deux directions)
10' Pause			
10'	Jeux	<u>Courbes à gogo</u>	Lancer le dé
30'	Coordination	<u>Parcours</u>	Parcours avec intégration d'exercices du diplôme Observation par l'enseignant et <u>évaluation des exercices du diplôme</u>
Retour au calme			
10'		<u>Diplômes d'inline</u>	Conclusion: remise du diplôme sous forme de cérémonie protocolaire, avec musique pour l'ambiance

Indications

De plus amples informations sur le thème de l'inline skating et l'impressum de ce thème du mois sont à trouver sur cette page.

Ouvrages

- Mischler, D. et al. (2003): Roll on – Inline-Skating lehren und lernen. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag.
- Roschhausen, S., Dionne, C. (2007): Praxishandbuch Inline-Skating-Training von Sascha Rochhausen, Chantal Dionne. Bücher | Orell Füssli BoD – Books on Demand.
- Sturm, S. (2009): Vielseitig Rollen Fächer Rollen-Fahren Basics. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag.
- Sturm, S. (2020): Vielseitig Rollen – Rollen und Fahren Basics. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag.

Playlist Youtube

- [Toutes les vidéos](#)

Liens

- www.swiss-inline.ch – Parcours, calendrier, cours, excursions et conseils de matériel
- www.kidsonskates.ch – Cours de base et de perfectionnement pour les enfants dans toute la Suisse
- www.nachwuchscup.ch – Compétitions pour les enfants
- www.swiss-skate-tour.ch – Événements (fun, fitness et speed) pour les enfants
- www.motionline.ch – Organisation de séjours inline skating à l'étranger et cours pour enfants

Un grand
merci

à Nils, Yannis, Yessic, Cedric et Gregory qui se sont mis à disposition pour les vidéos et les photos, ainsi qu'à Andreas pour le montage des vidéos.

Partenaires

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

 **swiss** olympic
spirit of sport

Pour ce thème du mois

 MOTIONLINE
Inlineskating

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteure: Gabi Schibler, enseignante de d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl

Rédaction: mobilesport.ch

Photos: ldd, motionline.ch

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

DIPLÔMES D'INLINE



Les enfants sont fiers de recevoir des distinctions et des récompenses qui attestent de leurs réussites. Les diplômes présentés ci-dessous ont été développés pour confirmer les progrès techniques des enfants.

Diplômes et contenu des tests

Il y a cinq niveaux:

- «Basic» (pdf)
- «Bronze» (pdf)
- «Argent» (pdf)
- «Or» (pdf)
- «Diamant» (pdf)

Principes

- Huit exercices par niveau.
- Tous les domaines techniques, bases et jeux exclus.
- Peu de matériel requis.
- Les exercices s'effectuent seuls ou à deux au plus.
- Pas de critère temporel pour l'obtention du diplôme en raison des prédispositions différentes des enfants et de la variabilité de certains exercices.

Contrôle des exercices du test

- L'évaluation doit être intégrée dans les leçons.
- Le processus de contrôle laisse la possibilité de passer d'un niveau à l'autre.
- Critères d'évaluation:
 - Plusieurs essais par exercice
 - Sécurité garantie pour la réalisation des exercices
 - Plus le niveau augmente, plus les critères sont sévères
 - Sept exercices sur huit doivent être réussis pour l'obtention du diplôme.
- Objectifs pour l'obtention des diplômes:
 - «Basic» (97% des enfants)
 - «Bronze» (75% des enfants)
 - «Argent» (50% des enfants)
 - «Or» (20% des enfants)
 - «Diamant» (5% des enfants au maximum)

A télécharger: [Formulaire d'évaluation](#) (xls)

Remise du diplôme

- A la fin du [cours](#), cérémonie avec ambiance musicale: «[Stand Up for the Champions](#)», «Fanfarria».

DIPLÔME BASIC

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Basic. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



OBSTACLES



VIRAGES EN A



FREINAGE DOUX



ARRÊT TALON



BÉQUILLES



PASSAGES DE HAIES



RUE ÉTROITE



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



BASIC

OBSTACLES	<ul style="list-style-type: none"> • Monter et descendre un escalier avec assurance → Possibilité de se tenir lors de la descente uniquement • Maîtriser le passage sur des surfaces irrégulières 	
VIRAGES EN A	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom sur 15m les deux pieds au sol, jambes en position A (légère) → Possibilité de soulever les pieds au passage des cônes → Amorcer le virage avec les bras 	
FREINAGE DOUX	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre de la vitesse et rouler sur l'herbe (ou autre surface souple) → Rouler jusqu'à l'arrêt complet → Ne pas tomber 	
ARRÊT TALON	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et freiner avec le talon → Arrêt complet → La ligne de freinage décrit une légère courbe 	
BÉQUILLES	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et soulever la jambe au-dessus de 4-6 cônes posés sur le sol → Le pied d'appui roule comme sur un rail → Un trajet sur le pied gauche, le second sur le pied droit 	
PASSAGES DE HAIES	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et franchir un petit obstacle (corde, cône) → Poursuivre sans s'arrêter 	
RUE ÉTROITE	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre l'élan et rouler entre deux cordes posées au sol proches l'une de l'autre → Ne pas soulever les pieds 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 200m avec assurance sans s'arrêter ni tomber 	

DIPLÔME BRONZE

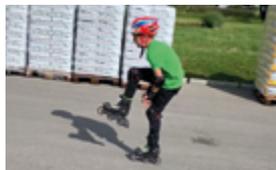
Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Bronze. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



TOMBER



UNIJAMBISTE



CIRQUE



SAUT DE HAIES



ARTISTE EN HERBE



CHENILLE



SLALOM



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



BRONZE

TOMBER	<ul style="list-style-type: none"> Rouler lentement, puis se laisser tomber et freiner en glissant sur le sol. → Se laisser tomber sur les protège-poignets, doigts vers le haut, puis sur les genoux et les avant-bras → Jusqu'à la position sur le ventre 	
UNIAMBISTE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 5m en équilibre sur un pied → Ligne droite → Gauche et droite 	
CIRQUE	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser proprement trois tours d'adresse → Cowboy > jambes en O, fesses basses → Escargot / Position de base > 10m → Ballon > Ouvrir/fermer les pieds, 10m 	
SAUT DE HAIES	<ul style="list-style-type: none"> Rouler, sauter à deux jambes par-dessus un obstacle → Se réceptionner sur les deux pieds, continuer à rouler 	
ARTISTE EN HERBE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en ligne droite sur 5m sur la roue arrière du patin avant → Variante: rouler sur la roue avant du patin arrière → Le pied qui roule sur une roue doit rester stable 	
CHENILLE	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en groupe de 3-5 enfants sur 50m → La chenille doit rester soudée → Tous les enfants patinent avec le même rythme de pas 	
SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un slalom sur les deux jambes sur une distance de 15-20m → Les pieds restent au sol → Les jambes et les pieds sont parallèles et proches l'un de l'autre 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 300m en 1 min 20 s (13,5 km/h) 	

DIPLÔME ARGENT

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Argent. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



**ARRÊT PINGOUIN/
CHASSE-NEIGE**



NAIN



À RECLONS



**SAUTS SUR UNE
JAMBE**



ROTATIONS



**LE MAÎTRE ET
SON CHIEN**



SABLIER



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



ARGENT

ARRÊT PINGOUIN / CHASSE-NEIGE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler de manière fluide ou en légère descente et s'arrêter progressivement avec la technique du pingouin ou du chasse-neige <ul style="list-style-type: none"> → Se retrouver à l'arrêt complet → Maîtriser les deux formes de freinage 	
NAIN	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 5m en position accroupie <ul style="list-style-type: none"> → Haut du corps droit → Fesses basses 	
À RECOLONS	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en arrière sur 100m <ul style="list-style-type: none"> → A une allure adaptée et régulière 	
SAUTS SUR UNE JAMBE	<ul style="list-style-type: none"> Sauter sur une jambe par-dessus un obstacle (corde ou cône) <ul style="list-style-type: none"> → Réception sur la même jambe → Rouler avant et après l'obstacle sur 3m → Jambes gauche et droite 	
ROTATIONS	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour – continuer à rouler en arrière – 1/2 tour – continuer à rouler en avant <ul style="list-style-type: none"> → Rotations fluides et sans marquer d'arrêt 	
LE MAÎTRE ET SON CHIEN	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en tandem proche l'un derrière l'autre sur un parcours varié <ul style="list-style-type: none"> → Adapter la vitesse → Maintenir une distance constante entre les partenaires 	
SABLIER	<ul style="list-style-type: none"> Virer avec les deux pieds parallèles, sans les soulever <ul style="list-style-type: none"> → Allure soutenue → Position basse 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 600m en 2 min 15 s (16 km/h) 	

DIPLÔME OR

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Or. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



ARRÊT EN T



SLALOM SUR UNE JAMBE



PARCOURS D'OBSTACLES



SAUTS ARRIÈRE



EXPERT



TRAVAIL D'ÉQUIPE



CROISÉ AVANT



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



OR

ARRÊT EN T	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en légère descente ou avec une certaine vitesse et s'arrêter avec l'arrêt en T → Se retrouver à l'arrêt complet → Freinage en ligne droite sans rotation 	
SLALOM SUR UNE JAMBE	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un slalom de 10-15m sur une jambe → Gauche et droite 	
PARCOURS D'OBSTACLES	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un parcours d'obstacles avec virages serrés et larges, rotations, sauts, sur un patin, etc. → De manière fluide 	
SAUTS ARRIÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Sauter par-dessus un obstacle (corde, cône) à reculons → Poursuivre sans marquer de temps d'arrêt 	
EXPERT	<ul style="list-style-type: none"> Rouler 8m sur une roue Variantes: avant-avant, avant-arrière, arrière-arrière → Maîtriser deux variantes sur trois 	
TRAVAIL D'ÉQUIPE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en file indienne dense par groupes de trois à cinq enfants sur 300m → Tempo rapide → Pas synchronisés → Maintenir un rythme et une distance constants 	
CROISÉ AVANT	<ul style="list-style-type: none"> Rouler et passer la jambe extérieure devant la jambe d'appui de manière fluide en cercle → Haut du corps stable → Engagement correct des bras → A gauche et à droite 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 1200m en 4 min (18 km/h) 	

DIPLÔME DIAMANT

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Diamant. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



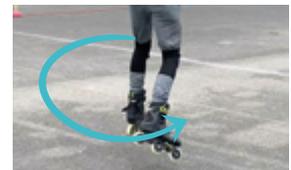
CHEF DE COURSE



ABC SPEED



CRISS CROSS



SAUTS AVEC ROTATION



RAMPE



RELAIS



A RECOLONS



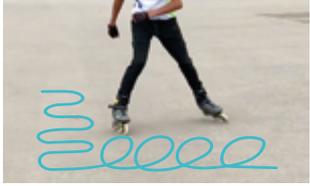
À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



DIAMANT

CHEF DE COURSE	<ul style="list-style-type: none"> • Mener un groupe de manière sûre sur une route avec trafic durant 5 min <ul style="list-style-type: none"> → Consignes correctes → Donner des signes clairs (gestuelle) → Choisir une vitesse adaptée pour tout le groupe → Garder la vue d'ensemble 	
ABC SPEED	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de réaliser avec assurance trois exercices issus de l'ABC Speed <ul style="list-style-type: none"> → Par ex. pieds et genoux serrés / dessiner un D avec la jambe libre / pieds dans la direction du déplacement / grandes poussées vers l'avant / avec les bras dans le dos 	
CRISS CROSS	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom sur 15m en croisant les pieds <ul style="list-style-type: none"> → Alternier pied droit et pied gauche devant → A une allure régulière → Sans toucher les cônes 	
SAUTS AVEC ROTATION	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un 1/2 tour ou un tour complet <ul style="list-style-type: none"> → Adapter sa vitesse juste avant le saut → Poursuivre sans marquer de temps d'arrêt 	
RAMPE	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et sauter par-dessus des modules d'un skatepark <ul style="list-style-type: none"> → Réception maîtrisée 	
RELAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Relais par groupes de deux à quatre patineurs <ul style="list-style-type: none"> → Changements et poussée fluides → Timing correct pour prendre le relais 	
A RECOLONS	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un circuit à reculons avec virages serrés, larges, en cercle, rotations et en croisant les pieds <ul style="list-style-type: none"> → De manière fluide 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> • 2400m en 7 min 12 s (20 km/h) 	