

Inline skating Kids – 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.

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO