

Feuilles didactiques

Promotion de la sécurité à l'école

Degrés scolaires

- 😊 Primaire
- 😊 Secondaire niveau 1
- 😊 Secondaire niveau 2



Roller

- 1 Le skate en plein boom!
- 2 Le B.A.-BA: la «Ready-Position»
- 3 Les cinq règles de prévention
- 4 L'enseignant: un modèle
- 5 A vos rollers ...

A propos de cette feuille didactique

- Ce qu'il faut savoir
- Exercices et documents
- Fiches de travail

Les élèves

- se familiarisent avec les techniques de base afin qu'elles deviennent machinales
- anticipent les dangers, les évitent
- évitent des situations dangereuses

Le roller offre de nombreuses possibilités de mettre au point des cours de sport ludiques. Virages, pirouettes, sauts, tricks et Street Hockey permettent de composer une leçon variée et passionnante. Les élèves exercent et affinent leurs capacités de coordination et améliorent leur forme physique sans surcharger les articulations.

Important

- Colle des bandes réfléchissantes sur la pointe et le talon de tes patins. Equipe-toi, de nuit, d'un éclairage bien visible, blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Tu peux le fixer aux vêtements.
- Pour patiner, choisis des places sans circulation, des trottoirs ou des pistes cyclables/chemins pour piétons.
- Routes secondaires peu fréquentées: ne patine sur la chaussée que s'il n'y a ni trottoir ni piste cyclable ni chemin pour piétons.
- Respecte les signaux «Circulation interdite à des engins assimilés à des véhicules» et «accès interdit aux piétons».
- Roule au pas lorsque tu traverses la chaussée.



1 Le roller a la cote




Tout le monde peut apprendre: le Inline ne connaît pas de limite d'âge.

Les patins à roulettes en ligne furent inventés en 1760 par le Belge Joseph Merlin, qui eut l'idée de remplacer les lames de ses patins à glace par deux roulettes. Mais l'absence de technique de freinage et les mauvaises routes eurent vite raison de sa trouvaille. Vers le milieu des années 80 du 20^e siècle, le hockeyeur Olson redécouvre les patins et les munit de roues alignées, mais le nouveau moyen de locomotion peine à s'établir. Pris d'abord par les jeunes riders du bitume qui défient les bouchons, il entre dans la scène «fitness» californienne pour boomer enfin dans le monde entier. Ils sont maintenant près d'un million de Suissesses et de Suisses à sillonner les routes juchés sur des roulettes. Le roller convient aussi bien pour ceux qui patinent pour le plaisir que pour les fans de fitness. Ses adeptes se recrutent dans toutes les classes d'âge. Comme il y a 240 ans, bien des patineurs sont en prise avec des problèmes de freinage. A ce jour, les chercheurs n'ont pas réussi à inventer un système apte à répondre aux vitesses élevées. Il ne faut donc pas s'étonner que le roller occupe une place de choix dans la statistique des accidents. 12200 skaters en ont fait les frais en 2000.

2 Le B.A.-BA: la «Ready Position»



La difficile recherche de l'équilibre!

Quel sentiment étrange que d'être tout d'un coup plus grand et se tenir en équilibre sur de fines roulettes. Trouver sa stabilité peut être difficile et, souvent, il faut batailler pour trouver son équilibre. Afin d'éviter cela, voici la «Ready-Position» ou position de départ (voir  fiche de travail 2): abaisser un peu le centre de gravité du corps, pencher le thorax légèrement en avant, les bras en équerre. Garder l'équilibre est maintenant plus facile. Si les élèves maintiennent la position de départ et, notamment, la position du thorax, ils éviteront les chutes en arrière. Les bras et les mains étant devant le corps, ils peuvent à tout moment réagir de manière adéquate s'ils tombent en avant. Leurs protections les empêchent d'être grièvement blessés. La position de départ est la condition no 1 et, partant, la plus importante. Elle est la base de toutes les manœuvres. C'est pourquoi il faut que les élèves l'aient parfaitement assimilée.

Le freinage et la «zone déformable» sont importants pour la prévention des accidents! Les



3 Les cinq règles de prévention



Technique adéquate + confiance en soi + protections = sécurité!

La prévention des accidents se base sur le rapport entre les éléments être humain, environnement et matériel.

C'est le point de départ des 5 règles de prévention. Une leçon est consacrée à chacune d'elles. Les **bases** (👁️ **fiche de travail 4**) permettent les premiers contacts avec les rollers et les premières expériences. Les **chutes** (👁️ **fiche de travail 5**) familiarisent l'élève avec les protections et suppriment la peur de tomber (courage de chuter). Les mouvements s'automatisent. L'élève ne se raidit plus lorsqu'il sent qu'il va tomber, mais se laisse aller en douceur. Dans les leçons de **freinage** (👁️ **fiche de travail 6**), **bases du patinage** (👁️ **fiche de travail 7**) et **technique visuelle et de virage** (👁️ **fiche de travail 8**), les élèves se préparent à mieux affronter des situations dangereuses: apprentissage progressif de la technique de patinage (en sécurité), sensibilisation aux dangers (anticiper le danger, réduire la vitesse à temps, éviter l'obstacle), maîtrise des techniques de freinage (réagir à des situations imprévisibles).



«Cool! Notre prof se casque!»

4 L'enseignant: un modèle

Le principe «montrer – imiter» servant d'introduction à la technique, le prof doit savoir de quoi il parle. Autrement dit, il doit avoir bien préparé ses leçons et avoir exercé les différentes techniques, afin que son enseignement soit crédible. Un élève confirmé peut aussi montrer les exercices.

Les élèves doivent comprendre l'importance de la position de départ. Aussi, le prof doit-il la leur rappeler régulièrement. Il ne discute pas de l'opportunité des protections: **«Elles seront toujours portées et correctement ajustées!»**

L'enseignant donne l'exemple en respectant les 6 règles du roller:

1. Porte toujours des genouillères, coudières, protège-poignets et un casque.
2. Apprends les techniques de chute, de freinage et de glisse élémentaires avant le premier essai.
3. En patinant: anticipe le danger, sois prêt à freiner, contrôle ta vitesse.
4. Gare aux fissures, inégalités et flaques d'huile sur la chaussée!
5. Patiner sur un revêtement mouillé n'est pas très malin: danger de glissade élevé.
6. Les piétons sont chez eux sur le trottoir. Ils y ont la priorité.
7. Comporte-toi toujours avec des égards.
8. Patiner n'est permis que sur les routes peu fréquentées.

coudières et les genouillères devraient être munies d'un filet.

Coudières



Protège-poignets




Genouillères





Le casque tient bien!

5 A vos rollers ...

... prêts – partez! Mais halte-là. Toutes et tous ont-ils mis correctement leurs protections? Y compris le prof? Bon, cette fois-ci, c'est parti. Les fiches de travail proposent un apprentissage complet, depuis la position de départ jusqu'à l'art d'éviter des obstacles. Maîtriser les techniques de freinage les plus importantes, confiance en ses capacités, technique de glisse dans les virages, technique visuelle, de même que la gestion correcte des chutes, contribuent à éviter les accidents. Débutants: «travailler» les  fiches 4, 5, 6, 7 dans l'ordre. A part cela, l'enseignant peut à loisir adapter son cours aux capacités des élèves. En les faisant répéter, au début du cours, les capacités fondamentales (position de départ, bases), les élèves se sentiront de plus en plus sûrs.

© Reproduction souhaitée avec mention de la source

bpa
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
www.safetytool.ch
www.bpa.ch
erz@bfu.ch

Tél. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



Cofinancé par:

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



06.2003/3

Les documents du bpa sur ce thème:

- Mb 9602 Skate Parks
- Cl 9820 Check-list Skate Parks

Autres informations sur ce sujet:

- Dépliant *Suvaliv* «Skating inline»,
zentraler.kundendienst@suva.ch, Fax 041 419 59 17

Ce Safety Tool a été créé par Reto et Rainer Langenegger dans le cadre de leur travail en vue de l'obtention du diplôme de maître d'éducation physique et avec le concours de Jeunesse + Sport.

Faites le tour des autres feuilles didac- tiques du bpa:

La force du bpa réside
dans l'éducation à la sécurité
dans les écoles, les sports,
la circulation routière,
le ménage et les loisirs.

Safety Tool peut être
photocopié.
Prière de commander un
exemplaire par classe.
Merci.

Je commande les Safety Tools suivants:

- Ex. Passages-piétons (Ub 9807)
- Ex. Chûtes (Ub 9808)
- Ex. Alcool et risque d'accident (Ub 9809)
- Ex. Travaux manuels (Ub 9810)
- Ex. Randonnées (Ub 9817)
- Ex. Sens de la circulation (Ub 9907)
- Ex. Jeux de ballon (Ub 9912)
- Ex. Randonnées à vélo (Ub 9915)
- Ex. Réfléchir – Etre vu! (Ub 9918)
- Ex. Roller (Ub 0008)
- Ex. Trajets scolaires (Ub 0010)
- Ex. Sports de glisse (Ub 0012)
- Ex. Baignade (Ub 0102)
- Ex. La vitesse dans la circulation routière (Ub 0103)



Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Tél. _____

Date _____

Signature _____

Bureau suisse de prévention
des accidents bpa
Laupenstrasse 11
3008 Berne



Geschäftsanwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Comment utiliser les fiches de travail?

Objectif Acquérir et exercer les capacités fondamentales (4 parties principales et bases), afin de patiner en sécurité et de réagir de manière adéquate face au danger.

Introduction Tu commences par la fiche de travail 4 (bases) et la fiche de travail 2 (croquis techniques). Les bases servent à acquérir les capacités fondamentales. Cette leçon est différente de la structure décrite ci-dessous. Mais les éléments seront répétés au début de toutes les autres leçons. C'est le point de départ de ta technique sûre en rollers. La position de départ est la base de tous les mouvements et protège aussi des chutes en arrière.

Parties principales Les débutants devraient travailler les fiches 4 à 8 dans l'ordre. Elèves avancés: le prof adaptera son cours à leurs capacités. Afin de montrer le détail d'une séquence de mouvements, il pourra agrandir les fiches 2 et 3 au format A3.

Pour les cracks A la fin des 5 leçons, vous serez prêts à l'action. Amusez-vous bien!

Structure de la leçon Fiches de travail

2-4 Croquis techniques, séquence d'images, bases

5-8 chaque fois	Temps	Introduction
	20'	Répétition 5' Mise en train 10' Exercices d'étirement 5'

5	Temps	Partie principale
	40'	Chutes

6	Temps	Partie principale
	30'	Freinage – Heel-Stop et T-Stop

7	Temps	Partie principale
	25'	Bases de la glisse (1 à 3)

8	Temps	Partie principale
	30'	Technique visuelle et de virage



Croquis techniques

Positions



Position de départ
Tête droite, regard droit
Thorax légèrement penché en avant
Coudes fléchis près du corps, avant-bras en avant
Genoux légèrement fléchis
Jambes écartées à la largeur des épaules
Pieds parallèles

Ready-Position

Variations

Position-A



Position-V



Cisailler

Remarque:

La position de départ permet de déplacer le centre de gravité du corps. Cela t'empêchera de te pencher en arrière et de faire une chute.

Mouvements de base



Fléchir les genoux se relever



Rotation à gauche, rotation à droite
Rotation du thorax à gauche et à droite, les pieds restant parallèles.



James en O, jambes en X
Basculer sur les bords internes et externes du patin.



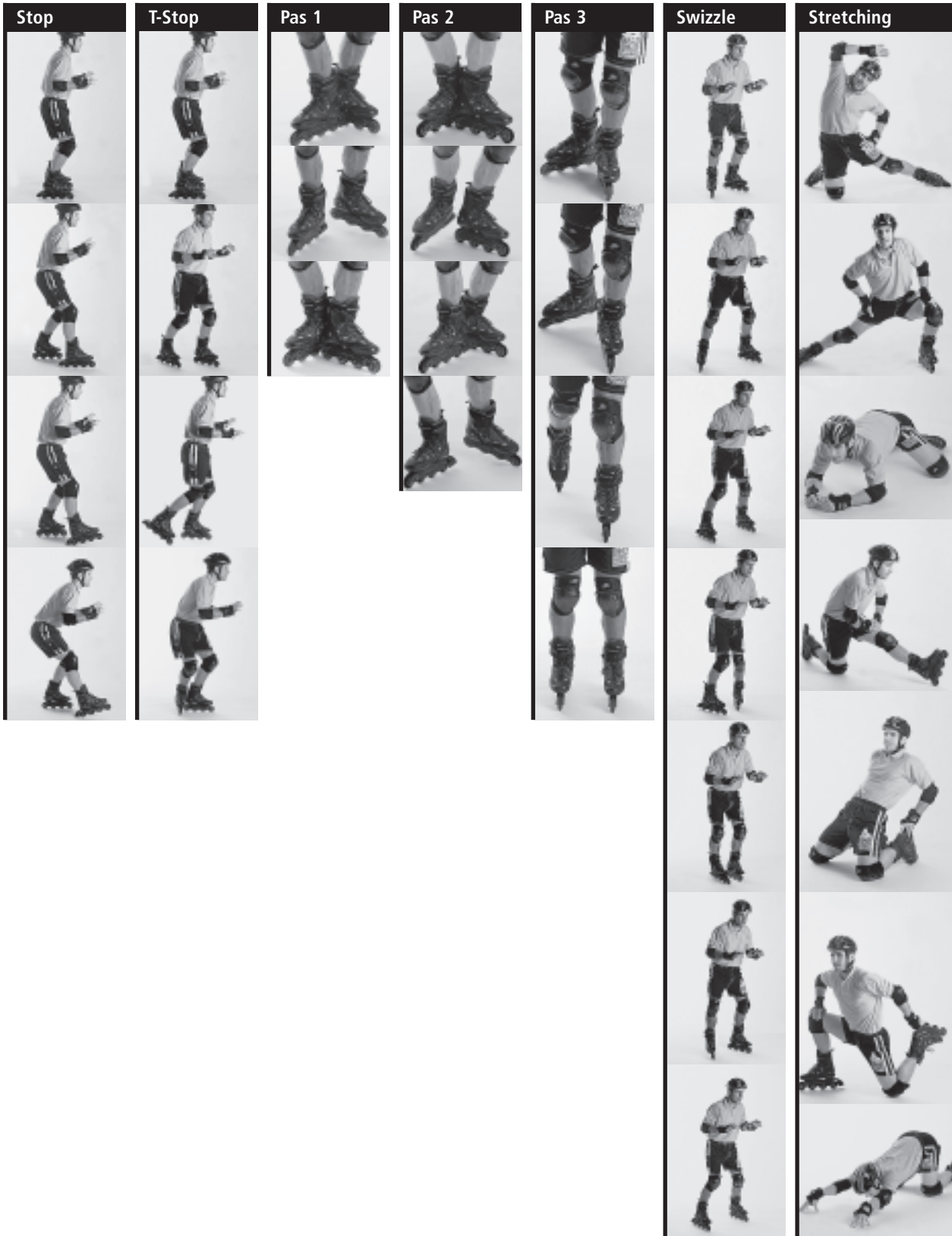
Basculer latéralement
Le corps étant tendu, basculer des deux côtés.



Basculer en avant
En cisaillant, basculer en avant, rotation du pied arrière sur la roulette antérieure.



Séquence d'images

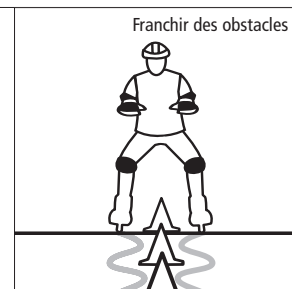




Bases

Temps Contenu

<p>5' Expliquer le maniement des protections L'enseignant explique comment, où et pourquoi il faut mettre les protections.</p>	<p>Remarque: voir les photos dans la partie couleur (fiche thématique).</p>
<p>10' Course de relais avec les protections (en tennis) Tu te déplaces entre le départ et le local des équipements. Chaque fois quand tu arrives au local, tu enfiles des protections (genoux, mains, coudes, tête). Tu retournes au départ et tu passes entre les jambes écartées de tes copains. Tu désignes le coureur suivant par une légère tape dans sa main. En attendant le prochain tour, tu peux vérifier si tes</p>	<p>protections sont correctement mises. Des bancs ou des caissons suédois, etc. servent d'obstacles à passer en rampant. Remarque: salle ou espace à revêtement dur. → Objectif: s'habituer aux protections de manière ludique; savoir mettre les protections.</p>
<p>10' Vérifier l'équipement, mettre les patins</p>	<p>→ Objectif: contrôle casque, coudières, protège-poignets, genouillères.</p>
<p>15' Introduction aux positions (à l'arrêt) 1. Le prof montre la position de départ (👁️ fiche 2); vous l'imitez (aide: toucher une paroi avec les genoux, les orteils et le nez).</p>	<p>2. S'accroupir et se relever dans la position de départ. 3. Fermer les yeux dans la position de départ. 4. Introduction à la position A et V: le corps est dans la position de départ. 5. Cisailler: le prof montre la position, vous l'imitez. Formez un cercle en vous tenant par les épaules: passez ensemble de la position A à la position V et vice versa.</p>
<p>Positions de glisse lente 1. Exercice à deux: l'élève A pousse l'élève B qui est en position de départ. 2. Patiner en file:</p>	<p>le prof est en tête, vous le suivez en vous tenant par les hanches. Mouvements haut-bas communs, soulever une jambe, cisailler, etc. 3. Glisser à trois de front, se passer un ballon. → Objectif: acquérir des positions de base sûres.</p>
<p>5' Mouvements de base (à l'arrêt) 1. S'accroupir, se relever (👁️ fiche de travail 2). 2. Jambes en X, jambes en O.</p>	<p>3. Basculer latéralement (contre un élève, une paroi). 4. Basculer sur la roulette antérieure. 5. Rotation. 6. A deux, dos à dos, distance 1 m: mouvement de rotation du thorax, battre des mains. Remarque: mentionner que ces mouvements sont simi-</p>
<p>15' Swizzle (séquence d'apprentissage) 1. Swizzle (sur une jambe): tu te mets en position de départ, puis tu déplaces le poids sur une jambe. En t'abaissant, la jambe</p>	<p>non sollicitée se déplace vers l'extérieur (sur la carre intérieure), alors que la jambe d'appui continue tout droit. En te relevant, la jambe écartée est ramenée sur la carre intérieure vers le corps et dans la position de départ. 2. Swizzle (sur deux jambes): voir 1., les deux jambes en même temps. 3. Swizzle double (forme finale): voir 1., mais, au lieu</p>
<p>15' Applications 1. Franchir des obstacles: tu passes par-dessus des obstacles en exécutant un Swizzle. 2. Chasse au mille-pattes: en vous tenant par les</p>	<p>de la position de départ, il s'ensuit une séquence carre intérieure – carre extérieure. → Objectif: acquérir la technique de glisse élémentaire. ruban à la queue d'un autre mille-pattes. Si le ruban est attrapé, la queue se déplace en avant et devient la tête du mille-pattes. Un mille-pattes est éliminé lorsqu'il n'a plus de rubans.</p>





Chutes

Temps Introduction

20'

Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4).

Remarque: mettez-vous en cercle autour de votre prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement.
2. Jeu: en patinant, s'appeler et se lancer des objets.
→ **Objectif:** mise en train ludique.

Exercices d'étirement 5'

👁️ Fiche 3.
Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie principale

Chuter

5'

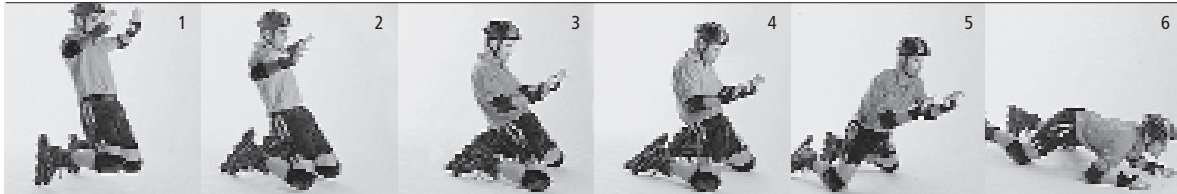
1. Attraper, libérer

Celui qui est pris doit se blottir au sol.

Tu es libéré dès qu'un copain exécute un Swizzle sur toi. Qui réussit à attraper tous les lièvres (un chasseur pour 7 à 8 lièvres)?



20'



2. Chute forme finale

Important en phase d'apprentissage: faire les premiers essais sur une **surface souple** (p. ex., tapis, pré, ...).

3. Apprentissage de la technique

(3 phases: à genoux, à l'arrêt, en patinant)

1. Le prof montre la forme finale.
2. A genoux (4-6); thorax droit, bras en position de départ; tomber sur les coudes et les poignets en même temps.
3. Sur les talons (3-6);

soulever le bassin; redresser le thorax tout en maintenant les bras dans la position de départ; suite voir exercice 2.

4. Position de départ (élèves qui ont peur: s'accroupir); tomber sur les genoux, thorax en arrière, soulever le bassin; suite voir exercice 2.
5. Variante: augmenter la hauteur de chute, c.-à-d. ne pas s'accroupir complètement.

6. Patiner dans la position de départ (0-6); dès que les rollers touchent la zone de chute (tapis, pré, surface souple, ...), amorcer la chute (avancer les genoux, thorax en arrière, soulever les hanches). Suite voir exercice 2.

7. Patiner dans la position de départ (négocier soi-même la chute sur le gouddron); se mettre en position de chute; glisser d'abord sur

les genouillères, puis tomber sur les coudes et les poignets (glisser comme sur de la glace).

→ **Objectif:** enlever la peur des chutes; faire confiance aux protections; avoir le courage de tomber. En soulevant le bassin, on peut glisser sur les genouillères.

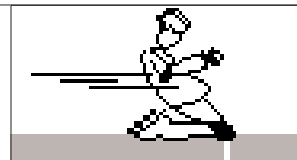
10'

4. Qui réussit à accomplir le trajet le plus long?

En prenant ton élan, patine vers une marque.

Dès que tu l'as atteinte, tombe sur les genoux et glisse le plus loin possible (attention à la position!).

Qui glisse le plus loin?
Remarque: équipement de protection absolument obligatoire!



10'

5. Course de relais memory

Un memory est placé dans un but.

Un élève par groupe s'y dirige. Arrivé au but, il fait une chute, après quoi il peut retourner quatre cartes.

S'il retourne deux cartes pareilles, il peut les ramener au groupe. Quelle équipe a le plus de paires

de cartes à la fin de la course?

→ **Objectif:** agir sous stress.



Freinage

Temps Introduction

20' Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4). Répéter en particulier le cisaillement qui est l'élément de base du freinage. **Remarque:** réunissez-vous en cercle autour du prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement.
2. Jeu: basketball en rollers.
Remarque: la réception correcte du ballon prévient les blessures aux doigts (voir Safety Tool «Jeux de ballon»).

Exercices d'étirement 5'

👁️ Fiche 3.
Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie Principale

30' Freinage – Heel-Stop et T-Stop

Technique
(👁️ fiches 2/3)

Heel-Stop

1. Position de départ.
2. Cisailer avec la jambe qui freine. Le frein se trouve à la hauteur de la roulette antérieure de la jambe d'appui.
3. Déplacer le poids sur la jambe d'appui.
4. Soulever la pointe du pied jusqu'à ce que le frein touche le sol.

5. Abaisser le fessier et garder la position de départ (plus les fesses sont basses, plus la force exercée sur la jambe qui freine est grande).

T-Stop (avancés seulement)

1. Position de départ.
2. Cisailer. La roulette antérieure du pied qui freine se trouve à la hauteur de la roulette postérieure de la jambe d'appui.
3. Déplacer le poids sur la jambe d'appui.

4. Mettre la jambe qui freine sur la roulette antérieure.

5. Rotation du pied qui freine vers l'extérieur et l'incliner sur le profil intérieur du patin afin de se mettre en position de freinage.

6. Rapprocher à angle droit la jambe qui freine, s'abaisser.
– La jambe d'appui et celle qui freine forment un T.
– Plus les fesses sont basses, plus la force exercée sur la jambe qui freine est grande.
– Stabiliser les épaules, les

bras et le thorax en fixant du regard la direction de la marche, sinon un mouvement de rotation s'amorcera.

➔ **Objectif:** une technique de freinage parfaite te procure de l'assurance et t'aide à maîtriser des situations dangereuses.

Remarque: pendant le freinage, les bras se trouvent près du corps et forment un angle droit (voir position de départ).

Séquence d'exercice

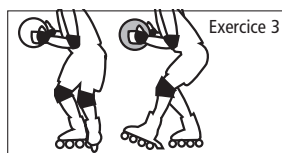
Heel-Stop

1. Montrer – imiter, à l'arrêt.
2. Toute la séquence en patinant.
3. S'arrêter entre deux lignes (distance 2-3 m).
4. Retenir des chiffres. Exécute un Heel-Stop. Afin que ton regard soit toujours tourné en avant, un copain te montre différents chiffres que tu dois dire à haute voix.
5. Attrape le ballon. Celle ou celui qui reçoit le ballon s'arrête le plus rapidement possible. Après cela, tu passes le ballon à un copain.
6. Stop. Tous patinent librement.

Le prof ou un élève donne des calculs à faire. En cas de nombre pair, arrêtez-vous le plus rapidement possible. Dans le cas contraire, continuez à patiner.

T-Stop (avancés)

1. Montrer – imiter, à l'arrêt.
2. Toute la séquence à trois. Tous tiennent une canne de hockey. L'élève au milieu exerce le T-Stop.
3. Attrape les ballons. Passes avec deux ballons. Chacun représente un type de freinage (suite voir «Attrape le ballon»).
4. Quel freinage convient le mieux? En prenant ton élan, dirige-toi vers une marque. Commence ton

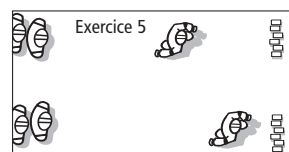


Exercice 3

freinage après la marque. Varie le freinage. Lequel est le plus efficace, te procure le plus d'assurance?

5. Course de relais avec des cartes de bridge. Des cartes de bridge sont disposées dans un but. Le prof attribue une couleur à chaque groupe. Tu patines jusqu'au but, freines et retournes une carte. Si c'est la bonne couleur, tu emportes la carte, sinon tu dois la laisser sur place. Puis tu reviens vers le groupe, et c'est au tour

de l'élève suivant de passer. **Remarque:** commencer chaque technique par les exercices 1 et 2. Le prof choisira les exercices.



Exercice 5

Il n'est pas nécessaire de traiter les deux techniques dans la même leçon.

15' Street Hockey

Suivant le nombre d'élèves, vous constituez 2 ou 4 équipes (changement en

bloc). Matériel: bâtons, 2 buts, balle de Street Hockey, Unihockey

➔ **Objectif:** appliquer ce qu'on a appris. Bases du patinage (pas 1 à 3).



Bases du patinage (pas 1 à 3)

Temps Introduction

20'	Répétition 5'	Mise en train 10'	Exercices d'étirement 5'
	Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4). Remarque: réunissez-vous en cercle autour du prof.	1. Bouger librement, exercices complémentaires (sur une jambe, «à l'aveuglette», «aviateur», jambes croisées, etc.). 2. Jeux: Street Hockey, basket-ball Inline, ...	👁️ Fiche 3. Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Introduction

5' Pas

Pas 1 (marcher)

👁️ fiche 3

1. Position V.
2. Déplacer le poids

sur le roller muni du frein.
3. Avancer le pied libre en le plaçant devant le pied d'appui.

4. Répéter l'exercice vice-versa, etc.
Variantes: haut-bas, lentement-rapidement.

(Marcher comme Charlie Chaplin ou un pingouin.)

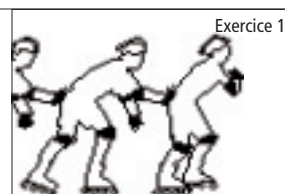
5' Pas 2 (rouler)

👁️ fiche 3

1. Position V.
2. Déplacer le poids sur le roller muni du frein.
3. Durant une brève phase

de glisse sur le pied d'appui, avancer l'autre pied et le reposer devant le pied d'appui. Basculer d'un pied à l'autre.
4. Répéter la 3e phase.

Exercice 1: en vous tenant par les hanches, vous patinez à deux, l'un derrière l'autre, dans le même rythme.



5' Pas 3 (glisser)

👁️ fiche 3

1. Position V.
2. Déplacer le poids sur le roller muni du frein.
3. Impulsion latérale sur toutes les roulettes, le roller muni du frein avance dans le sens de la marche.

4. Décrire un demi-cercle avec le pied d'appui, le poser à côté du pied de glisse, les bras exécutant un mouvement inverse.
5. Exécuter la séquence (à partir de point 3) inversement. Exercice 2: parcours aux gobelets.

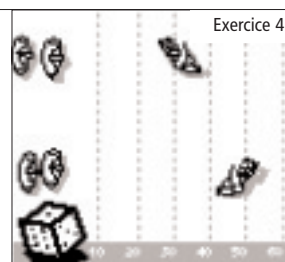
Patiner sur un pied de gobelet en gobelet.
Rythme: tenir le rythme indiqué (chanter une chanson, compter les mesures).
Augmenter la difficulté: après chaque élan, rester une mesure de plus sur une jambe.

10' Forme finale (s'exercer)

Exercice 3: accomplir des trajets. Qui doit exécuter le moins de poussées pour patiner de A à B ?
Exercice 4: sprint avec dé. Six différentes distances sont proposées

(10 m = 1, 60 m = 6).
Le premier coureur de chaque groupe jette le dé et accomplit la distance indiquée (aller/retour).
Puis c'est au tour du 2e coureur de jeter le dé, et ainsi de suite.

Quelle équipe accomplit la première toutes les distances?

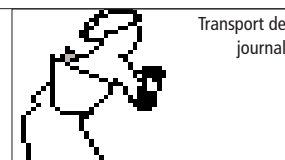


10' Applications

1. Transport de journal: tu reçois un journal. Patine sans le faire

tomber – tu ne dois pas le tenir! Essaie avec un journal plié plusieurs fois.
2. L'Ogre.

3. Tu exécutes des rondes en essayant de respecter le temps imparti de 2 minutes, mais sans regarder ta montre.



15' Street Hockey

Suivant le nombre d'élèves, constituez 2 ou 4 équipes (changement en bloc).

Matériel: bâtons, 2 buts, balle de Street Hockey, Unihockey.



Technique visuelle et de virage

Temps Introduction

20' Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle, Fiche 4.

Remarque: réunissez-vous en cercle autour du prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement, exercices complémentaires (sur une jambe, «à l'aveuglette», jambes croisées, en arrière avec l'aide d'un copain, ...).

2. Jeux: hockey Inline, basketball Inline, ...

Exercices d'étirement 5'

Fiche 3. Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie principale

25' Virages

Technique

1. Position de départ.
2. Patiner en avant.
3. Cisailler
4. Diriger le regard dans la nouvelle direction.

En même temps, le corps exécute une rotation vers le centre de la courbe.

5. Les jambes tournent automatiquement dans la même direction

→ avancer la jambe intérieure.

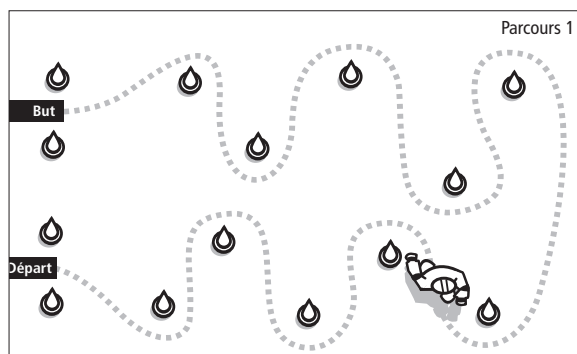
6. Continuer dans la position de départ.



Exercices

1. Montrer – imiter. Tu exeres seul la technique.
2. A deux: tu démarres; à l'appel de ton partenaire, tu exécutes un virage.
3. Parcours 1: vous exécutez le parcours l'un derrière l'autre.

Remarque: avant le virage: diriger le regard dans la nouvelle direction afin d'éviter les collisions et de repérer immédiatement les dangers



5' Pourquoi acquérir une bonne technique visuelle?

1. En général, nous nous dirigeons là où nous portons notre regard.
- Anticiper, te concentrer sur ce qui t'entoure.

2. Dangers: flaques d'huile, chaussée humide, regards d'égout, revêtement fissuré, etc.
3. En cas de danger: réduire ta vitesse, position de départ, fléchir les genoux, faire ressort avec

- les jambes, cisailler.
4. Descentes: maîtriser les parties principales de la leçon; réduire la vitesse en exécutant des virages → la jambe basse (= jambe qui freine) exécute un grand cercle.

5. Escaliers:
 - descendre latéralement
 - utiliser la main courante
 - si nécessaire, enlever les patins

15' Parcours test

Parcours 2: vous exécutez le parcours l'un derrière l'autre.

Tâches:

1. Surmonter des obstacles.
2. Freiner (Heel-Stop) et démarrer.
3. Contourner des obstacles.

4. Freiner (T-Stop) et démarrer.
5. Exécuter différents rayons de courbes.
6. Chute en avant.

