

Règles d'or : **Sécurité passive :** s'équiper, se déséquiper. + Rangement de son matériel !

Sécurité active :

- Chacun est responsable de son équilibre : on ne se rattrape pas aux autres !
- Même sens de rotation de circulation pour tout le monde (travail sur une boucle).
- Je connais la position de sécurité.
- Je respecte les autres patineurs (distance de sécurité).

Dédramatisation de la chute/apprentissage de la chute

(Prise de conscience du rôle des protections et incidence sur l'attitude corporelle.)

1. Utiliser les protections pour s'arrêter.
Il s'agira de chuter vers l'avant : les genoux touchent le sol en premier, suivis des coudes, puis éventuellement des poignets (doigts dirigés vers le ciel).
2. Apprentissage de techniques pour se relever : en répertorier plusieurs, les tester et en choisir une qui convient à chacun en fonction de son niveau.

Exemple : 1 - Se mettre sur les genoux, en appui sur les mains

2 – Poser un roller au sol, jambe à la verticale, et se relever doucement.



3. Incidence des protections sur la posture : mon corps est protégé en avant, donc privilégier l'espace avant : se pencher vers l'avant (exagérer au début). Lutter contre le réflex d'appréhension qui projette les épaules vers l'arrière, ce qui entraîne dans cette activité une fuite des appuis vers l'avant et une chute arrière sur le postérieur, voire le dos, non protégés.



4. Positionnement des rollers pour une statique maintenue : "V serré", on colle les talons l'un contre l'autre et on serre les cuisses. (tonicité).
On peut ensuite laisser « fuir » les rollers en relâchant les cuisses et reprendre la position "V serré".

5. Statique :

- a. - lever un pied puis l'autre
- tourner sur soi même
- pas de côté
- s'accroupir/se relever
- combinaison avec positions des bras (devant, derrière, en haut, alternés...)
- b. Cerceau au sol : entrer et sortir du cerceau en levant les pieds (en avant, de côté, en arrière)
- c. Cerceau dans les mains : « enfiler » le cerceau par les pieds et le ressortir par la tête. (et inversement)

6. Se déplacer en faisant glisser devant soi, un cerceau tenu à deux mains.

Cerceaux

7. Jeu du caddie : par 2 (un pousseur, un caddie)

Pousseur : bras tendus (pour meilleure transmission de la poussée), mains sur les reins du camarade.

Caddie : en position de sécurité. C'est lui qui dirige (prise de carres).

8. La pendule.

Position "V serré", jambes tendues, mains sur cuisses (bascule du buste en avant).

Se balancer comme un pendule (transfert d'un pied sur l'autre) : déplacement provoqué !

9. Patinage en accentuant les temps de roule : « looong, looong, ... » : (économie de l'effort).

10. Patiner « beau » : lutter contre l'attitude jambes écartées, **cdg** entre et non alternativement sur chaque appui. On patine en resserrant les jambes entre chaque poussée.

Patiner comme exercice 7, avec un retour relâché de la jambe libre (fin de poussée).

Etre en appui sur le pied roulant (transfert de poids du corps),

Mouvement exagéré du retour de la jambe libre : le pied vient rebondir contre l'autre (déclenchement simultané de la poussée) et repart vers l'avant sur le côté.

11. Patinette : En appui sur un pied, orienté dans l'axe du déplacement.

L'autre en propulsion. (pied ouvert à 45°, appui fort carre interne)

Penser à bien être en appui sur le pied roulant (basculer le **centre de gravité** à la verticale de ce pied).

Le faire des deux côtés.

Dans un second temps, dans le même mouvement, toujours en patinette, faire par exemple : GG roule sur D, DD roule sur G... (Ne pas décoller le pied roulant entre chaque poussée.)

12. - Se laisser glisser le plus loin possible (en position de sécurité au début). Serrer progressivement les pieds.



éventuellement couloirs de coupelles

- Idem et sentir les carres intérieures et extérieures : exploration des extrêmes (mains sur genoux pour aider et avoir un équilibre plus stable).

13. Avec des coupelles ou des plots : (au début un seul objet par élèves)

- tout en patinant, faire passer l'objet de la MD à la MG (varier les espaces : haut, devant, derrière)

- tout en patinant, s'échanger l'objet avec un camarade.

- tout en patinant, dépose et reprise de l'objet au sol (= flexion/extension). Ne pas le lâcher ni le jeter et veiller à ce que les enfants utilisent les deux bras.

Coupelles

14. Flexion/extension :

Toucher objets au sol

Passer sous un obstacle

Cerceaux
Plots
Piquets + bases
Elastiques

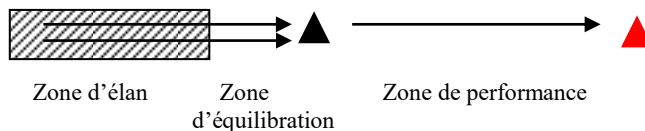


15. - En situation de roue, lever un pied, puis l'autre



16. - Rouler sur un patin le plus loin possible.

Organisation : 1 plot par enfant pour mesurer la performance.



Plots

Critères de réussite : Augmenter sa distance à chaque passage.

Réaliser la meilleure performance au moins deux fois.

Consignes : Prendre de la vitesse (zone d'élan), s'équilibrer (zone d'équilibration) et rouler le plus loin possible sur un patin.

Simplification : Augmenter la prise d'élan

Complexification : Plus de zone d'équilibration (enchaînement direct propulsion /roule sur un patin)

En ligne courbe

Conseils de mises en œuvre : Matérialiser la zone de départ et la zone d'arrivée à l'aide de plots de couleurs différentes.

17. Franchir un obstacle. (ex : branche sur parcours)

Haies



Accepter et provoquer le déséquilibre avant et reprendre la position de sécurité après le « danger ». Débuter par un obstacle sans volume (ligne au sol) puis jouer sur le volume et sur le nombre d'obstacles.

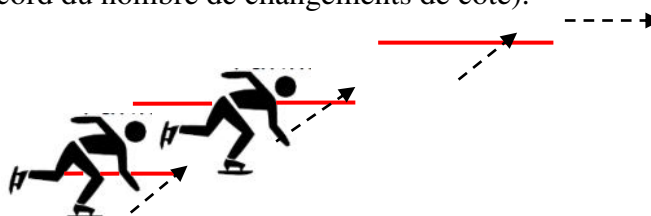
18. Changer de trace :

Propulser dans la 1^{ère} zone

Glisser en changeant de trace avant la fin de chaque ligne. Travailler changements à gauche, travailler changements à droite puis alterner à droite à gauche de part et d'autre d'une ligne continue (Variable : record du nombre de changements de côté).

Lattes

Propulsion



19. Slalom : (cerceaux ou plots)

Coupelles



20. Patiner en courbe : Pas du skieur

Se rapproche de la situation « changer de trace »

Coupelles

La différence se situe au niveau :

- du pied déclencheur (jambe libre) : sa pose est orientée dans la direction désirée. (Progressivement)
- le déplacement du patineur s'effectue selon une courbe plus ou moins prononcée.

21. Patiner en courbe :

- a. Tracer 4 cercles de différents diamètres au sol

Consignes : « Patinez autour de chaque cercle en restant le + près possible de la ligne.

Rouler le plus longtemps possible sur le pied intérieur (celui-ci se couche progressivement sur la carre externe) \rightleftharpoons déséquilibre du corps vers l'intérieur.

Le pied extérieur passe par-dessus l'autre et vient rattraper le déséquilibre.

Coupelles

Pour progresser :

- Patiner de façon régulière à la recherche permanente de son équilibre à chaque appui alterné
- Pas de mouvements parasite des bras

22. Ralentir, freiner, s'arrêter en **chasse neige**

Critère de réalisation : flexion genoux, poids sur l'avant et carres internes (pour aider mains sur les genoux), position des pieds en V inversé.

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.

23. Ralentir, freiner, s'arrêter avec le **frein caoutchouc** (nécessité d'avoir un bon équilibre)

Critère de réalisation : 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. Bassin verrouillé.



24. Patiner en arrière :

- a. Passif : « Découvrir le patinage arrière »

Objectif : Accepter le déplacement arrière avec aide.

But : Traverser l'espace dédié en arrière.

Critères de réussite : Ne pas tomber sur un aller retour.

Consignes : Adopter la position de base.

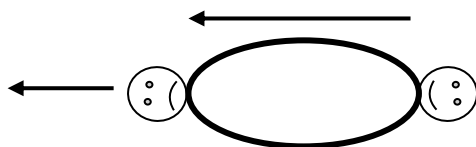
Simplification : Se laisser pousser par son partenaire.

Complexification : Tirer son partenaire

Conseils de mises en œuvre : Se déplacer d'abord en ligne droite, puis en faisant tout le tour de la boucle.

Matériels : utiliser un cerceau rigide pour la liaison du couple.

Cerceaux



b. Actif :

i. Citron en arrière

Objectif : Patiner seul en arrière.

But : Effectuer le parcours en réalisant un citron

Critères de réalisation : Ne pas sortir de son couloir de progression.

Consignes : Regarder sur le côté et derrière soi

Simplification : Reprendre la situation ci-dessus.

Conseils de mises en œuvre : Matérialiser la zone de départ et la zone d'arrivée à l'aide de plots de couleurs différentes.

ii. La pendule.

Position "accent circonflexe", jambes tendues, mains sur cuisses (bascule du buste en avant).

Se balancer comme un pendule (transfert d'un pied sur l'autre) : déplacement provoqué !