

Le rink hockey en milieu scolaire - Support pédagogique



Fédération Française

**FFRoller**  
**Rink Hockey**

*Le rink hockey  
à l'école!*



Le programme de rink hockey

*Cycle débutant*



Fédération Française

**FFRoller**  
**Rink Hockey**

Fédération Française de Roller Sports

6, bld Franklin Roosevelt - CS11742

33080 Bordeaux Cedex

[www.ffroller.fr](http://www.ffroller.fr)



# Mon programme de rink hockey à l'école

## CYCLE DEBUTANT



- 1- Découvrir l'activité
- 2- S'équilibrer,  
accélérer, tirer
- 3- Aller vers le rink à 3
- 4- Patiner en arrière,  
tirer fort et  
précisément
- 5- Sauter, dribbler,  
s'organiser
- 6- Faire du rink à 3

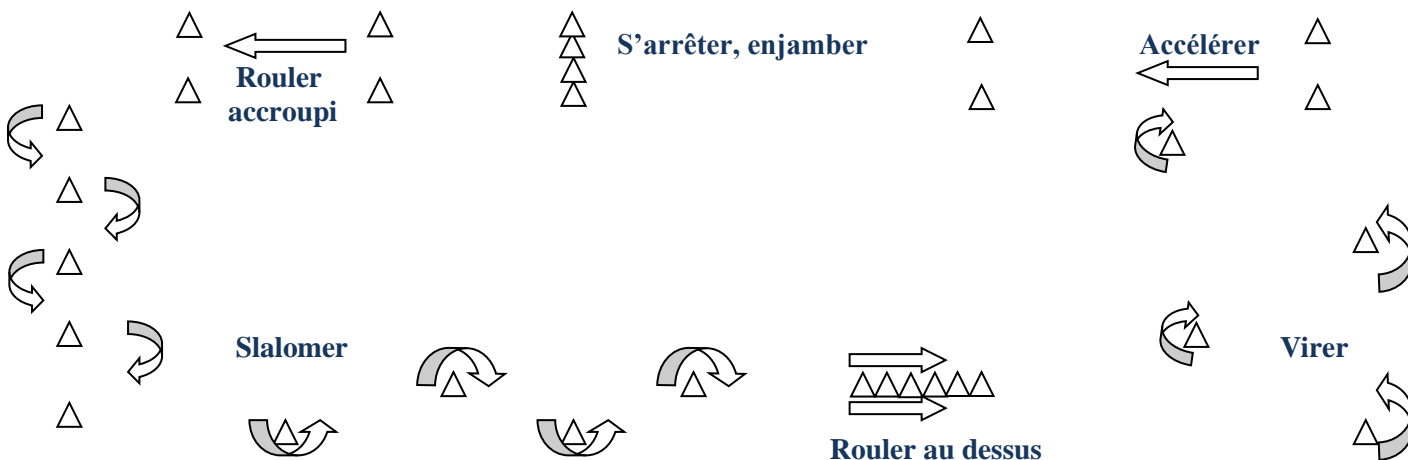


# SEANCE N°1

**Mise en route :** parcours découverte de patinage à diviser en 3 ateliers.

## Objectifs

cf. verbes d'action ci-dessous.



**Jeu de patinage.** Les sorciers.

## Objectifs

Attraper, esquiver.

## But

Pour les sorciers, toucher le plus grand nombre de joueurs. Pour les joueurs, ne pas se faire toucher par les sorciers.

## Descriptif

Pendant un temps défini, les sorciers doivent toucher le plus grand nombre de joueurs dans un terrain délimité (intérieur du parcours). Les joueurs touchés s'accroupissent.

## Compétences

Ajuster ses déplacements en fonction des adversaires. Maîtriser des changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de course.

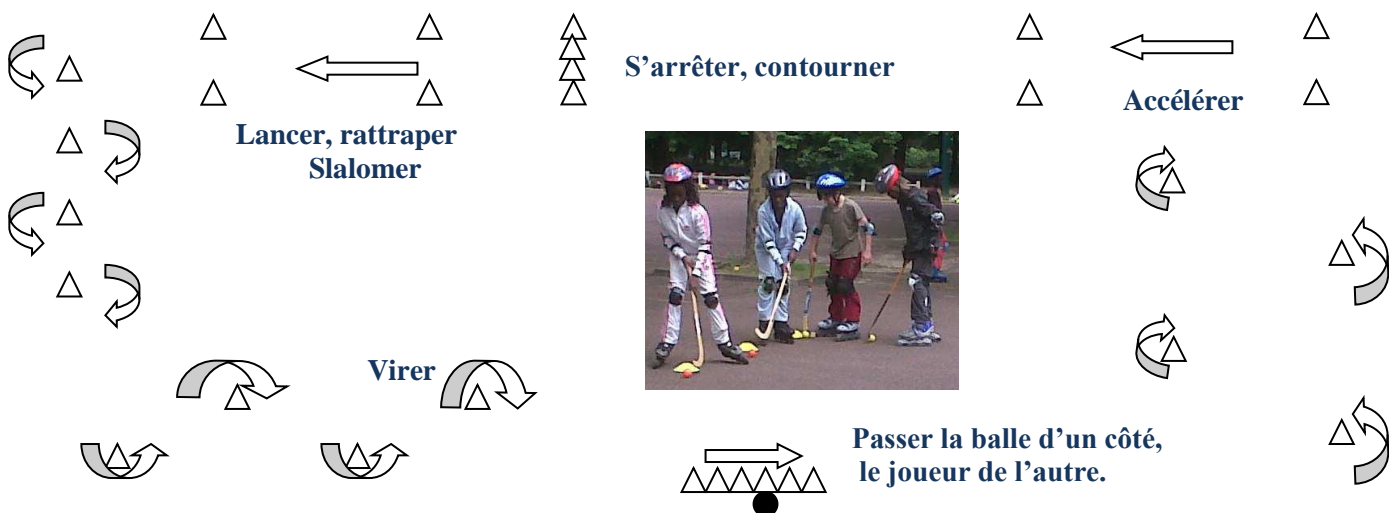
## Variables

Augmenter ou diminuer le nombre de sorciers. Permettre aux joueurs touchés d'être libérés.

**Technique crosse / balle :** parcours découverte à diviser en 3 ateliers.

## Objectifs

Cf. verbes d'action ci-dessous.



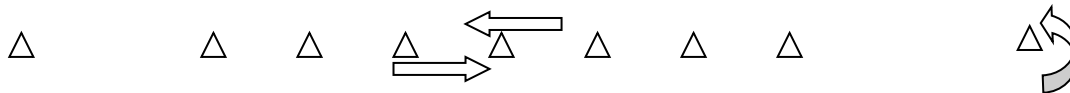
### Technique crosse / balle : relais.

#### Objectifs

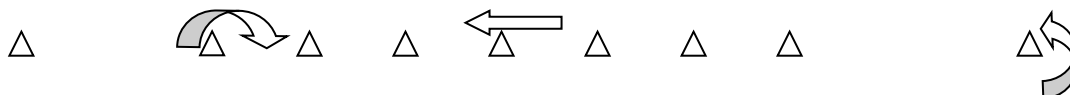
Améliorer la technique de conduite de balle, tout droit et en slalom.

Constituer x équipes de 5 élèves, pour chaque situation prévoir un temps d'entraînement suivi d'un temps de course :

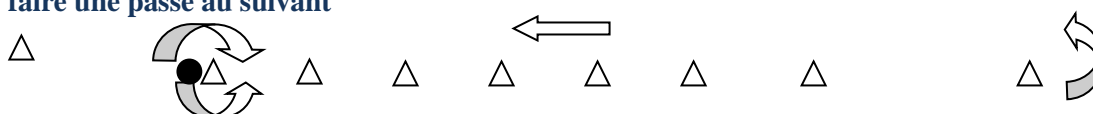
- aller tout droit, contourner le dernier plot, revenir et faire une passe au suivant



- slalomer à l'aller, contourner le dernier plot, revenir et faire une passe au suivant



- slalomer à l'aller en faisant passer la balle de l'autre côté du plot, contourner le dernier plot, revenir et faire une passe au suivant

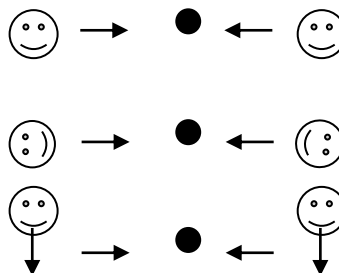


### Technique collective : les passes à 2.

#### Objectifs

Améliorer la technique de passe, à l'arrêt, en mouvement.

- A l'arrêt, côte à côte, en contrôlant la balle
- A l'arrêt, côte à côte, sans contrôler la balle
- A l'arrêt, face à face, en contrôlant la balle
- A l'arrêt, face à face, sans contrôler la balle
- En se déplaçant dans tout l'espace, côte à côte



### Technique collective : les cercles mobiles.

#### Objectifs

S'organiser collectivement rapidement.

#### But

Etre le premier groupe à réaliser une ronde autour de sa balle.

#### Description

Former 4 ou 5 équipes. Chaque équipe dispose d'une couleur de dossard différente. A chaque équipe est associée une balle de la même couleur que son dossard. Les enfants sont répartis dans l'ensemble de l'espace disponible.

Le jeu débute lorsque le maître lance toutes les balles (de manière aléatoire). Les enfants doivent alors s'organiser par groupes pour récupérer leur balle, former une ronde avec la balle au centre de cette ronde.

#### Compétences

Ajuster ses déplacements en fonction des partenaires et des adversaires. Réaliser des enchaînements d'action (déplacement, contrôle, conduite de balle, course, évitement...). Maîtriser des changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de courses.

#### Variables

Ne pas attribuer de couleur de balle aux différentes équipes. Attribuer 2 balles par groupe (les deux balles devront se trouver au centre de la ronde). Augmenter ou diminuer le nombre d'enfants par groupe. Modifier la position initiale des enfants (positionner chaque groupe dans un coin de la salle).

## SEANCE N°2

**Mise en route :** équilibre et propulsion.

**Objectifs**

Améliorer sa propulsion, s'équilibrer lors d'une traction.

Se tirer par 2 avec des crosses, l'élève tiré garde les pieds au sol (il roule). L'autre travaille sa propulsion. Déplacement libre puis sur slalom (1 pour 8 enfants). Si les enfants sont expérimentés le « tiré » peut être accroupi.



**Jeu de patinage :** les belettes.

**Objectifs**

Améliorer ses déplacements, s'arrêter dans un espace précis.

**But :**

S'emparer d'un terrier libre.

**Descriptif :**

Au début du jeu, chaque lapin se situe dans un terrier. Trois belettes se promènent autour des terriers. Au signal, tous les lapins doivent changer de terrier. Les belettes en profitent pour s'installer dans un terrier libre. Les trois lapins qui ne retrouvent pas de terrier deviennent des belettes etc.

**Compétences :**

Ajuster ses déplacements en fonction des adversaires. Enchaîner des actions (courses et évitements). S'informer des espaces libres. Maîtriser des changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de course.

**Variables :**

Variation du nombre de belettes. Variation de l'espace entre les terriers. Encombrer l'espace d'action.

**Technique crosse / balle :** les déménageurs.

**Objectifs**

Maîtriser la conduite de balle, dribbler, récupérer la balle de l'adversaire (éperviers).

**But**

Vider son camp.

**Descriptif**

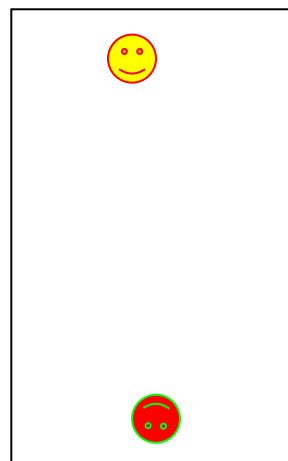
Chaque élève prend une balle à la fois dans son camp et doit la porter dans le camp adverse. Chaque équipe a un épervier reconnaissable qui peut prendre la balle à ses adversaires pour la remettre dans le camp opposé.

**Compétences**

Maîtriser la conduite de balle. Réaliser des enchaînements d'actions (déplacement, préhension, évitement). S'informer des espaces libres. Maîtriser ses changements d'appuis.

**Variables**

Constituer des équipes plus petites (2 ou 3 enfants) si le matériel reste suffisamment conséquent. Augmenter le nombre d'objets à déplacer, le nombre d'éperviers et la surface de l'espace d'action. Encombrer l'espace d'action.



**Technique crosse / balle** : pousse carton.

**But**

Pousser le carton.

**Objectifs**

Améliorer la frappe de balle, en force et en précision.

**Descriptif**

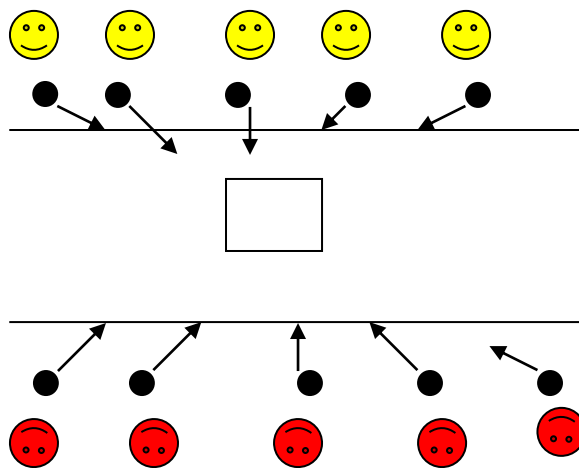
Groupes de 2 fois 5 enfants répartis sur plusieurs ateliers.  
Lancer les balles afin de pousser un carton.

**Compétences**

Lancer droit devant soi, lancer fort.

**Variables**

Augmenter la distance de lancer.  
Augmenter ou diminuer le nombre de projectiles.

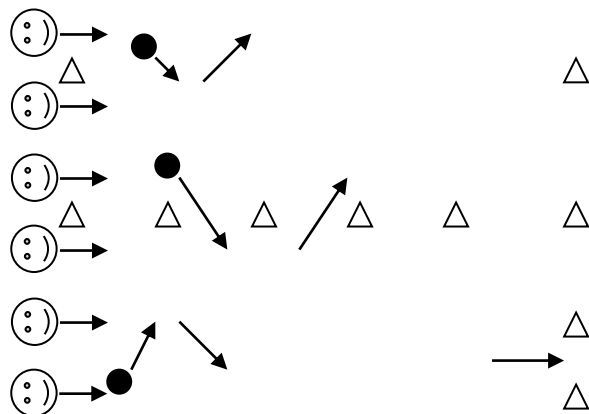


**Technique collective** : les passes à 2.

**Objectifs**

Améliorer la technique de passe :

- en se déplaçant vers une cible
- en faisant des passes dans un espace précis
- en allant marquer un but



**Technique collective** : ramener la balle.

**Objectifs**

Améliorer la conduite de balle et les passes.

**But**

Ramener la balle en premier.

**Descriptif**

Au signal, le lanceur de l'équipe A lance la balle de l'équipe B, au-delà de la ligne des 10 m (en gras), vers les cônes.

Les partenaires de l'équipe B passent tous entre les cônes, récupèrent la balle et la ramènent à l'aide de passes à leur lanceur.

Le porteur de la balle ne doit pas se déplacer avec.

Chaque joueur de l'équipe devient lanceur à tour de rôle.

Idem pour l'autre équipe.

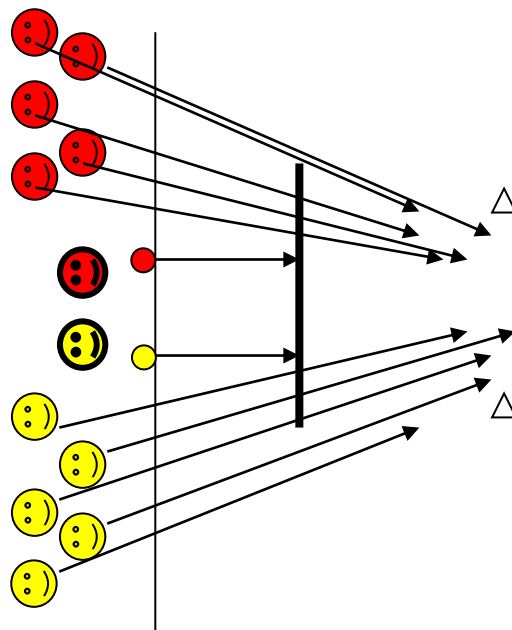
**Compétences**

Connaître et identifier une cible.

Se déplacer, récupérer, passer, contrôler la balle.

**Variables**

Augmenter le nombre de balles.



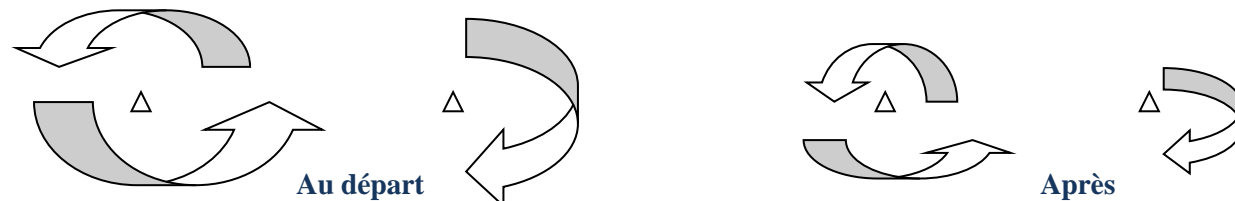
**Mise en route :** virage et freinage.

**Objectifs**

Ralentir, freiner en tournant.

Tourner en « 8 » autour de 2 plots espacés de 10m ( 2 enfants au maximum pour 2 plots, ils évolueront en 2 vagues, un groupe observe pendant que l'autre expérimente).

Dans les virages les pieds doivent rester au sol et être parallèles. Les courbes sont au départ très larges, plus l'élève prend de l'assurance plus on peut réduire l'espace. A terme il est possible d'arriver au dérapage.



**Jeu de patinage :** accroche décroche.

**Objectifs**

Développer l'esquive et la poursuite. Identifier le rôle poursuivi/poursuivant.

**But :** Attraper ou s'échapper.

**Descriptif**

Il faut être un nombre pair (à partir de 8 participants) pour jouer à ce jeu, il est donc envisageable de diviser la classe en 2 groupes. Les joueurs forment un cercle tout en se donnant le bras par deux. Les personnes faisant partie du cercle ne doivent pas bouger. On démarre avec deux joueurs hors du cercle. L'un de ces deux joueurs va poursuivre l'autre en tournant autour du cercle ; ce dernier, pour éviter d'être pris, devra prendre le bras d'un joueur d'un des couples. Aussitôt, le troisième joueur se sauvera pour ne pas être touché par le poursuivant. Lorsqu'un poursuivi est attrapé, il devient à son tour poursuivant.

**Compétences**

Ajuster ses déplacements en fonction des adversaires. Enchaîner des actions (courses, évitements et freinage). Maîtriser des changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de course.

**Variable**

Les couples sont répartis au hasard sur une surface délimitée. Dans ce cas, le poursuivant doit suivre exactement le même parcours que le poursuivi. Celui-ci ne peut franchir les limites prescrites : s'il le fait, il est pris et devient poursuivant. Les poursuivis doivent s'accrocher le plus souvent possible et éviter de rouler longtemps.

**Technique crosse / balle :** à moi !

**Objectifs**

Développer la technique de dribble et de récupération de balle.

**But**

Conservé, récupérer la balle et se déplacer avec.

**Descriptif**

Les élèves sont par deux et n'ont qu'une seule balle. Le « propriétaire » se promène en la poussant, suivi de son adversaire. Au signal, ce dernier essaie de s'emparer de la balle et chacun, en la poussant, tente de la ramener dans son camp.

**Compétences**

Protéger sa balle. Maîtriser la conduite de balle.

**Variation**

Mettre les élèves par 3.

**Technique crosse / balle :** la course aux balles.

**Objectifs**

Développer la notion d'attaquant et de défenseur.

**But**

Avoir plus de balles que les adversaires.

**Descriptif**

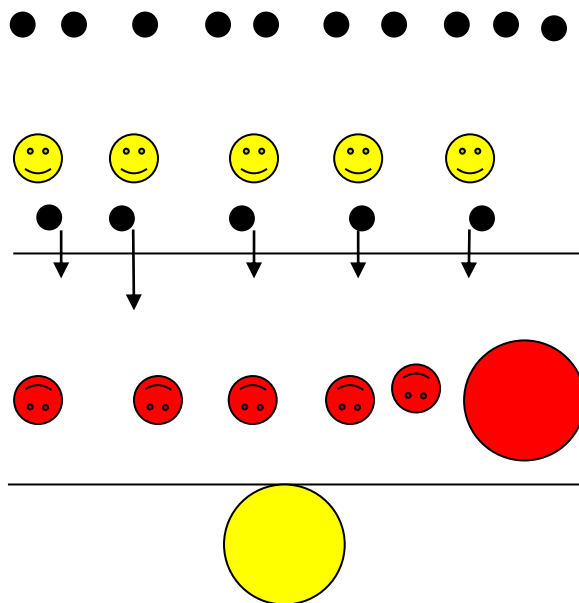
Groupes de 2 fois 5 enfants répartis sur plusieurs ateliers. Les attaquants doivent traverser la zone des défenseurs et déposer leurs balles dans un cerceau de l'autre côté. Les défenseurs doivent intercepter les balles et les mettre dans leur cerceau.

**Compétences**

Conserver, récupérer la balle et se déplacer avec.

**Variables**

Augmenter la distance des zones. Augmenter ou diminuer le nombre de défenseurs.



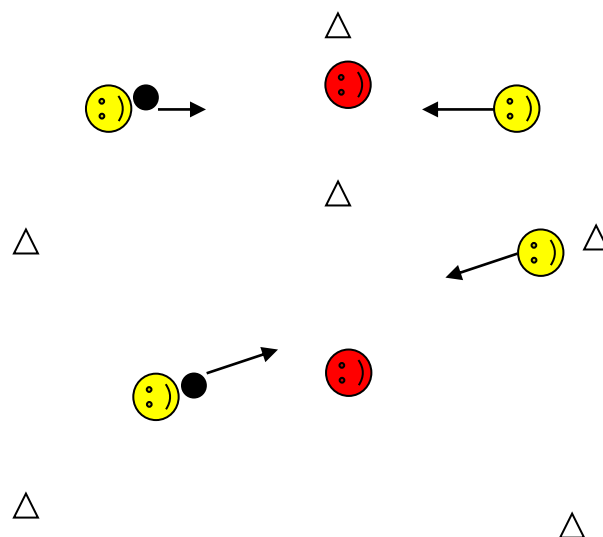
**Technique collective :** le 2 contre 1.

**Objectifs**

Se démarquer, faire des passes précises.

Deux joueurs tentent de se faire des passes, un troisième essaie d'intercepter la balle :

- en ligne
- dans un espace réduit (entre 4 plots)
- dans un espace libre

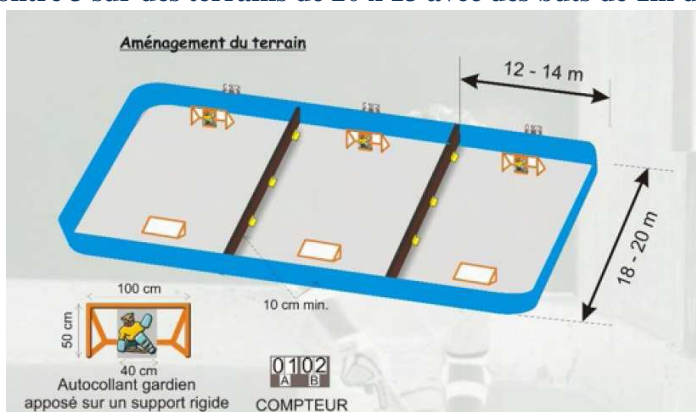


**Technique collective :** le RH3.

**Objectif**

S'approcher du jeu réel. Evaluer les progrès.

Situation de match, opposition à 3 contre 3 sur des terrains de 20 x 13 avec des buts de 1m de large sans zone ni gardien.



Cf. site Internet de l'EFRH :Ecole française de Rink Hockey

[http://erhf.ffrs.asso.fr/hockey\\_a\\_trois](http://erhf.ffrs.asso.fr/hockey_a_trois)



**Mise en route :** marche arrière.

**Objectifs**

S'équilibrer, se diriger en marche arrière.

Se pousser 2 par 2, face à face.

Le pousseur est en marche avant, le poussé en arrière.

Le poussé ne lève pas les pieds.

Il évolue en écartant et en ramenant les pieds (citron).

Il lève les pieds.

**Variables :** Déplacements libres puis sur différents slaloms.

Idem seul.



**Jeu de patinage :** relais.

**Objectifs**

Travailler la vitesse, prendre des risques.

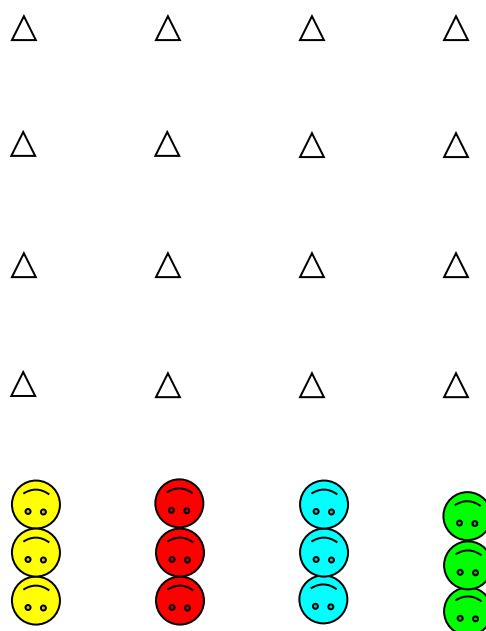
**But**

Chaque équipe doit aller le plus vite possible.

**Descriptif :**

- en ligne droite, aller et retour en avant
- en ligne droite, aller en avant retour en arrière
- en slalomant, aller et retour en avant
- en slalomant, aller en avant retour en arrière

**Compétences :** Se propulser et se diriger en marche arrière.



**Technique crosse / balle :** ateliers de tirs.

**Objectifs**

Améliorer ses frappes de balles en précision, en puissance.

**But**

Atteindre des cibles.

**Descriptif**

En étant de profil :

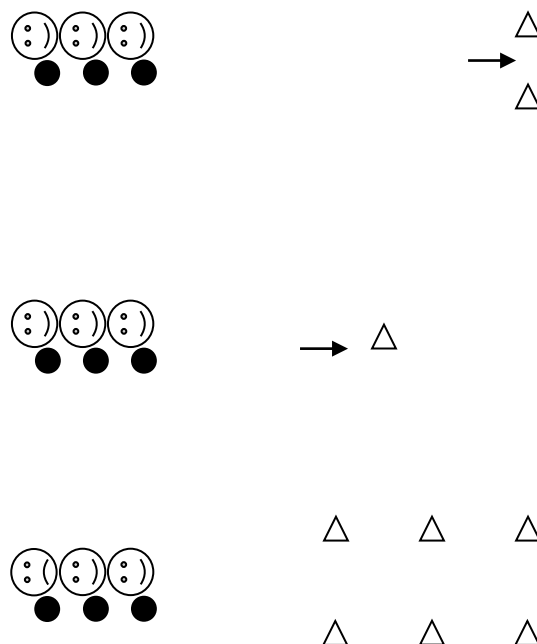
- tirer dans un but ou entre 2 plots
- renverser une quille ou un plot
- tirer dans un couloir (entre 2 rangées de plots)

**Compétences**

Viser, tirer avec précision et puissance.

**Variables**

Changer de côté, se mettre face à la cible et faire varier les distances.



**Technique crosse / balle** : la traversée.

**Objectifs**

Tirer fort et précisément.

**But**

Lancer le plus de balles au delà de la ligne de fond dans un temps donné.

**Descriptif**

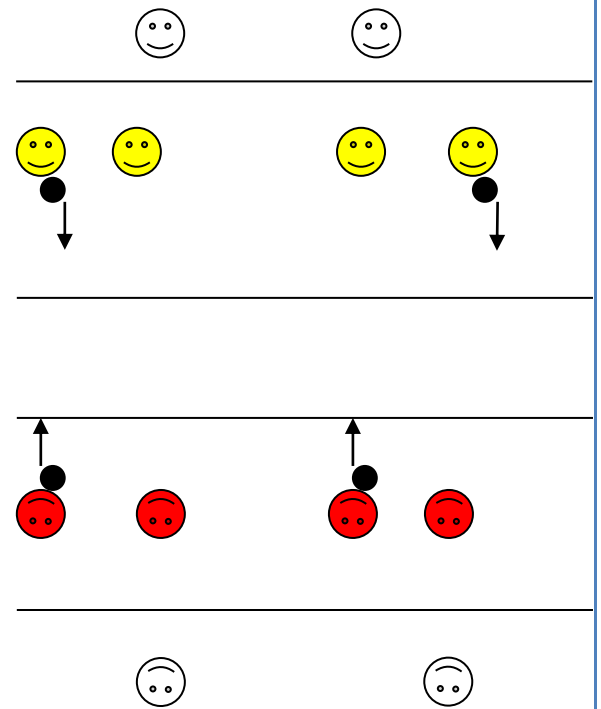
Groupes de 3 fois 4/5 enfants répartis sur plusieurs ateliers. Les joueurs doivent lancer les balles dans l'autre camp, derrière la ligne de fond, sans rentrer dans la zone neutre (2 m). Ils doivent également intercepter les balles lancées par l'équipe adverse. Une des 3 équipes arbitre.

**Compétences**

Tirer avec précision, vitesse et puissance, contrôler une balle.

**Variables**

Augmenter la distance des zones, le nombre de balles.



**Technique collective** : la rivière aux crocodiles.

**Objectifs**

Tirer fort et précisément.

**But**

Pour les attaquants (en rouge), faire passer le plus de balles d'un camp à l'autre sans se les faire prendre.

**Descriptif**

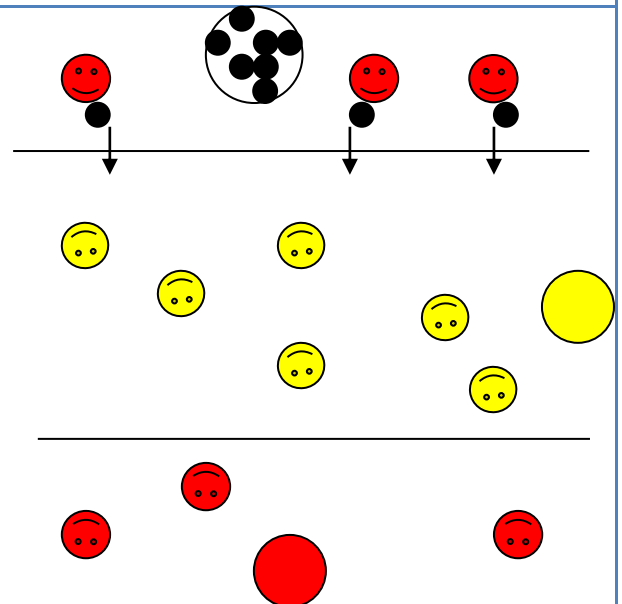
Le terrain est délimité en 3 zones avec une rivière au milieu. Les crocodiles (en jaune) tentent d'intercepter les balles et les stockent dans leur réserve.

**Compétences**

Lancer, tirer pour atteindre une cible.

**Variables**

Varié le nombre de crocodiles, varié la taille de la rivière.



**Technique collective** : le camp ruiné.

**Objectifs**

Améliorer la maîtrise des passes.

**But**

Passer toute l'équipe dans l'autre camp.

**Descriptif**

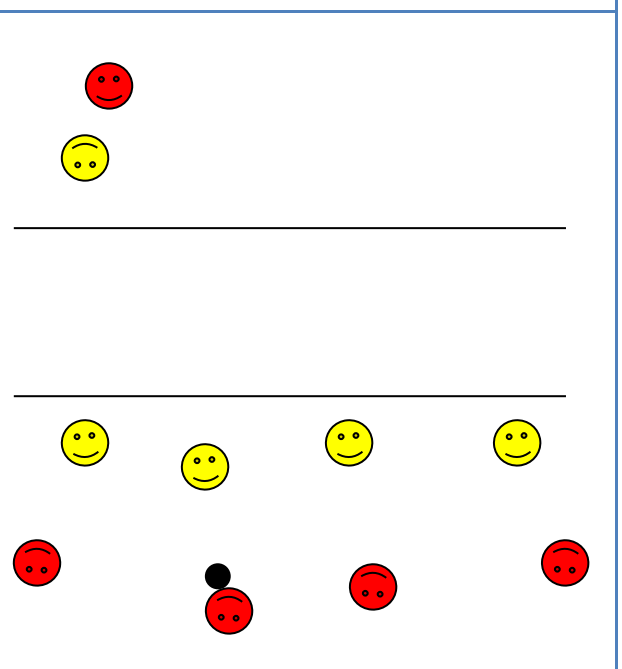
Afin de passer dans l'autre camp dans le moins de temps possible, les attaquants (en rouge) doivent réussir à faire une passe à un partenaire situé de l'autre côté. Il est interdit de se déplacer avec la balle et d'être dans la zone neutre. Les défenseurs (en jaune) tentent d'intercepter les passes.

**Compétences**

Maîtriser les passes. Savoir marquer et se démarquer.

**Variables**

Varié le nombre de joueurs, varié la taille du terrain.



**Mise en route :** sauter / se réceptionner, sur 2 pieds.

**Objectifs**

Sauter, s'équilibrer.

Pour tous les sauts, la réception se fait jambes fléchies et bras tendus en avant.

Sauter à l'arrêt : sur place, en faisant ¼ de tour, ½ tour, un tour complet.

Sauter en déplacement (très lent au départ) : une ligne, une crosse, 2 crosses espacées, 1 crosse surélevée (hauteur en fonction du niveau).

**Variable**

En faisant ½ tour, un tour complet....



**Jeu de patinage :** course au trésor.

**Objectifs**

Travailler les changements d'appuis.

**But**

Chaque équipe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son coffre (cerceau).

**Descriptif**

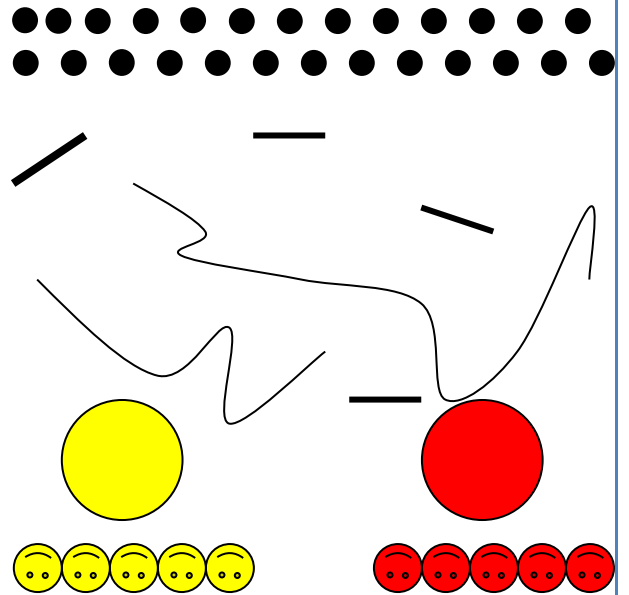
Déposer des objets dans une zone, la classe est divisée en 2 équipes. Chaque enfant ne peut transporter qu'un objet à la fois. L'équipe qui a ramené le plus d'objets dans son coffre a gagné. Placer sur le sol différents obstacles, cordes, crosses que les enfants enjamberont ou sauteront selon leur niveau.

**Compétences**

Enjamber, sauter et se réceptionner.

**Variable**

Mettre des obstacles plus hauts.



**Technique crosse / balle :** relais.

**Objectifs**

Améliorer sa technique de conduite de balle.

**But**

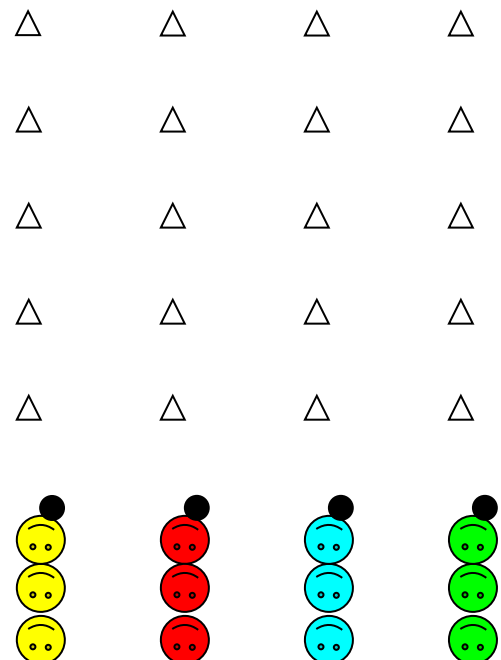
Chaque équipe doit aller le plus vite possible.

**Descriptif :**

- en ligne droite, aller et retour
- en slalomant à l'aller, retour en ligne droite
- en slalomant, aller et retour
- en ligne droite, seule la balle slalomant
- en slalomant, la balle d'un côté, l'élève de l'autre

**Compétences**

Se propulser et se diriger en marche avant. Conduire la balle.



**Technique crosse / balle :** les sorciers 2.

**Objectifs**

Améliorer la technique de dribble et de protection de balle.

**But**

Les sorciers doivent récupérer un maximum de balles en un temps limité (2 minutes).

**Descriptif**

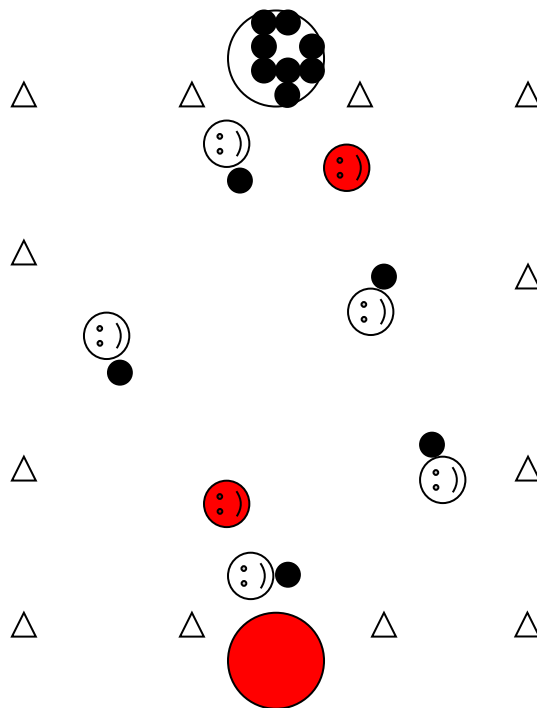
Les gazelles se déplacent avec une balle. Les sorciers doivent prendre les balles. Les gazelles qui n'ont plus de balle vont en reprendre une dans leur réserve.

**Compétences**

Conduire et protéger sa balle, l'intercepter.

**Variables**

Augmenter le nombre de sorciers. Varier la taille du terrain.



**Technique collective :** le 2 contre 1 vers une cible.

**But**

Atteindre la cible.

**Objectifs**

Améliorer la technique de passe et le démarquage.

**Descriptif**

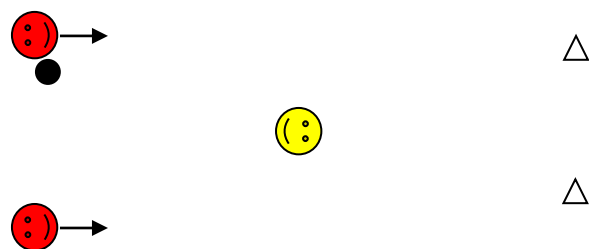
Les 2 attaquants (en rouge) tentent, en se faisant des passes, d'aller marquer un but. Le défenseur (en jaune) essaie de les empêcher. A chaque passage, les élèves changent de place.

**Compétences**

Maîtriser les passes, les interceptions et les contrôles de balle. Savoir marquer et se démarquer.

**Variables**

Le défenseur défend sans crosse. Il se déplace seulement en marche arrière.



**Technique collective :** le gardien du château.

**Objectifs**

Améliorer l'attaque et la défense.

**But**

Détruire le château.

**Descriptif**

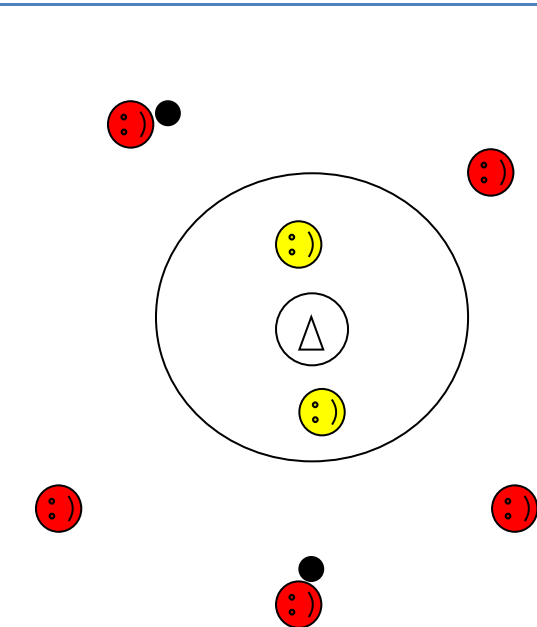
Les attaquants (en rouge) tentent, en se faisant des passes, de renverser le plot. Les défenseurs (en jaune) essaient de les empêcher. Chacun reste dans sa zone.

**Compétences**

Maîtriser les passes, les interceptions et les contrôles de balle. Savoir marquer et se démarquer. Viser, tirer avec précision et puissance.

**Variables**

Varier les distances, le nombre de balles et de plots.



SEANCE N°6

**Mise en route :** tourner en croisant.

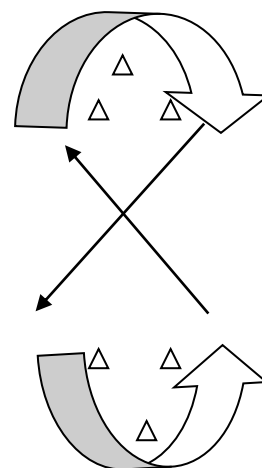
**Objectifs**

Se propulser sur une ligne courbe en croisant.

Méthode « patinette », le pied extérieur pousse en revenant à la hauteur de l'autre à chaque fois pendant les courbes.

Méthode « pas croisés », même chose avec le pied extérieur qui passe au-dessus de l'autre.

Prévoir 2 ou 3 ateliers avec des distances donc des difficultés différentes.



**Jeu de patinage :** le tiercé.

**Objectifs**

Accélérer sur une ligne courbe en croisant.

**But**

Chaque élève, ou équipage, doit aller le plus vite possible.

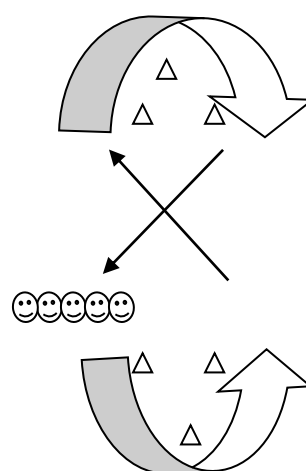
**Descriptif**

Par 5 joueurs ou duos faire 4 « tours » :

- seul en marche avant
- à 2 en se poussant
- à 2 en se tirant avec les crosses

**Compétences**

Se propulser et se diriger en virant.



**Technique crosse / balle :** ateliers de tirs en mouvement.

**Objectifs**

Améliorer le tir en précision et en puissance.

**But**

Atteindre des cibles.

**Descriptif**

Tirer :

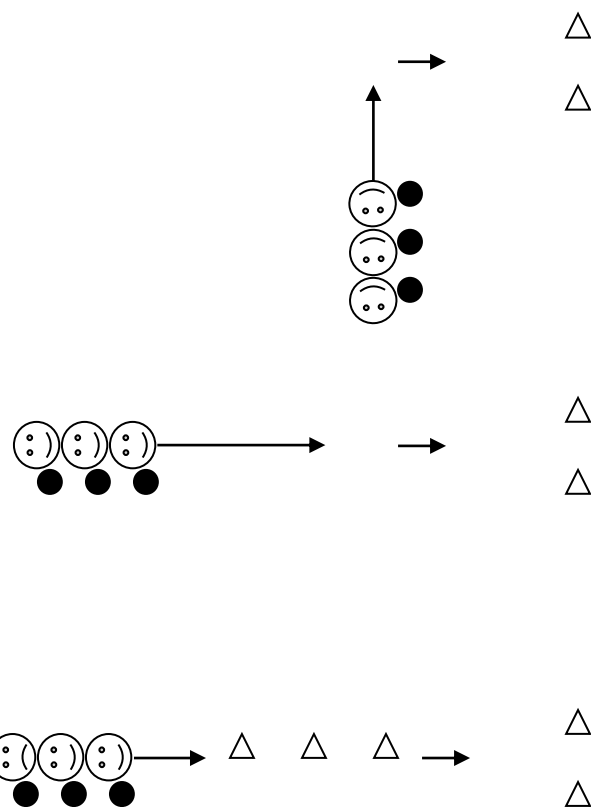
- en patinant perpendiculairement au but
- en patinant face au but
- à la sortie du slalom

**Compétences**

Viser, tirer avec précision et puissance.

**Variables**

Faire varier les distances de tirs.



**Technique collective :** remplir le but.

**Objectifs**

Améliorer l'attaque et la défense.

**But :**

Pour les attaquants (en jaune) mettre toutes les balles dans la zone centrale.

**Descriptif :**

Les attaquants restent à l'extérieur de la zone de défense et envoient les balles au « ramasseur » (yellow smiley) qui doit les réceptionner, les défenseurs dans leur zone tentent de les empêcher, le chien (red smiley) à l'extérieur en fait de même.

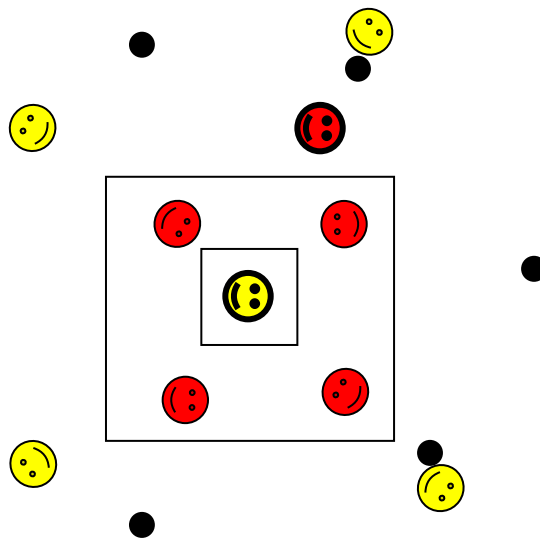
**Compétences :**

S'organiser collectivement.

Maîtriser les passes, les interceptions et les contrôles de balle.

**Variables :**

Augmenter ou diminuer le nombre de balles, les espaces de jeu et le nombre de défenseurs ou d'attaquants.



**Technique collective :** le 3 contre 1.

**Objectifs**

Maîtriser la contre-attaque à 3 contre 1.

**But**

Marquer 5 buts.

**Descriptif**

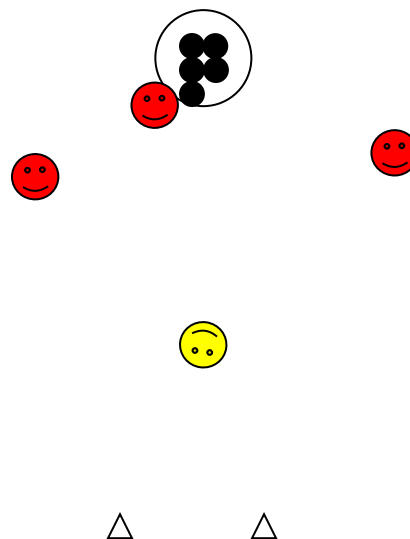
Les 3 attaquants (en rouge) tentent en se faisant des passes d'aller marquer un but. Le défenseur (en jaune) essaie de les empêcher.

**Compétences**

Maîtriser les passes, les interceptions et les contrôles de balle. Savoir marquer et se démarquer.

**Variables**

Le défenseur défend sans crosse. Varier le nombre d'attaquants et de défenseurs.



**Technique collective :** le RH3.

**Objectif**

S'approcher du jeu réel. Evaluer les progrès.

Situation de match, opposition à 3 contre 3 sur des terrains de 20 x 13 avec des buts de 1m de large sans zone ni gardien.

