

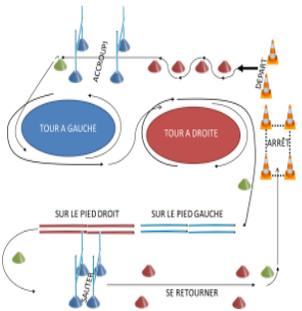
## BEF1 COURSE

### PROPOSITIONS DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES

#### Sommaire

Faire découvrir la course de façon ludique .....	2
Enseigner à prendre un départ .....	4
Enseigner à prendre de la vitesse et à la maintenir .....	7
Enseigner à patiner avec les autres.....	9
Varier les échauffements .....	10
Enseigner la technique de ligne droite.....	11
Enseigner la technique de virage .....	13
Enseigner à suivre des trajectoires.....	14
Enseigner à choisir des trajectoires.....	16
Enseigner à évoluer en peloton.....	18
Enseigner à arriver à fente (séance-type) .....	19

## Faire découvrir la course de façon ludique

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Parcours d'agilité 10-15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Echauffement - Agilité</li> <li>-Améliorer l'agilité : se diriger, rouler accroupi, rouler sur un patin, sauter, se retourner, s'arrêter.</li> <li>-Montée progressive de l'intensité de faible à forte</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réaliser le parcours</li> <li>-Appliquer les consignes relatives aux variantes</li> <li>-Celui qui déplace un élément le remet en place</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ne pas déplacer les éléments</li> <li>-Réaliser les éléments imposés sans perdre de vitesse et sans perdre l'équilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alterner un tour de parcours, un tour normal autour du parcours</li> <li>-Marche arrière, chenille</li> <li>-Imposer différentes techniques de franchissement, retournement, slalom et arrêt</li> <li>-En course par 2,3,4</li> </ul>
Courir entre les lattes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Initiations au départ</li> <li>-Apprendre à courir sans rouler</li> </ul>	Disposer 6 à 10 lattes dans un couloir de départ	Le patineur doit courir avec un appui entre chaque latte	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le patin ne doit pas rouler, ni toucher les lattes</li> <li>-Monter le genou dans l'axe</li> <li>-Ouvrir le patin en canard pendant la descente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varier l'espace entre les lattes</li> <li>-Accélérer et décélérer entre les lattes</li> <li>-Varier la hauteur des lattes</li> </ul>
Départ en troupeau	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Initiations au départ</li> <li>-Être capable de courir avec des patineurs proches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Une ligne de départ, une ligne d'arrivée</li> <li>-Changer l'ordre des patineurs dans le carré</li> <li>-Prendre les temps sur 30m</li> </ul>	4 patineurs se tiennent les mains pour former un carré, au signal ils réalisent un départ sur 30m	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir sans lâcher les mains</li> <li>-Accepter le risque de se cogner les patins</li> <li>-Ne pas laisser rouler les patins</li> <li>-Améliorer les temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire varier le nombre de patineurs</li> <li>-Varier la forme de la structure</li> <li>-Varier les distances de départs</li> </ul>
Course départs	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Initiations au départ</li> <li>-Intensité maximale (4 départs/2mn récup)</li> </ul>	Courses par 3 ou 4 sur 30m	Arriver le premier	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Améliorer son temps de réaction</li> <li>-Ne pas laisser rouler les patins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire une montante/descendante</li> <li>-Varier les positions de départ (assis, couché, retourné, yeux fermés...)</li> <li>-Varier l'arrivée (entonnoir, plot à attraper...)</li> </ul>

La chenille main, puis avant-bras, puis menton	-Améliorer l'agilité -Suivre la foulée -Intensité faible	-Aménager un parcours, ou faire des tours -Limiter la vitesse	-Dans les lignes droites les patineurs doivent faire la chenille	-Rester en contact avec la main -Suivre la foulée	-Augmenter le nombre de patineurs dans la chenille -Varier les parcours -Le faire en virage -Le patineur qui suit ferme les yeux
Roller Derby	-Améliorer l'agilité -Garder l'équilibre -Intensité moyenne	Sur piste ou sur un circuit indoor	1 groupe de patineur forme un barrage sur la largeur de la piste. Un patineur part de derrière et doit doubler le groupe en moins d'un tour. Les contacts au niveau des hanches et des épaules sont tolérés.	-Conserver l'équilibre -Doubler le groupe	-Instaurer un système de point -Contrôler la vitesse -Obliger à garder les mains dans le dos
Lancer de patin dans la foulée	-Initiation aux arrivées -Intensité faible	Le patineur tourne sur la piste et compte ses foulées	Le patineur tourne et réalise un lancer de patin toute les 20 foulées dans la continuité de sa foulée	-Réaliser le mouvement dans la continuité de la foulée -Bien tendre la jambe avant et non pas uniquement la jambe arrière	-Varier le nombre de foulée entre chaque lancé de patin -Essayer de chaque côté -Le faire en passant sous une barre -Course sur 30m
Courses d'application départ/arrivée	Mise en situation Marquer le plus de points possibles et gagner le challenge Intensité forte	Courses à points : départ dans un couloir avec lattes (2 points si aucune latte touchée), arrivée avec lancer de patin tenu dans une zone (2 points si tenu toute la zone). Le 1 <sup>er</sup> marque 3 points, le 2 <sup>ème</sup> 2 points, le 3 <sup>ème</sup> 1 point.	-S'appliquer à réaliser le départ et l'arrivée technique -Aller le plus vite possible	Marquer le plus de points possibles	-Varier la distance -Varier le sens de course -Mettre un handicap à celui qui gagne pour la course suivante -Faire une montante/descendante
Course d'application Zone de danger	-Apprendre à ne pas se retrouver à l'arrière du peloton -Intensité moyenne	En peloton, temps imposé au tour, voire contrôlé par un ou 2 patineurs qu'il est interdit de doubler	-Les patineurs ont un capital de points en début d'exercice. -A chaque passage de la ligne d'arrivée, les patineurs qui sont au-delà de la 4 <sup>ème</sup> place, perdent un point.	-Arriver à rester dans les 4 premiers au franchissement de la ligne. -Le dernier à qui il reste des points a gagné	-Varier les distances, les vitesses, le nombre de points. -Equilibrer les forces en donnant plus ou moins de points aux patineurs

## Enseigner à prendre un départ

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Marcher entre des plots hauts	Maîtriser l'équilibre de la marche en roller	 <p>Marcher entre 4 plots hauts espacés de 30 cm sans rouler et sans les toucher</p>	Le patineur doit marcher en enjambant les 4 plots	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le patin ne doit pas toucher les plots</li> <li>-La patin ne doit pas rouler</li> </ul>	
Courir entre les lattes	Courir patins aux pieds	Disposer 6 à 10 lattes dans un couloir de départ	Le patineur doit courir avec un appui entre chaque latte	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le patin ne doit pas rouler, ni toucher les lattes</li> <li>-Monter le genou dans l'axe</li> <li>-Ouvrir le patin dans la descente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varier l'espace entre les lattes</li> <li>-Accélérer et décélérer entre les lattes</li> <li>-Varier la hauteur des lattes</li> </ul>
Départ en troupeau	Initiation au départ collectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Une ligne de départ, une ligne d'arrivée</li> <li>-Changer l'ordre des patineurs dans le carré</li> <li>-Prendre les temps sur 30m</li> </ul>	4 patineurs se tiennent les mains pour former un carré, au signal ils réalisent un départ sur 30m	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir sans lâcher les mains</li> <li>-Accepter le risque de se cogner les patins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire varier le nombre de patineurs</li> <li>-Varier la forme de la structure</li> <li>-Varier les distances de départs</li> <li>-Varier le signal de départ (visuel, auditif, tactile)</li> </ul>
Départ collectif	Initiation au départ collectif	 <p>Courir par 4 entre 6 lattes en se tenant la main</p>	3 ou 4 patineurs se tiennent la main en ligne et doivent franchir un couloir de lattes disposé devant eux sans se lâcher les mains	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir sans lâcher les mains</li> <li>-Ne pas toucher les lattes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varier le nombre de patineurs</li> <li>-Varier l'espacement des lattes</li> <li>-Varier le signal de départ (visuel, auditif, tactile)</li> </ul>

Départ individuel	Initiation au départ chrono : la position de départ	Le patineur se place sur un tapis de gymnastique	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le patineur place ses patins en canard face à la ligne de départ en faisant se toucher les 2 roues arrière</li> <li>-Il fléchit les jambes, les mains placées devant aident à maintenir l'équilibre</li> <li>-Tout en conservant sa flexion, il recule un patin et place ses bras à l'amble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-le patineur est stable, il n'y a pas de mouvements parasites</li> <li>-la flexion des jambes doit être suffisante pour la prise d'élan à venir mais doit rester confortable</li> <li>-la roue arrière du patin qui recule doit rester dans l'alignement de la roue arrière du patin avant</li> <li>-les bras sont placés à l'amble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire le même exercice à même le sol et conserver la stabilité</li> <li>-Essayer pied droit devant et pied gauche devant</li> <li>-Faire le même exercice sur piste où la ligne de départ est située à l'entrée du virage et est donc en pente</li> </ul>
Départ individuel	Initiation au départ chrono : la prise d'élan	En autonomie le patineur cherche à ressentir l'effet ressort sur le départ.	Sans prise d'élan, les épaules en avant du genou de la jambe avant, après une légère flexion sur la jambe avant, le patineur doit partir dans le bon timing.	Ressentir l'effet ressort	En poussant un patineur
Départ individuel	Utiliser l'inclinaison du buste pour accélérer	Le patineur se place pieds joints (mais ouverts) derrière la ligne.	Il se laisse ensuite tomber vers l'avant en restant aligné (épaule, bassin, patin) le plus longtemps possible. Quand il sent que son poids de corps l'entraîne vers l'avant, il doit commencer à courir et enclencher son départ de façon à conserver cette sensation de déséquilibre avant le plus longtemps possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les épaules sont en avant du bassin</li> <li>-Le poids du corps chute en avant, créant une situation de déséquilibre</li> <li>-Alignement épaule-bassin-patin</li> <li>-On note une accélération</li> </ul>	

Départ individuel	Utiliser l'inclinaison du buste pour accélérer	<p>L'entraîneur ajuste la hauteur de la barre en fonction des patineurs. La hauteur de barre est égale à la hauteur du patineur (rollers et casque compris). On peut ensuite essayer de la baisser progressivement.</p>  <p>Faire un départ en passant sous une barre à hauteur du patineur.</p>	<p>Le patineur réalise un départ et doit passer sous un obstacle (une barre). S'il maintient l'inclinaison, il passera dessous sinon il la touchera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les épaules sont en avant du bassin</li> <li>-Le poids du corps chute en avant, créant une situation de déséquilibre</li> <li>-Alignement épaule-bassin-patin</li> <li>-On note une accélération</li> <li>-Le patineur ne touche pas l'obstacle</li> </ul>	
Départ individuel	Initiation au départ chrono	<p>En autonomie le patineur réalise un départ chrono avec prise d'élan.</p>	<p>Le patineur prend de l'élan en déplaçant son pdc vers l'arrière, en revenant il doit fléchir la jambe avant pour bénéficier de l'effet ressort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Stabilité du patin avant</li> <li>-Prise d'élan adaptée</li> <li>-Equilibre conservé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-En tractant un patineur</li> <li>-En poussant un patineur</li> <li>-En variant les distances (10m, 20m, 30m).</li> </ul>
Départ individuel	La transition course/patinage	<p>Le patineur réalise un départ chrono sur environ 50m. Le patineur réalise une série de départs en cherchant volontairement à courir trop longtemps, puis il réalise des départs en cherchant à patiner trop tôt.</p>	<p>Le patineur détermine par essai et erreur sa zone de transition optimale. Il faut se référer essentiellement à des temps chrono concrets sur 50m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nombre de pas courus et chrono réalisé</li> </ul>	<p>Départ ligne droite Départ ligne droite + virage (piste).</p>

## Enseigner à prendre de la vitesse et à la maintenir

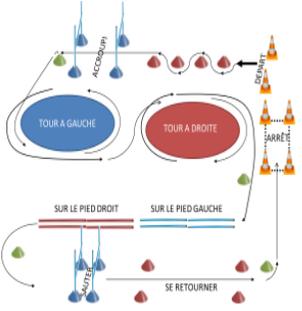
Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Découvrir la position aérodynamique	Découvrir la position aérodynamique	Sur une piste, tout le monde patine en groupe et au signal le patineur désigné doit remonter en tête en patinant avec les coudes sur les genoux	Expliquer d'abord le principe d'efficacité d'une position légèrement assise (plus d'allonge) et penchée en avant (moins de résistance au vent)	-Garder le contact coude/genou -Réussir à se laisser davantage glisser dans cette position	-Demander de prendre un tour -Changer de sens -Mettre des obstacles -Ramasser des plots
La sorcière	Découvrir la position aérodynamique	Par 2, l'un derrière l'autre, les patineurs évoluent avec un bâton entre les jambes, tenu bras tendu.	En ligne droite, bâton au niveau des genoux, vous patinez l'un derrière l'autre en essayant d'être en foulée.	-Les bras sont tendus -De face, on ne voit pas leur nombril -Les patineurs sont en foulée	-Se laisser rouler sans patiner -Varier la hauteur du bâton (tibia, malléoles) -Varier l'écart entre les 2 patineurs
Patiner avec un plot sur le dos	Découvrir la position aérodynamique	Les patineurs évoluent sur le circuit en essayant de maintenir un plot sur leur dos	Vous patinez avec un plot entre les 2 omoplates et il ne doit pas tomber	-Le plot ne doit pas tomber	-On peut imaginer n'importe quelle situation pour combiner cette difficulté (parcours, course...)
Transférer le poids du corps	Transférer le poids du corps	 <p>1-POUSSER PATIN GAUCHE INTERNE ET POSER LE DROIT EXTERNE</p> <p>2-LAISSER ROULER SUR LE DROIT EXTERNE</p> <p>3-PASSER LE PLOT EN COURBE SUR LE DROIT</p> <p>4-POUSSER DROIT INTERNE ET POSER GAUCHE EXTERNE</p>	En suivant les lignes de plots d'un couloir d'1 m environ disposé en zigzag léger, on transfère son poids de corps d'une ligne à l'autre. A l'impulsion on doit être en carre interne, et à la réception on recherche la carre externe et rouler entre les barres, puis on tourne en carre externe au plot et on enchaîne	-Suivre le zigzag avec sa carre externe -Rester bien aligné -Eviter les montées et descentes du bassin -Ne pas toucher les barres lors du roulage en carre externe -Pousser le bassin d'abord -Atterrir en légère carre externe -Les épaules restent perpendiculaires à l'axe de déplacement et parallèles au sol	-Faire l'exercice les mains dans le dos -Varier la forme du zigzag -Varier la largeur du couloir -Si trop difficile, ne pas le faire en zigzag mais en couloir simple -Enlever le matériel et le faire librement dans une autre ligne droite -S'aider d'une barre tenue devant soi pour garder les épaules droites

Accélération poussée	Prendre la position aérodynamique et appréhender la vitesse	Demander aux patineurs de se mettre par deux, de rouler autour de la piste l'un derrière l'autre. Le deuxième pousse le premier en début de ligne droite et le premier accélère jusqu'à la sortie du virage d'après	-En sortie de virage, le 1 <sup>er</sup> adopte la position aérodynamique pour attendre la poussée -Changement de rôle tous les tours	-Ne pas perdre l'équilibre à la poussée -Commencer à accélérer sans temps mort après la poussée	-Faire une vraie américaine avec plusieurs équipes -Changer de sens
Equilibre un patin	Agilité générale	Installer une prise d'élan Installer une zone d'équilibre.	Après une prise d'élan, parcourir une distance donnée sur un appui Garder la jambe porteuse fléchie et le buste penché en avant.	Maintenir le patin perpendiculaire au sol Maintenir l'équilibre pendant toute la distance imposée.	En ligne droite ou virage Varier la vitesse, le temps de maintien et la trajectoire imposée Garder les mains dans le dos.
Parcours 1 pied	Agilité générale	Installer un parcours avec des plots décrivant la direction que le patineur devra suivre sur un roller	Dans un parcours, après une phase d'élan se laisser glisser sur 1 appui en suivant les trajectoires proposées.	Incliner le patin vers l'intérieur de la courbe Se pencher vers le centre de la courbe.	Ramasser des objets au sol Faire l'exercice en étant pousser Changer le parcours En marche arrière.

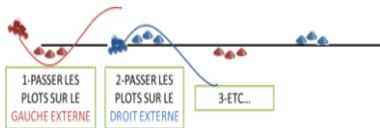
## Enseigner à patiner avec les autres

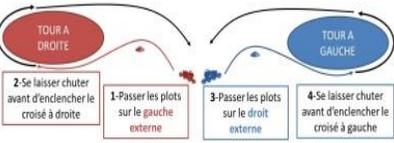
Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Ateliers Gymnase divisé en 4 2' par atelier et on tourne 2,3 fois sur chaque	-Atelier 1 : Retournement -Atelier 2 : S'arrêter -Atelier 3 : Se diriger -Atelier 4 : sauter -Objectif, acquérir de nouvelles habiletés pour faire le même geste (ex pour le saut : enjamber, puis sauter pieds joints)	-Atelier 1 : une prise d'élan, une zone de retournement -Atelier 2 : une prise d'élan, une zone d'arrêt -Atelier 3 : Slalom -Atelier 4 : une prise d'élan, une barre à sauter	-Réaliser l'élément technique de l'atelier en essayant progressivement de le faire d'une autre façon (retournement en aigle, puis pivot, puis en saut par exemple)	-Ne pas déplacer les éléments -Réaliser les éléments imposés sans perdre de vitesse et sans perdre l'équilibre	-Faire une session de chaque atelier avec le niveau 1 de chaque geste, puis une session avec le niveau 2, puis le niveau 3 de chaque geste -En Marche arrière... -Enchaîner les ateliers tous ensemble à la queue leu leu
Anticiper les croisements sur un circuit commun : Atelier technique au centre d'une piste Changement au bout de 10'	-Sur la piste un groupe travaille les tours lancés -Au centre un groupe travaille les croisés autour de cercles	-Disposer 4 plots pour matérialiser la piste indoor -Disposer des plots pour matérialiser les cercles au centre de la piste -L'entraîneur doit donner les bonnes règles d'organisation et de sécurité à chacun des groupes	-Sur la piste : l'entraîneur est vigilant à ce que ceux qui se lancent ne gênent pas ceux qui sont lancés -Au centre : l'entraîneur est vigilant à ce que les patineurs ne débordent pas sur la piste pendant l'exercice	-Temps pour les tours lancés -Respect du modèle technique du croisé	-Sur la piste par 2, par 3, avec un relais à l'américaine, à l'envers -Au centre, courses poursuivies 1 contre 1 autour des cercles sur 3, 4, 5 tours, à l'envers
Patiner en troupeau	Initiation à la proximité des autres	-Patiner par deux en se tenant la main	Un des patineurs est le meneur et décide de la trajectoire à adopter avec la liberté d'aller où il veut dans la salle	-Ne pas lâcher la main -Ne pas heurter d'autres groupes	-Faire varier le nombre de patineurs qui se tiennent -Le faire sous forme de loup : chaque fois qu'un est touché, il en prend un autre avec lui -Le faire en se tenant par les 2 hanches -Se tenir par 3 ou 4 en formant un triangle ou un carré
Roller Derby	Patiner en troupeau et Garder l'équilibre	Sur piste ou en indoor	Un groupe de patineur forme un barrage sur la largeur de la piste. Un patineur part de derrière et doit doubler le groupe en moins d'un tour. Les contacts hanches et épaules sont tolérés.	-Conserver l'équilibre -Doubler le groupe	-Instaurer un système de points -Contrôler la vitesse -Obliger à garder les mains dans le dos

## Varier les échauffements

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Echauffement axé sur l'agilité 20'	-Augmenter la température musculaire et la vigilance -Travailler spécifiquement l'agilité		-Réaliser le parcours -Appliquer les consignes relatives aux variantes -Celui qui déplace un élément le remet en place	-Ne pas déplacer les éléments -Réaliser les éléments imposés sans perdre de vitesse et sans perdre l'équilibre	-Alterner un tour de parcours, un tour normal autour du parcours -Marche arrière, chenille -Imposer différentes techniques de franchissement, retournement, slalom et arrêt -En course par 2,3,4
Echauffement axé sur le patinage et l'agilité en peloton 20'	-Augmenter la température musculaire et la vigilance -Travailler spécifiquement la technique de patinage et le peloton	-Sur une piste, le groupe patine en peloton et réalise des exercices spécifiques au placement et aux dépassements: -6' dans le sens conventionnel (et 99) -6' à l'envers (et 99) -6' de 8 -Sprint sur 3-5trs à la fin de chaque session de 6'	L'entraîneur corrige individuellement les patineurs sur leur technique de patinage et de déplacement en peloton Type de consignes de peloton : -slalom humain -former 1 peloton extérieur et 1 intérieur puis changer leurs places -6 différents dépassements....	-Respecter les consignes sur la technique de patinage -Respecter les consignes et la qualité de réalisation des exercices de peloton	-Varier les consignes pour rendre la séquence amusante: Tenir en équilibre sur 1 patin le plus longtemps possible, rouler en marche arrière, se tenir par les hanches, se tenir la main, s'arrêter avant le virage, occuper toute la largeur de la piste en troupeau pour empêcher le patineur de derrière de remonter le peloton, lancer un ballon dans les patins qu'ils ne doivent pas toucher...
Echauffement axé sur la vitesse 20'	-Augmenter la température musculaire et la vigilance -Préparer spécifiquement le patineur à une séance de vitesse	-6' de relais américaine avec des relais à un bon rythme -4' Assouplissement des adducteurs et du psoas en patin, si possible en balancier dynamique -4' V walk entre des plots -10 Départs à 80% sur 20m	-Sur le relais : rouler à 80% de Vmax -Sur les assouplissements : augmenter progressivement l'amplitude de mouvements -Sur le V walk : ne pas rouler, même pas 1cm -Sur les départs : s'appliquer à ne pas monter/descendre le bassin	-Finir l'américaine par 3 relais à 100%	

## Enseigner la technique de ligne droite

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Slalom 1 pied avec élan	Découvrir les carres	Un slalom de plots alignés	Le patineur prend de l'élan, se positionne sur un patin et passe les plots sur le même patin.	Il passe de la carre interne à la carre externe à chaque plot. La platine et le tibia sont alignés	Espacement des plots Distance d'élan
Sauts latéraux sur un patin	Découvrir la propulsion sur un patin	Sur place, le patineur sautille de droite à gauche sur un patin	Sur place, le patineur sautille de droite à gauche sur un patin	La platine et le tibia sont alignés La poussée est répartie sur toutes les roues Le patineur conserve une légère flexion Il parvient à rester sur place	
Slalom 1 pied sans élan	Découvrir la propulsion sur un patin	Un slalom de plots alignés	Sans élan, le patineur se positionne sur un patin et se propulse sur même patin pour passer les plots.	Il passe de la carre interne à la carre externe à chaque plot. La poussée est répartie sur toutes les roues Le patineur conserve une légère flexion	Espacement des plots Distance d'élan
Slalom décalé sur un pied	Découvrir la propulsion spécifique en carre externe	Un slalom décalé avec un espacement longitudinal de 10m et latéral de 3m	Le patineur se lance, se positionne sur un patin et passe le slalom décalé sur le même patin. A chaque plot passé en carre externe, il effectue une propulsion sur la carre externe	La platine et le tibia sont alignés La poussée est répartie sur toutes les roues Le patineur se fléchit pour préparer la carre externe	Espacement des plots Distance d'élan Varier vitesse
Réaliser un slalom décalé en carre externe	Maîtriser la trajectoire du patin au sol	 <p>1-PASSER LES PLOTS SUR LE GAUCHE EXTERNE 2-PASSER LES PLOTS SUR LE DROIT EXTERNE 3-ETC...</p>	Passer le slalom décalé sur le patin le plus proche du plot c'est-à-dire en carre externe	-Poser le patin en carre externe avant le plot dans le couloir délimité par les rangées de plot Conserver les alignements -Conserver la position -Important: garder les mains dans le dos (sinon le patineur peut compenser ses erreurs avec les bras)	-Varier l'écartement des plots (plus écarté=plus actif sur les carres externes)  -Varier la vitesse

<p>Transférer le poids du corps</p>	<p>Laisser chuter le poids de corps avant d'entamer la poussée</p>		<p>Le patineur doit exécuter une carre externe sur le patin externe au virage avant le virage puis rester sur ce patin et se laisser chuter dans le virage avant de pousser pour entamer le premier croisé. Ensuite il fait la même chose dans l'autre sens</p>	<p>Réussite 2 critères: -Alignement platine/genou/hanche en carre externe -Engagement du virage par une légère « chute » avant la poussée</p>	<p>-Varier les vitesses de travail -Varier le diamètre des virages</p>
<p>Adopter la position aérodynamique et économe</p>	<p>Vitesse imposée, fréquence variable.</p>	<p>Travail avec un chrono.</p>	<p>Le patineur enchaîne des séquences de 2km à une vitesse imposée (juste sous le seuil aérobie). A chaque série, on lui impose le nombre de foulées en ligne droite et le nombre de croisés en virage.</p>	<p>Réussir à maintenir la vitesse imposée Respecter le nombre de foulées imposées Exprimer un ressenti quant à la position la plus économe</p>	<p>Varier les vitesses de travail</p>
<p>Toucher la chaussure avec la roue avant</p>	<p>Maîtriser la trajectoire de la jambe libre</p>	<p>Pas d'aménagement particulier</p>	<p>Avant de poser le patin, on vient toucher précisément le milieu de la chaussure avec l'intérieur de la roue avant de l'autre patin</p>	<p>-Être précis sur la zone de contact -Rester le plus possible dans un mouvement continu</p>	<p>-Poser la roue avant à hauteur de la roue arrière de l'autre patin -Maintenir légèrement le contact de la roue avant de poser toute les roues</p>
<p>Citron croisé</p>	<p>Maîtriser la trajectoire de la jambe libre dans le bon timing</p>	<p>Dans une ligne droite, on dispose des plots dans un axe pour signaler les citrons qui doivent se faire autour</p>	<p>-Demander au patineur de faire un citron autour du plot et d'enchaîner en croisant les patins sans les décoller du sol. Puis de lever la jambe arrière au moment où le croisé est à son amplitude maximale et d'effectuer le retour de ce patin</p>	<p>Conserver le même rythme dans toute la ligne droite</p>	<p>-Travailler sans les plots -Varier la distance des plots -Remplacer le croisé par une poussée en carre externe</p>

## Enseigner la technique de virage

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Croisés à l'arrêt	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Découvrir la position de base aérodynamique et économe</li> <li>-Décaler le bassin vers l'intérieur</li> <li>-Garder épaules et bassin parallèles au sol</li> <li>-Transférer poids du corps</li> </ul>	Une ligne de 8 plots espacés de 2m chacun	Le patineur enchaîne les croisés par-dessus les plots en posant tout de suite le poids du corps sur la jambe d'atterrissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le poids de corps est sur la jambe d'atterrissage dès la pose du patin</li> <li>-le bassin est décalé vers l'intérieur</li> <li>-Epaules et bassin restent parallèles au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de sens</li> <li>Utiliser un baton derrière les épaules pour vérifier qu'elles sont parallèles au sol</li> <li>Positionner la main intérieure sur la hanche extérieure</li> </ul>
Appui contre un mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Répartir appui sur tout le patin</li> <li>-Découvrir la position de base aérodynamique et économe</li> <li>-Décaler le bassin vers l'intérieur</li> <li>-Garder épaules et bassin parallèles au sol</li> </ul>	A l'arrêt, le bassin et les épaules appuyés contre un mur, le patineur décale ses patins du mur	Le patineur ajuste sa position pour répartir équitablement son appui sur toutes ses roues, avoir une position aérodynamique et décaler son bassin vers l'intérieur. Ses épaules et son bassin doivent être parallèles au sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le poids est réparti équitablement sur tout le patin</li> <li>-Le patineur garde une position aérodynamique</li> <li>-Le bassin est décalé vers l'intérieur</li> <li>-Epaules et bassin restent parallèles au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Changer de sens</li> <li>-En roulant chercher à retrouver cette position en roue libre dans le virage</li> <li>Utiliser un baton derrière les épaules pour vérifier qu'elles sont parallèles au sol</li> <li>Positionner la main intérieure sur la hanche extérieure</li> </ul>
Contrepoids Poussée jambe intérieure	Sentir une vraie poussée de la jambe intérieure	Autour d'un cercle par binôme, un patineur retient l'autre par l'extérieur pendant qu'il travaille	-Celui qui fait l'exercice doit simplement rester en appui sur sa jambe intérieure, l'autre est relevée : il doit se propulser en alternant poussée et relâchement	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le poids est réparti équitablement sur tout le patin</li> <li>-Le patineur garde une position aérodynamique</li> <li>-Le bassin est décalé vers l'intérieur</li> <li>-Epaules et bassin restent parallèles au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varier le diamètre du virage</li> <li>-Changer de sens</li> <li>Utiliser un baton derrière les épaules pour vérifier qu'elles sont parallèles au sol</li> <li>Positionner la main intérieure sur la hanche extérieure</li> </ul>
La sangle	Croiser	Par binôme, et en chaussures, un patineur retient l'autre qui croise en respectant les fondamentaux	Utiliser une sangle de 10cm de largeur et d'une longueur de 4-5m Celui qui retient avance par petits pas réguliers Celui qui pratique garde son bras extérieur tendu sur la sangle et le bras intérieur	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le poids est réparti équitablement sur tout le patin</li> <li>-Le patineur garde une position aérodynamique</li> <li>-Le bassin est décalé vers l'intérieur</li> <li>-Epaules et bassin restent parallèles au</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Changer de sens</li> <li>-Le faire dans une petite côte</li> <li>Utiliser un baton derrière les épaules pour vérifier qu'elles sont parallèles au sol</li> <li>Positionner la main intérieure sur</li> </ul>

			accroche la sangle en passant derrière son dos	sol -Le bras extérieur reste tendu	la hanche extérieure
Laisser rouler sur la jambe intérieure	Alignements en virage	Après une prise d'élan, le patineur se laisse rouler sur sa jambe intérieure en respectant tous les alignements	-Le patineur peut le faire avec la jambe extérieure tendue puis tenter de la lever quand il se sent en équilibre sur sa jambe intérieure ou alors quand il maîtrise replier sa jambe extérieure contre sa jambe intérieure d'appui	-Le poids est réparti équitablement sur tout le patin -Le patineur garde une position aérodynamique -Le bassin est décalé vers l'intérieur -Epaules et bassin restent parallèles au sol -Le patin libre est à la hauteur du patin en appui, orienté parallèlement au sens de déplacement	-Changer de sens -Le faire en position croisé -Faire des mouvements avec la jambe extérieure (petits cercles, faire semblant de la ramener en l'air sans la poser...) Utiliser un baton derrière les épaules pour vérifier qu'elles sont parallèles au sol Positionner la main intérieure sur la hanche extérieure

### Enseigner à suivre des trajectoires

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Suivre les trajectoires type	Connaître les trajectoires les plus classiques sur une piste	Rouler autour du circuit	L'entraîneur donne une trajectoire à suivre que le patineur doit respecter, comme un "jacques a dit": -corde -piquage -vague -extérieur/corde/extérieur	Le patineur parvient à suivre les bonnes trajectoires	-Au début, l'entraîneur peut matérialiser les trajectoires avec des plots -Varier la vitesse

<p>Suivre les trajectoires type de dépassement</p>	<p>Connaître les trajectoires de dépassement les plus classiques sur une piste</p>	<p>Rouler autour du circuit</p>	<p>L'entraîneur donne une trajectoire à suivre que le patineur doit respecter, comme un "jacques a dit":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-intérieur entrée de virage</li> <li>-extérieur entrée de virage</li> <li>-intérieur milieu de virage</li> <li>-extérieur milieu de virage</li> <li>-intérieur sortie de virage</li> <li>-extérieur sortie de virage</li> </ul>	<p>Le patineur parvient à suivre les bonnes trajectoires</p>	<p>-Au début, l'entraîneur peut matérialiser les trajectoires avec des plots -Varier la vitesse</p>
<p>Marquage individuel</p>	<p>Apprendre à garder la roue d'un patineur dans les déplacements en peloton</p>	<p>En peloton.</p>	<p>Les deux derniers remontent en tête. Le premier du binôme doit essayer de semer son sac-à-dos qui doit essayer de garder une main sur son dos</p>	<p>Le patineur parvient à ne plus être touché par son binôme avant d'arriver en tête</p>	<p>-Varier la vitesse -Instaurer un système de points</p>

## Enseigner à choisir des trajectoires

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Choisir la trajectoire de dépassement	Apprendre à choisir la meilleure solution de dépassement en fonction de la situation	En peloton, disposer des plots à mi-piste tout autour de la piste.	-Le dernier doit remonter en tête en choisissant les meilleures options.  -Pendant ce temps, l'entraîneur donne des consignes au premier du peloton pour lui dicter sa trajectoire (intérieur, extérieur). Dès qu'il donne la consigne, le peloton change de couloir	Le patineur est capable de choisir un dépassement adapté à la situation	-Varier le nombre de patineurs du peloton -Varier la vitesse -Demander au premier de choisir le couloir qu'il veut
Choisir sa trajectoire pour aller le plus vite possible	Apprendre à repérer la trajectoire de sprint	Séance de 5 tours lancés individuels	L'entraîneur donne les temps à chacun à l'issue du 1 <sup>er</sup> TL. Puis il annonce la somme des temps de tous les patineurs et fixe l'objectif collectif : battre ce total à l'issue des 4 essais restant. Les patineurs collaborent, se donnent des conseils pendant les 3 essais suivant pour améliorer le temps de chacun.	Le groupe de patineurs a amélioré son temps global (addition des temps de tous les patineurs) entre le 1 <sup>er</sup> et le 5 <sup>ème</sup> essai	Idem en imposant un obstacle qui modifie leurs habitudes sur le même circuit. Exemple : obliger les patineurs à entrer à la corde dans le virage en bloquant l'extérieur par une ligne de plots.
Bloquer un adversaire	Apprendre à bloquer un adversaire	Par 2, le premier ne doit pas se faire doubler	Le deuxième doit passer le premier Le premier doit anticiper les tentatives de dépassement du second	Le premier ne doit pas être doublé Le second doit doubler	N'autoriser le dépassement qu'à un endroit précis du tour Varier les vitesses imposées -Donner un seul essai de dépassement et chaque réussite vaut 1 point-compter les points -Limiter la largeur de la piste -Le deuxième doit toujours garder un contact avec le premier, même quand il tente le dépassement.
Attaquer	Se démarquer lorsqu'on attaque	Le peloton patine à vitesse de fond Des plots sont disposés tous les 100m autour du circuit	L'entraîneur attribue un numéro secret à chaque patineur. Lorsqu'il appelle un numéro, le patineur désigné dispose de 400m pour lancer une attaque quand il veut, dépasser le peloton et atteindre le prochain plot sans être touché. Les autres patineurs doivent tenter de le toucher dès qu'il démarre.	Le patineur désigné doit atteindre la hauteur du prochain plot sans être touché	Varier les vitesses du peloton

S'économiser	Remonter le peloton en faisant le moins d'efforts possible	En peloton, à vitesse d'échauffement. Sur le circuit sont disposés des plots à mi-piste pour former 2 couloirs (un extérieur et un intérieur)	L'entraîneur désigne un patineur qui n'est ni premier ni dernier. Celui-ci dispose de 400m pour remonter en tête en faisant le moins de poussées possibles. Les poussées qu'il fait derrière un autre patineur ne sont pas comptabilisées. Pendant ce temps, en permanence, le dernier patineur du peloton remonte quand il veut et le premier patineur du peloton doit choisir le couloir dans lequel il passe (intérieur/extérieur). L'entraîneur peut demander au 1 <sup>er</sup> du peloton d'accélérer (toujours en peloton), d'un plot à un autre	Le patineur désigné remonte en tête en faisant le moins de poussées possibles	-Varier la vitesse -Varier le nombre de patineurs désignés en même temps -Augmenter le nombre de couloirs dans lesquels peut passer le peloton....
Se replacer	Passer son relai quand le peloton ne veut pas relayer	Sur un circuit normal à vitesse d'échauffement	Par groupe de 3, chacun a des objectifs différents : le 1 <sup>er</sup> essaye de passer son relai pour repasser 2 <sup>ème</sup> . Le 3 <sup>ème</sup> essaye de remonter en tête, uniquement en ligne droite, par l'extérieur. Le 2 <sup>ème</sup> doit rester 2 <sup>ème</sup> (ne pas laisser le 1 <sup>er</sup> passer le relai, ni se laisser doubler par le 3 <sup>ème</sup> ). Le 1 <sup>er</sup> ne doit pas non plus être dépassé par le 3 <sup>ème</sup> .	Le 1 <sup>er</sup> doit passer 2 <sup>ème</sup> sans se faire doubler par le 3 <sup>ème</sup> Le 2 <sup>nd</sup> doit rester 2 <sup>nd</sup> Le 3 <sup>ème</sup> doit passer 1 <sup>er</sup> , mais uniquement en ligne droite par l'extérieur	-Varier la vitesse et le nombre de patineurs
Marquage de zone réactif	Faire un marquage de zone réactif	-En peloton -Un patineur est désigné pour ne pas descendre plus loin que la deuxième ou troisième place	-Le dernier remonte en tête en continu. -Certains patineurs sont désignés pour remonter dès qu'ils sont positionnés au-delà de la 6 <sup>ème</sup> place	-Le patineur ne se laisse pas descendre au fond du peloton avant de réagir	-Varier la vitesse -Alterner les remontées de peloton: une fois à l'intérieur, une fois à l'extérieur, un sur deux extérieur/intérieur

## Enseigner à évoluer en peloton

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
La chenille	Suivre la foulée	-Aménager un parcours, ou faire des tours -Limiter la vitesse	Dans les lignes droites les patineurs doivent faire la chenille D'abord avec la main sur le dos, puis l'avant-bras, puis le menton et après même chose en virage	-Rester en contact avec la main -Suivre la foulée	-Augmenter le nombre de patineurs dans la chenille -Varier les parcours -Le patineur qui suit ferme les yeux
La chenille enrhumée	Reprendre la foulée	-Aménager un parcours, ou faire des tours -Limiter la vitesse -Le leader patine à cadence régulière	Les patineurs font la chenille, au signal sonore les patineurs perdent volontairement la foulée et la reprennent au second signal sonore	-Reprendre rapidement la foulée -Garder le contact	-Augmenter le nombre de patineurs dans la chenille -Varier les parcours -Varier la façon de perdre la foulée: faire un saut, s'accroupir, faire un tassement
Slalom du peloton	Entrer/Sortir du peloton	-Organiser un peloton d'au moins 3 patineurs -Limiter la vitesse -Imposer la coopération	A partir d'un petit peloton, le dernier remonte en tête en slalomant entre tous les patineurs	-Rapidité d'exécution -Lever la jambe intérieure pour rentrer -Rentrer par surprise par un mouvement d'arrière en avant sans attendre d'être à la hauteur de la position qu'on veut prendre	-Faire le tour de chaque patineur -Réduire l'espace entre les patineurs -Après chaque entrée en peloton, le patineur doit reprendre la foulée pendant 4 foulées avant de repartir
Pousser-Décaler	-Décaler au lieu de tasser -Acquérir le réflexe de profiter d'une poussée pour dépasser avec moins d'effort	En peloton	-Chaque patineur a le droit de pousser le patineur de devant lui.  -Dès qu'un patineur sent une poussée, il doit sortir du peloton immédiatement et remonter en tête	Le patineur décale en profitant de la force de la poussée, sans toucher le patineur de devant lui	-Varier les vitesses  -Obtenir un tassement en donnant la consigne au premier de se relever brutalement quand il veut
Le gardien	Garder sa place	-Organiser un peloton d'au moins 3 patineurs -Limiter la vitesse -Contact avec les mains interdit (bras autorisés)	Le peloton roule doucement et le gardien est placé en 2ème position, les autres patineurs doivent voler sa place	-Protéger sa position avec les épaules -Continuer de patiner (en foulée si possible)	-Faire varier le nombre d'attaquants -Limiter la zone d'attaque -Instaurer un système de points (un tour sans perdre sa place=1pt)
L'ange gardien	Laisser rentrer un patineur	-Organiser un peloton d'au moins 3 patineurs -Limiter la vitesse	Le dernier remonte devant le 2ème du peloton qui doit l'aider à rentrer. Ensuite, le 1er passe 2ème...etc.	-Coopérer lors des changements de position en utilisant les mains -Rester proche -Garder la foulée	-Rajouter un adversaire qui essaye de rentrer 2ème pour perturber -Faire les entrées de peloton par l'intérieur et par l'extérieur

Le miroir	Traverser le peloton	-Organiser 2 pelotons d'au moins 3 patineurs -Limiter la vitesse	Au signal de l'entraîneur, former un seul peloton Au signal suivant, reformer 2 pelotons	-Rapidité d'exécution -Lever la jambe intérieure pour rentrer -Reprendre rapidement la foulée -Garder le contact	-au signal de l'entraîneur, les 2 pelotons se croisent pour se reformer de l'autre côté
Le bouchon	Traverser le peloton	-Organiser 2 pelotons d'au moins 5 patineurs -Limiter la vitesse	Les 2 derniers patineurs de chaque peloton remontent en tête en passant entre les 2 pelotons	-Rapidité d'exécution -Lever la jambe intérieure pour rentrer -Reprendre rapidement la foulée -Garder le contact	idem en passant du peloton intérieur au peloton extérieur
L'obstacle immobile	Eviter une chute	Dans la ligne droite, placer une ligne de plots	Le peloton doit sauter la ligne de plots de gauche à droite et de droite à gauche	-Rapidité d'exécution -Reprendre rapidement la foulée -Garder le contact	- appel PD-réception PD, appel PG-réception PG - idem en virages
L'obstacle mobile	Eviter une chute	Envoyer un ballon léger dans les roues du peloton	Le peloton doit éviter le ballon que lance l'entraîneur	-Garder l'équilibre -Garder le contact	
La glue	Utiliser l'aspiration pour s'économiser	Organiser un peloton d'au moins 5 patineurs	Les 2 derniers patineurs du peloton remontent se placer en tête, le 2 <sup>ème</sup> doit rester le plus proche possible du 1 <sup>er</sup>	-Les 2 patineurs doivent garder le contact	-A l'appel de son numéro, le patineur sort du peloton pour doubler, le patineur juste derrière lui doit profiter de cette action pour doubler avec lui

### Enseigner à arriver en fente (séance-type)

Exercice et Durée	Objectif et Intensité	Aménagement et Organisation	Consignes	Critères de Réussite	Variantes
Echauffement axé sur la vitesse 20'	-Augmenter la température musculaire et la vigilance -Préparer spécifiquement le patineur à une séance de vitesse	-6' de relais américaine avec des relais à un bon rythme -4' Assouplissement des adducteurs et du psoas en patin, si possible en balancier dynamique -4' V walk entre des plots hauts -10 Départs à 80% sur 20m	-Sur le relais : rouler à 80% de Vmax -Sur les assouplissements : augmenter progressivement l'amplitude de mouvements -Sur le V walk : ne pas rouler, même 1cm -Sur les départs : s'appliquer à ne pas monter/descendre le bassin	Finir l'américaine par 3 relais à 100%	

Rouler sur 2 roues 5'	Travailler l'agilité	En circulant sur la piste, installer une zone d'équilibre dans chaque ligne droite et dans chaque virage (la zone peut être en forme de slalom par exemple ou libre)	L'entraîneur leur indique quelle position d'équilibre sur 2 roues ils doivent tenir parmi les 6 possibles et dans quelle(s) zone(s) ils doivent la réaliser	Conserver l'équilibre	-Le faire par 2 en se tenant par les hanches au début -Changer les positions (AV/AV/AR AR/ AV AR/ AR AV) -En ligne droite ou virage, dans chaque zone -Varier la vitesse, le temps de maintien et la trajectoire imposée -Garder les mains dans le dos
Lancer de patin dans la foulée 5'	Réaliser une arrivée en fente en se propulsant avec la jambe arrière	Le patineur tourne sur la piste et compte ses foulées	Le patineur tourne et réalise un lancer de patin toute les 20 foulées dans la continuité de sa foulée : la jambe qui vient de pousser qui projette le patineur vers l'avant	-Réaliser le mouvement dans la continuité de la foulée -La propulsion est effectuée avec la jambe arrière comme pour un saut vers l'avant	-Varier le nombre de foulées entre chaque lancer de patin -Essayer de chaque côté
Lancer de patin limbo 5'	Réaliser une arrivée en fente en étant le plus bas possible	Placer une barre sous laquelle doivent passer les patineurs	Le patineur réalise un lancer de patin d'amplitude maximale en passant sous une barre	Allonger au maximum la jambe vers l'avant	-Varier la hauteur de la barre et noter les performances de chacun (concours de hauteur) -Essayer de chaque côté
Lancer de patin dans le timing 5'	Réaliser une arrivée en fente en obtenant l'extension maximale juste avant le franchissement de la ligne	A partir d'une prise d'élan assez courte: 10m, 20m, 30m	En réalisant des courses sur une petite distance, les patineurs doivent lancer le patin sur la ligne	-Réaliser le mouvement dans la continuité de la foulée -Allonger au maximum la jambe AVANT -Atteindre l'écart maximal juste avant la ligne	-Varier les distances -Déposer des repères -Mettre un handicap pour les plus rapides
Déroulage 5'	Abaisser le niveau d'activation nerveuse	Rouler tranquillement à l'endroit ou à l'envers	Pas de consigne particulière	Rester calme	-A l'endroit ou à l'envers