



Fédération
Française **Roller**
& **Skateboard**

Service Emploi - Formation

L'école de Trottinette

Evaluer un « Trottirider »

Les « Decks » jaune, vert, bleu, rouge, noir

Date - Lieu



Présentation du dispositif :



Les objectifs de l'école de Trottinette Freestyle :

- Guider les initiateurs dans l'organisation des bases techniques de la Trottinette Freestyle,
- Valoriser la progression des « trottiriders » en validant des acquis techniques,
- Fidéliser les « Trottiriders » dans leur structure,
- Harmoniser l'apprentissage des bases de la Trottinette Freestyle,
- Proposer aux clubs affiliés à la FFRS un outil pédagogique au service du développement de la Trottinette Freestyle

L'école de Trottinette Freestyle :

- Est structurée en 5 niveaux, jaune, vert, bleu, rouge, noir ;
- Propose un contenu technique à maîtriser pour chacun des 5 niveaux,
- Propose un protocole de test pour chacun des 5 niveaux,
- Propose une grille d'évaluation pour chacun des 5 niveaux.





L'école de Trottinette Freestyle

Présentation du dispositif :

Ecole de Trottinette Freestyle



Deck Jaune : **Prendre des repères**

Validation : Parcours de 9 éléments obligatoires à réussir / 3 essais max / Trottinette lâchée éliminatoire / Pas de module / plots et barres.



Deck Vert : **S'équilibrer**

Validation : Parcours de 9 éléments obligatoires à réussir / 3 essais max / Trottinette lâchée éliminatoire / Pas de module / plots, barres.



Deck Bleu : **Intensifier**

Validation : Parcours de 9 éléments / 3 essais max / Trottinette lâchée éliminatoire / plots, barres, quarter, rail, curb.



Deck Rouge : **Perfectionner**

Validation : Parcours de 9 éléments / 3 essais max / Marquer 20 points minimum / Trottinette lâchée éliminatoire / plots, quarter, rail, curb. plan incliné



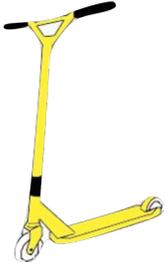
Deck Noir : **Spécialisation**

Validation : Parcours de 9 éléments / 3 essais max / Marquer 20 points minimum / Trottinette lâchée éliminatoire / plots, quarter, rail, curb. plan incliné





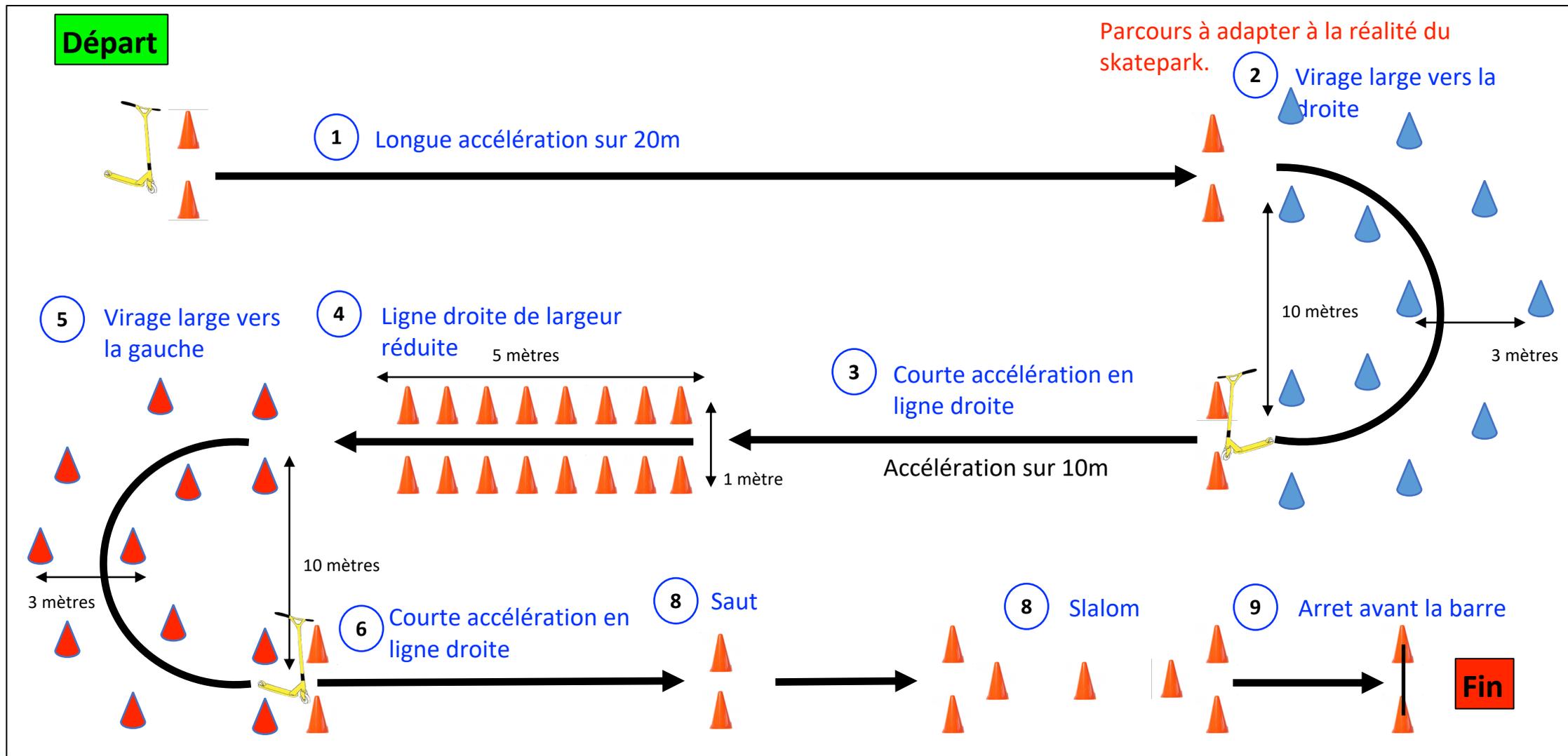
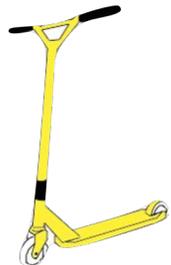
Le Deck Jaune - présentation du protocole :



Deck Jaune : Prendre des repères

Protocole :

- Parcours type Imposé : *OUI*
- Nombre d'essais : 3
- Nombre d'éléments techniques observés : 8
- Éléments obligatoires : *Tous*
- Gestes éliminatoires : *Deux pieds au sol pendant le parcours*
- Proportion des éléments à réaliser : *100%*
- Modules : *Non*
- Matériel : *plots, barres*
- Superficie nécessaire : 25m x 25m





L'école de Trottrnette Freestyle

Le Deck Jaune - la grille d'évaluation :

NOM :

Nom du moniteur :

DATE :

DECK JAUNE

Eléments techniques :

Critères de réussite :

Observations du moniteur :

1) Longue accélération ligne droite	Position équilibrée Poussées efficaces Gestion de la vitesse avant élément 2	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
2) Virage large à droite	Position équilibrée Deux pieds sur le plateau Guidon bien tenu et bien orienté	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
3) Courte accélération en ligne droite	Position équilibrée Poussées efficaces Gestion de la vitesse avant élément 4	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
4) Ligne droite de largeur réduite	Deux pieds sur le plateau Aucun contact avec les plots Position équilibrée	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
5) Virage large à gauche	Position équilibrée Deux pieds sur le plateau Guidon bien tenu et bien orienté	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
6) Courte accélération en ligne droite	Position équilibrée Poussées efficaces Gestion de la vitesse avant élément 7	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
7) Slalom	Deux pieds sur le plateau Aucun contact avec les plots Trajectoire à proximité des plots	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
8) Saut	Pieds collés au deck Genoux fléchis en l'air Bon amorti en réception	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
9) Freinage et arrêt de précision (grande zone)	Réalisation équilibré et fluide Respect de la zone imposée Position droite et prêt à repartir	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS

Faute éliminatoire :
Trottrnette lâchée

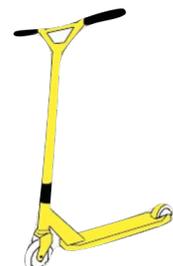
OUI / NON

Total de points :

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

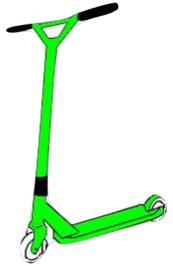
Si total > ou = 20 : Acquis
Si total < 20 : Non acquis

Signature du moniteur :





Le Deck Vert - présentation du protocole :



Deck Vert : **S'équilibrer**

Protocole :

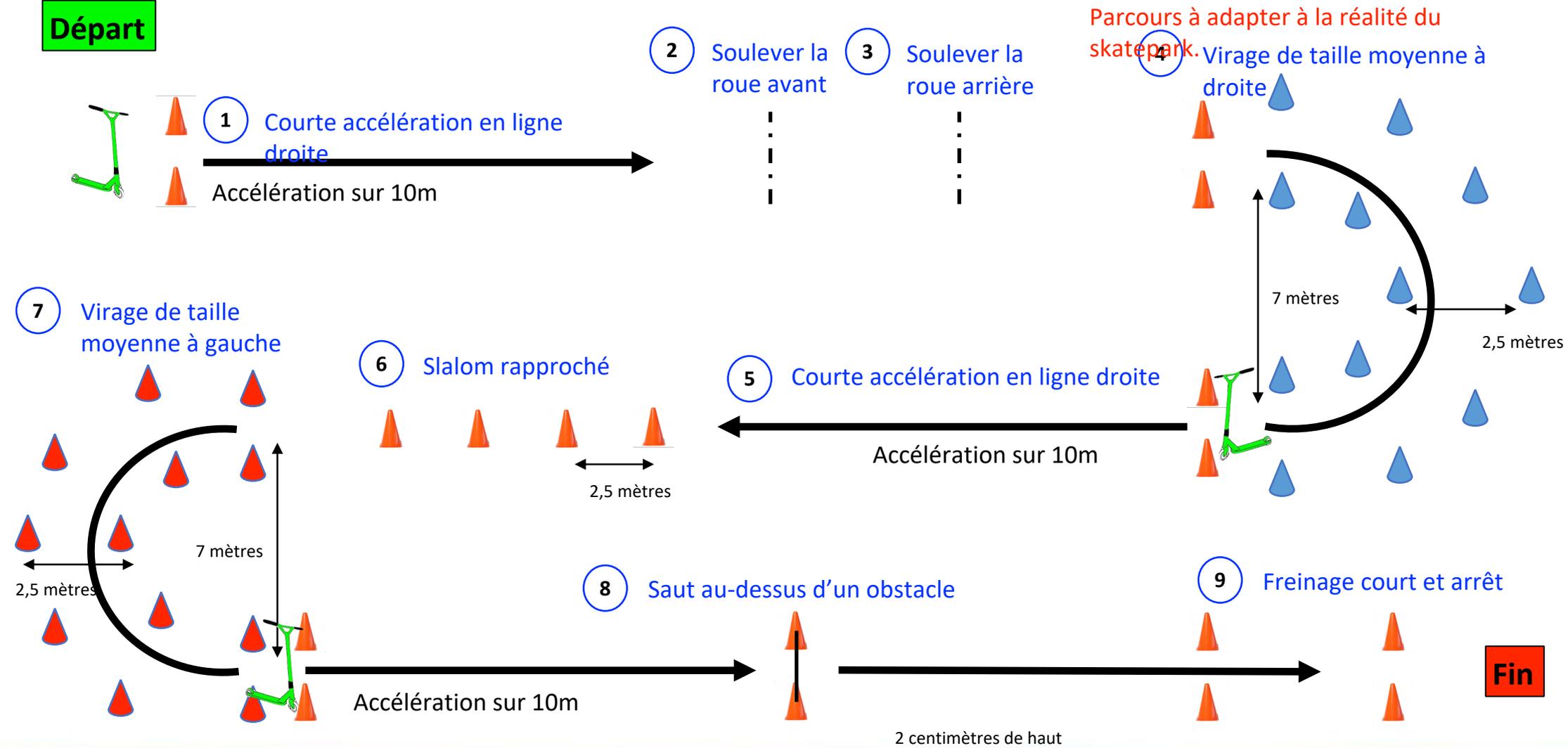
- Parcours type Imposé : *OUI*
- Nombre d'essais : 3
- Nombre d'éléments techniques observés : 10
- Éléments obligatoires : *Tous*
- Gestes éliminatoires : *Deux pieds au sol pendant le parcours / freinage raté*
- Proportion des éléments à réaliser : 100%
- Modules : *Non*
- Matériel : *plots, barres*
- Superficie nécessaire : ???



L'école de Trottinette Freestyle

Le Deck Vert - le parcours :

Départ





L'école de Trottrinette Freestyle

Le Deck Vert - la grille d'évaluation :

NOM :

Nom du moniteur :

DATE :

DECK VERT

Eléments techniques :

Critères de réussite :

Observations du moniteur :

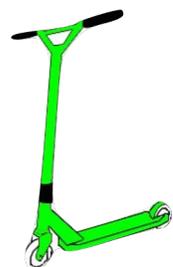
Eléments techniques	Critères de réussite	Observations du moniteur		
1) Courte accélération ligne droite	Position équilibrée Poussées efficaces Gestion de la vitesse avant élément 2	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
2) Soulever roue avant	Position équilibrée Deux pieds sur le plateau Guidon tiré vers soi	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
3) Soulever roue arrière	Position équilibrée Deux pieds sur le plateau Guidon poussé vers l'avant	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
4) Virage	Deux pieds sur le plateau Regard bien placé vers la fin du virage Légère inclinaison du corps vers l'intérieur du virage	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
5) Courte accélération en ligne droite	Accélération équilibrée et fluide Poussées puissantes et rapides Retour du pied arrière à plat sur le plateau	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
6) Slalom rapproché	Position équilibrée Trajectoire à proximité des plots Aucun contact avec les plots	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
7) Virage	Deux pieds sur le plateau Regard bien placé vers la fin du virage Légère inclinaison du corps vers l'intérieur du virage	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
8) Saut en hauteur (ligne ou <2cm)	Pieds collés au deck Genoux fléchis en l'air Bon amorti en réception	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
9) Freinage et arrêt de précision	Réalisation équilibrée et fluide Respect de la zone imposée Position droite et prêt à repartir	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS

Faute éliminatoire : Trottrinette lâchée	OUI / NON	Total de points :	
---	-----------	-------------------	--

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

Si total > ou = 20 : Acquis
Si total < 20 : Non acquis

Signature du moniteur :





Le Deck Bleu - présentation du protocole :



Deck Bleu : Intensifier

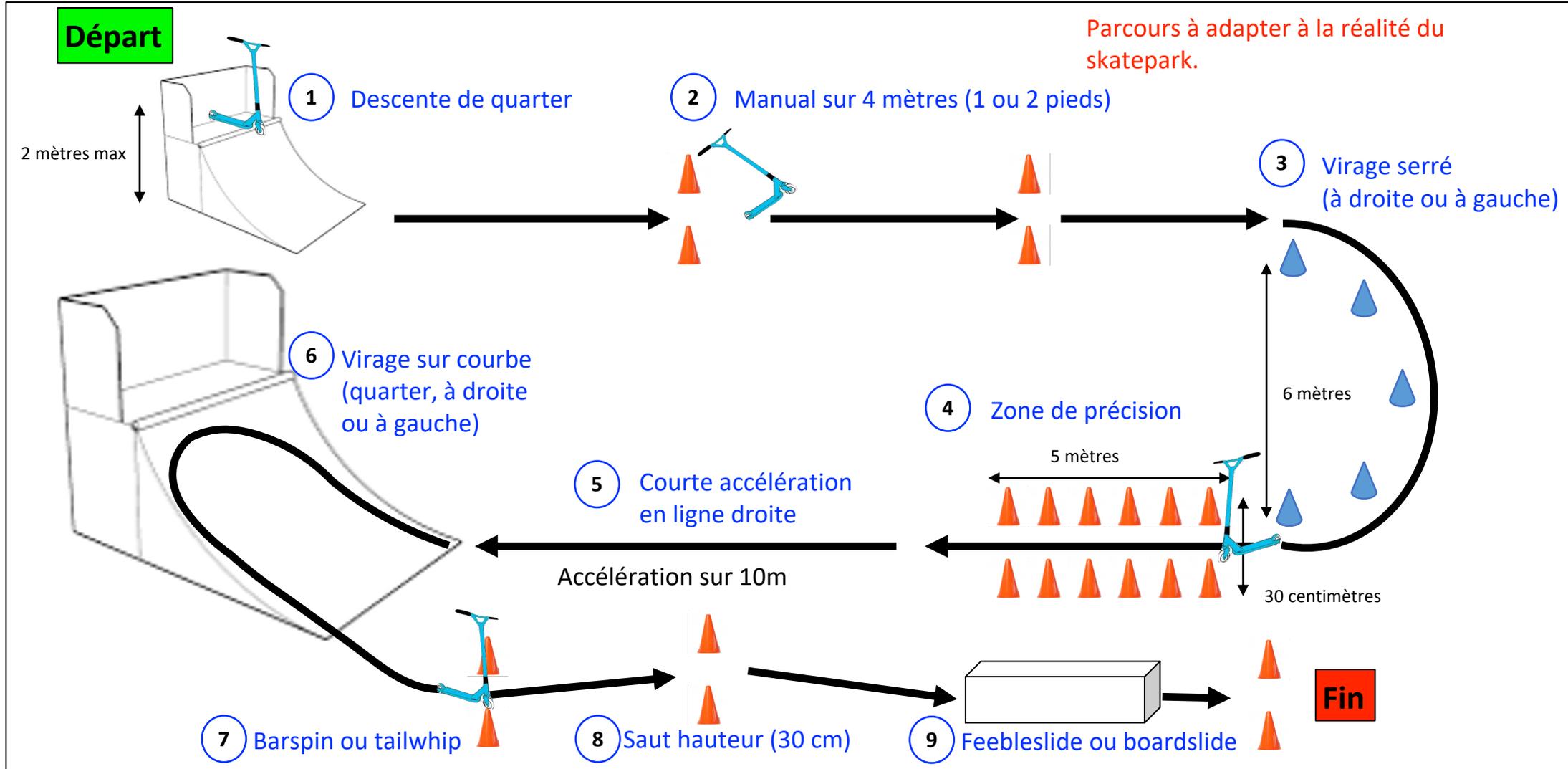
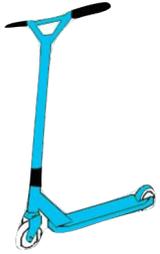
Protocole :

- Parcours type Imposé : *OUI + Éléments individuels*
- Nombre d'essais : *3 pour le parcours + 3 par éléments*
- Nombre d'éléments techniques observés : *12*
- Éléments obligatoires : *Réussite d'une des deux figures / un des deux sauts / un des deux slides*
- Éléments facultatifs : *Tout sauf (voir ci-dessus)*
- Gestes éliminatoires : *Deux pieds au sol pendant le parcours (sauf si figure non réussie)*
- Proportion des éléments à réaliser : *3 éléments peuvent ne pas être essayés (note de 0 par éléments)*
- Modules : *quarter, curb*
- Matériel : *plots*
- Superficie : *A adapter au skatepark utilisé*



UC3 : Epreuve pratique Trottrnette = Deck Bleu







L'école de Trottrinettes Freestyle

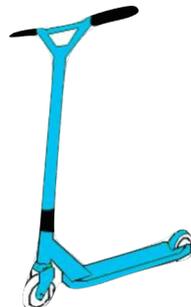
Le Deck Bleu - la grille d'évaluation :

NOM :

Nom du moniteur :

DATE :

DECK BLEU



Éléments techniques :	Critères de réussite :	Observations du moniteur :		
1) Descente de quarter	Pas d'appréhension Poids du corps sur l'avant de la trottinette Deux pieds sur le plateau	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
2) Manual (1 ou 2 pieds) sur 4 mètres	Réalisation équilibrée et fluide Respect de la zone imposée Genoux fléchis, guidon droit	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
3) Virage serré (droite ou gauche)	Deux pieds sur le plateau Guidon bien tenu et respect de la trajectoire Inclinaison du corps vers l'intérieur du virage	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
4) Zone de précision	Deux pieds sur le plateau Trajectoire rectiligne Zone respectée	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
5) Courte accélération en ligne droite	Gestion de la vitesse avant le module Poussées puissantes et rapides Retour du pied arrière à plat sur le plateau	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
6) Virage sur quarter	Deux pieds sur le plateau Réalisation équilibrée et fluide Regard bien placé en réception	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
7) Tailwhip ou barspin	Rotation complète Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
8) Saut en hauteur (30 centimètres)	Franchissement de l'obstacle sans contact Genoux fléchis en l'air Bon amorti en réception	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
9) Slide curb	Réalisation équilibrée et fluide Pieds à plat sur le deck tout au long de la figure Roule 2m après la figure en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS

Faute éliminatoire : Trottinette lâchée	OUI / NON	Total de points :	
--	-----------	-------------------	--

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

Si total > ou = 20 : Acquis
Si total < 20 : Non acquis

Signature du moniteur :



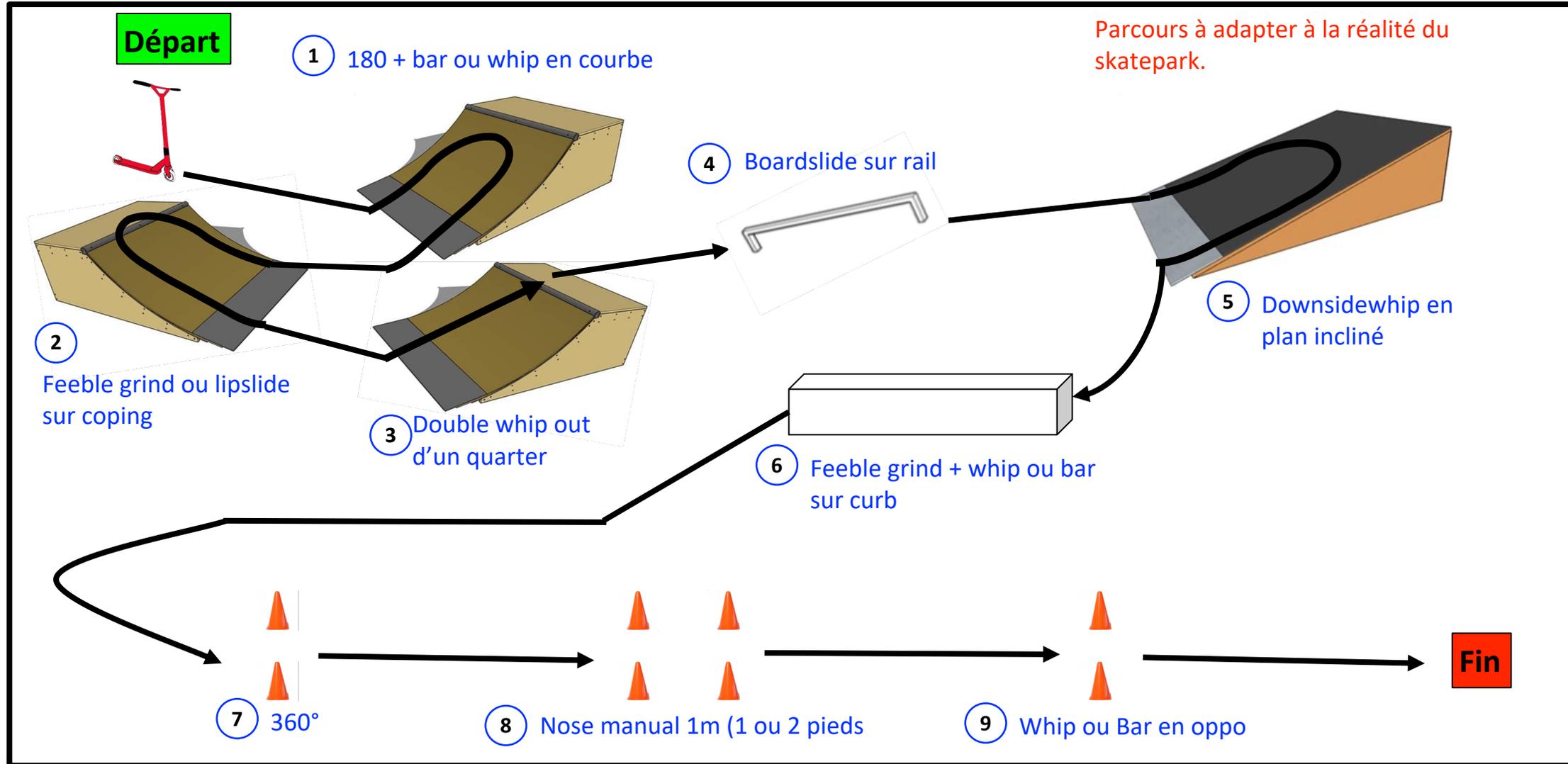
Le Deck Rouge - présentation du protocole :



Deck Rouge : **Perfectionner**

Protocole :

- Parcours type Imposé : *OUI*
- Nombre d'essais : 3
- Nombre d'éléments techniques observés : 9
- Éléments obligatoires : *Tous*
- Gestes éliminatoires : *Trottinette lâchée*
- Proportion des éléments à réaliser : *100%*
- Modules : *quarter, plan incliné, curb, rail*
- Matériel : *plots*
- Superficie : *A adapter au skatepark utilisé*





L'école de Trottinette Freestyle

Le Deck Rouge - la grille d'évaluation :

NOM :

Nom du moniteur :

DATE :

DECK ROUGE

Éléments techniques :

Critères de réussite :

Observations du moniteur :

1) 180 + bar ou whip en courbe	Rotation complète Poids centré sur la trottinette Deux pieds sur le deck	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
2) Feeble grind ou lipslide sur coping	Deck correctement positionné Les pieds n'entrent pas en contact avec le sol Réalisation équilibrée et fluide	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
3) Double whip out d'un quarter	Corps équilibré en l'air Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
4) Boardslide sur rail	Deck à plat sur le rail Corps au dessus du rail Sortie équilibré	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
5) Downsidewhip en plan incliné	Rotation complète du corps et du deck Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
6) Feeble grind sortie whip ou bar en curb	Deck correctement positionné Les pieds n'entrent pas en contact avec le sol Réalisation équilibrée et fluide	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
7) 360°	Rotation complète Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
8) Nose manual 1m (1 ou 2 pieds)	Réalisation équilibrée et fluide Respect de la zone imposée Roule 2m après la figure en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
9) Whip ou bar en oppo	Rotation complète Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après la figure en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS

Faute éliminatoire :
Trottinette lâchée

OUI / NON

Total de points :

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

Si total > ou = 20 : Acquis
Si total < 20 : Non acquis

Signature du moniteur :





Le Deck Noir - présentation du protocole :



Deck Rouge : Spécialisation

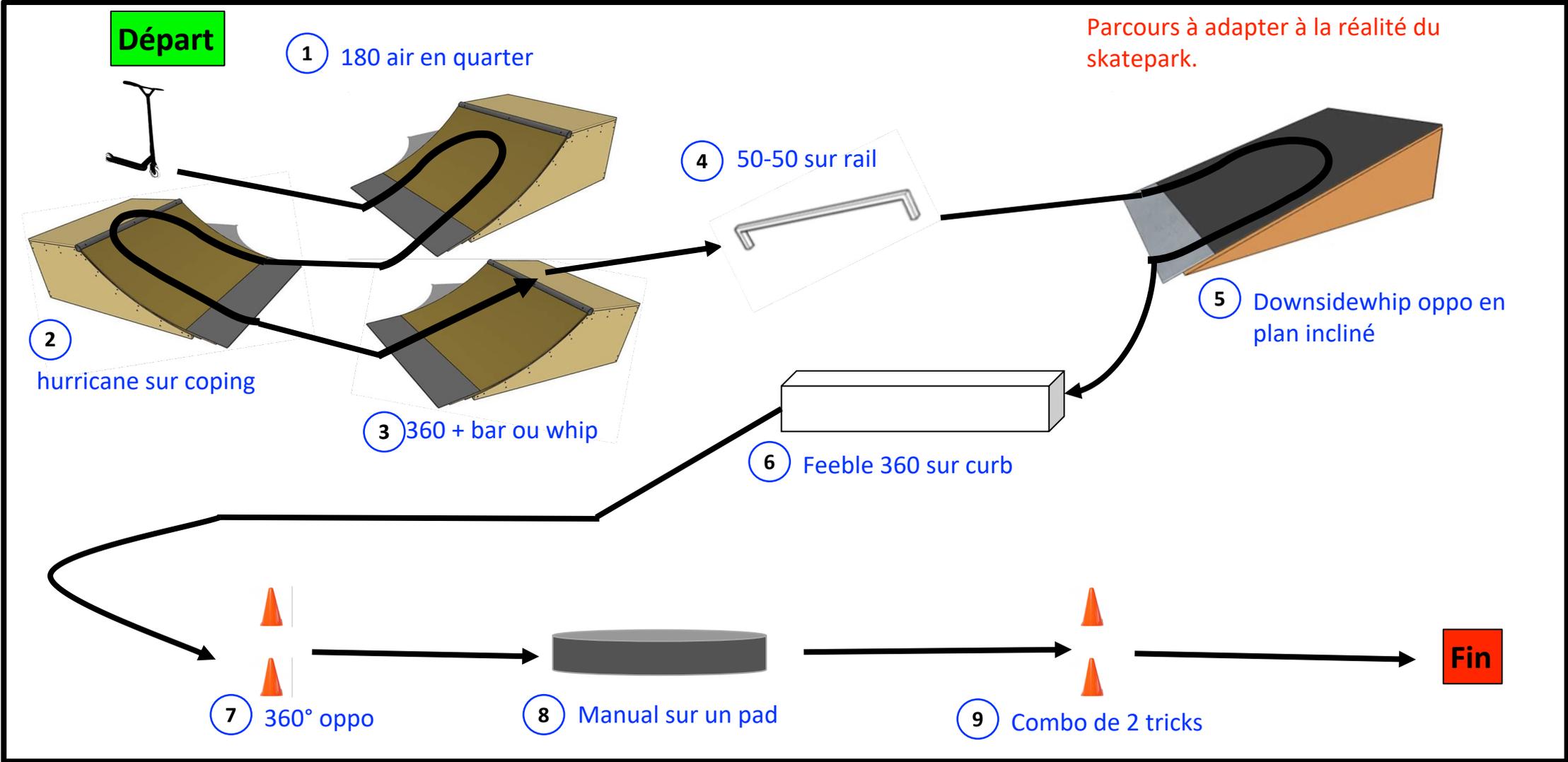
Protocole :

- Parcours type Imposé : *OUI*
- Nombre d'essais : 3
- Nombre d'éléments techniques observés : 9
- Éléments obligatoires : *Tous*
- Gestes éliminatoires : *Trottrnette lâchée*
- Proportion des éléments à réaliser : *100%*
- Modules : *quarter, plan incliné, curb, rail*
- Matériel : *plots*
- Superficie : *A adapter au skatepark utilisé*



L'école de Trottrnette Freestyle

Le Deck Noir - le parcours :





L'école de Trottrnette Freestyle

Le Deck Noir - la grille d'évaluation :

NOM :

Nom du moniteur :

DATE :

DECK NOIR

Eléments techniques :	Critères de réussite :	Observations du moniteur :		
1) 180 air en quarter	Rotation complète Poids centré en réception Deux pieds sur le deck	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
2) Hurricane sur coping	Deck correctement positionné Les pieds n'entrent pas en contact avec le sol Réalisation équilibrée et fluide	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
3) 360 + bar ou whip en sortie de quarter	Corps équilibré en l'air Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
4) 50-50 sur rail	Deck à plat sur le rail Corps au dessus du rail Sortie équilibrée	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
5) Downsidewhip oppo en plan incliné	Rotation complète du deck et du corps Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
6) Feeble 360 sur curb	Deck correctement positionné Les pieds n'entrent pas en contact avec le sol Réalisation équilibrée et fluide	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
7) 360° oppo	Rotation complète Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
8) Manual sur pad	Réalisation équilibrée et fluide Respect de la zone imposée Roule 2m après le manual en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS
9) Combo de 2 tricks flat	Réalisation équilibrée et fluide Pieds à plat sur le deck en réception Roule 2m après réception en gardant sa trajectoire	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS

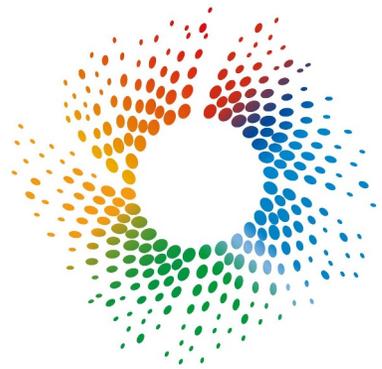


Faute éliminatoire : Trottrnette lâchée	OUI / NON	Total de points :	
--	-----------	-------------------	--

Résultat	
ACQUIS	NON ACQUIS

Si total > ou = 20 : Acquis
Si total < 20 : Non acquis

Signature du moniteur :



Fédération
Française **Roller**
& **Skateboard**

Service Emploi - Formation

Je vous remercie de votre attention.