



Fédération
Française **Roller
& Skateboard**

ROULER À L'ÉCOLE

EN ROLLER



EN CONTEXTE DE COVID-19

PROTOCOLE SANITAIRES ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES MESURES À APPLIQUER

DISPOSITIONS COMMUNES ÉTABLIES PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole :

- Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.
- Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.
- Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.
- Proscrire l'utilisation de matériels sportifs pouvant être manipulés par tous (ou réservés uniquement à la manipulation de l'adulte) ou assurer une désinfection régulière.
- Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de respecter la distanciation physique.

RÈGLES SANITAIRES GÉNÉRALES PROPRES AU ROLLER

- En statique ou à pied, respecter une distance de 2m minimum entre les sportifs.
- En déplacement à roller, respecter une distance de 10m minimum entre les sportifs.
- Port du masque pour l'encadrant s'il n'est pas en activité sportive.
- Port du masque et d'une visière pour l'encadrant lorsqu'il porte assistance à un sportif (chaussage, parade, chute, équipement).



PROTOCOLE SANITAIRES ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES

MESURES À APPLIQUER

ADAPTATION DES PROTOCOLES SANITAIRES RECOMMANDÉS POUR LES SPORTS DE ROLLER, SKATEBOARD, TROTINETTE

La fédération a adapté les protocoles sanitaires à la pratique de ses activités notamment sur la désinfection du matériel (roller, protections et matériels pédagogiques) et sur l'assistance de proximité lors d'accident qui demanderaient des soins et donc un contact entre les personnes.

Le lien vers le téléchargement de ce document est disponible dans le document «[Protocoles sanitaires recommandés pour les sports de Roller, Skateboard, Trotinette](#)».

GRANDS PRINCIPES À RESPECTER POUR LA PRATIQUE DU ROLLER DANS LE CADRE SCOLAIRE

A titre indicatif, dans un espace de 40x20m, nous préconisons d'accueillir 8 enfants max. + 1 éducateur afin de pouvoir respecter les règles de distanciation à l'arrêt et en mouvement.

La gestion des différentes phases de la séance :

- **Accueillir** : Séparer de 2 mètres minimum les uns des autres et rappeler éventuellement les consignes sanitaires générales et spécifiques en vigueur.
- **S'équiper** : Organiser l'accueil pour favoriser l'arrivée des pratiquants de préférence déjà changés. Sinon rejoindre l'espace pour se changer ou s'asseoir sur une serviette par exemple, espacés de 2 mètres les uns des autres minimum et matérialisé au sol si possible.
- **Transmettre les consignes** : Rejoindre un par un l'espace dédié aux consignes de lancement des situations pédagogiques avec des postes espacés de 2m minimum les uns des autres.
- **Se déséquiper** : Après la séance rejoindre l'espace pour se changer ou s'asseoir sur une serviette par exemple, espacés de 2 mètres les uns des autres minimum et matérialisé au sol si possible.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR L'AMÉNAGEMENT PÉDAGOGIQUE

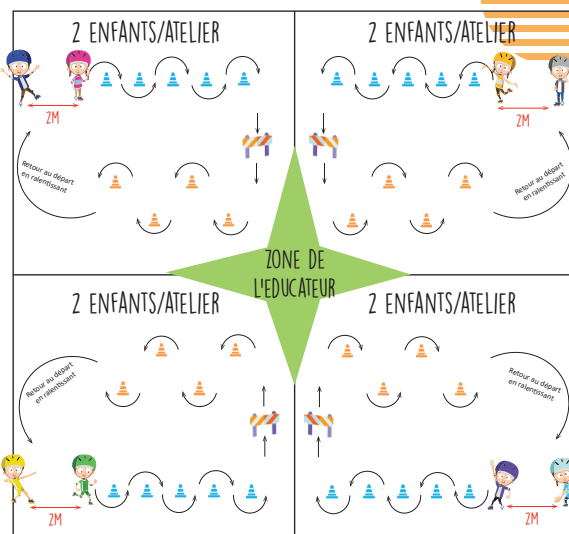
- Matérialiser les points d'attente par des cerceaux / lattes / traits à la craie / plots espacés de 2m (que seul l'éducateur peut toucher).
- Privilégier le travail en ATELIERS / en COLONNES / en PARCOURS EN U pour réduire le nombre d'enfants



LES DIFFÉRENTES CONFIGURATIONS PRÉCONISÉES

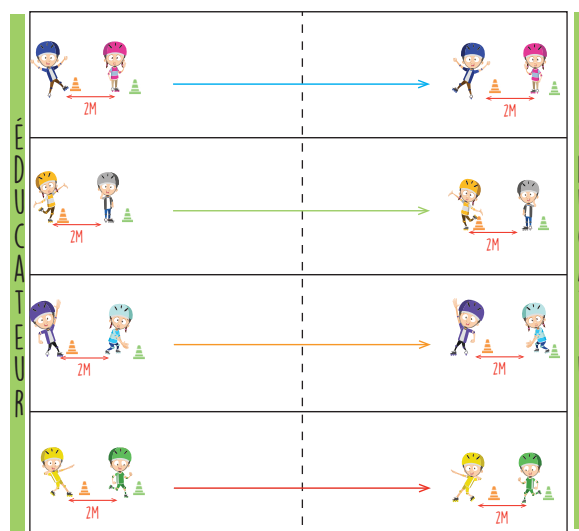
EN ATELIERS

- 1 seul enfant à la fois ;
- Départ de l'enfant suivant lorsque le 1er a terminé l'atelier ;
- Penser à matérialiser une zone franche en plus au milieu de la salle où circulera l'éducateur.



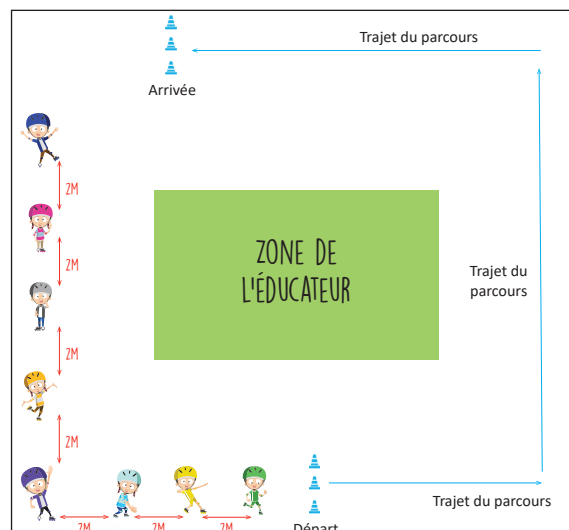
EN COLONNE

- 4 couloirs espacés de 5m dans la largeur de la salle ;
- 1 enfant peut démarrer lorsque l'enfant qui le précède a franchi la ligne du milieu (20m) ;
- Cette configuration peut également être divisée en DEMI-COLONNES pour avoir 8 espaces individuels ;
- A la fin de la colonne, le 1er enfant vient se placer au plot le plus loin. Ce sera le 2ème enfant qui redémarrera dans l'autre sens.



EN PARCOURS EN U

- Privilégier ce type de parcours pour éviter que les enfants ne se croisent à moins de 10m ;
- 1 enfant peut démarrer lorsque l'enfant qui le précède a franchi la ligne du milieu (20m) ou est arrivé en bout de ligne.





QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES RESPECTANT LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS CITÉS PRÉCÉDEMMENT



LES COULEURS

BUT

- Réagir à un signal
- Mémoriser une consigne
- Réaliser un geste technique

ORGANISATION

En ateliers, diviser l'espace en 8 ateliers, un espace pour chaque enfant.

CONSIGNES

L'éducateur donne 2 consignes, chacune correspondant à 1 couleur.

Par ex. pour le roller : VERT "citrons avant" ROUGE "citrons arrière".

Les enfants patinent dans leur espace, lorsque l'éducateur dit "VERT", ils doivent réaliser la consigne correspondante.

Au fur et à mesure, l'éducateur ajoute 1 couleur et 1 consigne. Il peut aussi changer les consignes correspondant aux couleurs.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Les patineurs réagissent rapidement au signal.
- Ils ne se trompent pas de consigne.
- Ils réussissent le geste technique donné.

MATÉRIELS

- Plots pour matérialiser les 8 espaces.
- Chasubles ou coupelles de couleurs différentes.

VARIANTES

Utiliser des chasubles de couleur ou des coupelles que l'éducateur lève en l'air (il faut donc regarder au lieu d'écouter).

LA MÉMO-BALADE

BUT

- Se déplacer en ligne droite de différentes façons.
- Mémoriser la consigne de l'éducateur et l'enchaînement de plusieurs consignes.

ORGANISATION

En colonne.

CONSIGNES

L'éducateur donne 1 consigne à réaliser dans la ligne droite comme par ex. :

- Marcher en canard (en tapant les rollers au sol)
- Faire des citrons avant
- Faire des citrons arrière
- Prendre de l'élan jusqu'à un repère puis se laisser glisser sur 2 rollers
- Prendre de l'élan jusqu'à un repère puis se laisser glisser sur 1 roller (pied D / pied G)
- Faire de la patinette (pied D / pied G)
- Prendre de l'élan puis s'accroupir
- Etc.

L'éducateur donne 2 consignes (déjà réalisées seules) que le patineur doit enchaîner dans la ligne droite.
Idem avec 3 consignes, puis 4.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il avance de manière régulière sans déséquilibre ni chute.

MATÉRIELS

Plots, cerceaux, lattes ou craie en fonction des consignes données et pour marquer l'emplacement où doivent attendre les patineurs et séparer les couloirs.

VARIANTES

- Varier la vitesse de déplacement.
- Réaliser le passage sous forme de course.

LE CHASSE-NEIGE

BUT

- Ralentir
- S'arrêter

ORGANISATION

En colonne ou en ateliers (2 x 2 ateliers identiques).

CONSIGNES

Après une démonstration du freinage en chasse-neige, effectuer les consignes suivantes :

- Patiner et à au top de l'éducateur, faire 3 citrons et au dernier, s'arrêter. Idem mais seulement 2 citrons avant de s'arrêter. Idem mais seulement 1 citron avant de s'arrêter. Idem mais au top s'arrêter en chasse-neige.
- Prendre de l'élan jusqu'à une 1ère ligne de plot (début phase de freinage) et s'arrêter avant la ligne STOP.

Décaler la 1ère ligne de plots pour réduire la zone de freinage.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur garde les patins au sol et effectue une poussée avec les 2 jambes (citron).
- Le patineur ralentit et s'arrête sans chuter (chasse neige).
- Le patineur conserve la position de base.

MATÉRIELS

- Plots pour délimiter les ateliers ou les colonnes.
- Plots pour la ligne STOP et pour définir le début de la zone de freinage.
- Lattes, cerceaux ou craie pour délimiter les zones d'attente des patineurs au départ des ateliers/ colonnes.

VARIANTES

- Patiner doucement (simplifier)
- Patiner vite (complexifier).



1-2-3 SOLEIL

BUT

- Découvrir les appuis
- Adapter sa vitesse de déplacement pour être capable de s'arrêter rapidement – S'arrêter

ORGANISATION

En colonnes : 1 enfant à chaque extrémité d'une colonne et 1 cerceau à 2m de la zone médiane en face de chaque enfant comme zone d'arrivée pour gagner le jeu.

CONSIGNES

Chaque enfant est dans la zone de départ de sa colonne.

L'éducateur, situé au milieu d'un côté (pour voir tous les enfants), dit : « 1/2/3 Soleil » en fermant les yeux ; pendant ce temps, les enfants avancent vers leur zone d'arrivée (cerceau) ; dès que l'éducateur a terminé de dire « Soleil », il ouvre les yeux et les enfants doivent s'être immobilisés en statue. Si un enfant bouge, il est renvoyé à sa zone de départ.

Le 1er enfant qui arrive dans son cerceau a gagné la manche et marque un point.

Faire plusieurs manches.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il ne chute pas ou n'est pas déséquilibré quand il s'arrête.
- Il s'arrête rapidement

MATÉRIELS

- Lattes, craie, cerceaux pour la zone de départ et la zone d'arrivée.

VARIANTES

- Faire varier le type de freinage.
- Demander à un enfant de remplacer l'éducateur.

LE MUSICO-STOP

BUT

- Se déplacer
- S'arrêter

ORGANISATION

En demi-colonne, 1 espace par enfant

CONSIGNES

Les patineurs circulent librement dans leur espace au son de la musique.

Quand la musique s'arrête, les patineurs doivent s'arrêter en chasse-neige et faire la statue. Le dernier patineur arrêté a 1 point de pénalité. La musique reprend et les patineurs peuvent de nouveau circuler librement, etc.

L'objectif est d'avoir le moins de points possible.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il ne chute pas ou n'est pas déséquilibré quand il s'arrête.
- Il s'arrête rapidement

MATÉRIELS

- Une enceinte et un téléphone pour la musique.
- Plots pour délimiter les demi-colonnes.

VARIANTES

- Demander aux patineurs d'aller plus ou moins vite en fonction du rythme de la musique diffusée.
- Faire varier le type de freinage.

TOURNER EN PIÉTINANT

BUT

Se diriger

ORGANISATION

En demi-colonne, 1 espace par enfant

CONSIGNES

Sur place en position patins parallèles, lever et ouvrir le patin gauche pour former un T avec le patin droit puis lever et ouvrir le patin droit pour revenir en position de départ (on a fait $\frac{1}{4}$ de tour).

Répéter l'opération plusieurs fois puis changer de sens.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il est stable et ne chute pas quand il tourne.
- Le patineur arrive à glisser en tournant.

MATÉRIELS

- Plots pour délimiter les espaces.
- Cerceaux.

VARIANTES

- Faire le même exercice mais en tournant autour d'un cerceau (que seul l'éducateur pourra toucher) et en essayant de rouler un peu plus.
- Mettre 2 ou 3 cerceaux en fonction de l'espace pour chaque enfant afin d'enchaîner les tours vers la gauche ou vers la droite autour des cerceaux.

LE RELAIS MARELLE

BUT

- Se déplacer
- Se diriger
- Aller vite
- Être la 1ère équipe à arriver.

ORGANISATION

En colonnes (2 colonnes) : 4 enfants dans chaque équipe au départ de chaque colonne. Veiller à ce que les enfants soient espacés de 2m quand ils attendent au départ (marquage).

Des plots de couleurs différentes sont placés à 10m / 20m / 30m / 40m au milieu de chaque colonne.

CONSIGNES

Au top départ de l'éducateur, le 1er patineur de chaque équipe va faire le tour du 1er plot puis revient passer le relais (le relais est passé automatiquement lorsque le patineur franchit une ligne marquée au sol) ; chaque patineur va faire le tour du 1er plot.

Lorsque les 4 patineurs de l'équipe sont passés au 1er plot, on recommence jusqu'au 2ème plot, puis jusqu'au 3ème plot puis jusqu'au 4ème plot.

La 1ère équipe à avoir terminé l'emporte.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Tourner près des plots sans les toucher et sans s'en éloigner.
- Accélérer et ralentir quand c'est nécessaire.

MATÉRIELS

- Lattes, craie, cerceaux pour la zone de départ et la ligne d'arrivée à franchir pour passer le relais.
- Plots de couleurs différentes pour le relais.

VARIANTES

- Faire une 2ème manche en allant cette fois d'abord au plot le plus loin puis en redescendant jusqu'au 1er plot.
 - L'éducateur annonce une couleur de plots, le 1er patineur de chaque équipe doit s'y rendre et tourner autour avant de passer le relais puis l'éducateur annonce une autre couleur pour le 2ème relayeur, etc.

LE SLALOM

BUT

Se diriger en prise de carres.

ORGANISATION

En ateliers.

CONSIGNES

Dans chaque atelier, 1 slalom différent à réaliser :

1. Slalom plots alignés espacés de 2m à faire en glissant sur 2 rollers
2. Slalom plots alignés espacés de 1m à faire en glissant sur 2 rollers
3. Slalom plots décalés de 2m sur les côtés et espacés de 2m à faire en patinant entre les plots et en se laissant glisser en prise de carres pour tourner autour des plots
4. Slalom avec des portes décalées de 1m sur les côtés et espacées de 1.50m à faire en patinant entre les plots et en se laissant glisser en prise de carres pour tourner autour des plots.

2 patineurs par ateliers, espacés de 2m au départ. Le 2ème patineur démarre quand le 1er a terminé son slalom.

L'éducateur siffle au bout de 5 min pour faire tourner les patineurs sur les ateliers : 1 → 2 → 3 → 4 → 1

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il est stable et ne chute pas quand il tourne.
- Le patineur garde les patins parallèles et glisse en prises de carres pour tourner autour des plots.

MATÉRIELS

- Plots pour les slaloms et plots pour matérialiser les 4 ateliers.

VARIANTES

- Faire les slaloms en équilibre sur 1 roller (pied droit puis pied gauche).
- Faire les slaloms en marche arrière.



LE MIROIR

BUT

- Se déplacer en pas chassés
- Se déplacer en pas croisés

ORGANISATION

En demi-colonne, 1 espace par enfant

CONSIGNES

Les patineurs se tiennent en face de l'éducateur, ils sont son reflet dans le miroir ; l'éducateur effectue des pas chassés ou des pas croisés vers la droite ou vers la gauche, les patineurs effectuent les mêmes gestes techniques en miroir.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Pas chassés : les rollers se touchent à chaque fois qu'ils reviennent.
- Pas croisés : les patineurs lèvent leur roller en montant le genou puis croisent et le reposent à côté de l'autre roller. Ils décroisent et reposent leurs rollers l'un à côté de l'autre.
- Les patineurs conservent la position de base

MATÉRIELS

- Plots pour matérialiser les espaces de chaque patineur

VARIANTES

- Un enfant prend la place de l'éducateur.

COURSES EN PAS CHASSÉS OU PAS CROISÉS

BUT

- Se déplacer en croisant les pieds

ORGANISATION

En colonnes : 2 enfants au départ de chaque colonne, espacés de 2m.

Au départ de chaque colonne, l'éducateur trace à la craie 8 lignes perpendiculaires ou utilise 8 lattes espacées de 20cm chacune.

CONSIGNES

Les enfants se positionnent de côté au départ, ils regardent tous le même mur.

Au top départ, les enfants franchissent les lattes en marchant en pas croisés. Il ne faut pas toucher les lattes.

Le 1er arrivé a gagné.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Pas croisés : les patineurs lèvent leur roller en montant le genou puis croisent et le reposent à côté de l'autre roller. Ils décroisent et reposent leurs rollers l'un à côté de l'autre.
- Les patineurs conservent la position de base.
- Ils ne touchent pas les lattes.

MATÉRIELS

- Plots pour matérialiser les colonnes.
- Lattes, craie pour la zone de départ et les obstacles à franchir.

VARIANTES

- Faire le même exercice en croisant de l'autre côté (regarder l'autre mur).
- Faire des pas croisés en courant.

LE RELAIS EN ÉPINGLE

BUT

- Se déplacer
- Se diriger
- Aller vite pour gagner en équipe
- S'arrêter

ORGANISATION

En colonnes (2 colonnes) : 4 enfants dans chaque équipe au départ de chaque colonne. Veiller à ce que les enfants soient espacés de 2m quand ils attendent au départ (marquage).

CONSIGNES

Au top départ, le 1er patineur de chaque équipe se rend jusqu'au plot situé à l'autre extrémité de la colonne, tourne autour puis revient et s'arrête à ligne d'arrivée.

Le 2ème relayeur ne peut partir que lorsque le 1er est arrêté et immobilisé. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les relayeurs soient passés.

La 1ère équipe qui a passé tous ses relais a gagné. L'éducateur peut définir un nombre de relais à effectuer pour faire durer le jeu plus longtemps.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Les patineurs conservent la position de base.
- Ils accélèrent en poussant sur les côtés et en glissant.
- Ils tournent autour du plot en prises de carres pieds parallèles et en restant proches du plot.
- Ils s'arrêtent en chasse-neige sans déséquilibre ni chute et sans dépasser la ligne d'arrivée.

MATÉRIELS

- Lattes, craie, cerceaux pour la zone de départ et la ligne d'arrivée.
- Plots pour matérialiser les 2 colonnes.
- Plots de couleur différente pour le parcours à réaliser.

VARIANTES

- Tourner dans l'autre sens.
 - Matérialiser la sortie de virage par une porte dans laquelle les patineurs devront passer obligatoirement.
 - Ajouter des éléments sur le parcours comme un slalom par exemple ou un pont à franchir en s'accroupissant.

LE SAUT DE PUCE

BUT

- Enjambrer latéralement
- Enjambrer de face

ORGANISATION

En ateliers : 4 espaces avec 2 enfants par ateliers

CONSIGNES

Dans chaque atelier, 1 consigne différente à réaliser :

1. Enjambrer de côté une ligne marquée au sol ; 1er passage vers la droite ; 2ème passage vers la gauche ; à répéter plusieurs fois dans le temps imparti.
2. Enjambrer de côté une barre placée à 10cm de hauteur ; 1er passage vers la droite ; 2ème passage vers la gauche ; à répéter plusieurs fois dans le temps imparti.
3. Enjambrer de face des lattes posées au sol (échelle de rythme) en marchant en canard.
4. Enjambrer de face une ligne marquée au sol. Enchaîner plusieurs enjambements dans le même passage.

2 patineurs par ateliers, espacés de 2m au départ. Le 2ème patineur démarre quand le 1er a terminé son slalom.

L'éducateur siffle au bout de 5 min pour faire tourner les patineurs sur les ateliers : 1 → 2 → 3 → 4 → 1

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il reste stable, n'est pas déséquilibré ou ne chute pas.
- Il lève un roller puis l'autre pour enjambrer.
- Il ne touche pas la ligne ou la barre.

MATÉRIELS

- Lattes, craie, cerceaux pour la zone de départ et la ligne d'arrivée.
- Plots pour matérialiser les 4 ateliers.
- Plots et barres/lattes pour les enjambements.
- Echelles de rythme.

VARIANTES

- Faire varier la hauteur de l'enjambement pour simplifier ou complexifier.
- Enchaîner les enjambements.
 - Faire varier la vitesse de déplacement pour simplifier ou complexifier.

LE SAUT DE GRENOUILLE

BUT

- Sauter en hauteur
- Sauter en longueur

ORGANISATION

En colonnes : 2 patineurs par colonne, espacés de 2m au départ. Travail en aller-retours.

Le 2ème patineur démarre quand le 1er a terminé. Le 1er reste au bout de la ligne droite et se place au point de départ le plus éloigné pour repartir dans l'autre sens.

CONSIGNES

Après avoir démontré sur place les 4 phases du saut (élan/impulsion/envol/réception) et l'importance de bien fléchir à l'impulsion et à la réception, l'éducateur donne 1 consigne à réaliser dans la ligne droite comme par ex. :

- Sauter par-dessus la ligne jaune au milieu
- Sauter par-dessus les lignes blanches ou autre couleur (enchaîner plusieurs sauts dans la ligne droite)
- Sauter par-dessus une barre placée à 10cm du sol
- Sauter par-dessus une barre placée à 20cm du sol
- Sauter en longueur au-dessus de 2 lattes ou 2 lignes espacées de 20cm
- Sauter en longueur au-dessus de 2 lattes ou 2 lignes espacées de 30cm
- Etc.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il reste stable, n'est pas déséquilibré ou ne chute pas.
- Il fléchit suffisamment à l'impulsion et à la réception.
- Il ne touche pas la ligne ou la barre.

MATÉRIELS

- Lattes, craie, cerceaux pour la zone de départ à chaque extrémité de la colonne.
- Plots et barres/lattes pour les sauts.
- Plots et barres pour faire des ponts (variantes).

VARIANTES

- Ajouter un pont sous lequel les patineurs passent en s'accroupissant avant le saut.
- Faire un concours de sauts.



LA COURSE D'OBSTACLES

BUT

- Se déplacer
- Se diriger
- Franchir des obstacles
- Aller vite pour gagner
- S'arrêter

ORGANISATION

En colonnes : 2 patineurs par colonne, espacés de 2m au départ. Courses en aller-retours.

Le 1er patineur reste au bout de la ligne droite et se place au point de départ le plus éloigné pour repartir dans l'autre sens une fois que le 2ème patineur aura fait sa course. L'éducateur ajoute un obstacle de plus à chaque passage pour complexifier la course.

CONSIGNES

Au top départ, le 1er patineur de chaque colonne accélère jusqu'à la ligne d'arrivée placée au bout de ligne droite devant laquelle il doit s'arrêter. Attention à commencer à ralentir avant la ligne d'arrivée pour être capable de s'arrêter.

Le 1er marque 4 points, le 2ème marque 3 points, le 3ème marque 2 points et le 4ème marque 1 point.

L'éducateur donne ensuite le top départ pour la 2ème vague de patineurs. L'éducateur ajoute un obstacle identique dans chaque colonne puis il donne un nouveau départ.

Ainsi de suite en ajoutant 1 obstacle à chaque nouvelle course.

Obstacles possibles : enjambement latéral / saut hauteur / saut longueur / pont sous lequel passer / slalom / équilibre sur 1 pied dans une zone / s'asseoir et se relever dans une zone / etc.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il reste stable, n'est pas déséquilibré ou ne chute pas sur les obstacles.
- Il accélère en poussant sur les côtés.
- Il s'arrête sans toucher la ligne d'arrivée.

MATÉRIELS

- Lattes, craies, cerceaux pour la zone de départ à chaque extrémité de la colonne.
- Plots et barres/lattes pour les différents obstacles.



LE SKATE-CROSS

BUT

- Se déplacer
- Se diriger
- Franchir des obstacles
- Aller vite pour gagner
- S'arrêter

ORGANISATION

Parcours en U

CONSIGNES

Effectuer un parcours d'obstacles individuellement.

L'éducateur choisit les obstacles qu'il place sur le parcours en fonction de ce qui a été abordé avant ou en fonction du niveau des patineurs : citrons avant / citrons arrière / enjambement latéral / saut hauteur / saut longueur / pont sous lequel passer / slalom plots alignés / slalom plots décalés / équilibre sur 1 pied dans une zone / s'asseoir et se relever dans une zone / tourner autour d'un cercle / s'arrêter en chasse-neige / etc.

Le 2ème patineur peut partir lorsque le 1er a franchi la ligne médiane et ainsi de suite.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il reste stable, n'est pas déséquilibré ou ne chute pas sur les obstacles.

MATÉRIELS

- Lattes, craies, cerceaux pour matérialiser la position des enfants au départ.
- Plots et barres/lattes pour les différents obstacles.

VARIANTES

Réaliser le parcours le plus vite possible.

FAIS COMME MOI (DANSE)

BUT

- Affiner les déplacements
- Varier les actions et mobiliser différentes parties du corps
- Utiliser tout l'espace de danse.

ORGANISATION

En **demi-colonnes** : 1 espace par enfant

CONSIGNES

En utilisant tout l'espace de danse, réaliser les enchainements demandés/montrés par l'éducateur :

- Mouvements des bras (haut du corps)
- Mouvements des jambes (bas du corps)
- Déplacements sur 2 rollers ou sur 1 seul
- En position haute (debout) ou en position basse (accroupi)
- En trajectoire droite ou courbe
- Avec les patins décalés, ouverts
- En tournant sur soi-même
- Etc.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur dissocie les parties de son corps, il est capable de les segmenter.
- Le patineur reproduit la figure démontrée.

MATÉRIELS

Plots pour matérialiser les différents espaces.

VARIANTES

- Mettre de la musique.
- Un enfant peut remplacer l'éducateur et proposer un geste à reproduire.

LA STATUE

BUT

- S'arrêter
- Mobiliser les différentes parties du corps

ORGANISATION

En demi-colonnes : 1 espace par enfant

CONSIGNES

L'éducateur donne le nom d'un objet / d'un animal.

Les patineurs circulent librement dans leur espace en réfléchissant à la statue qu'ils vont devoir réaliser.

Au signal de l'éducateur, ils s'arrêtent et font la statue en essayant de représenter avec leur corps l'objet ou l'animal donné.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur s'arrête rapidement au signal sans déséquilibre ni chute.
- Il trouve des idées originales pour représenter l'objet ou l'animal donné avec son corps.

MATÉRIELS

- Plots pour matérialiser les espaces.

VARIANTES

- Idées d'objets : fourchette / ballon / chaise / voiture / stylo / livre / ciseaux / maison / fusée / vélo
- Idées d'animaux : éléphant / souris / serpent / singe / flamant rose / chien / oiseau

L'ÉNERGIE

BUT

- Mobiliser le corps globalement
- Sentir des énergies différentes et les traduire corporellement.

ORGANISATION

En demi-colonnes : 1 espace par enfant

CONSIGNES

L'éducateur donne des consignes de façon à travailler différentes énergies :

- Je patine en me faisant tout petit ou très grand.
- Je patine en étant très lourd (on peut donner des images « comme un éléphant »).
- Je patine en étant très léger (je m'envole, je monte sur la pointe des pieds).
- Je patine de façon saccadée, comme un robot.
- Je patine de façon liée, fluide, continue.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le patineur conserve la position de base.
- Il reste stable, n'est pas déséquilibré ou ne chute pas sur les obstacles.

MATÉRIELS

Plots pour matérialiser les espaces.

VARIANTES

Faire la même chose sur de la musique.

JACQUES A DIT

BUT

- Concentrer son attention sur un signal donné
- Apprendre à ne pas être influencé par des facteurs extérieurs et prendre une responsabilité individuelle
- Effectuer les gestes techniques demandés

ORGANISATION

En demi-colonnes : 1 espace par enfant

CONSIGNES

Tous les joueurs se tiennent devant le meneur de jeu pour écouter ses commandes, mais ils doivent seulement suivre les commandes qui sont précédées de « Jacques a dit ».

Les commandes doivent être centrées autour de gestes simples ou être des actions précises telles que « Jacques a dit de lever vos bras ! » ou « Jacques a dit de sauter ! ». Les commandes peuvent être annulées de la même manière : « Jacques a dit de baisser vos bras ! ». Si un joueur effectue une commande qui n'est pas précédée par « Jacques a dit », il a un gage amical décidé par le meneur de jeu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Répondre aux consignes seulement quand le meneur a précisé « Jacques a dit... »

MATÉRIELS

Plots pour matérialiser les différents espaces.

VARIANTES

Un enfant prend la place du meneur de jeu.

LE BÉRET

BUT

- Gagner collectivement plus de courses que l'équipe adverse
 - Réagir à un signal
 - Se déplacer
 - Se diriger
 - Aller vite

ORGANISATION

Deux équipes de 4 patineurs (chaque patineur a un numéro de 1 à 4), les 4 coéquipiers sont espacés de 2m et placés chacun dans un cerceau ou derrière une ligne.

Deux zones de départ, face à face aux 2 extrémités du gymnase, délimitées par des plots ou un tracé à la craie.

2 portes, une pour chaque équipe au centre du terrain (bien respecter 10m minimum entre les 2 portes au centre) et l'autre à l'entrée de la zone (espacés les enfants de la porte d'arrivée d'au moins 5m de chaque côté).

CONSIGNES

A l'appel de son numéro, le patineur de chaque équipe s'élance, passe dans la porte au centre du terrain et revient dans son camp en passant par l'autre porte.

Le 1er patineur qui franchit la porte de son camp marque 1 point pour son équipe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Patiner plus vite que son adversaire direct.

MATÉRIELS

- Lattes, craies, cerceaux pour matérialiser la position des enfants au départ.
- Plots pour les portes.

VARIANTES

- Des obstacles peuvent être placés entre les portes.
 - Jouer en marche arrière.