

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'opposer individuellement et/ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer des règles de vie collective

Rollers, à vos marques...

Par A. Larrieu

Ce module d'apprentissage permet d'investir progressivement les premières habiletés motrices inhérentes à l'activité roller.

Avant de débiter une séquence roller, quelques notions importantes sont à prendre en compte.

Le débutant en patins

Il est confronté à la perte d'équilibre. Avant même d'essayer de faire le premier pas, l'enfant doit adopter la position dite de sécurité : debout pieds parallèles, serrer les talons et mettre les pointes de pieds en V. Pour patiner, glisser d'un pied sur l'autre implique de bien dissocier chaque jambe lors des poussées réalisées en se servant des carres. Le buste doit rester droit, les bras positionnés de chaque côté du corps jouent le rôle d'un balancier équilibrateur. Le bassin doit rester perpendiculaire au patin qui glisse pour ne pas altérer le déplacement.

Le matériel

Il doit être adapté à la taille des élèves et en bon état (vérifier le réglage) ; les équipements de protection (casque, protège-poignets, genouillères et coudières) sont obligatoires. Pour responsabiliser les élèves au moment de l'équipement, les associer en binômes.

1^{re} séance

Objectifs

- pour les enfants, elle permet d'appréhender l'activité (habillage, matériel, sécurité), de se confronter à une nouvelle forme de déplacement ;
- pour l'enseignant, elle est l'occasion d'établir une évaluation diagnostique en proposant une situation de référence.

Expérimenter

- pour supprimer le réflexe de marche (transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre), se déplacer en canard, pieds ouverts, se balancer d'un pied sur l'autre de part et d'autre d'une ligne tracée au sol ;
- pour s'équilibrer en roulant, glisser à deux, l'un pousse l'autre qui se laisse guider.

Les pilleurs de trésor

Dispositif : 2 camps séparés d'une quinzaine de mètres par la zone de patinage ;



des objets légers, balles ou plots dans chaque camp ; 2 équipes identifiées par des chasubles.

Consignes : transporter un seul objet par trajet et en rapporter le plus possible dans son camp.

Critères de réussite : à la fin du temps de jeu (durée d'une musique environ 2 mn), gagne l'équipe qui a le plus d'objets dans son camp (les objets en mains ne comptant pas).

Critères de réalisation

- accepter la glisse ;
- freiner et s'arrêter ;
- glisser équilibré et se propulser ;
- virer en glissant.

Simplification : ajouter des bancs et tabourets pouvant être des points d'appui aidant au déplacement.

Complexification : placer des obstacles (plots à contourner, lattes à franchir, etc.) entre les 2 camps.

2^e séance

Objectif : accepter la glisse.

Expérimenter

- 4 groupes devant 4 lignes tracées au sol ;
- marcher en canard avec une contrainte, effectuer 4 pas en fermant les yeux ;
- couper la ligne : se déplacer alternativement avec pied droit puis gauche en essayant de suivre un rythme lent et régulier ;
- slalomer sur la ligne : des plots sont ajoutés induisant un slalom (sur une droite, patiner d'un pied sur l'autre, chan-

ger de pied après chaque plot).

Chez Ginette, chez Marcel !

Dispositif : 2 camps séparés par une large zone (environ 15 à 20 m) et matérialisés par des plots de couleurs différentes ; les enfants agissent individuellement.



Consigne : au signal regagner le plus vite possible le camp indiqué.

Critère de réussite : le dernier a un gage (il accroche une pince à linge).

3^e séance

Objectifs : ralentir, freiner, s'arrêter (il convient à chaque séance d'insister sur ces savoir-faire).

Expérimenter

Organiser plusieurs circuits parallèles comportant 4 zones (propulsion, glisse, freinage, arrêt). Faire travailler les différentes formes d'arrêt de façon progressive :

- ralentir, freiner, s'arrêter en chasse-neige : fléchir les genoux, poids sur l'avant et carres internes (s'aider des mains sur les genoux), position des pieds en V inversé ;
- ralentir, freiner, s'arrêter avec le frein caoutchouc : flexion du genou de la jambe d'appui qui glisse, relever le talon du pied qui freine, jambe tendue devant soi, poids du corps sur cette jambe, bassin verrouillé ;
- ralentir, freiner, s'arrêter patin en T : fléchir la jambe avant qui glisse dans



l'axe du déplacement ; le pied arrière se place perpendiculairement au déplacement, la partie interne frottant le sol.

Les statues

Dispositif : une zone de patinage matérialisée par des plots ; les patineurs évoluent sur une musique.



Consigne : s'arrêter sur place quand le meneur du jeu stoppe la musique et compte jusqu'à 3 (puis 2, puis 1 au fur et à mesure des progrès) avant de se retourner.

Critère de réussite : au départ de l'action, chacun a un capital de 10 points : 1 point est enlevé si on n'est pas immobile quand le meneur se retourne.

4^e séance

Objectifs : glisser équilibré et se propulser.

Expérimenter

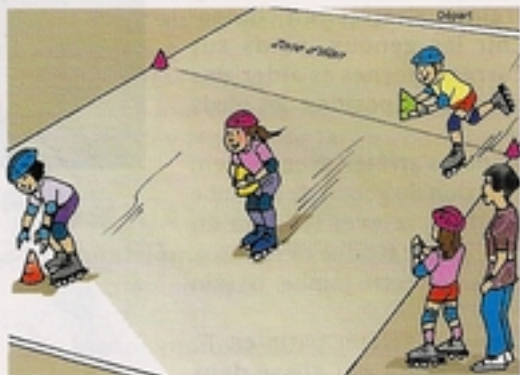
- se déplacer comme avec une trottinette : un pied glisse sans se lever, l'autre propulse (il est ouvert à 45° avec un appui fort sur la carre intérieure) ; changer de pied au retour. Faire agir les enfants sur des circuits en parallèle ;

- au pays de Ben-Hur et des courses de chars, agir à 2, l'un (le cheval) tire l'autre qui s'accroche par les mains toujours bras tendus et se laisse glisser : ouvrir le patin arrière pour trouver un appui solide, plier le genou avant et pousser avec la jambe arrière (appui des carres internes dans la courbe).

Le record de glisse

Dispositif : une ligne de départ suivie d'une zone d'élan.

Consignes : se propulser puis glisser et poser un plot à l'endroit de l'arrêt.



Critère de réussite : glisser le plus loin possible.

Le jeu est ensuite organisé en équipes sur des circuits parallèles.

5^e séance

Objectifs : patiner en ligne courbe et virer.

Expérimenter

- 4 cercles de différents diamètres tracés au sol, patiner autour de chaque cercle en restant le plus près possible de la ligne ; au 1^{er} signal, changer de sens ! Au 2^e, changer de cercle ; appuyer fort sur le roller intérieur (le plus proche du cercle) ; pousser (propulser avec le roller extérieur) ; pour aider à déclencher le virage, fléchir les genoux latéralement vers l'intérieur du cercle (appui intérieur oblique avec prise de carre) et propulser avec le pied extérieur.

Pour progresser, patiner de façon régulière à la recherche permanente de son équilibre à chaque appui alterné, réduire les mouvements parasites des bras ;

- travailler sur plusieurs grands circuits en forme de 8 sollicitant les changements d'appui.

Le chat et la souris

Dispositif : sur des circuits de différentes longueurs matérialisés par des plots, faire partir à l'opposé un chat et une souris (avec un foulard dans le dos).

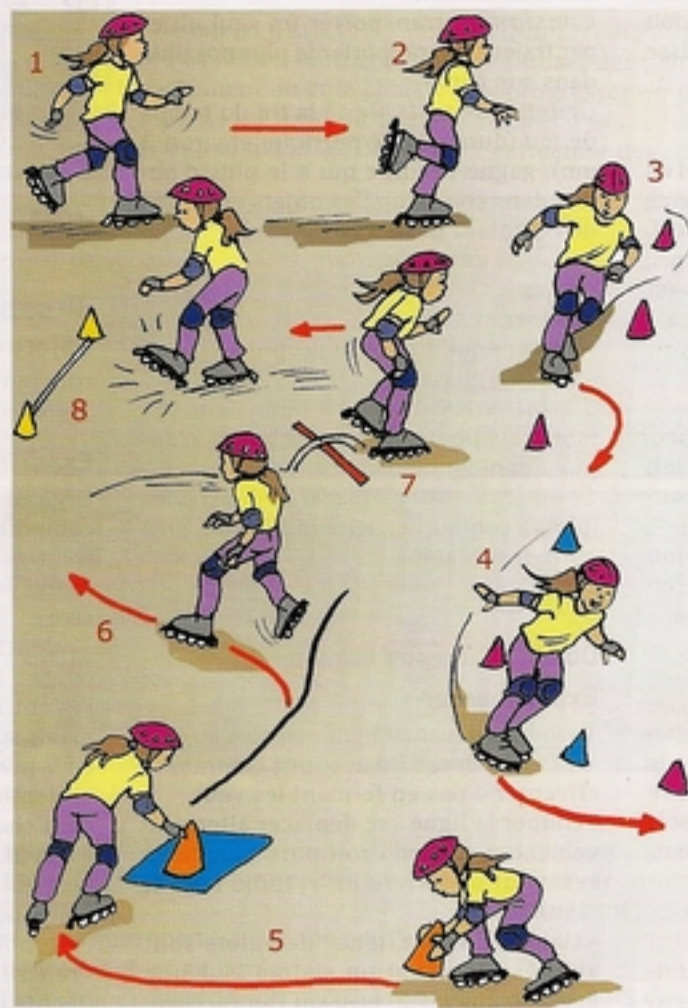
Consigne : rattraper la souris sans sortir du circuit (le chat comme la souris peuvent changer de sens).

Critère de réussite : maîtriser les trajectoires.



6^e séance

Un parcours d'évaluation terminale est élaboré et dessiné en classe : il reprend tous les objectifs abordés lors des différentes séances (cf. dessin ci-dessous). Dans la cour, ce sont les enfants qui installent le circuit avec 8 zones d'actions différenciées. Les élèves sont ensuite répartis en binômes : un patineur et un observateur qui évalue son camarade à partir des critères de réussite établis en commun. ●



Les consignes et les critères de réalisation

1. Je patine en ligne droite. Je traverse la zone sans m'arrêter.
2. Je roule sur un patin. Je traverse la zone sans poser l'autre pied.
3. J'effectue un slalom. J'enchaîne toutes les portes sans m'arrêter.
4. Je réalise une courbe. Je patine sans sortir de la zone.
5. Je ramasse un cône. Je le dépose dans la zone indiquée sans le faire tomber et sans m'arrêter.
6. Je change 2 fois de chemin. Je bifurque à gauche puis à droite sans marquer de temps d'arrêt.
7. Je franchis l'obstacle (lattes ou petit cône). J'enchaîne glisse et passage de l'obstacle sans le toucher.
8. Je freine et je m'arrête. Je suis capable de stopper à l'intérieur la zone.

Alain Larrieu,
CPC-EPS, Bayonne (64).