

# Activité Rollers

Propositions pour un module d'apprentissage à l'école



Document Alain LARRIEU  
CPC EPS

## PROGRAMMES 2002

### Compétence spécifique EPS :

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (rouler, glisser...) sur des engins instables variés

Mise en œuvre : bicyclette, roller, ski, ...



### RÈGLEMENTATION / EQUIPEMENT :

- les équipements de protection (tête, mains, poignets, coudes, genoux) sont obligatoires

Conseils : Utiliser un matériel adapté à la taille des élèves.  
Vérifier le bon état du matériel (réglage, serrage ...).



### 1<sup>ère</sup> séance :

#### ➤ Le matériel, la sécurité, l'habillement :

Objectif : être autonome, gérer sa propre sécurité, celle des autres

#### ➤ Evaluation diagnostique (fiche d'observation individuelle ou de classe)

« Les pilleurs de trésor »

Objectif : dégager les besoins des élèves, donner du sens aux apprentissages

#### ➤ Suppression du réflexe de marche :

##### La marche du canard

Pieds ouverts/se balancer d'un pied sur l'autre de part et d'autre de la ligne/corps raide , mou, léger, lourd(se faire lourd sur l'appui)/Se déplacer 4 pas en fermant les yeux/

Ressentir une glisse passagère et alternative

« Jacques a dit » (travail sur déplacement avant et arrière) - dissociations segmentaires ...

#### ➤ S'équilibrer en roulant

« Les poussettes » : à deux, l'un pousse l'autre qui se laisse guider en glissant

« Le record de glisse » : propulser quelques pas puis glisser, poser son plot à l'arrêt (Variable : longueur de la zone de propulsion). Tenter en circuit plusieurs essais.

Défis sur circuits parallèles

## Situation de référence 1 (entrée dans l'activité)

### Les pilleurs de trésor

But :

Ramener le plus de plots possibles dans son camp.

Aménagement matériel et humain :

2 camps séparés de  $x$  mètres par la zone de patinage.

18 plots dans chaque camp (ou objets ou balles)

2 équipes identifiées par des chasubles.

Règles :

Transporter un seul objet par trajet. Poser l'objet



Critères de réussite :

A la fin de  $x$  temps de jeu (durée d'une musique) :

Avoir plus d'objets que l'équipe adverse dans son camp (les objets en mains ne comptant pas)

Critères de réalisation :

- Accepter la glisse
- Dissocier en mouvement train inférieur / train supérieur
- Virer en glissant ou s'arrêter.

Noms																			
Marche																			
Propulse et accepte la glisse																			
Glisse équilibré																			
Vire																			
Dissocie haut et bas du corps																			
Freine et s'arrête																			

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...) entre les 2 camps.

## 2<sup>ème</sup> séance :

- Habillage en autonomie, rappel et vérification sécurité
- Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre, Libérer un appui

4 groupes sur 4 lignes au sol

### 1. reprendre La marche du canard

Pieds ouverts/se balancer d'un pied sur l'autre de part et d'autre de la ligne/corps raide, mou, léger, lourd (se faire lourd sur l'appui)/Se déplacer 4 pas en fermant les yeux/

### 2. Couper la ligne

Alternativement avec pied droit puis gauche /en essayant de suivre un rythme lent et régulier

### 3. Slalom sur la ligne

Idem n°2 avec ajout de plots induisant un slalom sur une droite : patiner d'un pied sur l'autre, changer de pied après chaque plot

Jeu : idem par équipe en relais (relais craie)

## **Jeux**

### Chez Ginette, chez Marcel !

Patiner dans une zone large

Au signal regagner le + vite possible le camp indiqué

Gage au dernier (accrocher une pince à linge)

Variante : idem mais rapporter un objet de chez Ginette ou chez Marcel

### « Le relais craie »

8 équipes de 3, une craie par équipe, 4 boîtes tracées sur un mur

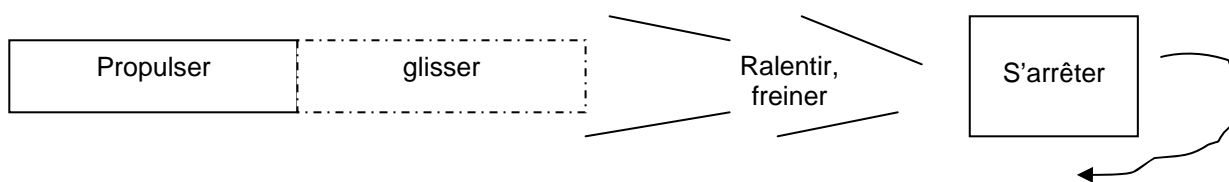
But : avoir tracé en relais le plus de traits dans sa boîte

Variables: tracé au sol, plots coniques sur le parcours, éloignement de la boîte

### 3<sup>ème</sup> séance :

Ralentir, freiner, s'arrêter : à travailler tout au long des apprentissages

Organiser plusieurs circuits parallèles :



Expérimenter :

1. Ralentir, freiner, s'arrêter en chasse neige

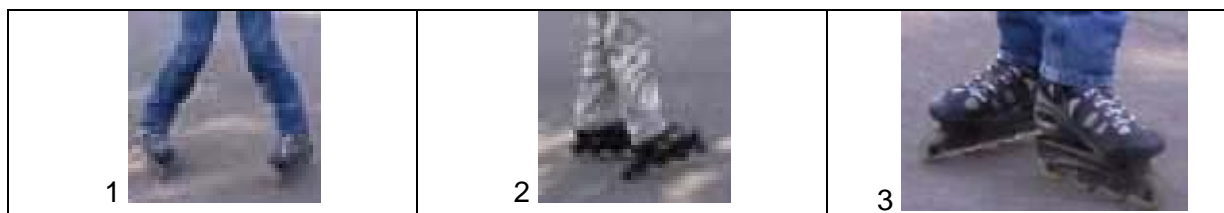
Critère de réalisation : flexion genoux, poids sur l'avant et carres internes (pour aider mains sur le genoux), position des pieds en V inversé

2. Ralentir, freiner, s'arrêter avec le frein caoutchouc

Critère de réalisation : flexion 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

3. Ralentir freiner, s'arrêter patin en T

Critère de réalisation : Flexion genou jambe avant qui glisse dans l'axe du déplacement. Le pied arrière se place perpendiculairement au déplacement, la partie interne frottant le sol.



4. Après la 6<sup>ème</sup> séance (patiner en courbe)

S'arrêter avec un virage > 180° à vitesse modérée

### Jeux pour réinvestir

#### Les écureuils en cage :

Autant de cerceau que de patineurs équidistants d'une zone de patinage. Les patineurs évoluent librement sur une musique dans la zone centrale. A l'arrêt de la musique, ils regagnent une maison à l'extérieur de la zone en s'y arrêtant. Le dernier écureuil en cage perd une vie.

#### Les statues :

Les patineurs évoluent sur la musique dans une zone de patinage. Ils doivent s'arrêter sur place quand le directeur du jeu stoppe la musique puis compte jusqu'à 3 (puis 2, puis 1 au fur et à mesure des progrès) avant de se retourner pour surprendre les joueurs qui ne se sont pas immobilisés. On peut donner un capital de 10 points aux patineurs.

#### Un, deux, trois, soleil :

Deux lignes opposées. Le meneur sur l'une, le groupe sur l'autre.

But : regagner la ligne du meneur le plus vite possible en propulsant pendant que le meneur, de dos, prononce « 1, 2, 3 soleil »

Règles :

1. Quand le meneur se retourne, je glisse. Vu en propulsion, je retourne au départ
2. Quand le meneur se retourne, je m'arrête. Vu en mouvement, je retourne au départ (jouer sur la variable temps de la phrase annoncée pour permettre l'arrêt)

#### 4<sup>ème</sup> séance :

##### ➤ Obtenir et maîtriser la vitesse : rendre la poussée efficace

1. La trottinette : sur des circuits parallèles (changer de pied au retour)

Un pied glisse sans se lever, l'autre propulse

Critère de réalisation : le pied qui propulse est ouvert à 45°, appui fort carre intérieure

Combiner le travail de propulsion des 2 pieds. Associer un départ rapide (appuis forts, presque course)

2. Ben Hur :

Organiser des promenades puis des courses de chars : l'un(le cheval) , tire l'autre qui s'accroche par les mains toujours **bras tendus** et se laisse glisser.

Buts : N°1 : tirer le char et le faire rouler

N°2 : se laisser tirer en glissant, épouser les trajectoires de son cheval : travail de carres

Critères de réalisation :

N°1 : « OUVRIER » le patin arrière pour trouver un appui solide/Plier le genou avant/ POUSSER (impulsion) avec la jambe arrière

N°2 : contrôler sa distance par rapport au cheval (bras tendus) / Fléchir légèrement les genoux en glissant / contrôler ses trajectoires (appuis carres intérieures/courbe)

Evaluation :

Reprendre concours propulser / glisser le plus loin possible à partir de la ligne (matérialiser des zones repères : 1 point, 2 points, 3 points...)

Jeu (pour réinvestir) :

Le chat et la souris

1 ligne de départ souris, 1 ligne départ chat 1 à x mètres en arrière. 1 camp refuge pour les souris.

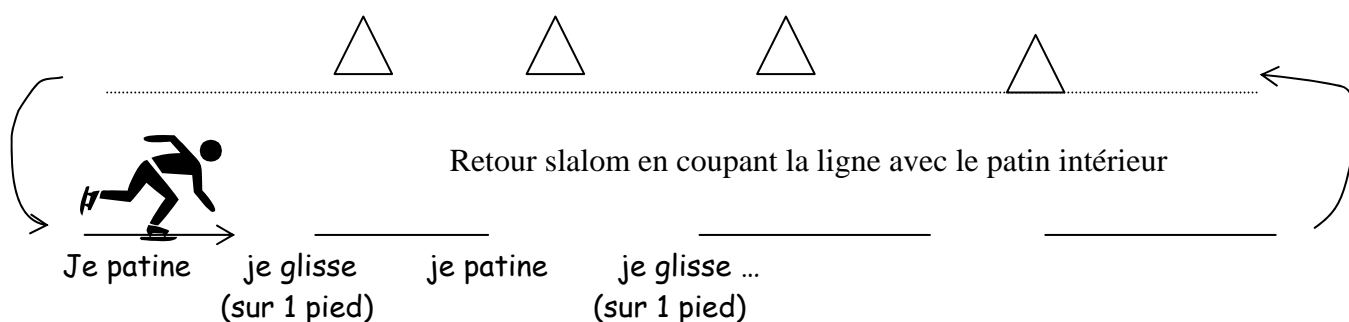
Les souris et les chats sur leur ligne. Au signal regagner son camp sans être touché par les chats. Les souris prises deviennent chats.

Jouer sur l'écartement des lignes

## 5<sup>ème</sup> séance :

### ➤ Libérer un appui et tenir l'équilibre , changer d'appui, de trace

#### 1. Tracer plusieurs circuits :



Glisser sur 2 pieds dans un premier temps. Puis rechercher un équilibre passager.

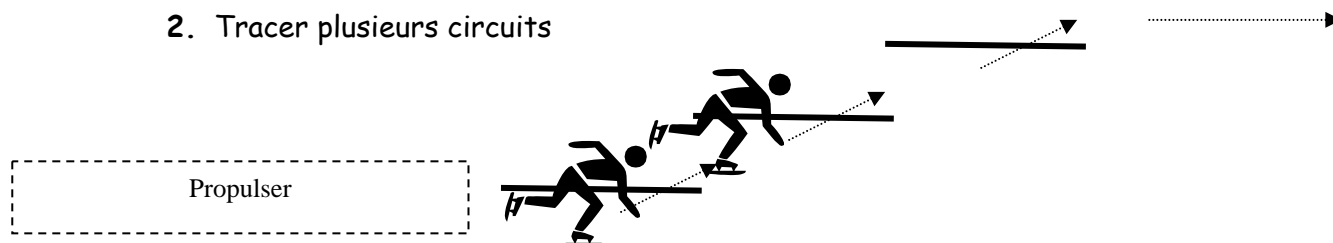
Puis essayer de rester le+ longtemps possible sur un pied / Alternier pied gauche, pied droit

Jouer sur les distances entre les zones (circuits faciles, difficiles)

Complexification : jouer sur les positions du corps, de la jambe levée, tenir une attitude.

Critère de réalisation : appuyer fort sur le pied d'appui (écraser le patin) pour bloquer la cheville, bras écartés.

#### 2. Tracer plusieurs circuits



Propulser dans la 1<sup>ère</sup> zone

Glisser en changeant de trace avant la fin de chaque ligne . travailler changements à gauche, travailler changements à droite puis alterner à droite à gauche de part et d'autre d'une ligne continue (Variable : record du nombre de changements de côté)

### Jeux pour réinvestir :

Record de glisse sur un pied, sur l'autre

Un, deux, trois, soleil (voir 3<sup>ème</sup> séance) : je propulse. Quand le meneur se retourne, je glisse sur un pied

## 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> séance

### ➤ Patiner en courbe

1. Tracer 4 cercles de différents diamètres au sol

Consignes :

« Patinez autour de chaque cercle en restant le + près possible de la ligne.

Au 1<sup>er</sup> signal, changez de sens ! Au 2<sup>ème</sup> signal, changez de cercle ! »

Laisser les enfants expérimenter les différents diamètres et les amener à découvrir les :

Critères de réalisation :

Appuyer FORT sur le roller intérieur (le + proche du cercle) / pousser propulser avec le roller extérieur

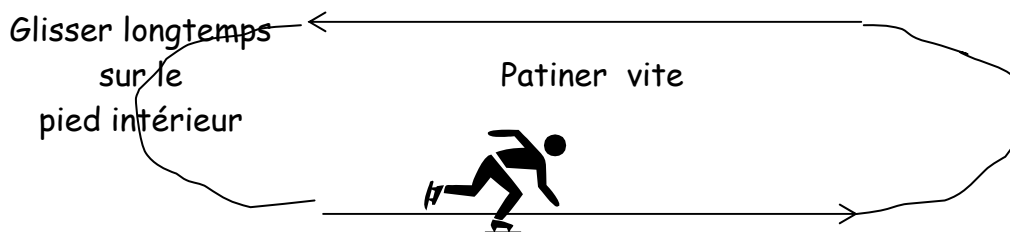
Pour aider à déclencher le virage :

- fléchir les genoux latéralement vers l'intérieur du cercle (= appui intérieur obligé 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
- Pas de mouvements parasite des bras

2. Sur un circuit, glisser le + longtemps possible sur l'appui intérieur (expérimenter les 2 appuis en changeant de sens) puis propulser en courbe en reprenant les acquis précédents



3. Travailler sur plusieurs grands circuits en forme de **8** : changements d'appui, respect des autres ...

4. Jeu : *Le chat et la souris* :

Sur des circuits comme n°2 (proposer différentes tailles) doublé par des plots, faire partir à l'opposé un chat et une souris avec un foulard au dos (le chat rêvant de croquer la queue de la souris)

Règles : ne pas sortir du circuit / le chat comme la souris peuvent changer de sens  
Se lancer des défis - Limiter le temps



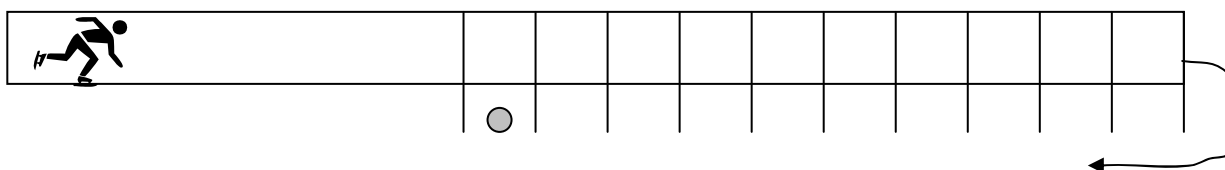
➤ Dissocier haut et bas du corps en mouvement

1. Sous forme de relais : 4 ou 5 équipes et autant de circuits – 1 balle ou 1 objet par équipe  
Consigne : je ramasse dans une zone, je pose dans la suivante – Mon camarade part, je reviens au départ pour enchaîner

But : amener la balle ou l'objet à l'arrivée le plus vite possible

Règle : je pose l'objet dans la zone suivante

Variables : la longueur des zones – changer de côté – alterner un côté puis l'autre : je ramasse d'un côté, je pose de l'autre.



2. Se retourner

Le maître se place sur un circuit au début d'une portion de ligne droite avec une série de cartons de couleurs différentes.

Au signal « COULEUR », l'élève qui vient de passer doit se retourner et annoncer la couleur.

Variable : montrer plusieurs couleurs

3. La chenille

Une zone de patin, 4 équipes, 1 capitaine par équipe en possession d'un tube plastique d'au moins 50 cm

On patine librement dans la zone

Au signal, chaque équipe doit constituer une file indienne tout en patinant.

Lorsque la file est prête le dernier annonce « PRET ». Le tube doit alors circuler vers l'arrière du capitaine au dernier qui crie « STOP »

But : transmettre le relais au dernier avant les autres équipes.

Règles :

- Pour passer le relais vers l'arrière, l'équipe est toujours en file et en mouvement
- Le relais passe par tous les équipiers

Critères de réalisation : j'adapte ma vitesse et la distance par rapport à mes partenaires

Variables :

Forme du passage « sur le côté droit – gauche – entre les jambes ... »

Le tube doit revenir vers l'avant de la file jusqu'au capitaine.

L'imitateur :

Par 2, sur une musique, on patine l'un derrière l'autre . Celui de derrière suit et imite le premier (trajectoires, gestuelle...). Au signal , on change de rôle puis de partenaire

Le chef d'orchestre :

Le groupe se déplace en imitant un chef d'orchestre désigné en l'absence du chercheur qui doit retrouver ce chef d'orchestre.

## D'autres jeux pour réinvestir, enchaîner les actions motrices:

### *Écureuils en cage en cercle :*

Grand cercle tracé au sol. Autant de cerceaux que d'élèves **moins 1** sont répartis au sol sur le bord de la ligne mais à l'intérieur du cercle.

Au départ chaque écureuil est dans son arbre sauf un S.D.F. Au signal les écureuils sortent et tournent autour de la forêt suivant la consigne de sens. Au 2<sup>ème</sup> signal, ils doivent rentrer dans un arbre (un patin). Le perdant a un gage.

Varié le sens de rotation.

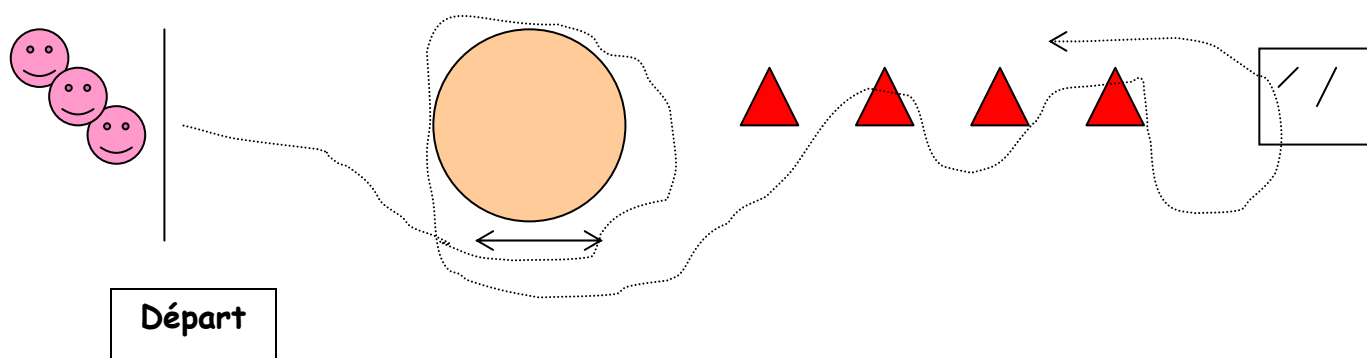
### *Relais craie et toupie*

Sur le principe du relais craie de la 1<sup>ère</sup> séance, ajouter 1 cercle sur le parcours de chaque équipe (2m de diamètre) + slalom. Faire 4 équipes et jouer au temps (3 minutes) pour de nombreux passages.

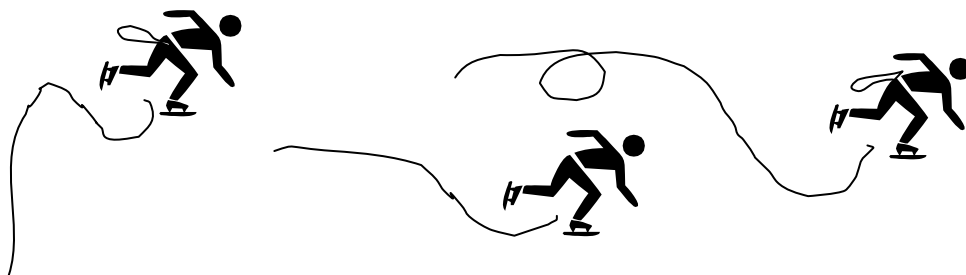
Consigne :

« Pars avec la craie en ligne droite, fais un tour complet du cercle en passant sur la flèche, slalome entre les plots, marque un trait dans le carré, reviens en suivant le même parcours et passe la craie au suivant. »

L'équipe ayant le + de traits de craie dans sa boîte à la fin du temps a gagné.



## *Les pickpockets :*



### But :

Prendre le foulard de l'adversaire sans se faire prendre le sien

### Aménagement matériel et humain :

Une aire de patinage délimitée.

1 foulard accroché à la ceinture dans le dos de chaque joueur.

### Règle :

- Ne pas prendre plus d'un foulard à la fois : le déposer à l'extérieur de la zone.
- Quand on n'a plus de foulard, on se rend à l'extérieur en demandant un nouveau à l'arbitre

### Critères de réussite :

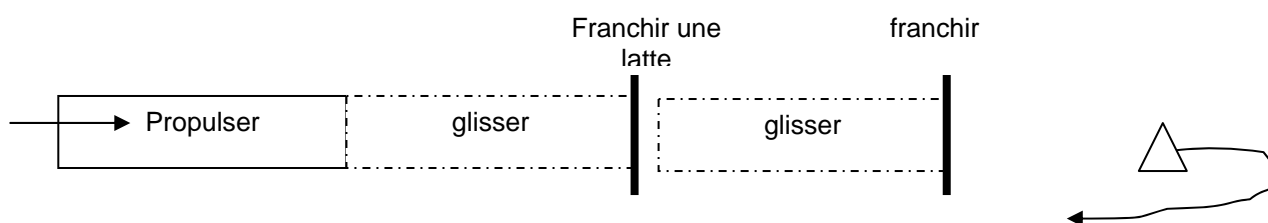
Avoir le maximum de points : 1 point par foulard pris

### Critères de réalisation :

- Utiliser des vitesses différentes
- Réaliser des trajectoires variées
- Enchaîner plusieurs actions sans s'arrêter.

9ème séance :

➤ **Franchir, sauter un obstacle**



Proposer plusieurs circuits en parallèle de difficulté similaire ou croissante en jouant sur les variables et en les combinant :

- Nombre d'obstacles successifs : 1, 2, 3 ...
- Hauteur des lattes : tracées au sol, posées au sol, surélevées sur des plots ...
- Espace entre les obstacles
- Parcours rectiligne puis portion courbe
- Forme du saut : enjamber, saut groupé, réception de dos ...

Critères de réussite : ne pas toucher les obstacles

Critères de réalisation saut groupé :

- Propulser puis glisser équilibré en maîtrisant sa vitesse
- Avant le franchissement glisser genoux fléchis, bras vers le bas, pieds joints ou légèrement décalés
- Impulsion vers le haut en s'aidant du buste et des mains projetés vers le haut
- Réception sur les 2 rollers pieds décalés avec flexion genoux pour amorti,
- Glisser équilibré

➤ **Evaluer - s'auto évaluer**

Circuit combinant toutes les opérations : situation de référence n°2

A ce stade, proposer aux élèves de composer le plan d' un circuit combinant toutes les opérations abordées, de le mettre en place et de s'auto évaluer à partir de la grille initiale revue.

Une liste de matériel disponible sera dressée : plots, cordes, lattes, plan incliné ...

Noms																			
Propulse et accepte la glisse																			
Glisse équilibré																			
Vire																			
Freine et s'arrête																			
Dissocie haut et bas du corps																			
Glisse sur un pied																			
Franchit																			

NB : plusieurs circuits peuvent être proposés (travail par groupes) et testés.

## Exemple évaluation terminale CYCLE 2

Le parcours suivant est dessiné et expliqué en classe avec la fiche individuelle :

Les critères de réussite sont donnés pour chacune des 10 zones.

On peut revoir les critères de réalisation

Le parcours est installé dans la cour.

Les élèves sont associés en binômes : 1 patineur - 1 évaluateur (avec l'enseignant)





NOM : ..... Prénom : .....

ACTIONS DU PARCOURS	POINTS (1 ou 0)	POUR AVOIR RÉUSSI
Je patine en ligne droite		Je reste dans la zone Je ne m'arrête pas
Je roule		Je traverse la zone entière en roulant Je ne m'arrête pas
Je roule sur un patin		Je traverse la zone entière en roulant sans poser l'autre pied Je ne m'arrête pas
Je fais un slalom		J'enchaîne toutes les portes : Sans m'arrêter, sans toucher les cônes, sans sortir de la zone
Je patine en virage		Je reste dans la zone Je ne m'arrête pas
Je ramasse un cône que je dépose plus loin		Je dépose le cône dans la zone indiquée sans le faire tomber Je ne m'arrête pas
Je change 2 fois de chemin		Je fais chaque changement avant la fin de la ligne Je ne m'arrête pas
Je franchis l'obstacle		Je ne touche pas l'obstacle Je ne m'arrête pas
Je freine pour m'arrêter dans la zone		Je reste dans la zone jusqu'à l'arrêt complet
Je patine en arrière		Je reste dans la zone Je roule Je ne m'arrête pas
<b>TOTAL sur 10 :</b>		

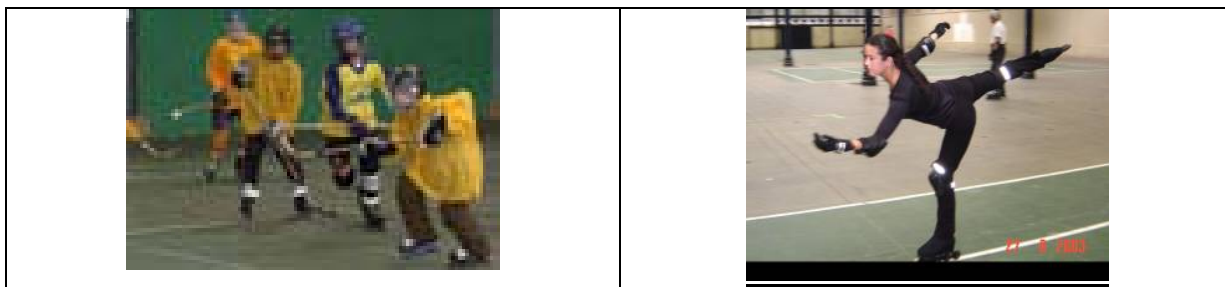
### 10<sup>ème</sup> - 11<sup>ème</sup> séances :

#### Faire des transferts et développer la compétence « s'opposer individuellement et/ou collectivement »

- Vers un sport collectif : Le roller hockey

Matériel : jeu de crosses, dossards de couleur, balle peu rebondissante ou palet, plots pour les buts ou petits buts (mini foot)

Nota : un kit accompagné d'un dossier (règles et situations) peut être prêté par la circonscription de Bayonne ou l'USEP 64



### 12<sup>ème</sup> séance et plus :

#### Faire des transferts et développer la compétence « réaliser des actions à visée artistique, expressive »

- Déplacements libres sur des extraits musicaux (1' environ chacun) suggérant des formes de déplacements, des rythmes particuliers ...
- Idem en recherchant des rencontres à 2 sur extraits musicaux :

L'un amène patiner l'autre : on se suit, on se tient côte à côte, on se tient la main ... avec une cohérence gestuelle et de déplacement. On se quitte quand on le désire.

- Créer une production seul ou à plusieurs :

Concevoir une chorégraphie, rechercher un ou des supports musicaux.  
Se produire devant ses camarades, devant un public autre.

### La randonnée :

Privilégier un lieu adapté et sécurisé - prévoir un encadrement suffisant et qualifié (2 pour 24 minimum puis 1 pour 12) - un téléphone portable - vérification matériel - tél. météo -

Exemples :

Ustaritz - Club Hippique par le long de la Nive

Ondres - Labenne - Capbreton par le long du Boudigau

## Quelques repères pour débiter

Le premier problème du débutant est la prise d'équilibre ; il lui faut tenir debout sur ses roues, patins aux pieds. Avant même d'essayer de faire le premier pas il va devoir adopter la position dite "de sécurité" : debout pieds parallèles on serre ses talons et l'on met les pointes des pieds en V, empêchant ainsi les patins de glisser en avant comme en arrière. Ensuite il va lui falloir "*patiner*", c'est-à-dire glisser d'un pied sur l'autre alternativement. A ce stade il devra intégrer un élément très important, voire capital : bien détacher chaque jambe lors des poussées et plier à fond le genou de la jambe porteuse (celle sur laquelle il glisse). Pour ce faire il va devoir apprendre à "pousser" en se servant des carres \*. A chaque poussée la "jambe libre" (jambe qui pousse) devra se détendre complètement vers l'arrière et rester dans cette position jusqu'au moment où on la ramènera pour le patin près de l'autre afin de changer de pied.

Dans tous les cas le buste devra rester droit (il ne sert à rien de trop se pencher en avant, cela ne donne pas plus d'équilibre), le bassin au-dessus du pied porteur (celui qui est au sol), le genou de la jambe qui glisse très plié, les bras positionnés de chaque côté du corps, les mains à hauteur de la taille et les paumes tournées vers le sol. Il est très important d'adopter cette position tant que l'on n'est pas complètement à l'aise, les bras jouant le rôle d'un "balancier" équilibrateur.

### \* Qu'est-ce qu'une carre?

C'est le bord extérieur (dehors) ou intérieur (dedans) des roues.

Il faut préciser à ce sujet que le fait de patiner sur une carre (dehors, dedans, avant ou arrière) dessine sur le sol pour le roller, un cercle (ou arc de cercle).

En marche avant les poussées se font vers l'arrière alternativement avec les carres intérieures (dedans) des patins droit et gauche, le poids du corps se trouvant ENTIEREMENT sur le pied porteur ; cela veut dire que dès la poussée effectuée on glisse sur un pied, l'autre jambe (celle de la poussée) restant levée derrière (elle s'appelle alors "jambe libre").

Afin de bien contrôler l'équilibre sur une carre extérieure avant, la jambe libre doit se trouver entièrement derrière la jambe porteuse, ouverte (genou tourné vers l'extérieur du cercle), pointe du pied tournée vers le bas, pied croisé derrière le pied porteur (à distance d'un patin).

Un point très important :

Le bassin doit toujours rester perpendiculaire au patin qui glisse (ou roule) ; tout mouvement du bassin est transmis au patin et altère la trace de celui-ci.