



LE PATINAGE



DOSSIER N° 12 "patiner en rollers ou en patins à glace"

USEP Haute-Savoie Edition 2009

SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION</u>	3 - 4
Une page d'histoire	
<u>LE PATINAGE ET LES PROGRAMMES EN EPS</u>	6- 10
Actions essentielles à travailler	
Les stades du patineur	
L'équipement	
<u>PEDAGOGIE</u>	11 - 50
Conseils pour une séquence	
Situations d'apprentissage	
Les niveaux	
Fiches techniques	13
✚ Maîtrise des appuis	
✚ Dissociations fondamentales	
✚ Parcours et brevets USEP	29
✚ Rondes dansées/Jeux	32
Applications :	39
✚ Le Rink-Hockey	
✚ Comptines à mimer	
<u>EVALUATION</u>	43
Niveaux	
Fiches individuelles	
<u>RETOUR AU CALME</u>	45
Fiches techniques	
✚ Étirements	
✚ Relaxation	

INTRODUCTION

LE PATINAGE EN E.P.S AVEC DES ROLLERS, OU DES PATINS à GLACE

Dans ces activités de glisse de la même famille que le ski, l'enfant vit des situations d'équilibre/déséquilibre inhabituelles. Il prend des risques et éprouve des sensations nouvelles.

Il doit adapter ses déplacements, compétences n°2 de nos programmes en éducation physique pour devenir un « être glisseur ».

L'objet de ce dossier est de vous convaincre que vous aussi, vous pouvez essayer avec votre classe. Celui ci vous propose des situations de travail et des repères qui doivent faciliter l'élaboration et la conduite de vos séances.

Ce dossier est une reprise actualisée du bulletin technique édité en 1991 par une équipe de l'USEP 74 réunie autour de Jean BRENAZ, instituteur- patineur et de Jean GNAEDIG responsable USEP.



UN PEU D'HISTOIRE

Dès 1760, Joseph Merlin, un inventeur belge crée le premier patin à roulettes mais ce ne fut qu'en 1790 qu'apparut pour la première fois dans le langage courant l'expression « patin de terre », en opposition au patin à glace, grâce au Parisien Vanlede. Par la suite, plusieurs brevets de modèles de patins furent déposés. En 1819, celui de M. Petitbled, muni de 3 ou 4 roues alignées mais qui ne pouvait être utilisé qu'en ligne droite. En 1823, Robert John Tyers créa le « volito », composé de 5 roues en ligne avec une roue centrale plus volumineuse.

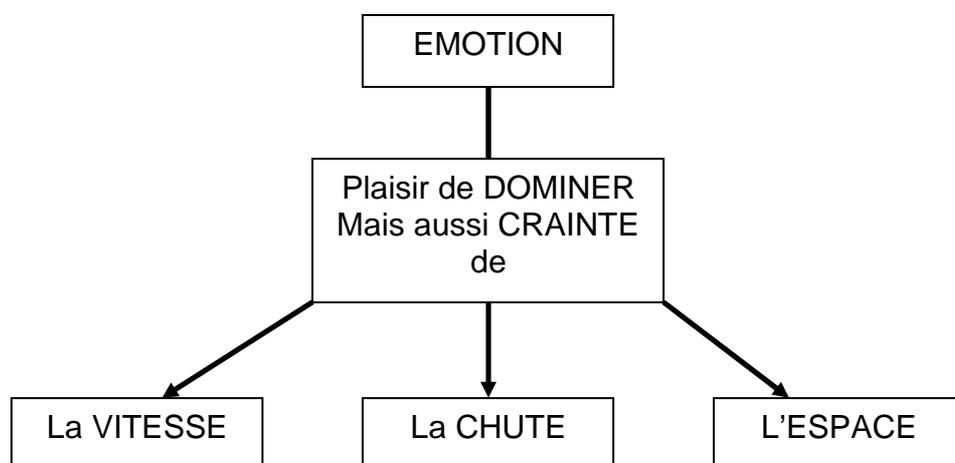
En raison de la « faiblesse » des chevilles féminines, il fut créé un patin sur deux paires de roues, l'une devant, l'autre derrière, de manière à offrir une base de sustentation plus large. En 1863, J.L. Plimpton, de New York, compléta ce modèle à 4 roues en les articulant entre elles, deux à deux, afin que le patineur puisse prendre des carres en pressant d'un côté à l'autre de son pied. C'était l'invention des « trucks ». Enfin, en 1884, Richardon invente le patin à roulements à billes. Ainsi était né le patin actuel.

Au début du 20^{ème} siècle, 600 patinoires existaient en Grande Bretagne. C'était le début des compétitions de patinage artistique à roulettes. Parallèlement, la course et le hockey firent leur apparition, les premières rencontres officielles de hockey ayant lieu aux USA en 1880. Le patinage à roulettes a eu aussi ses moments de gloire au cinéma, faisant rouler Marilyn Monroe et Gary Grant dans *Monkey Business* et surtout Charly Chaplin dans *le Rink (la Patinoire)*.

LE PATINAGE

ECOLE DE MAITRISE DE L'EQUILIBRE DE LA VITESSE ET DE L'ESPACE

Le patinage met en jeu l'équilibre, la vitesse et l'espace.
L'émotion intense qu'il procure naît du plaisir de dominer un milieu difficile.



Il permet une autre utilisation des espaces d'action, c'est un intermédiaire entre le sol et l'enfant lui permettant de jouer avec son équilibre, une nouvelle gestualité issue des activités portées ou de glisse, où le corps est soustrait aux contraintes inhérentes à l'engagement physique, une pratique ludique spontanée où la motivation est immédiate et qui peut évoluer vers une technique de haut niveau. C'est communiquer avec l'autre dans des rapports de coopération ou d'opposition et entrer par le hockey sur roulettes dans une systématique de généralisation des sports collectifs. C'est la mise à l'épreuve dans un espace féérique, le patinage émotion avec support musical. C'est aussi le moyen de faire acquérir les capacités physiques sollicitées par tous les sports de glisse.

LE PATINAGE ET LES PROGRAMMES DE 2007

Au cycle 2 et au début du cycle 3 le patinage permet de viser la compétence n°2 de ces programmes :

« Adapter ses déplacements à différents types d'environnement »

L'enfant qui approche ses activités de glisse doit résoudre plusieurs problèmes par une adaptation de sa motricité de terrien non glisseur :

- en construisant un équilibre en glisse lié à de forts déséquilibres d'avant en arrière.
- en maîtrisant progressivement une dissociation fondamentale entre haut du corps et bas du corps.
- en affinant son indépendance d'une jambe par rapport à l'autre.

Ces acquisitions motrices vont le conduire à une maîtrise nouvelle de ses appuis en glisse :

- appuis divergents pour se propulser en patin ou à ski nordique
- appuis sur une jambe pour piloter un patin en courbe
- appuis convergents du « chasse-neige » pour maîtriser la glisse arrière
- appuis simultanés sur les carres gauches (ou droits) pour tourner
- etc.

Au cycle 3 avec des patineurs avertis ou confirmer le patinage peut permettre de viser :

- **la compétence n°3 des programmes** : « S'affronter collectivement » en utilisant des jeux allant vers le hockey ou en adaptant des jeux collectifs traditionnels.
- **La compétence n°4 des programmes** : « Concevoir ou réaliser des actions à visée esthétique ou expressive », en utilisant les rondes, jeux dansés et créations collectives ou individuelles sur une musique.

Les actions essentielles à travailler pour développer et affiner des habiletés motrices nouvelles avec des rollers ou des patins

<p>Pour manifester une plus grande aisance dans ses actions. Pour coordonner ses actions dans des gestes complexes. Pour choisir entre plusieurs gestes possibles. Pour enchaîner des actions.</p>		
Glisser	<p>en avant, en arrière sur deux patins sur un patin. sur deux roues</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ à vitesse constante en ligne droite. ▪ en slalom. ▪ en tenant un objet ou une crosse pour guider. ▪ en lançant, jonglant, ramassant.
Se propulser	<p>en avant, en arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ avec des poussées alternées pied gauche/pied droit ▪ avec des poussées simultanées des 2 pieds
Virer, se retourner	<p>en gardant sa vitesse initiale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ en conservant sa vitesse, sa trajectoire. ▪ en accélérant. ▪ se retourner de l'avant vers l'arrière et l'inverse
Sauter	<p>de deux patins sur un patin de deux patins sur deux patins d'un patin sur l'autre d'un patin sur le même</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bondir pour franchir une zone plus ou moins haute plus ou moins longue. ▪ réaliser un saut départ glissé et faire : <ul style="list-style-type: none"> - un demi-tour en l'air - un tour en l'air.
S'arrêter	<p>Diminuer sa vitesse avant ou arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> • en frottant sa butée arrière. • avec prise de carre. • en tournant sur soi-même • avec saut et stop sur les butées 	
<p>En croisant les actions et leurs paramètres, on obtient l'ensemble des savoir-faire réalisables avec des patins ou des rollers.</p>		

Perfectionner des attitudes

<p>Pour être efficace et sûr. Pour assurer différents rôles. Pour gérer le rapport sécurité/prise de risque, et l'effort.</p>	
La sécurité	<ul style="list-style-type: none">• S'équiper et conserver une tenue appropriée: casque, gants, coudières et genouillères, protections de poignets.• Connaître des règles de conduite sur l'espace.• S'échauffer.
La conduite	<ul style="list-style-type: none">• Anticiper pour éviter les collisions.• Maîtriser sa vitesse.• Connaître et appliquer des règles de conduite en groupe.
L'entraide	<ul style="list-style-type: none">• Aider à se relever.• Aider à chausser, rechausser, ou déchausser.
L'autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à tomber, se relever.• Apprendre à porter son matériel, à chausser et déchausser, à mettre ses protections.• Apprendre à travailler en atelier, en dispersion .
Apprendre à percevoir et ressentir	<ul style="list-style-type: none">• La prise de risque.• La vitesse.• L'effort musculaire, l'effort en endurance.• Les sensations kinesthésiques du ski.• Le plaisir.

Attitudes observables à chaque stade

STADE	Le débutant marcheur/ piétineur	Le marcheur petit glisseur	Le patineur	Le patineur expert ou le pilote
Caractéristiques	Equilibre précaire Déplacement sans glisse/ petits pas	Transferts d'appuis brefs Contrôle aléatoire de ces appuis	Patinage économique et régulier Réalisation de premières figures simples	Patinage fluide Vitesse de déplacement et d'exécution Figures variées et réussies
Se propulser	Petits pas piétinés non glissés seulement en avant	Glisse asymétrique pied gauche/pied droit Transferts d'appuis brefs et peu assurés	Poussées rythmées et cadencées Glisse possible sur 1 pied Prise de vitesse contrôlée Déplacement arrière occasionnel Transferts d'appuis réguliers	Enchaînements de tous types déplacements Enchaînements complexes Vitesse
Virer/ tourner	Déplacement en ligne droite auprès de la rambarde	Utilisation des carres sur les 2 appuis. Retournement possible	Contrôle de la prise de carre sur un seul appui. Virage en pas croisés Demi-tour possible Enchaînements d'actions avec changement de directions	Maîtrise des trajets dans toutes directions Combinaisons variables et complexes
S'arrêter	Avec appui à la rambarde	Arrêt chasse-neige	Arrêt en dérapage ou braquage instable	Arrêt net dans toutes les situations
Sauter	Impossible	Petit saut pieds jointes	Sur un ou deux pieds En avant et en arrière Avec élan	Impulsion et saut Réception sur 1 pied Enchaînement de sauts
Postures	Pas de transfert d'appui	Regard fixe au sol Coordination anarchique	Regard au loin Contrôle du buste/bras /jambes Bras en opposition Relâchement et gainage donnant de l'aisance	Dissociation complète entre haut et bas du corps. Repérage kinesthésique : le regard n'est plus le seul déclencheur de l'action.
Transformations motrices à viser				
Buts à atteindre	Obtenir : - un équilibre à minima qui permette de découvrir la glisse. - apprendre à se relever seul.	Obtenir : - des poussées divergentes - des flexions des jambes - des chevilles souples - de la glisse sur un pied	Obtenir : - une certaine amplitude dans les poussées. - une recherche de vitesse - une prise de risque	Enchaîner en sécurité pour soi et les autres, un grand nombre d'actions, avec adresse, vitesse, amplitude et rythme.

L'EQUIPEMENT DU PATINEUR

Extrait du BO n°7 de septembre 1999 page 12 : « les équipements de protection (tête, mains ,poignets, coudes genoux, chevilles) sont obligatoires pour la pratique des patins et de la planche à roulettes, ainsi que pour le hockey sur glace ou sur roller »

Suite à une question de parlementaire sur l'expression « les patins », la réponse du Directeur de cabinet du Ministre fut la suivante (année 2000) : « s'agissant du patin à glace, la tête, les mains et les chevilles doivent être protégées ». Les enfants doivent être équipés d'un casque, d'une paire de gants et de chaussures montantes comme le sont d'ailleurs toutes les chaussures de patin à glace.
Pour les autres activités de patinage, en particulier pour le hockey l'ensemble des équipements de protection est exigé.

Dans tous les cas, apprendre à entretenir son matériel, savoir s'équiper et le respecter sont des attitudes à maîtriser!

OU PRATIQUER ?

Pour le roller : dans la cour d'école quand le revêtement en bon état, lisse et régulier le permet

Pour le patin à glace : patinoire municipale et patinoire provisoire

AMENAGER LE TERRAIN

L'enfant débutant, quel que soit son âge, a aux pieds des patins qui perturbent son équilibre. Le fait d'utiliser du matériel permet de décentrer son attention et de restreindre l'espace d'action afin de faciliter les premiers déplacements (la situation étant analogue à celle du jeune enfant qui commence à marcher).

PEDAGOGIE

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

CONSEILS POUR UNE SEANCE

FICHES TECHNIQUES

LA PREMIERE SEANCE

1. Mettre les enfants sur les patins et les regarder faire.
2. Aménager le terrain (objets au sol, ballons, paniers, cordes,...)
3. Les faire jouer
4. Les mettre en confiance en n'ayant soi-même aucune appréhension.

LES FORMES DE TRAVAIL ET DE GESTION DU GROUPE

QUEL MATERIEL UTILISER ?

Il est nécessaire de sélectionner du matériel permettant de varier les situations-problèmes.

Du petit matériel :
balles et ballons de tous volumes et de toutes couleurs, anneaux et cerceaux, pneus, élastiques, cordes, plots, caissettes, bâtons, petites haies, crosses de hockey, chariots et tous les objets à pousser (chaises, poussettes,...foulards)

Magnétophone
Électrophone
Instruments de musique

Du matériel plus lourd ou déjà fixé :
arbres, poteaux, escaliers, paniers de basket ou cibles murales, traits au sol : marelles...ou divers tracés existants, poteaux de saut, plans inclinés, poutres, bancs, chaises...

LES SITUATIONS DE REFERENCE

ET LES CHUTES ?

Très fréquentes au début, leur nombre « chute » vite.
Les parties les plus exposées, les poignets et le postérieur !

QUE FAIRE ?

TOMBER !!! Trouver un sol non rugueux et apprendre à tomber : sur le côté, en se réceptionnant, en anticipant la chute...Les enfants, sur ce type de sol y prennent vite plaisir !

POUR APPRENDRE, UNE SEULE TECHNIQUE...PATINER

CONSEILS POUR UNE SEANCE

1. Au début, prendre suffisamment de temps pour que les enfants apprennent à **METTRE LEURS PATINS SEULS.**

En profiter pour leur apprendre aussi à **VERIFIER ET ENTRETENIR** leurs patins. Ils en sont responsables.

2. **SECURISER L'ENFANT,**

Pour le débutant, **AMENAGER** son aire de travail, par exemple avec de la moquette qui freine sa glisse, afin qu'il puisse **S'EQUILIBRER** avec des zones de pause et de sécurité (tapis de gym, coins herbeux,...). Cette sécurité passive laissera petit à petit place à une sécurité active au travers du perfectionnement des capacités de patineur de l'enfant. Les diverses activités de patinage devront proposer une difficulté appropriée afin que l'enfant puisse **PROGRESSER ET REUSSIR.**

3. **COMMENCER PAR UN ECHAUFFEMENT,**

Tours de cours, ateliers non directifs, avec ou sans musique. Lors de la première séance, c'est le moment où l'on perçoit les différences de niveaux. On peut alors faire des groupes et leur proposer des ateliers à objectifs différenciés. C'est aussi le moment où l'on voit ceux qui utilisent leurs butées pour se déplacer. Dans ce cas, les enlever.

4. **DIVERSIFIER LES ACTIVITES**

- Jeux traditionnels de cour d'école adaptés
- Ateliers spécifiques (pouvant mélanger des exercices différents),
- Travail structurant sur une technique précise (en dispersion, à chacun sa trajectoire)
- Jeux collectifs et danses collectives.
- Parcours variés

5. **RETOUR AU CALME**

Relaxation, stretching, patinage lent sur de la musique, discussion sur la séance, vérification du matériel,...

FICHES TECHNIQUES

MAITRISE DES APPUIS

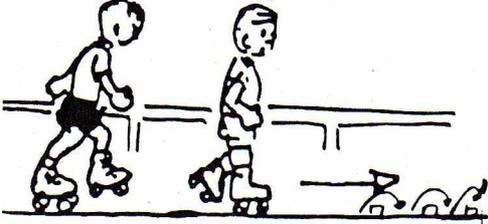
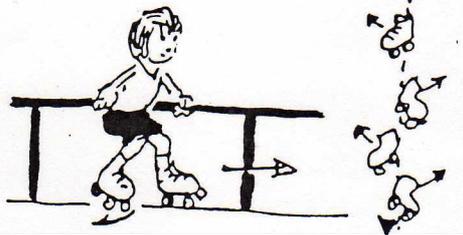
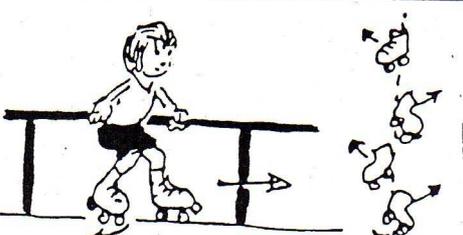
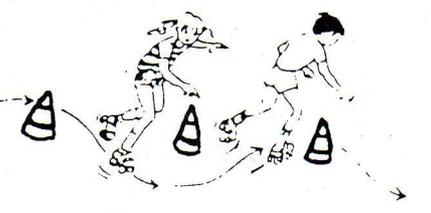
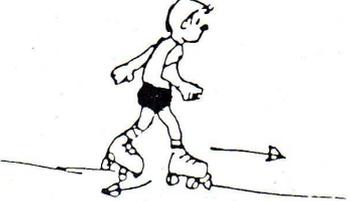
MAITRISE DE LA GLISSE

DISSOCIATIONS FONDAMENTALES

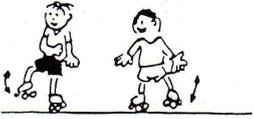
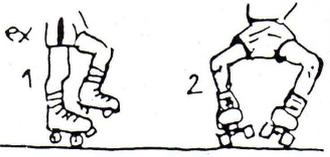
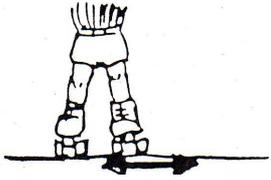


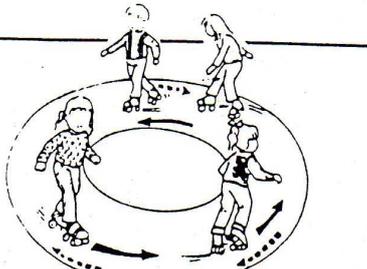
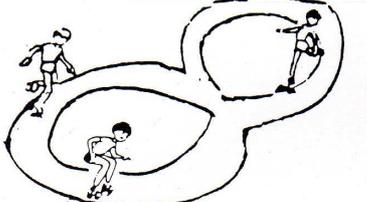
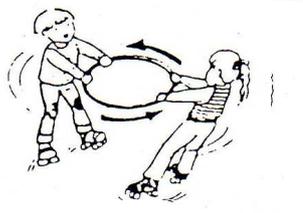
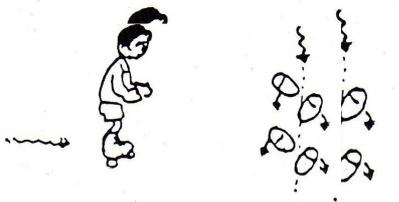
MAITRISER SES APPUIS

NIVEAU 1

SITUATION	MISE EN PLACE	CONSIGNE « BUT »	EVALUATION
	Individuel près d'une barrière (avec des petits engins glissant placé devant le patineur)	Avancer (variantes en levant les pieds, en passant par-dessus les barres)	Distance parcourue sans chute
	Idem	Marcher pieds en canard	idem
	Idem	Reculer pieds en chasse neige	idem
	Individuel slalom	Suivre le slalom	Nombre de portes franchies
	Individuel	Avancer en poussant sur l'extérieur du pied	Déplacement avant ou non
	Idem	Reculer en poussant sur l'extérieur du pied	Déplacement arrière ou non

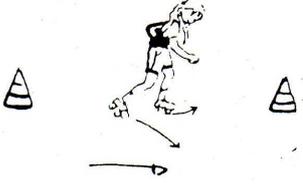
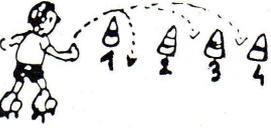
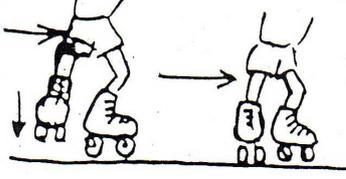
EXERCICES A FAIRE SUR 1 TEMPS TRES COURT AVEC UNE FORME JOUEE

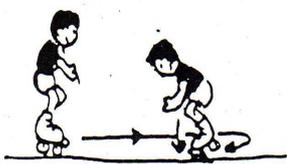
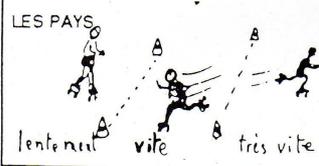
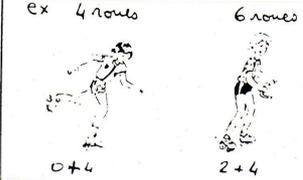
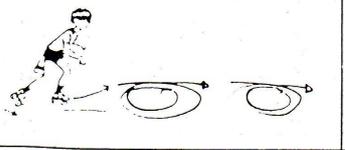
	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Individuel ⊕ Sur place 	<p>Avoir toujours un pied décollé</p>	<p>2 patins posés combien de fois en 30 secondes</p>
	<p>Idem</p>	<p>Se balancer d'un pied sur l'autre</p>	
	<p>Individuel</p>	<p>Se déplacer sur le côté (pieds parallèles)</p>	<p>Distance parcourue sans chute</p>
	<p>Individuel sur place</p>	<p>Passer des pieds en canard aux pieds en chasse-neige</p>	<p>Oui-non</p>
	<p>Idem</p>	<p>Se mettre sur 6 roues, sur 4. Chercher des solutions</p>	<p>Solutions trouvées</p>
	<p>Idem</p>	<p>Faire ripper ou glisser un patin au sol</p>	

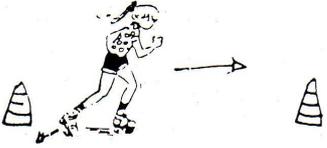
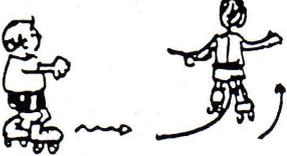
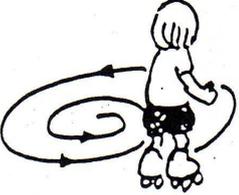
	<p>Individuel</p>	<p>Se déplacer en pas croisés latéraux</p>	<p>Distance parcourue</p>
	<p>Circuit rond Dans les 2 sens</p>	<p>Patiner dans le cercle</p>	<p>Sortie du cercle ou non</p>
	<p>Circuit en 8 Dans les 2 sens</p>	<p>Patiner dans le 8</p>	<p>Sortie du 8 ou non</p>
	<p>Par 2 avec un cerceau</p>	<p>Tourner ensemble (2 sens)</p>	<p>Vitesse Chute ou non</p>
	<p>Individuel</p>	<p>S'arrêter en chasse-neige le plus vite possible (appuis successifs)</p>	<p>Nombre d'appuis pour s'arrêter Chute ou non</p>

MAITRISER SES APPUIS

NIVEAU 2

	<p>Individuel En avant</p>	<p>Faire le moins de poussées possibles entre les repères</p>	<p>Nombre de poussées</p>
	<p>Individuel</p>	<p>Aller en avant Retour en arrière avec le moins de poussées possibles</p>	<p>Nombre de poussées</p>
	<p>Individuel Ligne droite au sol</p>	<p>Suivre la ligne sur un pied après élan</p>	<p>Distance parcourue</p>
	<p>Individuel En avant</p>	<p>Après élan faire le slalom sans lever les pieds</p>	<p>Nombre de portes réussies</p>
	<p>Individuel En avant</p>	<p>Passer par la porte la plus proche de la 1^{ère} balise</p>	<p>Quelle porte réussie ?</p>
	<p>Idem</p>	<p>Après élan, se mettre sur un pied et laisser glisser l'autre perpendiculairement roues au sol</p>	<p>Distance parcourue</p>

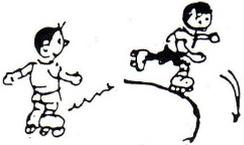
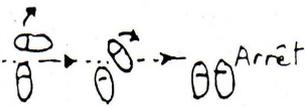
	<p>Individuel En avant</p>	<p>Idem et freiner avec les roues du patin libre</p>	<p>Arrêt</p>
	<p>individuel</p>	<p>Se déplacer sur les butées (avant, arrière, latéral)</p>	<p>Vitesse du déplacement</p>
	<p>idem</p>	<p>Se retourner et appuyer sur les butées après élan</p>	<p>Arrêt</p>
	<p>Individuel Zones délimitées</p>	<p>Se déplacer en respectant la règle de chaque zone (avant, arrière, vite, lentement)</p>	<p>Respect des règles</p>
	<p>Individuel En avant</p>	<p>Rouler sur 6 roues, sur 4 roues</p>	<p>Solutions trouvées</p>
	<p>Individuel En avant</p>	<p>Faire un tour autour de chaque cerceau</p>	<p>Respect de la consigne Temps effectué</p>
	<p>idem</p>	<p>Pas de patinette : 1 pied toujours au sol, l'autre pousse (peut se faire en arrière)</p>	<p>Distance parcourue</p>

	idem	Variante: faire le minimum de poussées entre les 2 repères (en pas de patinette)	Nombre de poussées
	Idem Un virage matérialisé	Après élan, suivre la courbe sans soulever les patins	Courbe suivie
	individuel	Glisser en courbe en diminuant le rayon après élan	arrêt
	Individuel Slalom en pas de patineur	Faire une seule poussée pour passer d'un côté à l'autre de la ligne	Nombre de portes réussies



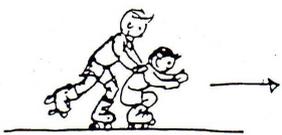
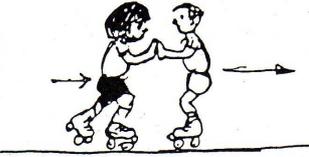
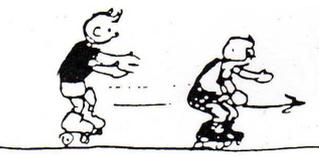
MAITRISER SES APPUIS

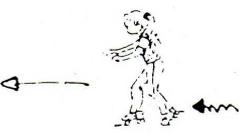
NIVEAU 3

	<p>Individuel Ligne courbe au sol</p>	<p>Pas de patinette avant Suivre la ligne avec le pied intérieur au sol</p>	<p>Distance parcourue sur la ligne</p>
	<p>idem</p>	<p>Suivre la courbe sur un pied le plus longtemps possible après élan</p>	<p>idem</p>
	<p>Individuel Slalom</p>	<p>Slalomer sur 1 pied</p>	<p>Nombre de portes réussies</p>
	<p>Individuel Ligne courbe au sol</p>	<p>Suivre la ligne sur un pied après élan</p>	<p>Distance parcourue sur la ligne</p>
	<p>Individuel</p>	<p>Mettre les patins en opposition au sens du déplacement (déraper)</p>	<p>arrêt</p>

MAITRISER LA GLISSE

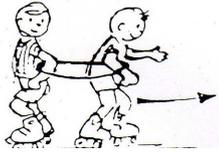
NIVEAU 1

SITUATION	MISE EN PLACE	Consigne « BUT »	EVALUATION
<p>POUSSE-POUSSE</p> 	<p>Par 2</p> <p>Pousseur (avec ou sans patins)</p>	<p>Se laisser pousser en avant</p>	<p>Distance parcourue sans chute</p>
	<p>idem</p>	<p>Se laisser pousser en arrière</p>	<p>idem</p>
	<p>idem</p>	<p>Donner un élan</p> <p>Se laisser rouler en avant</p>	<p>idem</p>
<p>prise d'élan</p> 	<p>individuel</p>	<p>Après élan, rouler jambes fléchies</p>	<p>idem</p>

	<p>Individuel</p> <p>Ligne au sol</p>	<p>Suivre la ligne en se laissant rouler après élan</p>	<p>Distance parcourue sur la ligne</p>
	<p>Avec un cerceau</p>	<p>Se laisser tirer</p> <p>Variante : suivre un parcours</p>	<p>Distance parcourue sans chute</p>
	<p>Individuel</p> <p>Un banc</p>	<p>Après élan, rouler en passant de chaque côté du banc</p>	<p>Traversée sans arrêt</p>
	<p>individuel</p>	<p>Après élan, rouler en fermant les yeux (variante : en secouant la tête)</p>	<p>Distance parcourue</p>

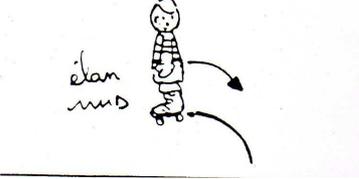
MAITRISER LA GLISSE

NIVEAU 2

	<p>individuel</p>	<p>Après élan faire un maximum de petits virages entre 2 repères</p>	<p>Nombre de virages</p>
	<p>Par 2</p>	<p>Donner un élan Se laisser rouler en arrière</p>	<p>Distance parcourue en arrière</p>
	<p>Individuel slalom</p>	<p>Après élan, suivre le slalom sans lever les pieds</p>	<p>Nombre de portes réussies</p>
	<p>Par 2 Avec un cerceau</p>	<p>Se laisser tirer en arrière (sécurité : le tireur doit ajuster sa vitesse)</p>	<p>Distance parcourue</p>
	<p>individuel</p>	<p>Après élan, se laisser rouler en arrière</p>	<p>Distance parcourue</p>
	<p>individuel</p>	<p>Après élan, rouler sur un pied le plus longtemps possible</p>	<p>Distance parcourue</p>

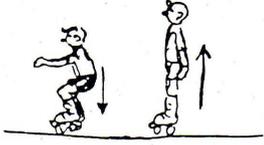
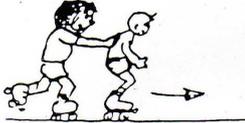
MAITRISER LA GLISSE

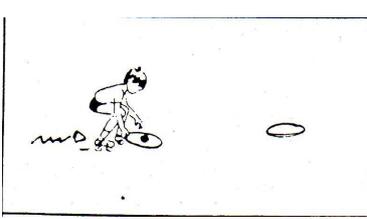
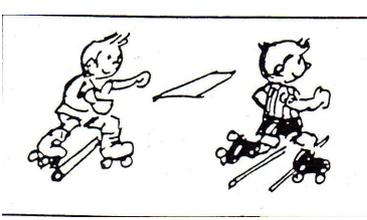
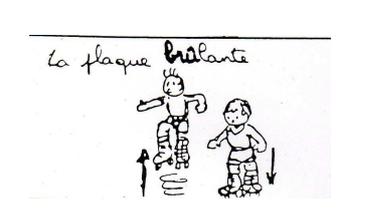
NIVEAU 3

	<p>Individuel</p>	<p>Après élan, faire un maximum de petits virages sur 1 pied entre 2 repères</p>	<p>Nombre de virages</p>
	<p>id</p>	<p>Après élan, rouler sur un pied en arrière</p>	<p>Distance parcourue</p>
	<p>Individuel Une ligne courbe au sol</p>	<p>Après élan, suivre la courbe en glisse arrière</p>	<p>Distance parcourue sur la ligne</p>
	<p>Individuel</p>	<p>Après élan, rouler sur un pied, jambe fléchie</p>	

DISSOCIATIONS FONDAMENTALES

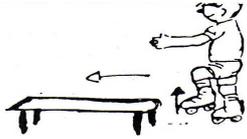
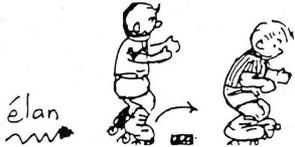
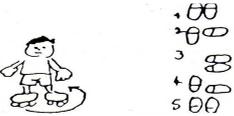
NIVEAU 1

SITUATION	MISE EN PLACE	CONSIGNE « BUT »	EVALUATION
	Individuel	S'asseoir et se relever Toucher la main au sol	Nombre de flexions en un temps donné
	Individuel Haies, lattes de bois	Éviter les obstacles	Obstacles touchés Chute ou non
	Par 2 Pousse-pousse Haies, lattes	id	id
	Individuel Avec un sac mou sur la tête	Transporter le sac sans le faire tomber Variante : sur un parcours ou des ateliers	Chute du sac ou non

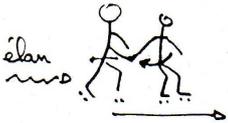
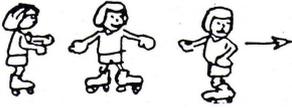
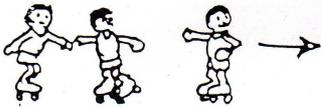
	<p>Individuel Couloir (varier la largeur)</p>	<p>Rouler avec un pied de chaque côté du couloir avec élan</p>	<p>Distance parcourue sans entrer dans le couloir</p>
	<p>Individuel Cerceaux et balles</p>	<p>Ramasser la balle et la reposer sans s'arrêter</p>	<p>Oui-non Chute ou non Arrêt ou non</p>
	<p>En dispersion Obstacles divers</p>	<p>Franchir les obstacles</p>	<p>Obstacle touché Chute ou non</p>
	<p>Individuel Sur place</p>	<p>Sauter pour ne pas se brûler</p>	<p>Nombre de sauts en un temps donné Chute ou non</p>
	<p>id</p>	<p>Tourner en sautant (pieds parallèles)</p>	<p>Importance de la rotation Chute ou non</p>

DISSOCIATIONS FONDAMENTALES

NIVEAU 2

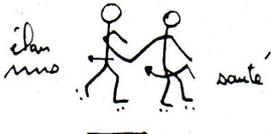
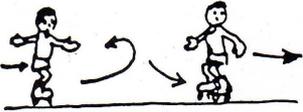
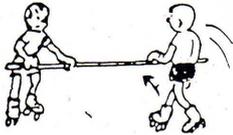
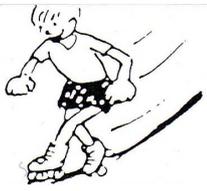
	<p>Individuel Un banc</p>	<p>Après élan, rouler en posant un pied sur le banc</p>	<p>Distance parcourue sur le banc Chute ou non</p>
	<p>Individuel Latte de bois</p>	<p>Après élan, sauter appel et réception à 2 pieds</p>	<p>Chute ou non</p>
	<p>Individuel Lattes ou cannes</p>	<p>Après élan, suivre le chemin et lever les pieds pour éviter les obstacles en glisse</p>	<p>Distance parcourue sans toucher d'obstacles</p>
	<p>Individuel Ligne au sol</p>	<p>En glisse, après élan, sauter la ligne le plus de fois possible</p>	<p>Nombre de sauts</p>
	<p>Par 1 A l'arrêt</p>	<p>Se retourner sur place en levant les pieds</p>	<p>retournements</p>



	<p>Par 1 A l'arrêt</p>	<p>Se retourner avec le minimum de gestes</p>	<p>Retournements Nombre de gestes</p>
	<p>Par 2 Main droite dans main droite</p>	<p>En glisse, celui de derrière tire sur le bras de celui de devant qui se retourne</p>	<p>Retournements</p>
	<p>Individuel</p>	<p>Se retourner en glisse avec le minimum de gestes</p>	<p>Retournements</p>
	<p>id</p>	<p>Se retourner en prenant appui sur les roues avant</p>	<p>Retournements</p>
	<p>Individuel Avec une corde à grimper</p>	<p>Se retourner en s'aidant de la corde Variante : faire des croisés</p>	<p>Retournements</p>

DISSOCIATIONS FONDAMENTALES

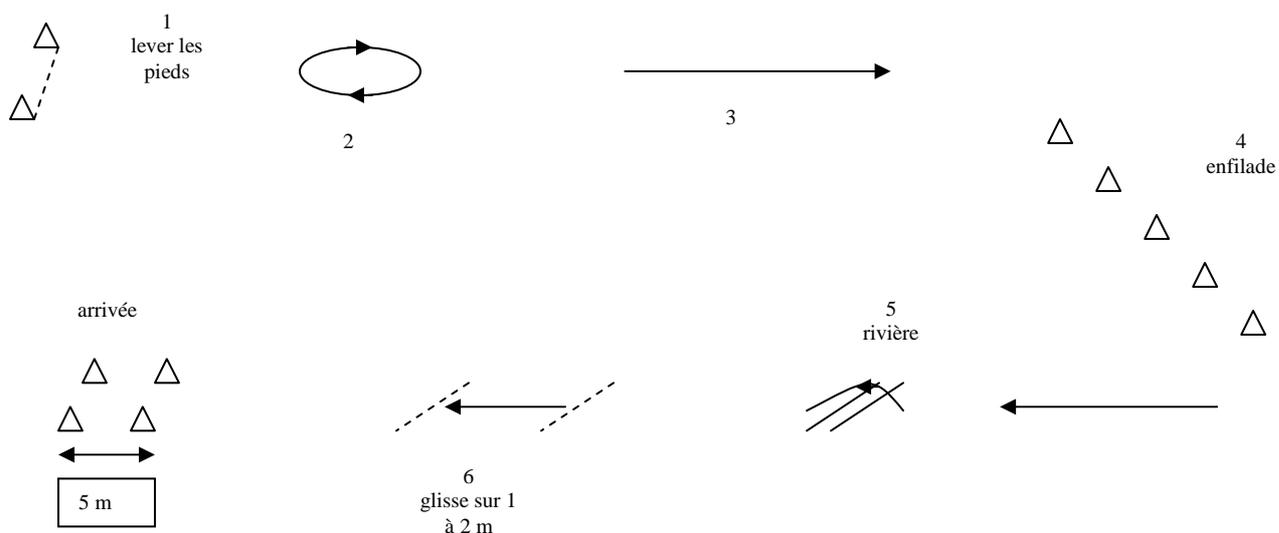
NIVEAU 3

	<p>Par 2 Main droite dans main droite</p>	<p>En glisse, celui de derrière tire sur le bras de l'autre qui se retourne en sautant</p>	<p>Retournements sautés</p>
	<p>individuel</p>	<p>½ tour sauté en glisse</p>	<p>id</p>
<p>TOUPIE</p> 	<p>Individuel Sur place</p>	<p>Lancer les 2 bras vers la droite en ramenant les coudes, pointes de pieds serrées, détendre les jambes</p>	<p>rotation</p>
	<p>Par 1 Sur un cercle assez grand (6m de diamètre au moins)</p>	<p>En marchant, croisés avant et arrière (le pied extérieur au cercle croise devant)</p>	<p>Croisés avant ou arrière</p>
	<p>Par 2 Bâton ou corde</p>	<p>L'un patine pour faire tourner l'autre en pivot</p>	<p>id</p>
	<p>Individuel Sur 1 cercle</p>	<p>Pas de patinette (pied extérieur sur le cercle)</p>	<p>Distance parcourue sur le cercle</p>
	<p>id</p>	<p>Croisés avant ou arrière (bien fléchir les genoux et chevilles. Orienter la poitrine face à l'intérieur de la courbe)</p>	<p>Croisés avant ou arrière</p>

LES PARCOURS

PARCOURS – TYPE BREVET USEP NIVEAU 1 : Bronze

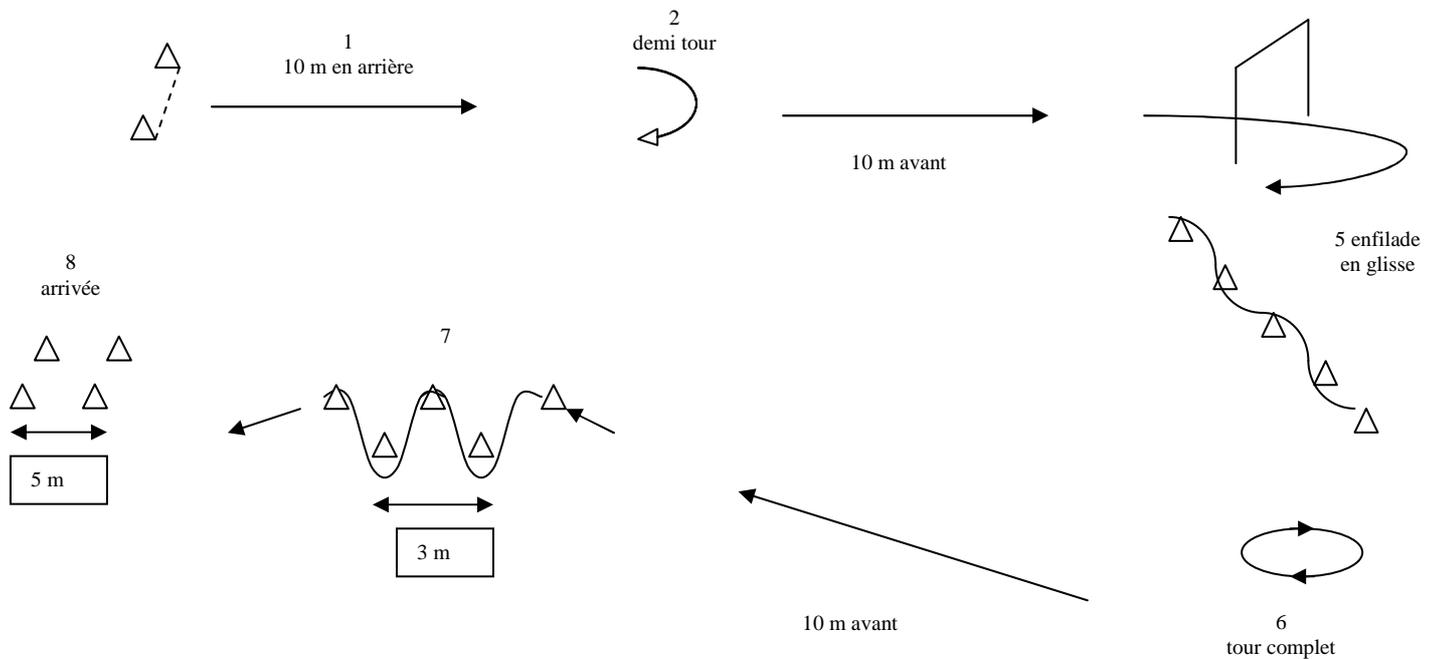
1. Sur place, lever un pied puis l'autre.
2. Faire un tour complet en marchant.
3. Patiner en avant.
4. Slalomer en enfilade. Pas d'arrêt. 5 Cône écartés d'1 m.
5. Enjamber une rivière au sol de 20 cm de large.
6. Glisser sur 1 à 2 m, rollers bien en ligne sans lever les pieds.
Marquer à la craie au sol les 2 lignes.
7. S'arrêter dans une zone de 5 m de côté



PARCOURS – TYPE BREVET USEP

NIVEAU 2 : Argent

1. Se déplacer en arrière.
2. Faire un demi-tour.
3. Passer sous une porte d'1m de haut et de large.
4. Sauter par dessus un obstacle bas (10 cm de haut)
5. Enfilade en glisse. 5 cônes écartés d'1 m. pas d'impulsion.
6. Slalomer. Plots décalés de 3 m.
7. S'arrêter dans une zone de 5 m de côté.

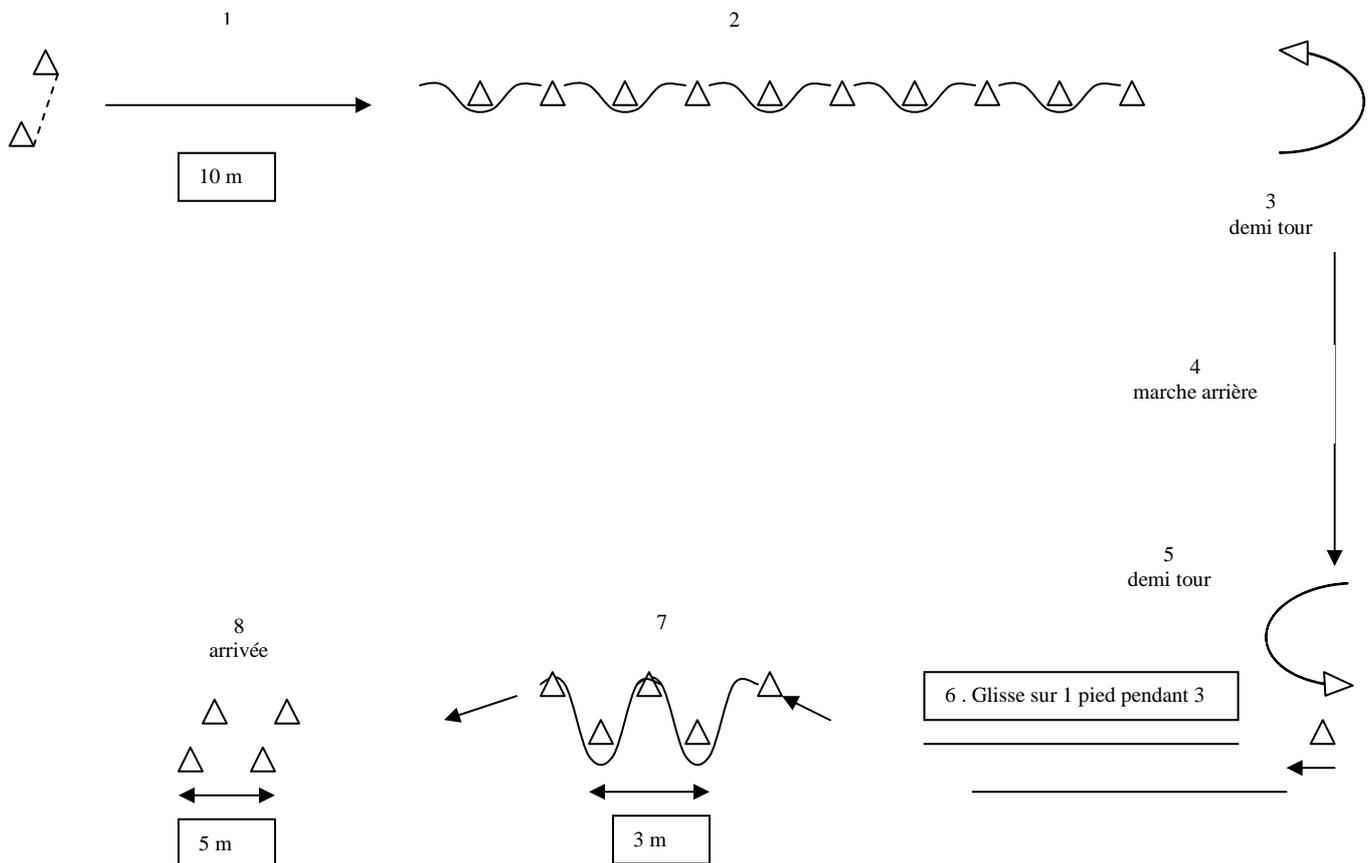


PARCOURS – TYPE BREVET USEP

NIVEAU 3 : Or

Le parcours suivant s'exécute sans chute. Une erreur d'exécution au plus est tolérée.

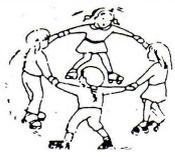
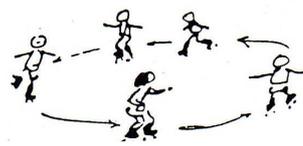
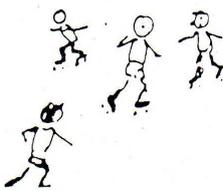
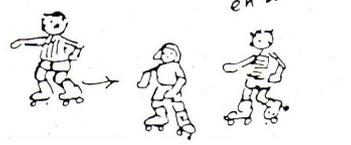
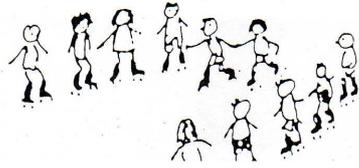
1. Prendre un élan sur 10 m.
2. Enfilade en glisse, sans impulsion, patins en contact permanent au sol.
Les 10 plots sont écartés de 50 cm.
3. Faire un demi-tour en glisse. Pas d'arrêt.
4. Patiner en marche arrière.
5. Faire un demi-tour en glisse. Pas d'arrêt.
6. Glisser sur 1 pied dans un couloir long de 3 m.
7. Slalomer, plot décalé de 3 m (horizontalement et verticalement).
8. S'arrêter dans une zone d'arrêt : 3 m de côté.

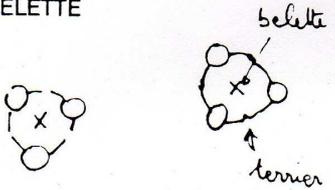
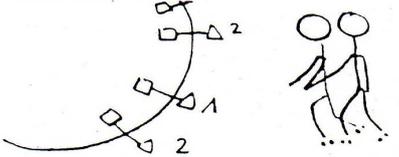
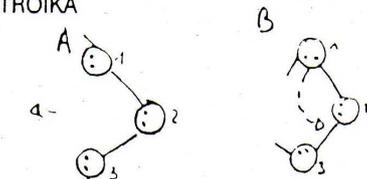


RONDES ET JEUX DANSES

JEUX COLLECTIFS

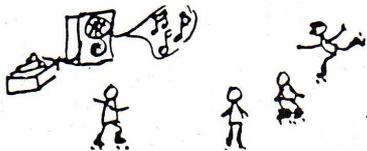
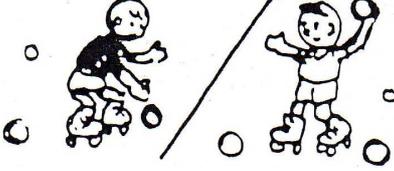
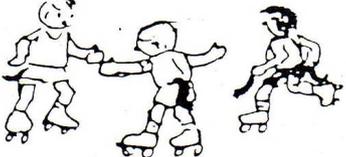
RONDES DANSEES

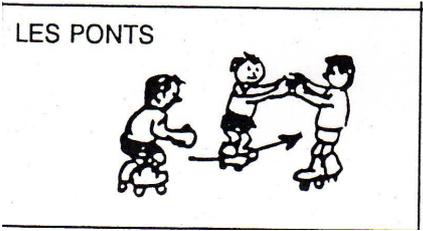
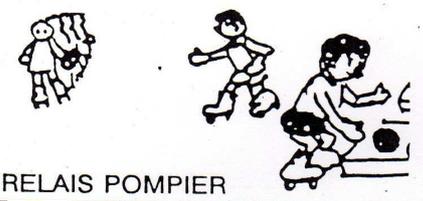
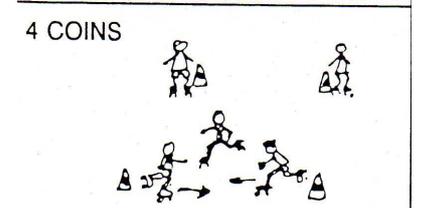
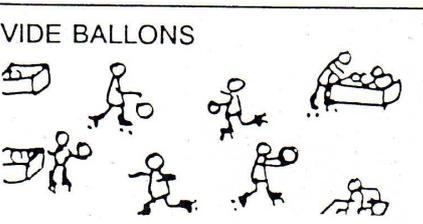
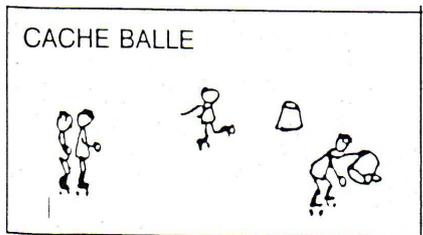
SITUATION	CONSIGNE	PAROLES OU DISQUE
<p>JEAN PETIT QUI DANSE</p> 	<p>Ronde en patinant Mime de la chanson</p>	<p><i>Jean petit que danse (4x) Avec le pied il danse (2x) Avec le pied, pied, pied. Ainsi danse Jean petit Etc.</i></p>
<p>IL COURT, IL COURT LE FURET</p> 	<p>Les enfants tournent en ronde. Sur « qui l'a ? », ils s'arrêtent.</p>	<p><i>Il court, il court le furet, Le furet du bois Mesdames Il court, il court le furet, Le furet du bois joli, Il est passé par ici, Il repassera par-là, Qui l'a ?</i></p>
<p>J'AI DES POMMES A VENDRE</p> 	<p>Ronde en patinant Un ½ tour sur « retournez-vous » Ronde dans l'autre sens</p>	<p><i>J'ai des pommes à vendre Des rouges et des blanches, A cinq sous, à six sous Mad'moiselle retournez-vous</i></p>
<p>PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS</p> <p>MAISON</p> 	<p>Les enfants sont dispersés. Le loup mime des actions diverses. S'il répond « je vais vous manger », les enfants vont à la maison.</p>	<p><i>Prom'nons-nous dans les bois Pendant que le loup n'y est pas Si le loup y était Il nous mangerait Mais comme il n'y est pas Il n'nous mangera pas Loup y es-tu ? Oui Que fais-tu ? Je mets ma chemise... Je vais vous manger</i></p>
<p>LA DANSE DU LIMOUSIN</p> <p>en arrière!</p> 	<p>Les enfants sont en file. Ils exécutent les consignes données par la chanson.</p>	<p><i>Et nous allons danser, La danse du Limousin Et nous allons danser, La danse du Limousin. Mains sur l'épaula Mains sur l'hancha Mains sur la genouilla Mains sur la chevilla Mains sur la tailla Etc.</i></p>
<p>LA FILLE DU COUPEUR DE PAILLE</p> 	<p>2 lignes face à face. Sur le premier couplet, avancer et reculer, sur le second, le 1^{er} couple passe entre les 2 rangées.</p>	<p><i>Sur mon chemin, j'ai rencontré, La fille du coupeur de paille Sur mon chemin, j'ai rencontré La fille du coupeur de blé.</i></p> <p><i>Oui, oui, j'ai rencontré, La fille du coupeur de paille Oui, oui, j'ai rencontré La fille du coupeur de blé.</i></p>

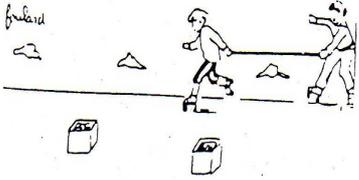
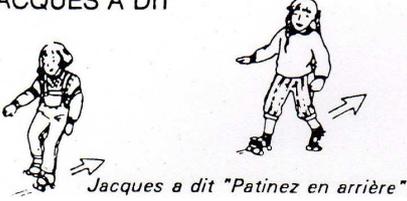
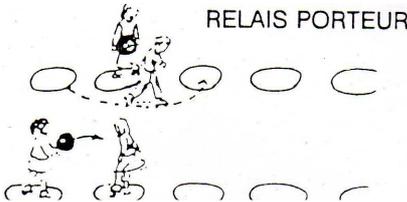
<p>DANSONS LA CAPUCINE</p> 	<p>Les enfants tournent en ronde. Sur « you », ils s'accroupissent et la ronde repart dans l'autre sens</p>	<p><i>Dansons la capucine Y'a pas de pain chez nous Y'en a chez la voisine Mais ce n'est pas pour nous You !</i></p>
<p>BONJOUR MA COUSINE</p> 	<p>Sur une ronde, par 2, face à face, ils miment la chanson et se déplacent en chaîne anglaise</p>	<p><i>Bonjour ma cousine, Bonjour mon cousin germain, On m'a dit que vous m'aimiez, Est-ce bien la vérité ? Je n'men soucie guère Je n'men soucie guère Passez par ici et moi par là. Au r'voir, ma cousine, On se r'verra</i></p>
<p>POUR PASSER LE RHONE</p> 	<p>En 2 lignes, face à face, l'un pousse l'autre, Au retour les 2 premiers passent entre les autres</p>	<p><i>Pour passer le Rhône, Il faut être deux Pour bien le passer Il faut savoir danser Allons passe, passe, passe, Allons passe donc</i></p>
<p>LA BELETTE</p> 	<p>A les enfants « terriers » tournent autour de la belette B les terriers s'ouvrent, les belettes font une ronde Les figures A et B s'enchaînent.</p>	<p><i>Disque : Jolies danses N°1 UNIDISC</i></p>
<p>GREEN SLEEVES</p> 	<p>A 16 pas en glisse avant B les couples 1 + 2 forment un moulinet à 4 C le couple recule sous l'arche du couple 2, le couple 2 fait pareil</p>	<p><i>Disque : 17 danses collectives EPS</i></p>
<p>TROIKA</p> 	<p>En triplets A 16 pas en glisse (1 et 2 tirent 3) B 1 passe sous le pont fait par 2 et 3, idem avec 3 C ronde à 3</p>	<p><i>Disque : 14 danses collectives EPS</i></p>

Cette liste n'est pas exhaustive :
On peut adapter
des rondes et jeux dansés ou des danses collectives.
On peut aussi créer des danses
A partir de musique ou de chant
avec ou sans accessoires (rubans, foulards, etc.)

JEUX – NIVEAU 1

SITUATION	MISE EN PLACE	CONSIGNE
<p style="text-align: center;">LE SORCIER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sorcier pour 5 joueurs - Zone délimitée 	<ul style="list-style-type: none"> - toucher les joueurs pour les transformer en statue - ne pas être touché - libérer les statues en les touchant
<p style="text-align: center;">LA MUSIQUE INTERROMPUE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Magnétophone - Zone délimitée 	<p style="text-align: center;">S'arrêter en même temps que la musique</p>
<p style="text-align: center;">BALLON VOLE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Par petits groupes - Des ballons de baudouche 	<p style="text-align: center;">Ne pas laisser tomber le ballon au sol (ne pas l'attraper)</p>
<p style="text-align: center;">LES HÉRISSENS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 loup pour 5 hérissons 	<ul style="list-style-type: none"> - toucher un hérisson pour être remplacé - s'accroupir pour ne pas être touchable
<p style="text-align: center;">BALLES BRULANTES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - 2 zones 	<ul style="list-style-type: none"> - n'avoir aucun ballon dans son camp - faire rouler les ballons
<p style="text-align: center;">LA QUEUE DU DIABLE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Zone délimitée - 1 foulard par enfant accroché dans le dos 	<ul style="list-style-type: none"> - attraper le plus de queues possible - ne pas perdre sa queue pour pouvoir jouer

<p style="text-align: center;">LA PECHE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes avec des joueurs numérotés - Petits cercles ou anneaux 	<p>A l'appel de son numéro, ramasser le plus de cerceaux possibles</p>
<p style="text-align: center;">LES PONTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Des ponts (2 enfants) - Des enfants libres 	<p>Passer sous le plus de ponts possibles dans un temps donné</p>
<p style="text-align: center;">RELAIS POMPIER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 équipes - 4 caisses - 1 objet par enfant 	<p>Relais Aller porter son objet dans la caisse</p>
<p style="text-align: center;">4 COINS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 coins matérialisés - 5 enfants 	<ul style="list-style-type: none"> - prendre un coin - changer de coin avec un autre
<p style="text-align: center;">VIDE BALLONS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 équipes - 4 caisses pleines de ballons 	<p>Vider sa caisse en emplissant celles des autres (1 ballon par voyage)</p>
<p style="text-align: center;">CACHE BALLE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 équipes avec des joueurs numérotés - 4 seaux retournés sur le terrain - 1 balle par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> - A l'appel de son numéro, mettre la balle de son équipe sous un seau et revenir (le dernier marque 1 point) ne pas avoir 10 points

<p>TROTTEUR - FOULARD</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bâton pour 2 - Des foulards - Des caisses - Lignes de départ et d'arrivée 	<p>Mettre tous les foulards dans les caisses</p>
<p>LES ROUES DE VELO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Par 2, patiner l'un derrière l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> - Patineur dans un parcours - Suivre son partenaire de devant en faisant exactement comme lui
<p>JACQUES A DIT</p> 	<p>1 meneur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre la consigne si le meneur dit : « Jacques a dit... »
<p>RELAIS PORTEUR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 lignes de 6 cercles tracés au sol (distants de 1m) - 2 ballons 	<p>Relais Passer le ballon à son camarade et se placer dans le cercle suivant pour recevoir le ballon et ainsi de suite jusqu'au dernier cercle</p>

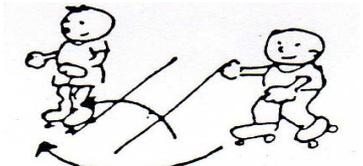
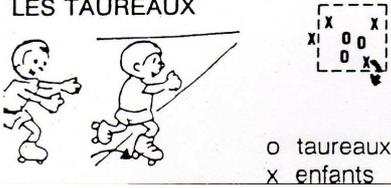
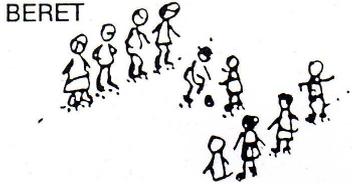
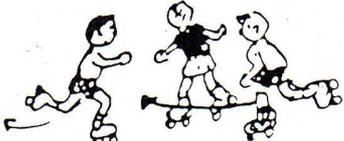
Introduction à l'anneau Hockey (ou au hockey)

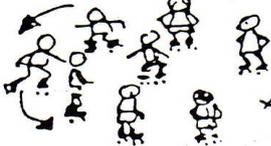
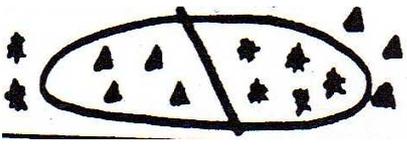
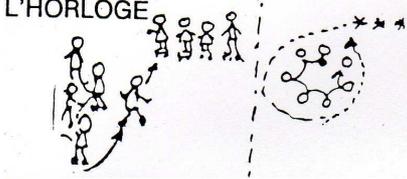
Manches à balai et petits cerceaux (ou cannes et balles)

Reprendre les jeux :

- balles brûlantes
- vide ballon (avec zone de réception au sol à la place des caisses)
- relais pompier
- relais porteur

JEUX – NIVEAU 2

SITUATION	MISE EN PLACE	CONSIGNE
<p style="text-align: center;">SORCIER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sorcier pour 6 joueurs - Obstacles au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher 1 joueur pour être remplacé - Sauter 1 obstacle (les sorciers eux ne sautent pas)
<p style="text-align: center;">LES TAUREAUX</p>  <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">o taureaux x enfants</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Des taureaux dans un terrain délimité 	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher les joueurs entrés pour qu'ils deviennent taureaux - Sauter la ligne ne pas être touché (les taureaux ne sautent pas)
<p style="text-align: center;">BERET</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes avec des joueurs numérotés - 1 béret au centre 	<p>A l'appel de son numéro, aller prendre et ramener dans son camp le béret sans être touché</p>
<p style="text-align: center;">CHAT COUPE</p> 	<p>En groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 chat - Des souris 	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper une souris pour être remplacé - Ne pas être touché passer entre le chat et la souris poursuivie pour qu'il change de cible
<p style="text-align: center;">CHAT RETOURNE</p> 	<p>En groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 chat - Des souris 	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper 1 souris pour être remplacé - Se retourner pour ne pas être un chat

<p style="text-align: center;">LE MOUCHOIR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ronde - 1 joueur libre avec un mouchoir 	<ul style="list-style-type: none"> - Poser le mouchoir derrière un patineur et faire le tour de la ronde pour prendre la place libre - Rattraper le joueur libre ou le remplacer
<p style="text-align: center;">LAPINS CHASSEURS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes (lapins dans un grand cercle, chasseurs en dehors) - Ballon(s) mousse 	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher les lapins (qui deviennent chasseurs) - Ne pas être touché
<p style="text-align: center;">BALLON PRISONNIER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - 1 terrain en cercle - 1 ballon mousse 	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher un adversaire pour le faire prisonnier - Ne pas être touché
<p style="text-align: center;">L'HORLOGE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes (1 en colonne, l'autre en cercle (l'horloge)) - 1 ballon 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire le plus de tours possibles en se passant le ballon de main en main - En relais, faire le tour de l'horloge

Cette liste n'est pas exhaustive,
d'autres jeux peuvent être adaptés.

JEUX COLLECTIFS DE CYCLE 3

LE RINK-HOCKEY JEU DANSE : Comptine à mimer

SITUATION	MISE EN PLACE	Consigne « BUT »	EVALUATION
BALLE AUX CAPITAINES	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes avec 1 capitaine dans 1 cerceau fixe - 1 ballon de basket 	Passer la balle à son capitaine. Il est interdit de porter le ballon et de le jouer au pied	Nombre de passes à son capitaine
BASKET SUR ROULETTES	<ul style="list-style-type: none"> - Terrain de basket - 2 équipes de 5 	Règles identiques à celles du basket avec interdiction de porter le ballon en roulant plus de 3 secondes	Nombre de paniers marqués
THEQUE SUR ROULETTES(1)	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes avec une crosse par enfant - 1 zone où les attaquants ont la balle - 1 zone défense - 1 parcours 	1 attaquant envoie la balle dans l'aire de jeu et fait le parcours. Les défenseurs ramènent la balle au départ. L'attaquant doit être arrêté.	1 tour = 1 point nombre de points (un tour peut être effectué en plusieurs coups)
THEQUE SUR ROULETTES(2)	IDEM avec 1 gardien pour les défenseurs	Id, mais cette fois les défenseurs rapportent la balle à leur gardien	Idem
DOUANIER-CONTREBANDIER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 terrain - 2 équipes - 1 canne par joueur, nombre de balles à déterminer selon les enfants 	Faire passer les balles de l'autre côté de la frontière dans un temps donné (les douaniers renvoient la balle au départ)	Nombre de balles passées
HOCKEY SIMPLIFIE	<ul style="list-style-type: none"> - 1 terrain avec 2 ou 4 petites cages - 2 équipes sans gardien, - 1 canne par joueur - 1 balle 	Marquer un but <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Dans n'importe quelle cage ⊕ Dans une cage précise 	Nombre de buts

RINK-HOCKEY

Le rink-hockey (ou hockey sur roulettes) est devenu olympique aux Jeux de Barcelone en 1992 est l'un des 3 sports de la FIRS (Fédération internationale de Roller-Skating) avec le patinage artistique et la course (sur piste et sur route). Il est pratiqué en compétition (championnat de France, coupes d'Europe et du Monde). Voici des règles du jeu et des propositions d'adaptation.

■ Les équipes

Le hockey sur roulettes (Rink-Hockey) se dispute entre 2 équipes de 5 joueurs chacune.

Les joueurs sont chaussés de patins à roulettes et munis de cannes.

On joue avec une seule balle.

■ Le terrain

La partie se déroule sur une piste rectangulaire (40m X 20m) de surface plate, lisse et non glissante, entourée d'un tour en bois de + de 15cm de haut.

La mesure intérieure des cages est de 1,10m en hauteur et de 1,70 m en largeur.

Ces cages sont en bois.

■ Le matériel

La balle pèse 155g, a une circonférence de 23cm.

La canne est en bois, mesure entre 90 et 115cm, pèse au maximum 500g, la partie inférieure est plate des deux côtés et a une courbe arrondie.

Les joueurs sont équipés de gants, de protège-tibias, de genouillères et

le gardien d'un plastron, d'un casque, de gants et de jambières.

■ Le jeu

Le jeu commence au coup de sifflet de l'arbitre. La balle est jouée par l'équipe qui l'a gagnée au tirage au sort. Les autres joueurs sont dans leur camp à 3m. L'objectif du jeu est de marquer le plus de buts pendant le temps du match (de 2 mi-temps de 7 minutes effectives en benjamin à 2 mi-temps de 25 minutes effectives en senior).

ADAPTATION SCOLAIRE

Canes + balles légères inertes

Matériel Unibloc
Canes + balles

Anneau-hockey (cerceau de diamètre de 15cm + manches à balai)

Temps

CP-CE	5 min
CE-CM	6 min
CM2	7 min

■ **Les différentes fautes**

On interdit :

- ⊕ de lever la balle ou la canne au-dessus des épaules,
- ⊕ de jouer la balle avec autre chose que la canne (sauf le gardien)
- ⊕ toute charge, obstruction volontaire, jeu dur ou incorrect, de heurter l'adversaire avec la canne,
- ⊕ au gardien de bloquer volontairement la balle plus de 3 secondes
- ⊕ de renvoyer la balle derrière sa ligne d'anti-jeu
- ⊕ de garder la balle plus de 10 secondes dans sa zone d'anti-jeu si aucun adversaire ne s'y trouve
- ⊕ de mettre la balle en dehors du terrain

■ **Le coup franc indirect**

En cas de faute bénigne, en dehors de la surface du gardien, c'est un coup franc indirect. La balle est jouée à l'endroit de la faute sans attendre le coup de sifflet de l'arbitre. Dans la surface, la balle est jouée au coin le plus proche.

■ **Le coup franc direct**

En cas de faute grave, hors de la surface, c'est un coup franc direct. La balle est placée à l'endroit de la faute, tous les autres joueurs de champ sont à 5 m derrière la balle et le tireur. Celui-ci peut tirer directement ou aller vers le but, avec la balle dès que l'arbitre siffle, les autres joueurs ont alors le droit d'avancer.

■ **Le penalty**

En cas de faute grave dans la surface, c'est un penalty. La balle est placée sur le point de penalty, tous les joueurs de champ (sauf le tireur) sont derrière la ligne médiane. Au coup de sifflet, le tireur peut directement aller vers le but, les autres joueurs ont le droit d'avancer pour récupérer la balle.

■ **L'entre-deux**

Quand la balle reste bloquée dans les jambières ou lors de faute partagée, il est procédé à un entre-deux. 2 joueurs adverses se placent canne à 15 cm de la balle qui est jouée au coup de sifflet de l'arbitre.

EXTRAIT DU REGLEMENT INTERNATIONAL
DE RINK-HOCKEY

NOTES :

COMPTINE A MIMER

Je roule, roule lentement
Attention : un pas en avant !

Je roule, roule sans tomber.
Un petit pas sur le côté !
Je roule, roule à reculons.

Je tourne, tourne, tourne en
rond.

Et quand je ne sais plus quoi
faire,
Je glisse, ZIP... sur le derrière !

AVEC DES PATINS A ROULETTES AUX PIEDS
TU MIMES LA COMPTINE



EVALUATION

NIVEAUX FICHE INDIVIDUELLE

FICHE D'EVALUATION INDIVIDUELLE

Au départ, tout sujet abordant l'activité de patinage pourrait être qualifié de « bloqué » (il ne roule pas, il ne peut pas glisser). Le « débloqué » demandera un temps variable.

Sa rapidité sera fonction de :

- ⊕ « l'histoire psycho-affectivo-motrice » de l'enfant,
- ⊕ la conception de l'apprentissage mise en œuvre
- ⊕ l'aspect sécurisant et stimulant du milieu

NIVEAUX	Capacités acquises en fin de niveau	Performances permettant d'évaluer les acquis
1 LE MARCHEUR est capable de	<ul style="list-style-type: none">▪ passer d'un pied sur l'autre▪ glisser sur un pied▪ changer de direction à faible vitesse▪ se freiner/ s'arrêter▪ sauter en marche avant un court instant de glisse	en roulant vers l'avant réaliser un parcours comprenant : <ul style="list-style-type: none">▪ glisse en flexion▪ slalom▪ freinage et arrêt à l'endroit précis▪ déplacement arrière accepté▪ sauter en décollant les 2 pieds
2 LE GLISSEUR est capable de	<ul style="list-style-type: none">▪ glisser longtemps d'un pied sur l'autre en poussée complète▪ glisser longtemps sur un pied en ligne droite et en courbe▪ accélérer, grande vitesse en ligne droite et courbe▪ impulser et sauter en cours de glisse▪ changement de direction à 180°▪ freiner et s'arrêter à grande vitesse	en avant : <ul style="list-style-type: none">▪ glisser 8 m avec pied droit puis 8 m avec pied gauche▪ longue impulsion droite puis gauche, suivies d'une longue glisse des 2 pieds▪ réaliser un 8 à grande vitesse avec croisés avant▪ sauter avec impulsions par piqué sur butée en arrière : <ul style="list-style-type: none">▪ maintenir une trajectoire sur une largeur enchaîner marche AV et AR plusieurs fois
3 LE PILOTE est capable de	<ul style="list-style-type: none">▪ en avant et en arrière▪ enchaîner des éléments glissés, sautés, tournés▪ sauter en rotation▪ changer rapidement de prises de carres avec précision▪ conduire des évolutions complexes et variées à grande vitesse	enchaîner des éléments glissés et sautés imposés en avant : <ul style="list-style-type: none">▪ rotation 360°▪ retournement sur 1 pied en arrière : <ul style="list-style-type: none">▪ croisés participation efficace à une danse, ou hockey sur roulettes ou à une course

RETOUR AU CALME

ETIREMENTS / RELAXATION

STRECHTING

SITUATION	MISE EN PLACE	Consigne « BUT »	EVALUATION
EPAULES	Doigts croisés au-dessus de la tête, bras tendus, paumes tournées vers le haut	Tirer légèrement vers le haut en se courbant très légèrement en arrière	Position tenue 15 secondes sans forcer
EPAULES	Debout, genoux très légèrement fléchis, passer le coude derrière la tête	Se pencher légèrement sur le côté jusqu'à sentir un léger étirement Travailler les 2 côtés	Idem, sans forcer
CUISSES	Debout, genoux fléchis, pieds à plats, à la verticale des épaules	Demeurer ainsi	Position tenue 30 secondes (sans forcer)
AINE	Position assise, plantes des pieds jointes	Saisir les orteils et se pencher lentement en avant jusqu'à sentir un léger étirement de l'aine ou du bas du dos	Position tenue 20 secondes (sans forcer)
HANCHES-JAMBES	Devant un mur, avant bras appuyés, tête posée sur les mains jointes, pieds à plat, une jambe tendue, l'autre fléchie près du mur	Avancer les hanches en gardant le dos droit	Position tenue 20 secondes (sans forcer)
VISAGE-COU	Assis confortablement Dos droit	Faire tourner très lentement la tête en pliant le cou (ne pas forcer, en cas de tension ralentir)	1 tour dans chaque sens, lentement

STRECHTING

SITUATION	MISE EN PLACE	Consigne « BUT »	EVALUATION
DOS	Sur le dos, mains sur la poitrine, genoux pliés, plantes des pieds jointes	Rester dans cette position en s'abandonnant à la gravité	Position tenue 30 secondes sans forcer
DOS	Sur le dos, doigts entrecroisés sur la nuque à hauteur des oreilles	Tirer doucement jusqu'à sentir un léger étirement	Position tenue 2 secondes sans forcer
DOS	Allongé sur le dos	S'étendre au maximum 5 secondes puis se détendre	Position tenue (3 fois)
CHEVILLES	Assis, jambes repliées, une main sur la cheville, l'autre sur le pied	Faire tourner le pied sans forcer dans un sens puis dans l'autre	15 secondes par côté
AVANT BRAS-POIGNETS	A 4 pattes, mains à plat, doigts tournés vers les genoux	Tirer sur les bras en maintenant les paumes au sol (étirement léger)	Position tenue 20 secondes sans forcer
EPAULES	Bras pliés au-dessus de la tête <ul style="list-style-type: none"> ✦ main gauche sur le coude droit ✦ main droite sur le coude gauche 	Tirer le coude en arrière jusqu'à sentir un léger étirement	Position tenue 15 secondes sans forcer

BIBLIOGRAPHIE :

Fichier technique fédéral, Fédération française des Sports de Patinage à roulettes Règlements officiels, Comité international de RINK HOCKEY

Le patinage à roulettes à l'école, Florence DAVID, Ed. Robert

Le patinage à roulettes à l'école maternelle et élémentaire, A.GOURINCHAS et E. MILLET-LEBRETON, Revues EPS

Revue EPS1 numéros 9, 10, 25, 27, 32, 39, 41, 51, 55, 56, 65, 85, 87, 93, 96, 98, 115, 116, 119, 121, 123, 125, 132, 137.

Jeux de Hockey- 43 situations pour les 6-12 ans, D.CARTERON, Revues EPS

Patinage - 72 jeux pour l'école élémentaire, LAMOUREUX et BOCHER, Revues EPS

Activité Patin à glace - aide à la mise en œuvre, Groupe EPS Ile et Vilaine

Remerciements pour la saisie et la mise en page de cette édition 2009 à Geneviève FIUMEFREDDO (secrétaire IEN Bonneville), Ourida MEFROUM (secrétaire USEP), Valérie TISSOT (professeur d'Ecole), Martine LEPELTIER (CPD Arts visuels), Gilles SEGAY (USEP 74).

