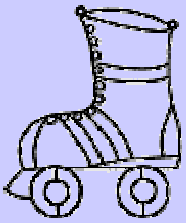
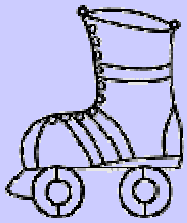
Mes compétences en rollers
(patinage à roulettes)

Cycle 3





Equipe EPS 1er degré Seine-Saint-Denis

Mes progrès au cours des séances de roller

I. Je glisse, je roule…

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) à vitesse constante sur une ligne droite :	avec une aide	sur 2 appuis	**en avant sur un appui en arrière en changeant les appuis**
b) en slalomant :	avec une aide	en glissant sans enchaîner les actions	**en utilisant des prises de carres**

II. Je me propulse…

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) en accélérant sur une ligne droite :	en piétinant	en avant en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre en arrière en restant sur 2 appuis	**en avant en amplifiant la poussée en arrière en alternant les appuis**
b) en accélérant sur ²une ligne courbe :	en piétinant	en avant en faisant la trottinette en arrière en restant sur 2 appuis	**en croisant**

III. Je m'arrête…

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
en étant de plus en plus efficace selon 3 techniques	en « roue libre » pour diminuer ma vitesse dans un espace délimité	en utilisant le frein de mes patins dans un espace délimité	**en virant (prise de carres) dans un espace délimité, en avant et en arrière**

IV. Je vire*… et je me retourne**…

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
***a) sur une trajectoire :**	ample	moyenne	**réduite en avant et en arrière**
****b) en effectuant une rotation de 180° :**	en piétinant	en restant équilibré	**en conservant ma vitesse en avant et en arrière**

V. Je saute…

	Niveau 1	Niveau 2	**Niveau 3**
a) avec un élan :	à petite vitesse	à vitesse moyenne	**à grande vitesse**
b) avec une impulsion :	sur un pied	sur deux pieds	**sur un tremplin**
c) avec une réception :	instable	sur un ou deux pieds	**équilibrée**

Mes compétences en fin de cycle

		En avant	En arrière
I. Je glisse, je roule :	**a) à vitesse constante sur une ligne droite en restant sur un appui.**		
	b) en slalomant en utilisant des prises de carres.		
II. Je me propulse :	**a) en accélérant sur une ligne droite et en amplifiant ma poussée.**		
	b) en accélérant sur une ligne courbe en croisant		
III. Je m'arrête dans un espace délimité:	**a) en virant avec une prise de carres**		
IV. Je vire…	**a) en suivant une trajectoire réduite**		
et je me retourne :	**b) en effectuant une rotation de 180° en conservant ma vitesse**		
V. Je saute :	**a) avec un élan** : à grande vitesse		
	b) avec une impulsion : sur un tremplin		
	c) avec une réception : équilibrée		

Colorie le patineur si la compétence est acquise en avant :

Colorie le patineur si la compétence est acquise en arrière :

Les conseils…en dehors du temps scolaire :

· **Porte toujours tes protections** : casque, coudières, genouillères et surtout protège-poignets. Il semble évident de se protéger, et pourtant, ***65 % des personnes accidentées en rollers ne portent aucune protection.***

· **Si tu es débutant, entraîne-toi dans des espaces protégés :** cours d'école, parkings délaissés, plateaux d'évolution…

. **Apprends tout de suite les bases en matière de freinage**, d'arrêt, de bonne trajectoire et de virage.
N'oublie pas ! :
. 1 accident sur 3 a lieu au cours du premier mois.
. 1 sur 5 lors de la première sortie.

· **Evite de faire du roller avec un baladeur**. La circulation requiert toute ton attention et écouter de la musique peut jouer de vilains tours…

· **Reste toujours maître de ta vitesse**, même dans les descentes.

· **Utilise un sac à dos** pour transporter des objets, notamment tes tennis. Ainsi, tes mains restent libres et tu gardes un meilleur équilibre.

. **Ne mets jamais tes mains dans tes poches**, même si tu patines bien… Si tu tombes sans les mains pour te protéger, ça fait mal ! ! !

· **Entretiens ton matériel** et vérifie-le avant chaque sortie (usure des tampons de freins, serrages des axes…).