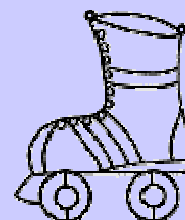
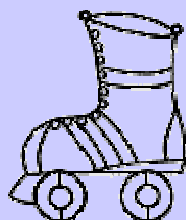


Mes compétences en rollers (patinage à roulettes)



Cycle 3



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 2 une 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... et je me retourne :	a) en suivant une trajectoire réduite		
	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...).



Les compétitions officielles

Le patinage artistique



Le patinage acrobatique



Le patinage de vitesse

(sur divers sols et diverses distances), la grande randonnée, le marathon sur roulettes, le Roller Derby (course sur piste spéciale avec virages relevés).



Le hockey sur patins (rink-hockey)



Histoire

Deux inventions ont précédé celle du patin à roulettes : le patin à glace et la roue.

Le patin à glace est fort ancien : dans différents pays d'Europe, des archéologues ont découvert des patins en os datant du paléolithique supérieur.

Il y a 20.000 ans, l'homme de Cro-Magnon était donc déjà un patineur ! Les premiers patins à glace sont constitués d'os de bœuf amincis, polis, percés de deux trous pour permettre la fixation et qui étaient utilisés comme moyen de locomotion. Leur longueur était d'environ 60 centimètres.

L'invention de la roue date de plus de 5.000 ans.



L'invention des patins à roulettes

Vers 1760 : On attribue parfois l'invention des premiers patins à roulettes à un Hollandais anonyme du début du XVIIIe siècle.

Le premier inventeur dont le nom soit parvenu jusqu'à nous est John Joseph Merlin, né en 1735 en Belgique. Il vécut à Paris puis s'installa à Londres en 1760. Il fabriquait des machines mécaniques, des instruments de mathématiques, des montres et surtout des instruments de musique. Il eut l'idée, vers 1760, d'adapter le patinage sur glace à la terre ferme en fixant des rouleaux en métal sur une plaque de bois. Pour l'anecdote, on relèvera que l'inventeur s'écrasa dans un miroir de valeur au cours d'une soirée mondaine à Londres et faillit y laisser la vie. Cela fut peut être la première chute de l'histoire du patin !!



John Joseph Merlin



1870



1880



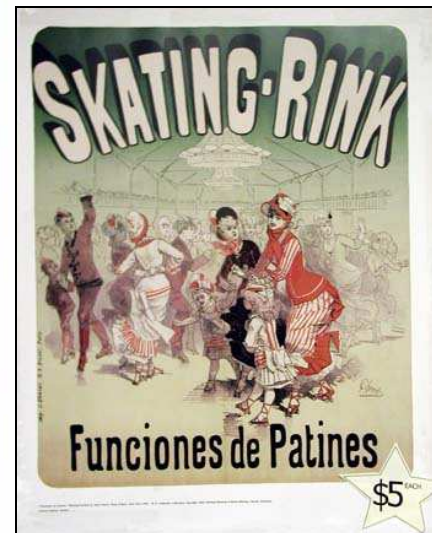
1910

Rapidement, on créa de nombreuses patinoires qui prirent le nom de skating-rinks. Le premier fut construit en 1863 à New York. La mode du patinage à roulette atteignit son apogée en Europe en 1876.

Londres et sa banlieue comptaient plus de soixante patinoires, les pistes étaient en ciment, en bois ou en asphalte. Certaines étaient dallées de marbre, fréquentées par une clientèle aristocratique. La mode gagna rapidement le continent, puis Paris où l'on vit apparaître plus d'une quinzaine de patinoires qui firent très vite concurrence au bal public. Les skating-rinks s'adressaient à une clientèle aisée.

En 1875, au rond-point des Champs Elysées la première patinoire fut inaugurée. Autour de la piste de 1.000 m² on aménagea un jardin d'hiver, un café, un restaurant, des buffets et des bars américains. On y donnait des fêtes et des concerts. L'illumination électrique constituait une nouveauté qui contribuait à l'ambiance luxueuse du lieu. Le skating-Palais du Bois-de-Boulogne était encore plus somptueux et proposait une piste de 2000m². On y donnait des fêtes au cours desquelles des virtuoses du patinage exécutaient leurs prouesses. Ces deux skating-rinks étaient couverts. Celui du Faubourg St-Honoré innova en proposant une piste en plein air dallée de marbre blanc de Carrare. Le skating-rink de la Chaussée d'Antin se distinguait par son architecture d'avant-garde : sa charpente métallique reposait sur des colonnes de fonte, sa piste en bitume était recouverte d'un enduit à base de poudre d'ardoise appliquée à chaud, puis polie.

On patine dans les bals. Le bal Bullier était célèbre. On transforma une de ses salles pseudo-mauresques en patinoire. On y organisait des tombolas, des tournois, des courses. Midinettes et étudiants de quartier latin s'y donnaient rendez-vous et y faisaient régner une chaude ambiance. Nombres de ces bals adoptaient une formule mixte : s'ils disposaient de plusieurs salles, l'une d'entre elle était consacrée au patinage, s'il n'en n'avait qu'une, certains jours de la semaine étaient réservés aux patineurs. Cette mode ne dura que quatre ans et beaucoup de patinoires durent fermer leurs portes en 1880.



L'invention du roulement à billes en 1884, fut sans nul doute l'évolution technique qui permit aux hommes d'établir les premiers records de vitesse et de fond. De nombreux hommes, se lancèrent dans cette course à la performance. La création de fédérations à la fin du 19ème siècle et de championnat au début du 20ème, va permettre l'homologation de nombreuses prouesses athlétiques qui restent remarquables plus d'un siècle après.

La période qui va suivre sera relativement calme. Les producteurs proposent à bas prix des modèles fabriqués en série, équipés de roues métalliques, de roulements de qualité médiocre. Seul les compétiteurs disposent de modèles performants équipés de roues en bois (buis) plus roulantes mais aussi plus fragiles. Le caoutchouc est parfois utilisé (notamment en France).

C'est en 1979 que naissent les roues en polyuréthane. Les roues en polyuréthane présentent de nombreux avantages pour les pratiquants et les fabricants. On peut considérer que cette innovation a réellement relancé la pratique du roller d'abord en quad, puis en ligne, aux Etats Unis dans les années 80, puis vers l'Europe à partir du début des années 90.



L'évolution du matériel



1920



1940



1950



1975



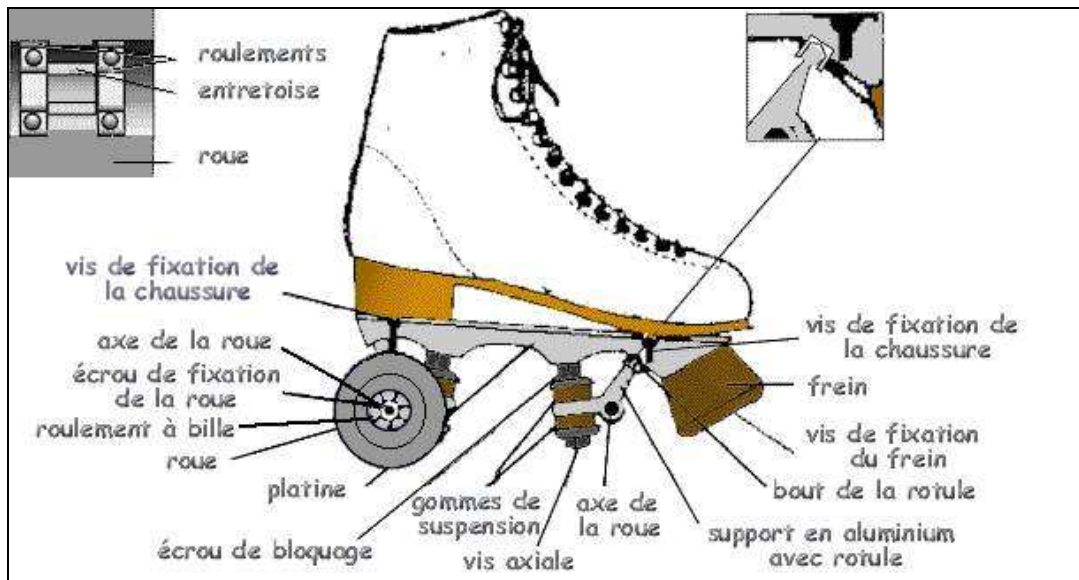
1990



1990



Termes techniques



Législation sur le roller



Comme rappelé dans le Journal Officiel du Sénat du 22 Février 1996 "Réglementation de l'utilisation des patins à roulettes ou roller-skate en ville" :

Les patins à roulettes ne sont pas considérés comme un moyen de transport, mais comme un jeu qui ne nécessite pas d'autorisation préalable.

Leurs utilisateurs sont donc assimilés à des piétons et par conséquent, astreints aux mêmes conditions de circulation que ceux-ci.

A ce titre ils sont soumis aux dispositions des articles R412-34 à R412-42 du Code de la Route. Si la pratique du patinage à roulettes présentait des inconvénients ou des risques importants, il appartient aux autorités chargées de la police de la circulation en application des articles L.131-3 et L.184-13 du code des communes d'en réglementer l'usage.



Petit lexique « branché » du monde du roller

Aigle royal : Figure qui consiste à rouler les talons face à face, sur les roues arrière des patins.

Accolade (L') : Consiste à tourner autour d'un piéton en posant les mains sur ses épaules.

Agressif : Désigne l'ensemble des pratiques de roller acrobatique (Street, Rampe, Saut, Slalom). A l'origine désignait surtout le « street » puis le terme est devenu générique* *(pour toutes les disciplines comportant une importante prise de risques)

Backslide : Glisser perpendiculairement à la barre

Baggy : Pantalon très large permettant de dissimuler les protections et laissant une grande aisance de mouvement

Bauer : Fabricant de rollers in line (qui a conçu sa première paire de patins de hockey sur glace dans les années 30.)

Boîte aux lettres (La) ou Serpent : Patiner un pied devant l'autre sur un même axe.

Boucle (La) : Figure d'artistique, tour complet (360°) bras le long du corps

Bump : terme pour la descente d'escaliers. Usage : "Lets go bump some stairs". Si vous préférez : descendre les escaliers en « tac tac »

Cafetière : Figure de slalom réalisé en marche avant en position accroupie sur un pied, le poids du corps étant sur ce pied (pied porteur) tandis que la jambe libre est tendue vers l'avant et parallèle au sol.

Canard (Posture en) : Fait d'avoir les pieds ouverts à 90°. C'est la posture de base adoptée à l'arrêt.

Canard (Monter en) : Action de monter une côte en marchant pieds ouverts.

Carres (Les) : La carre est la partie de chaque roue que vous mettez en contact avec le sol. Quand votre patin droit est penché à droite, vous êtes en prise de carre externe : c'est le côté extérieur de vos roues qui est en contact avec le sol

Catché (Figure) : Figure acrobatique au cours de laquelle le patineur attrape une jambe ou un patin

Chabada : Ce mot désigne les patineurs artistiques, car ils se servent beaucoup de leur bras pour s'équilibrer.

A la Charlot : Descendre des marches une à une, les pieds en canard avec une maîtrise totale de la descente. Le rythme de descente sera à la mesure de votre aisance.

Chasse-neige ou Chapeau pointu : Figure de base pour effectuer un ralentissement, voire un arrêt

Châssis (Platine) : Support sous lequel sont fixées les roues et portant la chaussure à sa partie supérieure

Chausson : Chaussure souple, légère, qui est enfilée à l'intérieur des coques.

Citron (Le) : Figure de base avant ou arrière dont le nom est inspiré par la forme du tracé effectué par les patins

Clap : Action de cogner entre elles les deux barres de chaque protège-poignet pour avertir de sa présence les piétons se trouvant devant vous

Claqué (Figure) : Figure acrobatique au cours de laquelle le patineur tape les deux patins l'un contre l'autre

Clé Allen (clé à six pans) : Outil à six côtés en forme de L, servant à serrer ou à démonter certaines pièces (écrous, boulons.etc.)

Compas : Action de poser une main au sol pour effectuer une figure (virage compas, freinage compas)

Confirmé : Echelon d'une progression technique : le patineur confirmé évolue en marche avant tout en confort et souplesse avec la maîtrise de la position, de la trajectoire, du virage (virage ciseau, virage tournant), du freinage (freinage chasse-neige, freinage en T) et de la vitesse, - quels que soient l'encombrement de l'espace, le revêtement (lisse, non lisse, granuleux), le profil (plat, descente, montée), la trajectoire (large ou serrée), - et sait gérer les impondérables de l'environnement.

Contre-rotation : Action de tourner les épaules dans le sens contraire à la rotation que l'on prépare, pour en accroître l'amplitude

Coping : Barre métallique de forme arrondie en haut des rampes

Coque : Chaussure rigide (un peu comme celle du ski) sous laquelle est montée la platine

Crochets : Boucles de serrage permettant la fermeture de la coque. Morceau de fer ou de plastique crochu permettant la fermeture et le serrage de la coque

Croisé (Glisse) : Action de croiser les jambes en se laissant glisser, le nom exact de la figure est le "X-jambes"

Croisé (Le virage) : C'est l'alternance d'impulsions et d'appuis glissés permettant au patineur de se propulser sur une trajectoire courbe.

Croisé avant ou arrière : Figure de slalom où l'on roule en avant ou en arrière. Les patins se croisent et se décroisent alternativement entre chaque plot.

Déhanché (La virgule) : Figure de saut qui consiste avoir les jambes jointes repliées du même côté, un peu comme une virgule

Demi-tour (Le 180°) : C'est la toute première rotation ou plus exactement demi-rotation. La rotation 180 degrés en déplacement avant implique une réception en déplacement arrière. Le 180° est présent dans beaucoup de disciplines, du fitness à l'agressive en passant par l'acrobatique

Ecart(saut) : Figure de saut où les jambes sont écartées latéralement à droite et à gauche (écart facial)

Esquive : Action pour éviter un obstacle. Beaucoup de patineurs vous conseilleront de privilégier l'esquive à un freinage.

Fédé : Ce terme est le diminutif servant à désigner la Fédération Française de Roller Skating.

Free ride : C'est une balade non organisée

Freins : En roller l'équipement du frein n'est pas obligatoire, le débutant l'apprécie tandis que l'expert l'évite.

Girouette aigle : Enchaînement constitué de deux chassés avant, un aigle, deux chassés arrière et un autre aigle.

Godille : Glissade pieds joints (façon ski) consistant en petits changements de direction

Grind ou slide : Action consistant à sauter sur quelque chose puis à le descendre en glissant (glissant) avec tes rollers.

Half-Pipe ou rampe : Module en forme de demi-lune (en bois ou en métal) composé du plat (plat) au milieu de deux courbes, et qui se termine par le deck (pont).

Highjump : Le high-jump se compose d'un tremplin de saut et d'une barre de hauteur.

Impérial : Action de rouler sur les roues avant.

Impulsion : Action de s'élever au-dessus du sol.

Invert : Figure d'agressive qui consiste à faire le poirier sur un bras, sur le haut de la rampe (coping)

Jump : Désigne la pratique du saut en roller acrobatique.

K2 (patin) : Le grand fabricant américain de skis et de la chaussure souple pour le roller in line

Karaté : Figure de saut , c'est un coup de pied jeté latéralement, l'autre jambe repliée horizontalement devant

Kick : Pendant un saut, action de donner un coup de pied la jambe tendue à angle droit

Liner : Patineur chaussé de rollers in line

Mesurer le bitume : Chuter au sol

Mission impossible : Désigne des rollers très bas de gamme

Outdoor : A l'extérieur, dehors

Pack de protection : Lot qui regroupe les principales protections (casque, genouillères, coudières, protège-poignets)

Papillon : En roller acrobatique, désigne une figure de saut, les jambes sont pliées devant, en tailleur

Pas du patineur : Action de transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre en se propulsant.

Patinette (faire la) : Action de pousser sur la même jambe, l'autre restant directrice (emprunté au skate ou à la trottinette).

Plots : Élément essentiel et unique du slalom . les plots aux normes fédérales, sont en matière plastique souple (Hauteur : 25 cm, diamètre à la base 10 cm)

Pro-rider : Patineur professionnel

Propulsion : Résultante de toute action provoquant un déplacement

Pyramide : Module représentant une pyramide, regroupant sur ses cotés des plans inclinés et à son centre une plate forme carrée. Hauteur : de 80 à 120 cm. Très apprécié par les jeunes skaters, c'est l'élément idéal au centre d'un parcours. Très demandé par les riders..

Quads : Rollers équipés de roues disposées en rectangle.

Rampe : Module en forme de U, généralement perçu comme étant une half-pipe

Rando bûcheron : Randonnée où les streeters se servent des bancs et autres mobiliers urbains pour exécuter leurs figures

Rando colombe : Randonnée où l'on roule tranquille (on roule cool = on roucoule).

Rider : Patineur en action

Rink-hockey : Hockey sur roulettes, pratiqué avec des quads munis d'une butée avant.

Roces : Fabricant de rollers in-line.

Roller (euse) : Désigne le patineur ou la patineuse à roulettes

Rollerblade : Marque générique de rollers in-line, Rollerblade a introduit ce type de patins en France. Beaucoup de personnes, pour désigner des patins in-line, emploient le nom "Rollerblade".

Rollerskating : Pratique du patinage à roulettes.

Rossignol : Marque du ski français qui s'est mise aussi à fabriquer des rollers in line de qualité

Rotation : Mouvement autour d'un axe qui peut être exécuté en tournant en avant ou en arrière.

Royal : Action de glisser sur les roues arrière de chaque patin.

Run : Enchaînement de figures sur une durée limitée

Sacado ! : Cri de ralliement des randonneurs annonçant le départ de la rando (action de mettre son sac sur le dos pour partir).

Salomon : Marque du ski français qui s'est mise aussi à fabriquer des rollers in line de qualité

Schuss : Action de descendre tout droit.

Session : Quand tu sors pour faire du roller, (Comme une session skate).

Slalom : Série de virages effectués entre des plots.

Slam : chute, « gamelle »

Slide (freinage) : Désigne différentes actions de freinage en dérapage sur les roues.

Slide : En agressive, glisse sur une barre

Soleil : Figure répétitive se décomposant sur quatre plots : premier plot passé en décroisé avant, deuxième plot en aigle croisé d'un côté.

Streeters : Riders dans la rue

Tracer : Action de rouler vite

Yo-Yo : Figure de danse où deux patineurs roulant sur un appui sur le même pied (pied extérieur) l'un vers l'autre, se croisent et s'attrapent respectivement par le pied de la jambe libre (au niveau du coup de pied) pour repartir en arrière tout en gardant la trajectoire.

Encore plus de vocabulaire du monde du roller ? ... :

<http://www.rsi.asso.fr/ChapMondeRoller-glossaireZ.html>

