Patinthlon

56 èmes Jeux du Val-de-Marne
Lundi 13, mardi 14 juin 2022

Ligue Régionale Roller & Skateboard ÎLE-DE-FRANCE

Ce projet, est une version modifiée du **Patinthlon**, sous réserve de modifications des protocoles Vigipirate et sanitaire.

Dans le cadre des 56èmes Jeux du Val-de-Marne organisés par le Conseil Départemental, la Direction Académique, en collaboration avec la **Fédération Française de Roller** une action est proposée en direction des élèves de CP, CE1, CE2, CM1, CM2 et classes spécialisées.

LES ÉLÈVES DE CII ou CIII DOIVENT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE PRÉPARÉS AUX DIFFÉRENTES ÉPREUVES DANS LE CADRE D'UN CYCLE D'APPRENTISSAGE "ROLLER". LE PATINTHLON N'EST PAS UNE RENCONTRE D'INITIATION OU DE DÉCOUVERTE "ROLLER" !

LES ÉLÈVES DOIVENT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE AUTONOMES : SAVOIR S'ÉQUIPER (casque et protections), SAVOIR ROULER, SAVOIR SE DIRIGER, SAVOIR FREINER.

Pour maintenir ces activités, l'USEP 94 a pris des engagements conformes aux protocoles sanitaire / Vigipirate que les enseignants devront s'engager à faire connaître et appliquer strictement.

Chaque enseignant participe à l'animation des activités proposées et suit sa classe, compte-tenu de la crise sanitaire !

Pensez à préparer la liste de vos élèves sur le relevé des scores.

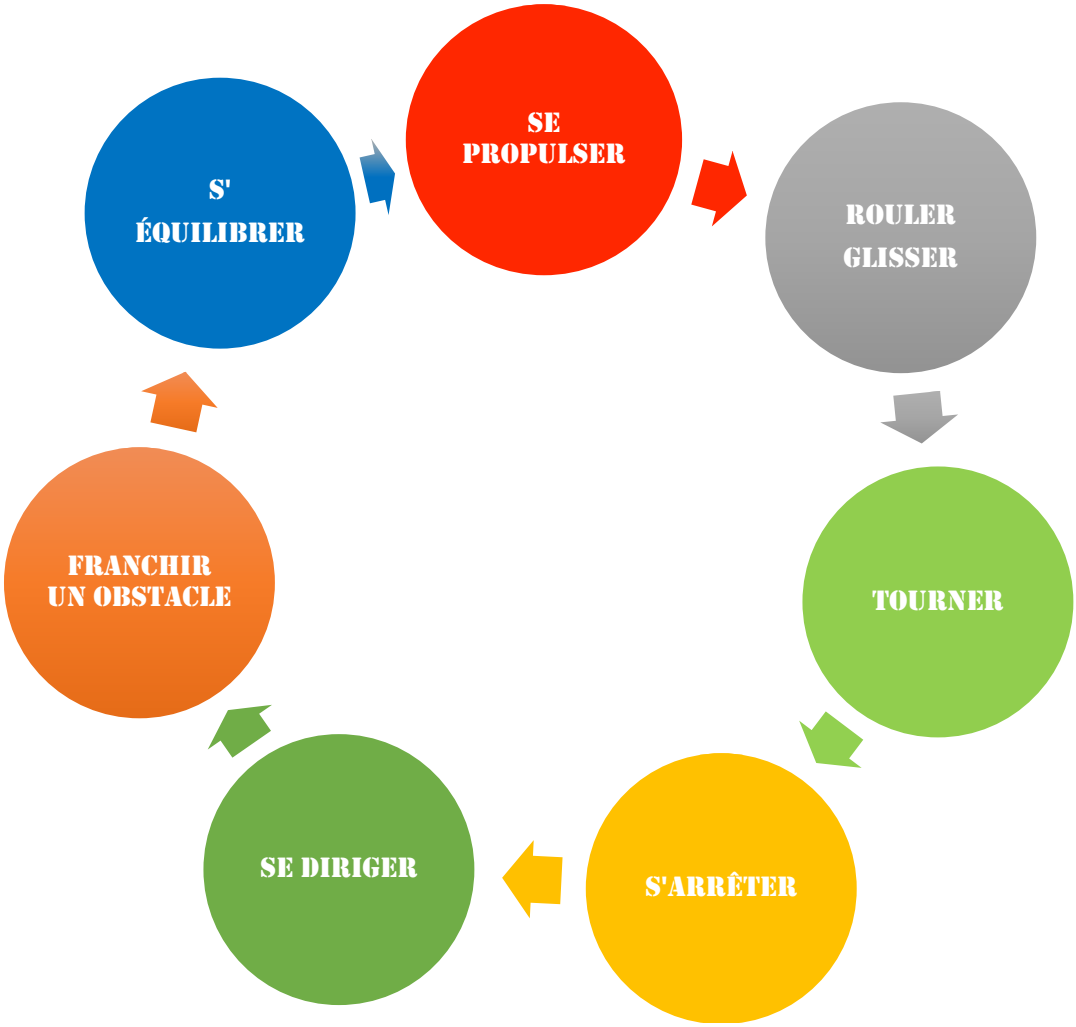
ATTENTION : pas de prêt de matériel cette année.

Eléments de programme

Cette version 2021 du Patinthlon est organisée afin d'accompagner l'élève dans une progression technique, adaptée à ses aptitudes physiques et cognitives. Les attendus de chaque épreuve diffèrent, en fonction du palier auquel appartient le patineur :

- Niveau 1 : CP/CE1 Piétineur / Rouleur
- Niveau 2 : CE2/CM1 Rouleur / Patineur
- Niveau 3 : CM2 Patineur / Patineur confirmé

Faire du roller c'est :

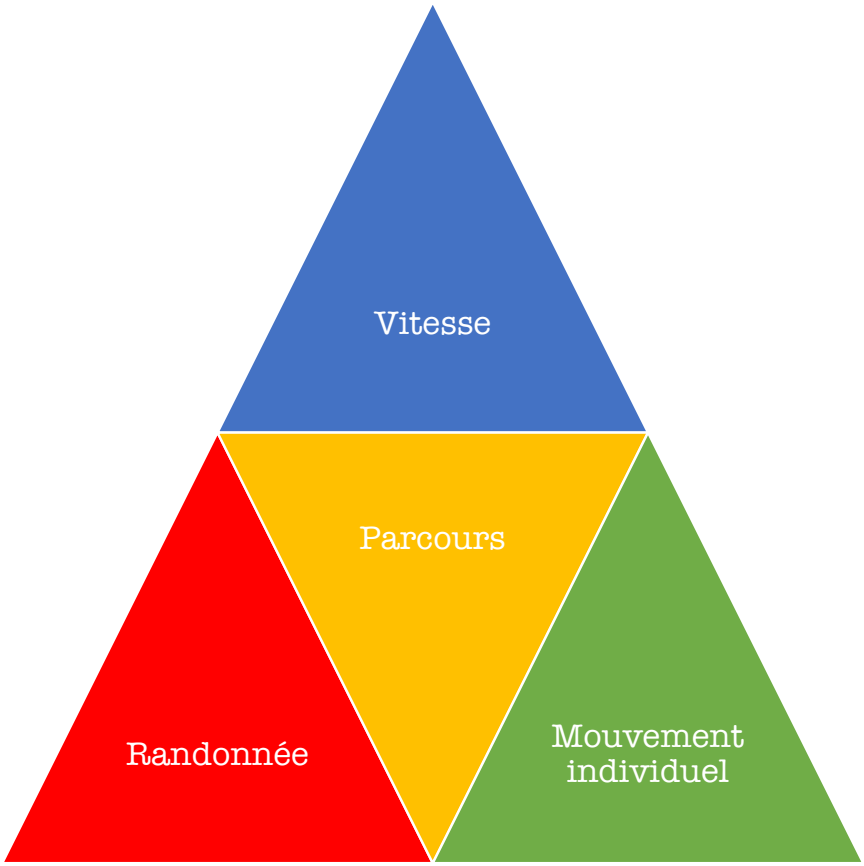


Progression technique :

	CP/CE1	CE2/CM1	CM2
Se propulser	- En piétinant - Avec aide puis sans aide	- En avant sur 2 appuis - En arrière sur 2 appuis	- En avant sur 1 appui - En arrière en changeant les appuis
Se propulser en ligne droite	- En piétinant - En roulant en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre	- En avant avec poussées latérales et membres inférieurs fléchis - En arrière sur 2 appuis	- En avant avec poussées latérales amplifiées, engagement du corps et prise de carres - En arrière en alternant les appuis
Se propulser en courbe	- En piétinant - En roulant sans croiser ni trottinette, en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre	- En avant en faisant la trottinette, le pied extérieur pousse, le pied intérieur reste au sol - En arrière sur les 2 appuis	- En avant en croisant - En arrière sur 2 appuis avec poussée amplifiée du pied extérieur
Tourner **Se diriger** **Se retourner**	- Tourner en piétinant - Tourner en roulant à faible allure - Tourner en utilisant le regard pour se diriger	- Tourner en marche avant, en sollicitant le regard et le haut du corps pour se diriger, à bonne allure et sans la modifier - Tourner en marche arrière, à allure modérée et sans la modifier - Passer d'un déplacement avant à arrière et inversement sur 2 appuis	- Tourner en marche avant, en maitrisant le transfert d'appui, sans modifier sa vitesse et en contrôlant sa prise de carres - En arrière à vitesse modérée - Passer d'un déplacement avant à arrière et inversement sur un appui
S'arrêter	- Freiner en chasse-neige	- Freiner avec le tampon	- Freiner en T - Freiner en dérapant
Dissocier **Franchir un obstacle**	- Tenir un objet en roulant - Enjamber un obstacle au sol - S'élancer à petite vitesse, réaliser un saut à pieds joints	- Enjamber un obstacle à 20 cm du sol - S'élancer à vitesse moyenne puis sauter (saut à 2 pieds, réception à 1 ou 2 pieds)	- Sauter en contre bas (depuis un tremplin) - Sauter en contre haut (monter un trottoir) - Sauter à 2 pieds, réception fente
S'équilibrer	- S'élancer puis glisser les pieds joints - S'élancer puis se baisser en roulant pour toucher un cône à gauche puis à droite	- S'élancer puis glisser accroupi (position chaise) - S'élancer puis glisser sur un pied (pied levé proche de la jambe d'appui)	- S'élancer puis glisser en position accroupi (talons/fesse) - S'élancer puis glisser sur un pied, roller levé au niveau du genou

Les épreuves

Objectif : Conclure un cycle d'apprentissage en roller « Savoir rouler-glisser » par des épreuves à caractère sportif, comprenant des activités individuelles obligatoires, et donnant lieu à une évaluation adaptée (compte tenu de la crise sanitaire qui a compliqué la mise en place de cycles d'apprentissage).



Vitesse

Objectif : Réaliser une course de vitesse en utilisant les habiletés techniques travaillées dans le cadre du cycle d'apprentissage mené avec sa classe.

L'épreuve se déroule en ligne droite sur 50m pour les CP/CE1/CE2, 100m pour les CM1 et CM2. Les élèves seront évalués sur la vitesse de leur déplacement, mais aussi sur leur organisation motrice et leur positionnement corporel.

Un élève qui se déplacerait moins vite, mais qui adopterait la technique attendue, verrait sa performance valorisée. Il ne s'agit pas de retirer des points, mais bien de motiver chacun à s'appliquer.

Barème vitesse pure :

CP/CE1/CE2

Tps. en s/50m	Points obtenus
30' et +	5
29' à 16'	10
15' et -	15

CM1/CM2

Tps. en s/100m	Points obtenus
21' et +	5
20' à 16'	10
19' et -	15

Barème vitesse positionnement :

	CP/CE1	CE2/CM1	CM2	Bonus
Position	Pousse sur un pied roule sur l'autre	Poussée latérale régulière (pousse toujours pareil)	Poussée latérale amplifiée (pousse fort)	5
	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Corps vers l'avant, genoux fléchis, bras sollicités	5
	Reste dans son couloir	Reste bien fléchi et dans son couloir	Vitesse constante et dans son couloir	5

Vidéo compétition roller de vitesse, pour observer le positionnement du corps (06/2018) :
https://youtu.be/7kkTgHGtiss

Vidéo de Christophe Audoire sur la position du patineur de vitesse :
https://youtu.be/jXH33EQBraI

Mouvement individuel

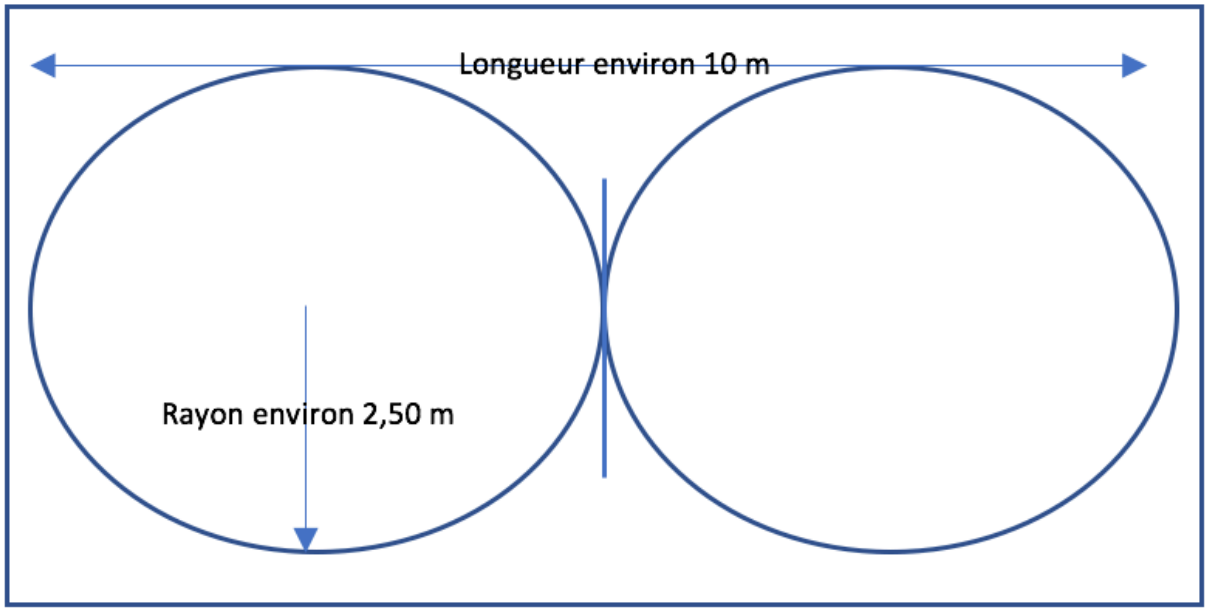
Objectif : Mémoriser et produire un enchainement de figures techniques, en fonction de son niveau, dans un ordre imposé.

Les figures demandées seront différentes en fonction de la catégorie à laquelle l'élève appartient :

- Niveau 1 : CP/CE1 Piétineur / Rouleur
- Niveau 2 : CE2/CM1 Rouleur / Patineur
- Niveau 3 : CM2 Patineur / Patineur confirmé

Il n'y aura pas de choix parmi les figures à effectuer, l'ordre est imposé, et la mémorisation de l'enchainement sera valorisée lors du Patinthlon.

L'enchainement se déroule sur un 8 :



Niveau 1 : CP/CE1 Piétineur / Rouleur

A/ Rouler en ligne droite : rouler en alternant le pied qui pousse et le pied qui glisse.
B/ Rouler en suivant une ligne courbe : effectuer le tracé du 8 en entier.
C/ Rouler et changer de direction : rouler en ligne droite partir sur la droite, puis rouler en ligne droite et partir sur la gauche.
D/ Sauter à pieds joints : prendre de l'élan puis sauter à pieds joints.
E/ Rouler les pieds joints : prendre de l'élan et se laisser glisser les pieds joints.
F/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

Niveau 2 : CE2/CM1 Rouleur / Patineur

A/ Rouler en ligne droite : effectuer des poussées latérales régulières et efficaces, fléchir les genoux.
B/ Rouler en suivant une ligne courbe : rouler en poussant avec le pied extérieur (façon trottinette), effectuer le tracé du 8 en entier afin de changer de pied extérieur.
C/ Rouler et changer de sens : rouler en passant de la marche avant à la marche arrière, utiliser le regard pour se diriger et rester sur ses 2 appuis.
D/ Rouler en marche arrière : prolonger le C/ en roulant en marche arrière en citron, utiliser une poussée latérale simultanée pour reculer et le regard pour se diriger.
E/ Sauter à 2 pieds : prendre de l'élan puis sauter les 2 pieds en même temps, la réception est libre (à 1 ou 2 pieds).
F/ Rouler sur 1 pied : prendre de l'élan puis se laisser glisser sur un pied, le roller levé sera à hauteur de cheville.
G/ Rouler accroupi : s'élancer et descendre en position chaise, les hanches à hauteur des genoux.
H/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

Niveau 3 : CM2 Patineur / Patineur confirmé

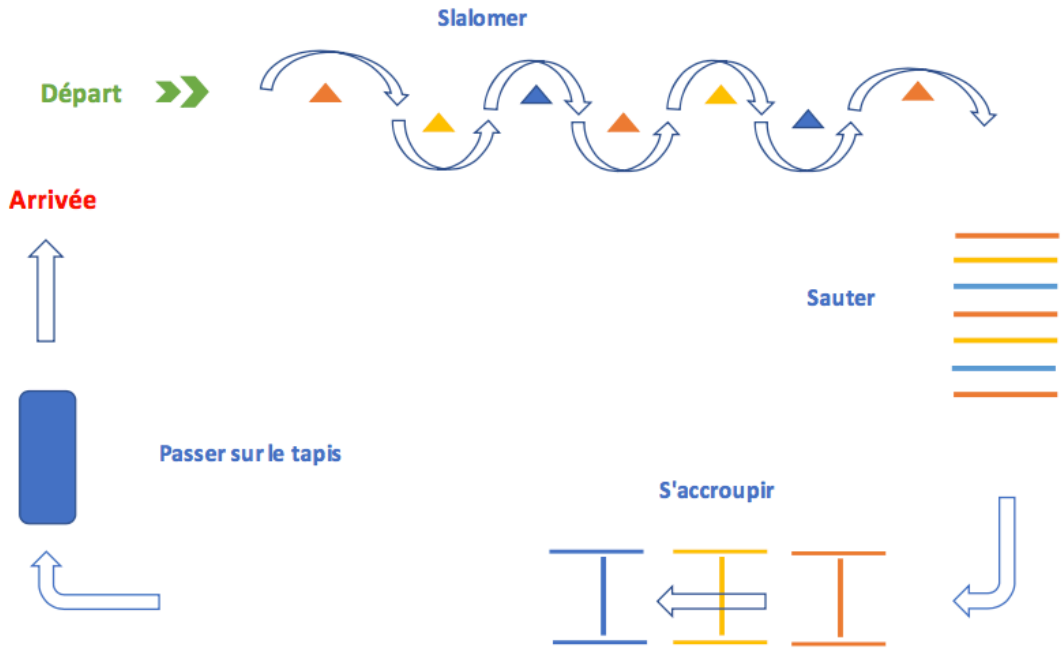
A/ Rouler en ligne droite : effectuer des poussées latérales régulières et efficaces, fléchir les genoux, engager le corps et prendre de la vitesse.
B/ Rouler en suivant une ligne courbe : rouler en croisant avec une poussée latérale efficace et l'engagement du corps dans la courbe, effectuer le tracé du 8 en entier afin de changer de pied extérieur.
C/ Rouler et changer de sens : rouler en passant de la marche avant à la marche arrière, sur 1 appui, utiliser le regard pour se diriger et en conservant sa vitesse.
D/ Rouler en marche arrière : prolonger le C/ en roulant en marche arrière, utiliser une poussée latérale alternée pour reculer et le regard pour se diriger, conserver sa vitesse.
E/ Sauter à 2 pieds : s'élancer, prendre une impulsion puis sauter les 2 pieds en même temps, la réception est en fente afin de bien amortir et d'être équilibré.
F/ Rouler sur 1 pied : prendre de l'élan puis se laisser glisser sur un pied, le roller levé sera à hauteur de genou.
G/ Rouler accroupi : S'élancer et descendre en position accroupi talons/fesses.
H/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

Parcours

Objectif : Réaliser un parcours d'obstacles chronométré, le plus vite possible.

Sur le même principe que l'épreuve du mouvement individuel, le chronométrage du parcours proposé tiendra compte de la catégorie de l'élève.

Schéma Parcours



A / CHRONO	
Chrono à venir	5
	10
	15

B / OBSTACLES_BONUS	
Slalomer : aucun plot n'est tombé	5
Sauter : toutes les lattes sont passées en sautant pieds parallèles	5
S'accroupir : un seul élan pour passer les 3 haies acroupis	5
Passer le tapis : passage sans chuter	5

Tourner :

https://www.sikana.tv/fr/sport/inline-skating/how-to-turn

Pieds parallèles (regarder à 1'15)

https://www.youtube.com/watch?v=1oYHllHPAgk

Site très complet pour l'apprentissage du roller :

https://www.sikana.tv/fr/sport/inline-skating

Randonnée

Objectif : Se déplacer à roller sur une distance adaptée à ses capacités techniques et physiques.

Les élèves réalisent une randonnée à roller de 500 m à 4 km en fonction de leur niveau d'aisance et de maîtrise.

La randonnée se déroule autour du lac du parc interdépartemental des sports. Les élèves seront testés sur leur capacité à freiner.

Les élèves dont la maitrise du freinage est insuffisante, peuvent néanmoins **accompagnés de parents**, effectuer un parcours libre autour des terrains de sport (500m environ).

Descriptif des difficultés de la randonnée :

- 2 descentes ;
- La traversée d'une route ;
- Les déformations du revêtement ;
- La distance à parcourir (4 km environ).

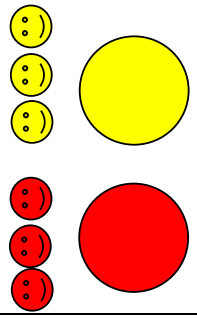
Hockey sur roller

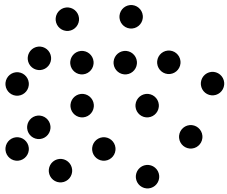
Objectif : Découvrir le hockey sur roller.

En partenariat avec la **Fédération française de Roller et Skateboard**, 3 ateliers sont proposés cette année.

Un éducateur de la FF Roller & Skateboard encadrera un atelier, les 2 autres seront pris en charge par l'enseignant et un service civique de l'**USEP94**.

LA COURSE AU TRESOR
Compétences : Conduire le palet ou la balle





OBJECTIFS	Conduire le palet ou la balle sans la perdre
BUT	Ramener le plus de palets ou de balles possibles dans son camp
DISPOSITIF	Les joueurs divisés en 2 équipes doivent traverser le terrain et ramener les palets ou les balles dans leur camp.
CONSIGNES	« Au signal, vous devez aller chercher les palets ou les balles et les ramener dans votre camp, le plus vite possible. Vous ne devez transportez qu'un palet ou une balle à la fois »
CRITERES DE REUSSITE	Avoir ramené plus de palets ou de balles que les adversaires
MATERIEL	2 cerceaux, environ 3 palets ou 3 balles pour chaque joueur
VARIANTES	Augmenter les distances Mettre des obstacles Ajouter un ou des défenseurs

LE RELAIS BUT Compétences : Marquer un but en roulant	
OBJECTIFS	Tirer avec précision en roulant
BUT	Gagner la course
DISPOSITIF	Les enfants sont répartis en équipes. Sous forme de relais, ils doivent marquer, récupérer la balle et la donner au suivant.
CONSIGNES	« Au signal, vous devez avancer, arrivés au niveau des plots, tirer pour marquer un but. Quand le but est inscrit, vous pouvez récupérer la balle ou le palet et la ou le donner à votre partenaire »
CRITERES DE REUSSITE	Tirer avec précision, aller plus vite que les autres.
MATERIEL	5 plots et une balle ou un palet par équipe
VARIANTES	Ajouter un slalom

LE STRIKE
Compétences : Conduire le palet la balle, le ou la protéger et tirer avec précision

OBJECTIFS	Maîtriser la conduite de palet, de balle et tirer avec précision
BUT	Faire tomber tous les plots des adversaires en premier.
DISPOSITIF	Les enfants sont répartis en 2 équipes. Ils ont au départ un palet, une balle chacun. Ils doivent avancer, sans rentrer dans la zone adverse et tirer sur les plots pour les faire tomber. Le jeu s'arrête quand tous les plots d'une équipe sont renversés.
CONSIGNES	« Au signal, vous devez avancer avec le palet, la balle, vous rapprocher de la zone adverse, sans rentrer à l'intérieur et tirer pour faire tomber les plots. Vous pouvez rentrer dans votre zone uniquement pour récupérer un palet, une balle. »
CRITERES DE REUSSITE	Faire tomber tous les plots de l'équipe adverse avant les autres.
MATERIEL	4 plots et 4 palets, 4 balles par équipe
VARIANTES	- Les joueurs peuvent empêcher les adversaires de tirer. - Les joueurs peuvent prendre le palet, la balle aux adversaires. - Mettre un seul palet, balle par équipe

Ecole/Classe :

Relevé des scores

Transmettre ce relevé au jury de chaque épreuve afin que les scores y soient reportés.

Ordre	Prénom/Nom	Mvmt	Vitesse	Parcours	Total pts
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
		45	30	35	110

Donner aux enfants l'ordre de la liste pour faciliter le passage des épreuves

USEP Val de Marne

Nom/Prénom :

Vitesse CP/CE1

50 m

A / VITESSE : Chrono en secondes pour 50m	
30’ et +	5
29' à 16'	10
15' et -	15

B / VITESSE : Positionnement	
Pousse sur un pied roule sur l’autre	5
Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	5
Reste dans son couloir	5

TOTAL A+B =	/30

USEP Val de Marne

Entourer les points obtenus

Nom/Prénom :

VITESSE CE2/CM1

100 m

A / VITESSE : Chrono en secondes pour 100m	
21' et +	5
20' à 16'	10
15' et -	15

B / VITESSE : Positionnement	
Poussée latérale régulière (pousse toujours pareil)	5
Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	5
Reste bien fléchi	5

TOTAL A+B =	/30

USEP Val de Marne

Entourer les points obtenus

Nom/Prénom :

VITESSE CM2

100 m

A / VITESSE : Chrono en secondes pour 100m	
21' et +	5
20' à 16'	10
15' et -	15

B / VITESSE : Positionnement	
Poussée latérale amplifiée (pousse fort)	5
Corps vers l'avant, genoux fléchis, bras sollicités	5
Vitesse constante	5

TOTAL A+B =	/30

Entourer les points obtenus

Nom/Prénom :

Mouvement individuel CP/CE1

A / ROULER_SE PROPULSER : en ligne droite	
Petits pas vers l'avant, allure très faible, voire ne roule pas	1
Petits pas vers l'avant, allure faible, en recherche constante d'équilibre	3
Roule, allure modérée et pousse façon trottinette (poussée avec un seul pied)	5
Roule, allure modérée et alterne les pieds pour affectuer les poussées	8

C / SE DIRIGER_TOURNER : faire 1/2 tour	
En piétinant, allure très faible	1
En piétinant, allure faible, pas de regard directeur ni de déclenchement des épaules	3
En roulant, en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre	5
En roulant, en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre, avec regard directeur	8

D / S'EQUILIBRER : rouler les pieds joints	
Petite prise d'élan, roule les pieds joints sur moins d'1m, en recherche d'équilibre	1
Petite prise d'élan, roule les pieds joints sur moins d1m, avec stabilité	3
Bonne prise d'élan, roule pieds joints sur plus d'1m, équilibre instable	5
Bonne prise d'élan, roule pieds joints sur plus d'1m, avec stabilité	8

B / ROULER_SE PROPULSER : en ligne courbe (8)	
En piétinant, allure très faible, ne suit pas le tracé	1
En piétinant, allure faible, suit le tracé	3
En roulant, en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre	5
En roulant, en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre, suit le tracé	8

D / DISSOCIER : saut à pieds joints	
Essaie, mais ne décolle pas les pieds du sol	1
A l'arrêt, décolle les 2 pieds du sol	3
En se propulsant à allure modérée, décolle les 2 pieds du sol, la réceprion est déséquilibrée	5
En se propulsant à allure modérée, décolle les 2 pieds du sol, la réception est stable	8

D / PRESENTATION	
Ne connait pas son enchainement par cœur, aide du jury	0
Au cours de l'enchainement, pas de vitesse ni d'enchainement des figures + su par cœur	1
Enchainement réalisé à bonne allure, avec enchainement des figures + su par cœur	3
Bonne allure, avec enchainement des figures et salut à la fin + su par cœur	5

TOTAL A+B+C+D+E+F = / 45

USEP Val de Marne

Entourer les points obtenus

Autoriser un 2nd essai en cas d'échec

Nom/Prénom :

Mouvement individuel CE2/CM1

A / ROULER_SE PROPULSER : en ligne droite	
Roule sans poussées latérales, membres inférieurs raides	1
Roule avec poussées latérales et membres inférieurs fléchis, allure réduite	2
Roule avec poussées latérales et membres inférieurs fléchis, allure modérée	4
Poussées latérales régulières et efficaces avec prise de vitesse, membres inférieurs fléchis	6

B / ROULER_SE PROPULSER : en ligne courbe (8)	
Roule, suit le tracé, mais n'utilise pas le pied extérieur pour pousser	1
Roule, suit le tracé, utilise le pied extérieur pour pousser (trottinette), allure réduite	2
Roule, suit le tracé, utilise le pied extérieur pour pousser (trottinette), allure modérée	4
Roule, suit le tracé, utilise le pied extérieur pour pousser (trottinette), prise de vitesse	6

C / SE DIRIGER_TOURNER : changer de sens avt/arrière	
Ne parvient pas à passer en marche arrière, ou passe en marche arrière très déséquilibré	1
Passe de la marche avant à la marche arrière sur 2 appuis, sans utiliser le regard directeur	2
Passe d'un déplacement avant à arrière, regard directeur, allure réduite	4
Passe d'un déplacement avant à arrière, regard directeur, bonne allure	6

D / ROULER_SE PROPULSER : marche arrière en citron	
Roule à allure très réduite, poussées latérales faibles	1
Roule avec poussées latérales simultanées, pas de regard directeur	2
Roule avec poussées latérales simultanées, utilise le regard directeur	4
Roule avec poussées latérales simultanées, utilise le regard directeur, prise de vitesse	6

E / DISSOCIER : saut à 2 pieds	
Essaie, mais ne décolle pas les pieds du sol	1
Saute, mais sans prise d'élan, à l'arrêt	2
Saute, avec prise d'élan, d'un patin sur l'autre	4
S'élance à vitesse moyenne, saute les 2 pieds ensemble, réception 1 ou 2 pieds	6

F / S'EQUILIBRER : rouler sur 1 pied	
S'élance, roule sur un roller mais repose le pied libre dans l'urgence	1
S'élance, roule sur un roller mais en déséquilibre (mouvements parasites)	2
S'élance, roule sur un roller, bien équilibré sur moins d'1m (bon positionnement corporel)	4
S'élance, roule sur un roller, bien équilibré sur plus d'1m (bon positionnement corporel)	6

G / S'EQUILIBRER : accroupi position chaise	
S'éalnce et chute dès l'accroupissement	1
S'élance, puis position chaise avec hanches au-dessus des genoux	2
S'élance, puis position chaise (hanches au niveau des genoux), tenue sur 1 mètre	4
S'élance, puis position chaise (hanches au niveau des genoux), tenue sur plus d'1 mètre	6

H/ PRESENTATION	
Ne connait pas son enchainement par cœur, aide du jury	0
Au cours de l'enchainement, pas de vitesse ni d'enchainement des figures + su par cœur	1
Enchainement réalisé à bonne allure, avec enchainement des figures + su par cœur	2
Bonne allure, avec enchainement des figures et salut à la fin + su par cœur	3

Total A+B+C+D+E+F+G+H	45

USEP Val de Marne

Encercler les points obtenus

Autoriser un 2nd essai en cas d'échec

Nom/Prénom :

Mouvement individuel CM2

A / ROULER_SE PROPULSER : en ligne droite	
Roule sans poussées latérales, membres inférieurs raides	1
Roule avec poussées latérales et membres inférieurs fléchis, allure modérée	2
Roule avec poussées latérales efficaces, membres inférieurs fléchis et prise de vitesse	4
Poussées latérales régulières et efficaces avec prise de vitesse, engagement du corps	6

B / ROULER_SE PROPULSER : en ligne courbe (8), croisés	
Roule, suit le tracé, mais ne croise pas	1
Roule, suit le tracé, croise sans poussée latérale	2
Roule, suit le tracé, croise avec poussée latérale, pas d'engagment du corps dans la courbe	4
Roule, suit le tracé, croise avec poussée latérale, engagement du corps dans la courbe	6

C / SE DIRIGER_SE RETOURNER : sur 1 appui	
Ne parvient pas à passer en marche arrière, ou passe en marche arrière très déséquilibré	1
Passe de la marche avant à la marche arrière, sans utiliser le regard directeur	2
Passe d'un déplacement avant à arrière, regard directeur, sur 1 appui, allure modérée	4
Passe d'un déplacement avant à arrière sur 1 appui, regard directeur, bonne allure	6

D / ROULER_SE PROPULSER : marche arrière	
Roule an arrière, poussées en citron	1
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, pas de regard directeur	2
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, utilise le regard directeur	4
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, utilise le regard directeur, prise de vitesse	6

E / DISSOCIER : saut réception fente	
Essaie, mais ne décolle pas les pieds du sol	1
S'élance, saute sans impulsion.	2
S'élance, saute avec impulsion, réception déséquilibrée	4
S'élance, saute avec impulsion, réception en fente (équilibrée)	6

F / S'EQUILIBRER : rouler sur 1 pied (hauteur genou)	
S'élance, roule sur un roller mais repose le pied libre dans l'urgence	1
S'élance, roule sur un roller mais en déséquilibre (mouvements parasites)	2
S'élance, roule sur 1 pied, roller levé à hauteur du genou, bien équilibré sur moins d'1m	4
S'élance, roule sur 1 pied, roller levé à hauteur du genou, bien équilibré sur plus d'1m	6

G / S'EQUILIBRER : accroupi position talons/fesses	
S'éalnce et chute dès l'accroupissement	1
S'élance, puis s'accroupi trop haut, pas position talons/fesses	2
S'élance, puis position talons/fesses, mais en équilibre instable	4
S'élance, puis position talons/fesses, avec bon équilibre	6

H/ PRESENTATION	
Ne connait pas son enchainement par cœur, aide du jury	0
Au cours de l'enchainement, pas de vitesse ni d'enchainement des figures + su par cœur	1
Enchainement réalisé à bonne allure, avec enchainement des figures + su par cœur	2
Bonne allure, avec enchainement des figures et salut à la fin + su par cœur	3

Total A+B+C+D+E+F+G+H	45

USEP Val de Marne

Encercler les points obtenus

Accorder un 2nd essai en cas d'échec

Nom et prénom :

Parcours

A / CHRONO	
Chrono à venir	5
	10
	15

B / OBSTACLES_BONUS	
Slalomer : aucun plot n'est tombé	5
Sauter : toutes les lattes sont passées en sautant pieds parallèles	5
S'accroupir : un seul élan pour passer les 3 haies acroupis	5
Passer le tapis : passage sans chuter	5

TOTAL A+B =	/ 50

USEP Val de Marne

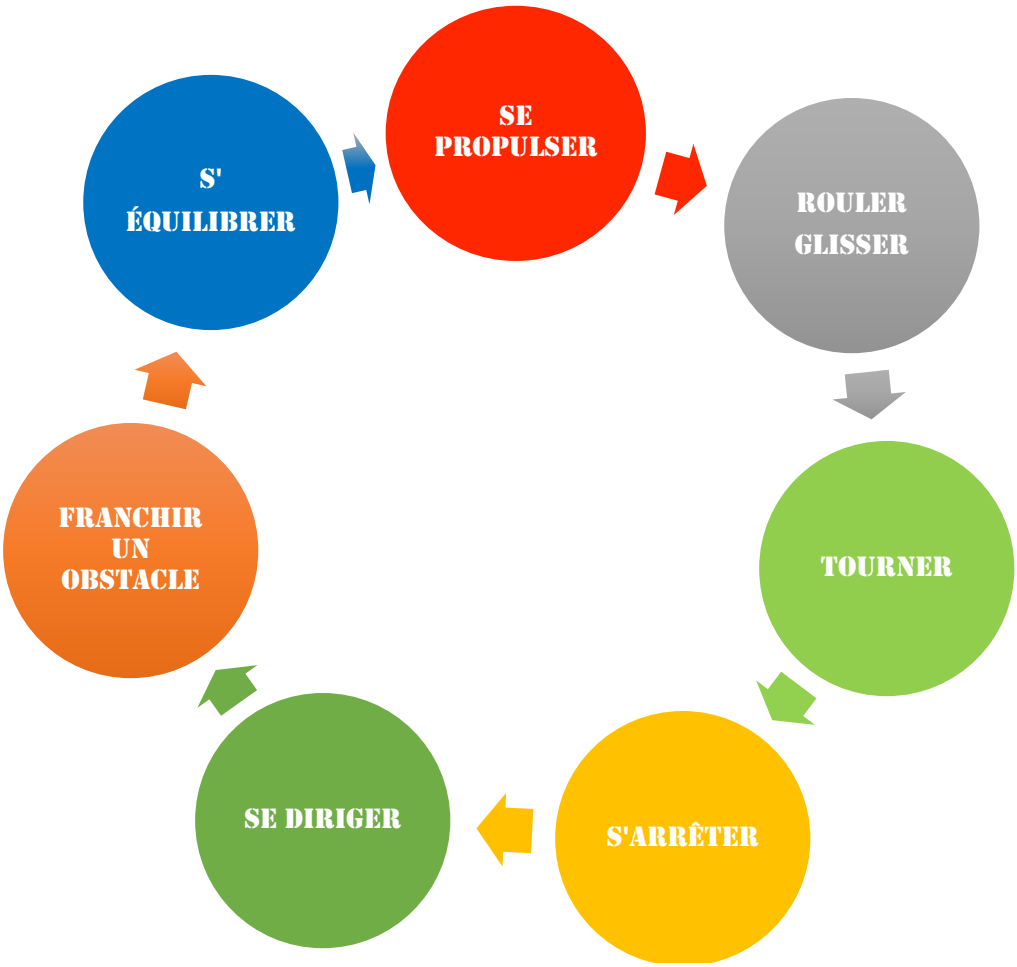
Patinthlon

56 èmes Jeux du Val-de-Marne
Lundi 13, mardi 14 juin 2022

Tu participes au Patinthlon avec ta classe, alors lis bien ce document ! Tu y trouveras les épreuves et ainsi tu sauras comment te préparer.

Tu devras être AUTONOME : SAVOIR T'ÉQUIPER (casque et protections), SAVOIR ROULER, SAVOIR TE DIRIGER, ET SAVOIR FREINER.

Faire du roller c'est …



Les épreuves

Vitesse

Objectif : Réaliser une course de vitesse en appliquant les techniques apprises.

L'épreuve se déroule en ligne droite sur 50m pour les CP/CE1/CE2, 100m pour les CM1 et CM2.

Tu seras évalué sur la vitesse, mais aussi sur ta technique, ta position et le respect de ton couloir de course.

Si tu t'appliques, tu auras des points bonus ! La vitesse n'est pas suffisante pour obtenir un maximum de points.

Barème vitesse pure :

CP/CE1/CE2

Tps. en s/50m	Points obtenus
30' et +	5
29' à 16'	10
15' et -	15

CM1/CM2

Tps. en s/100m	Points obtenus
21' et +	5
20' à 16'	10
19' et -	15

Barème vitesse positionnement :

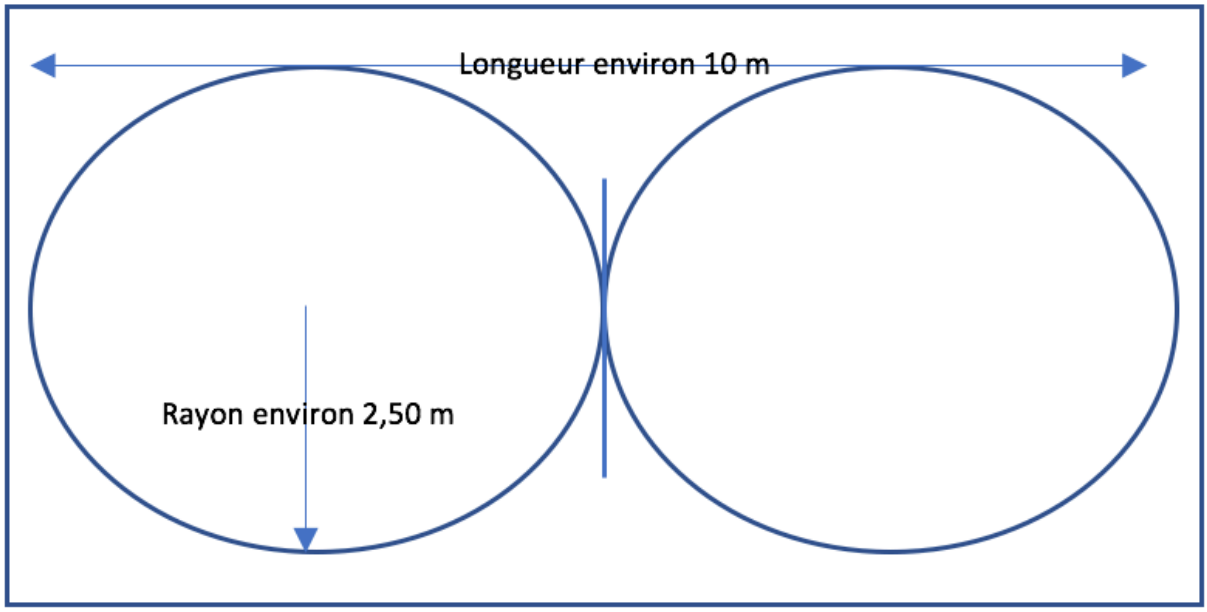
	CP/CE1	CE2/CM1	CM2	Bonus
Position	Pousse sur un pied roule sur l'autre	Poussée latérale régulière (pousse toujours pareil)	Poussée latérale amplifiée (pousse fort)	5
	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Corps vers l'avant, genoux fléchis, bras sollicités	5
	Reste dans son couloir	Reste bien fléchi et dans son couloir	Vitesse constante et dans son couloir	5

Mouvement individuel

Objectif : Mémoriser et produire un enchainement de figures techniques, en fonction de ton niveau, dans un ordre imposé.

Tu vas réaliser un enchainement de figures, en fonction de ton niveau.
Si tu apprends par cœur ton enchainement, tu gagneras des points bonus !

L'enchainement se déroule sur un 8 :



Niveau 1 : CP/CE1

A/ Rouler en ligne droite.
B/ Rouler en suivant la courbe du 8.
C/ Rouler et changer de direction.
D/ Sauter à pieds joints en prenant de l'élan.
E/ Prendre de l'élan et se laisser glisser les pieds joints.
F/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

Niveau 2 : CE2/CM1

A/ Rouler en ligne droite.
B/ Rouler en suivant la courbe du 8 en entier : pousser avec le pied extérieur (façon trottinette).
C/ Rouler en roule avant puis passer en roule arrière.
D/ Rouler en marche arrière en citron, attention au regard.
E/ Prendre de l'élan et sauter à 2 pieds.
F/ Prendre de l'élan et glisser sur un pied, le roller levé sera à hauteur de cheville.
G/ S'élancer puis rouler accroupi en position chaise.
H/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

Niveau 3 : CM2

A/ Rouler en ligne droite.
B/ Rouler en suivant la courbe du 8 en entier, utiliser le croisé pour tourner.
C/ Rouler en roule avant puis passer en roule arrière.
D/ Rouler en roule en utilisant la poussée latérale, attention au regard.
E/ S'élancer puis sauter à 2 pieds et se réceptionner en fente.
F/ Prendre de l'élan puis se laisser glisser sur un pied, le roller levé à hauteur de genou.
G/ S'élancer puis glisser en position accroupi talons/fesses.
H/ Connaitre son enchainement par cœur et saluer à la fin.

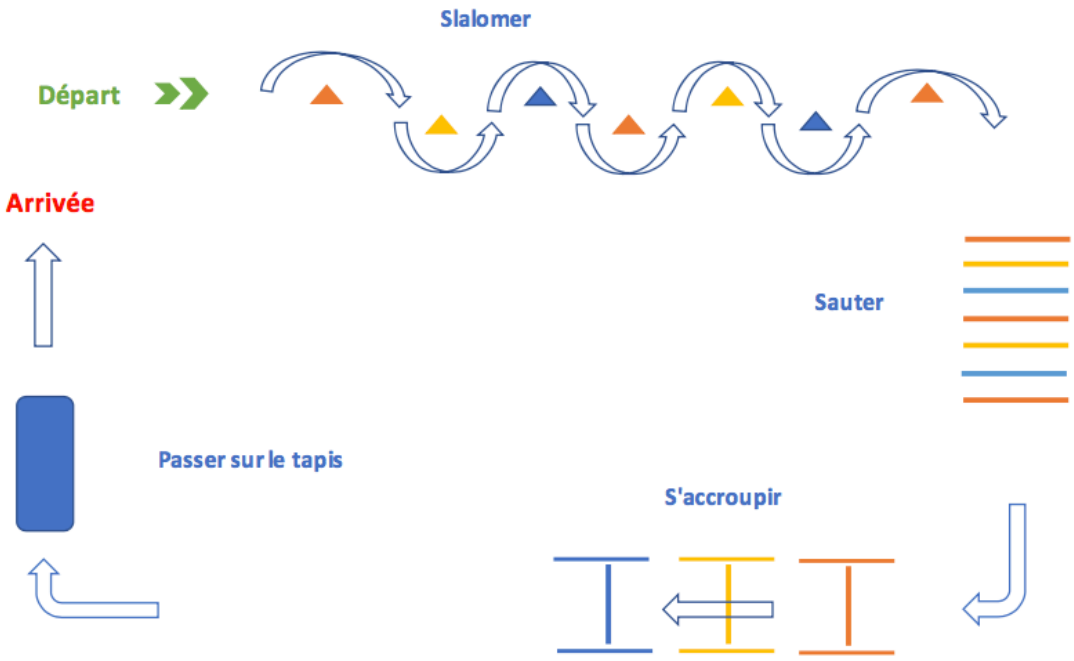
Parcours

Objectif : Réaliser un parcours d'obstacles chronométré.

L'épreuve du parcours simule un déplacement urbain, où tout peut t'arriver ! Tu vas slalomer, sauter, t'accroupir, rouler sur un tapis puis freiner.

Des points bonus sont distribués à chaque obstacle franchi correctement, sans précipitation !

Schéma Parcours



Randonnée

Objectif : Se déplacer à roller sur une distance adaptée à ses capacités techniques.

En fonction de ton niveau et de ta maitrise du freinage, tu réaliseras une randonnée à roller de 500 m à 4 km.

La randonnée se déroule autour du lac du parc interdépartemental des sports. Tu seras testé sur ta capacité à freiner.
Tu veux participer à la randonnée ? **Travaille ton freinage !**

Descriptif des difficultés de la randonnée :

- 2 descentes ;
- La traversée d'une route ;
- Les déformations du revêtement ;
- La distance à parcourir (4 km environ).

Hockey sur roller

Objectif : Découvrir le hockey sur roller.

En partenariat avec la **Fédération française de Roller et Skateboard**, 3 ateliers te seront proposés cette année.

@ bientôt au Patinthlon !
L'équipe de l'USEP 94 t'attend avec impatience pour voir tes progrès.

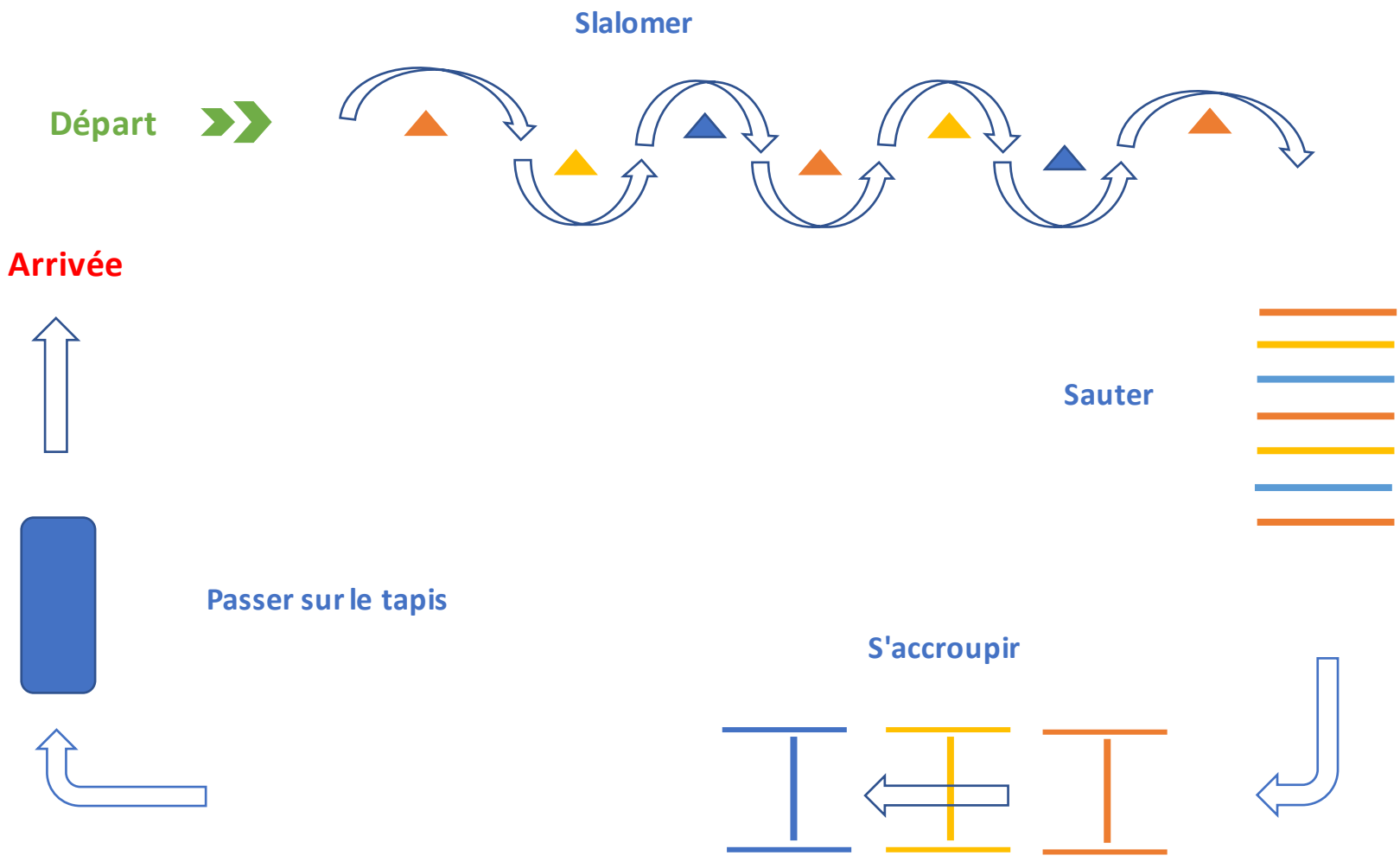



Schéma Parcours