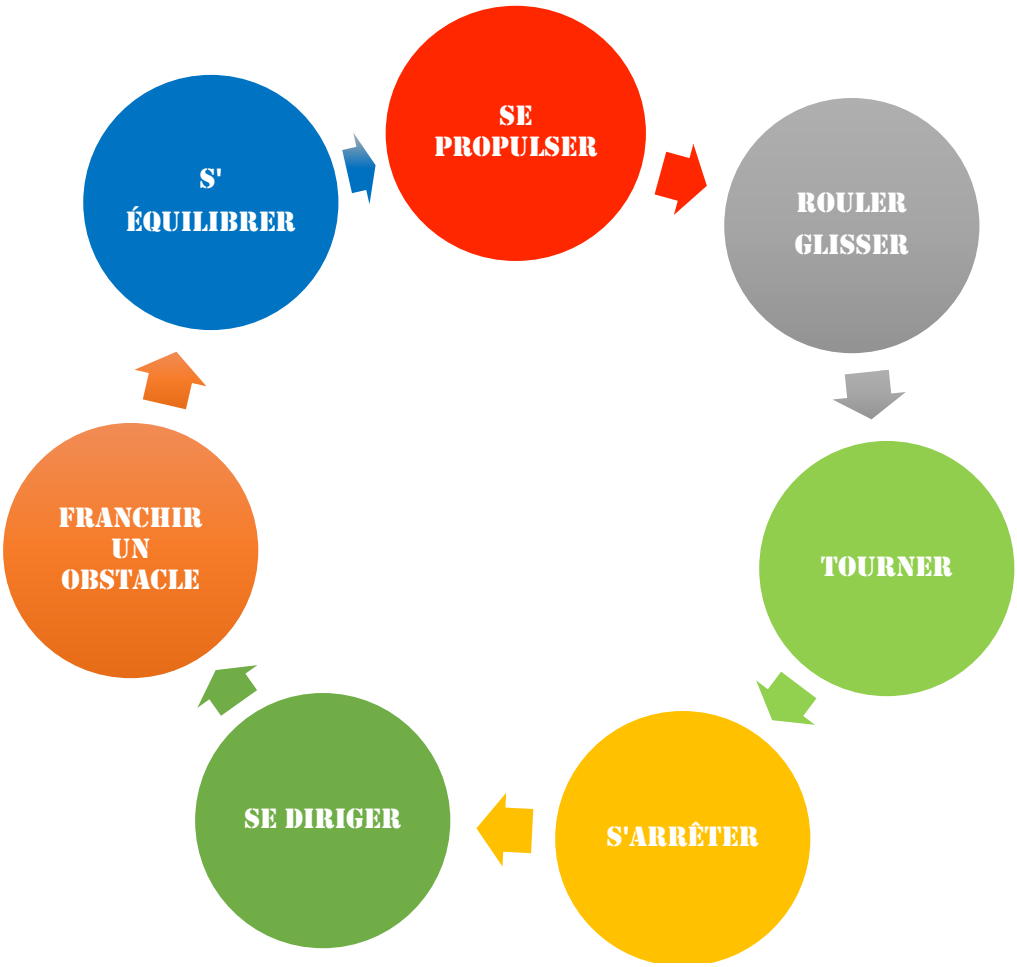
Patinthlon

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 :

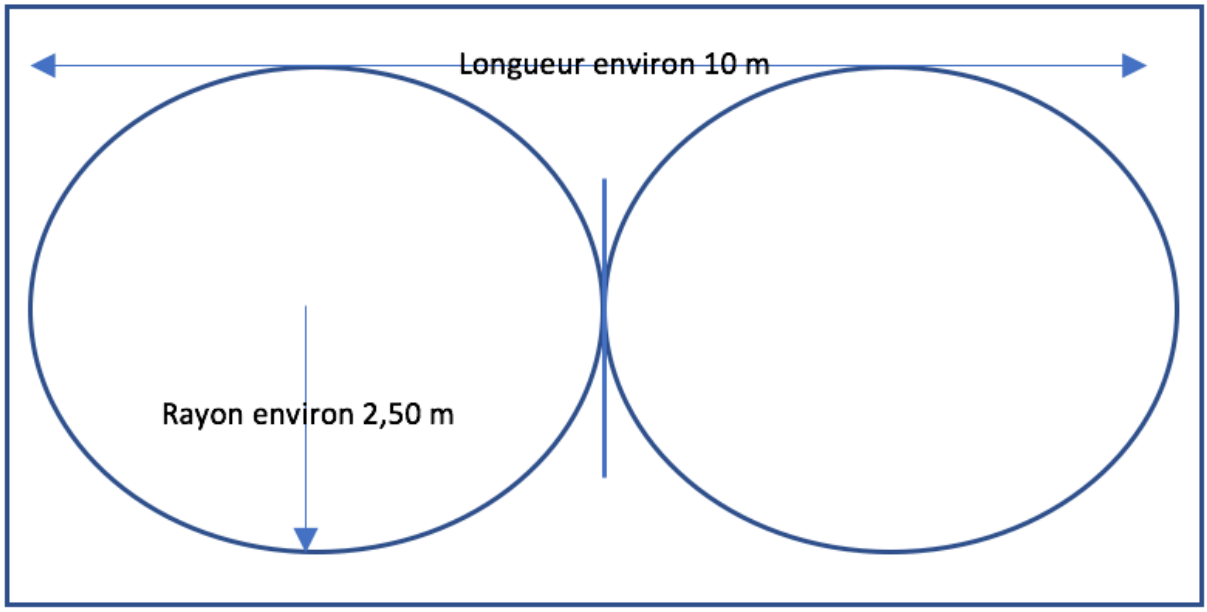
	CP/CE1	CE2/CM1	CM2	Bonus
Position	Pousse sur un pied roule sur l'autre	Poussée latérale régulière (pousse toujours pareil)	Poussée latérale amplifiée (pousse fort)	5
	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Utilise les bras pour avancer (mouvement de balancier)	Corps vers l'avant, genoux 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.

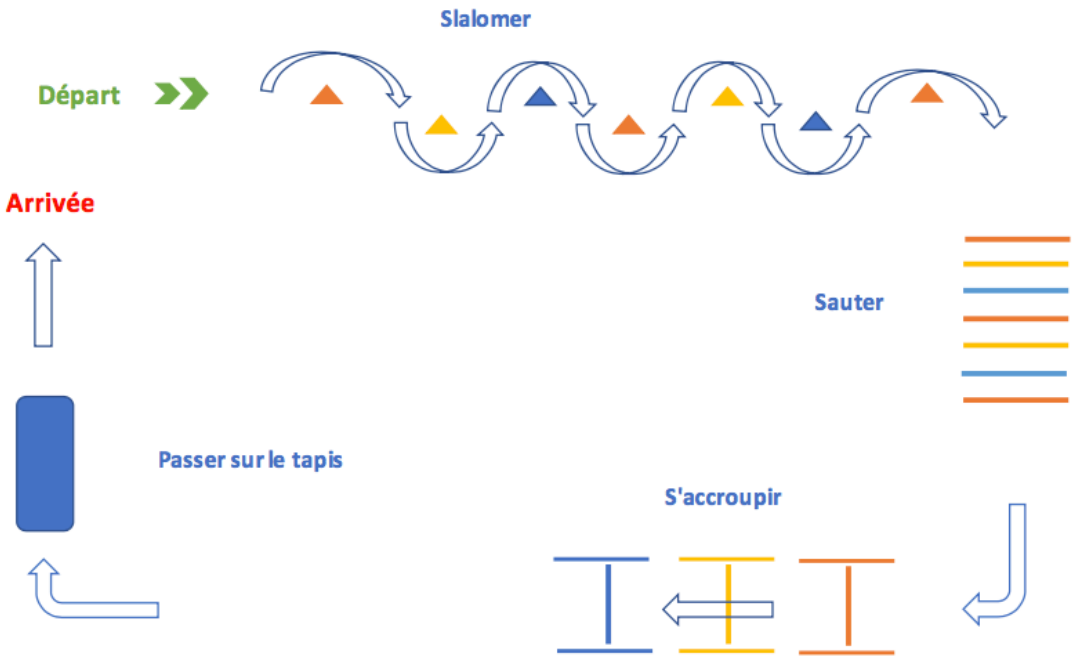
Parcours

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.