



# ROULER—GLISSER

DOCUMENT PÉDAGOGIQUE







# LE MODULE D'APPRENTISSAGE

Fédération Française Roller & Skateboard



# PRÉSENTATION DES HABILITÉS FONDAMENTALES

## HABILITÉS FONDAMENTALES DES ATELIERS PRINCIPAUX

Habilités Difficultés	Se laisser rouler/glisser	Se propulser	S'arrêter	Tourner	S'équilibrer	Franchir un obstacle
*	Mémo-balade (fiche 1)	Endurance déménageur (fiche 2)	Passe à 5 (fiche 8)	Épervier hockey (fiche 5)	Out artistique (fiche 9)	Lapin Chasseur (fiche 7)
**	Danse (fiche 12)	Relais en épingle (fiche 3)	3vs3 (fiche 6)	Pirouette (fiche 11)	Bonne pioche (fiche 10)	Skatecross (fiche 4)

## HABILITÉS FONDAMENTALES DES SITUATIONS PRÉPARATOIRES

Habilités Difficultés	Se laisser rouler/glisser	Se propulser	S'arrêter	Tourner	S'équilibrer	Franchir un obstacle
* ↓ ***	Chariot (3.2) Miroir (10.2) Passe à 2 (6.1) Relais passe à 2 (8.2) Rouler en forme (10.3) Porte ton plot (3.3)	Patinette (3.1) Corps musical (10.1) Course au Trésor (5.1) Création (12.2) Relais Hockey (5.2) Chariot synchro (3.4) Danse imposée (12.3)	Pas touche (1.1) S'accroupir au sol (9.3) Freinage urgence (1.2) Béret ballon (8.1) A moi ! (6.2) Les îles (1.3)	Tourner piétinant (2.1) Tour soi-même (11.1) Loup cerceau (2.2) Autour cerceau (4.3) Sauve la balle (5.3) L'aigle (11.2) Courses croisées (2.3)	Pas chassés (9.1) Expérimenter (12.1) Chaîne pompiers (6.3) Rouler attitude (9.2) Loup pirouette (11.3) Pont aérien (8.3) Toupie (11.4)	La ola (4.1) Chat sauté (7.1) Saut emboîte-plot (4.2) Champs bossés (7.2) Balle prisonnier (7.3)

# FONCTIONNEMENT DU MODULE D'APPRENTISSAGE

Ils s'adressent aux élèves de C2-C3.

Les ateliers visent 2 objectifs :

- L'acquisition des habiletés fondamentales pour rouler/glisser autour de 12 ateliers au choix ;
- La préparation de la rencontre sportive finale autour d'activités à faire en classe.

Pour acquérir les habiletés fondamentales, 12 ateliers principaux sont proposés. Il s'agit de situations ludiques collectives appartenant à une des 3 familles suivantes :

- Ateliers de déplacement (4 ateliers de 1 à 4) ;
- Ateliers d'expression artistique (4 ateliers de 5 à 8) ;
- Ateliers de jeux collectifs (4 ateliers de 9 à 12).

Pour chacun des 12 ateliers, une série de 3 situations préparatoires (exercices complémentaires et variantes) est proposée pour inspirer l'enseignant-e. Au total, ce sont donc  $12 \times 4 = 48$  situations ludiques qui sont proposées. Chacune de ces 48 situations met l'accent sur une des 6 habiletés fondamentales suivantes :



Se laisser rouler/glisser



Se propulser



S'arrêter



Tourner



S'équilibrer



Franchir un obstacle

Les niveaux de difficulté de chaque atelier sont indiqués par 1 étoile (facile), 2 étoiles (moyen) ou 3 étoiles (difficile). L'enseignant-e a donc tout loisir de construire une approche par les 6 habiletés fondamentales en mixant par exemple les familles d'ateliers (déplacement, expression et jeux collectifs) et en s'appuyant sur la progressivité proposée.

Le classement de chaque atelier dans les 6 habiletés fondamentales du savoir rouler-glisser est une suggestion pour aider les enseignants à faire un choix plus rapide parmi le panel de situations proposées dans la construction de leurs séquences. Evidemment chaque atelier est complexe et mobilise bien souvent une plus large diversité d'habiletés fondamentales que celle suggérée.

# LES SÉANCES DE PATINAGE

## SÉANCES DE PATINAGE

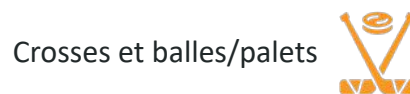
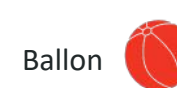
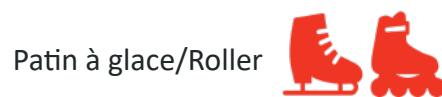
Après la RSA découverte, les élèves s'engagent dans une pratique régulière du roller et/ou du patin à glace avec leur enseignant-e. 12 fiches exercices sont disponibles, elles comprennent les objectifs du patineur avec des variantes en fonction du niveau des pratiquants.

Lors de la RSA finale, une chorégraphie collective est à réaliser. Une fiche intitulée « Je danse » est disponible en annexe.

Il est souhaitable que les élèves travaillent par atelier et que des rotations soient effectuées, afin d'éviter l'ennui, de favoriser l'autonomie, l'entraide, et de prolonger le fonctionnement vu en RSA découverte.

## LES PICTOGRAMMES

Pour chaque atelier principal, vous retrouverez les pictogrammes ci-après :



L'enseignant-e disposera d'outils d'évaluation dont la mise en œuvre reste libre.

Quelques propositions :

- Fiche de suivi individuel par l'enseignant-e ;
- Affichage collectif et chacun inscrit son nom lorsqu'il a atteint l'objectif ;
- Carnet de progrès où l'élève colle l'image de l'objectif atteint ;
- ...

# I. LA MÉMO-BALADE

## BUT DE L'ATELIER :

Se promener en groupe dans l'espace en reproduisant un parcours mémorisé.

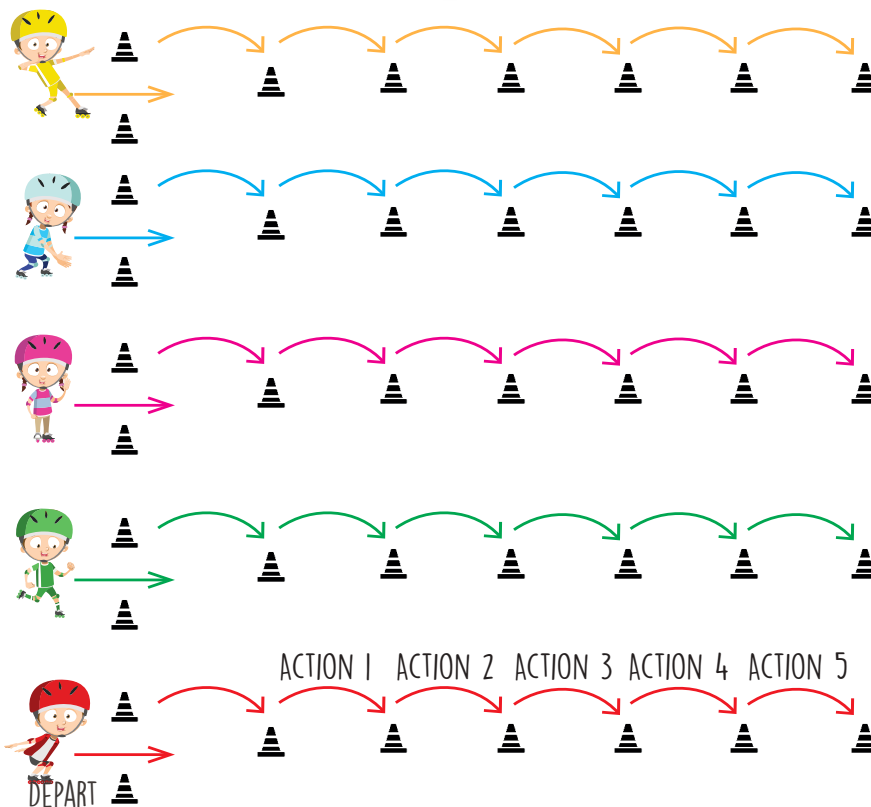
## CONSIGNE :

Une équipe invente un parcours rectiligne en choisissant l'ordre de réalisation des 5 actions suivantes :

- S'accroupir,
- Rouler/glisser sur un pied,
- Rouler/glisser en arrière,
- Faire des citrons en avant,
- Sauter.

Le parcours est réalisé par l'équipe en ligne (les uns à côté des autres) et non en colonne (les uns derrière les autres). Le parcours est présenté à l'autre équipe, qui doit le reproduire à l'identique.

On change ensuite les rôles. L'équipe qui a le mieux reproduit remporte la manche.



## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots
- Chronomètre
- Patins et protections (1 set par enfant)



## VARIANTES

### POUR SIMPLIFIER:

1. Un animateur propose le parcours.
2. Ajouter à la reproduction fidèle du parcours, un temps moyen à réaliser.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Autoriser l'exécution de gestes techniques non précisés (arrêts, slaloms, croiser...) pénalisés par un point en cas d'échec.
2. Imposer des temps de regroupement en étoile, en ronde, face à face, dos à dos, en colonne, une arrivée groupée.

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Rouler/glisser ensemble
- Mémoriser un parcours
- Gagner le défi contre l'autre équipe

# VERS LA MÉMO-BALADE

## I.1 : PAS TOUCHE !



Par deux les patineurs se suivent à 2 ou 3 mètres d'écart.

A vitesse très modérée, lorsqu'il le souhaite, le premier doit s'arrêter en pas alternés et patins convergents (chasse neige) ou freinage traditionnel (avec le frein arrière).

Le but du premier est que le second s'arrête trop tard et donc qu'il finisse par le toucher.

Le but du second est donc de s'arrêter avant de toucher le premier.

Lorsque le second échoue et touche le premier, ils changent de rôle.

## I.2 : FREINAGE D'URGENCE



Les enfants répartis dans l'espace se propulsent en patinette (un patin reste au sol tandis que l'autre alterne les poussées).

Au signal de l'animateur, ils doivent s'arrêter en plaçant le patin propulseur en T, derrière le patin qui restait au sol.

Le dernier patineur qui s'arrête marque 1 point (ou récupère une coupelle).

A la fin, le patineur qui a le moins de points a gagné.

## I.3: LES ÎLES



A une extrémité du terrain, une zone matérialise la plage sur laquelle sont entassés des chasubles (le butin).

A l'autre bout du terrain, une zone rectangulaire représente le bateau. Au milieu du terrain, deux zones de 2 mètres sur 2 mètres où figurent les îles.

Une équipe de patineurs (membres de l'équipage) doit ramener le butin à son bateau **en passant par les îles** si besoin, pour éviter les crocodiles.

Les autres patineurs sont des crocodiles qui naviguent entre les îles pour les attraper.

Tout marin « croqué » par un crocodile doit rapporter son trésor au point de départ et recommencer le parcours.



## 2. L'ENDURANCE DÉMÉNAGEUR

### BUT DE L'ATELIER :

Vider la caisse de sa propre équipe et remplir celle de l'équipe adverse.

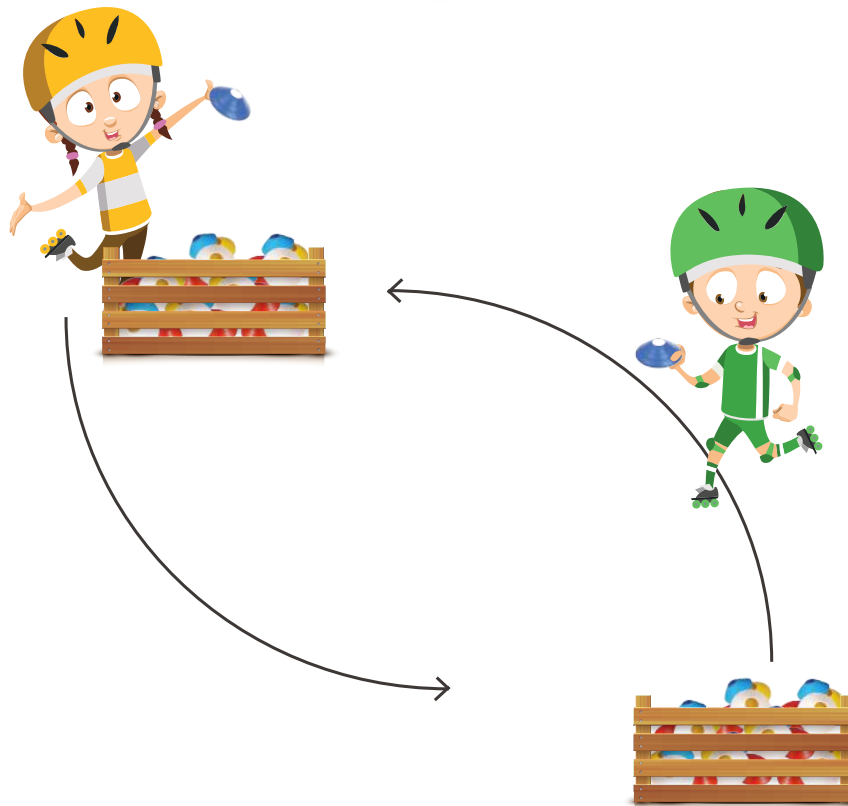
### CONSIGNE :

Au top départ, les patineurs de chaque équipe s'élancent en prenant chacun un objet dans leur base et le déposent à l'opposé du circuit dans la base de l'équipe adverse.

A la fin du temps imparti, l'équipe qui a le moins d'objets dans sa caisse remporte la manche.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Rouler/glisser sans s'arrêter
- Vider la caisse de son équipe
- Respecter les règles et le parcours
- Gagner le plus grand nombre de manches



### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots, bouchons ou autres objets
- Patins et protections (1 set par enfant)

### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER:

1. Augmenter la taille du parcours.
2. Diminuer le temps imparti.

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. Diminuer la taille du parcours.
2. Augmenter le temps imparti.
3. Proposer un parcours en aller-retour obligeant à freiner et faire demi-tour : chaque équipe circule dans une zone séparée de chaque côté de l'axe de l'aller-retour. Les 2 bases sont aux extrémités de cet axe.



# VERS L'ENDURANCE DÉMÉNAGEUR

## 2.1 : TOURNER EN PIÉTINANT



D'abord sur place en position patins parallèles, lever et ouvrir le patin gauche pour former un T avec le patin droit puis lever et ouvrir le patin droit pour revenir en position de départ : on a fait  $\frac{1}{4}$  de tour.

Répéter l'opération plusieurs fois puis changer de sens en commençant par le patin droit.

Ensuite faire la même chose en essayant de tourner de la même façon autour d'un cerceau en roulant/ glissant un peu plus.

On peut proposer un petit parcours avec plusieurs cerceaux à enchaîner en alternant les tours vers la gauche et vers la droite autour des cerceaux.

Dans un cerceau sur 2 se trouve un plot que l'enfant doit prendre tout en tournant et déposer dans le cerceau suivant.

## 2.2 : LOUP CERCEAU



Proposer un jeu du loup où chaque enfant tourne autour d'un cerceau (1 par enfant) dans lequel est posé un plot pendant qu'un enfant est loup. Un réservoir de plots de couleurs est à disposition.

Au départ tous les enfants ont un plot de couleur rouge par exemple.

Au signal les enfants doivent prendre le plot dans le cerceau et aller obligatoirement déposer ce plot en tournant autour d'un autre cerceau.

Le loup ne peut toucher que les enfants qui ont encore le plot en main.

On donne à ceux qui sont touchés, un plot d'une autre couleur, jaune par exemple, et ainsi de suite jusqu'à 4 couleurs.

Les enfants qui auront encore le plot de couleur rouge seront les gagnants.

## 2.3: COURSES EN CROISÉS



Plusieurs couloirs (4 ou 5) de départ sont installés en ligne droite.

Au départ de chaque couloir, on trace à la craie plusieurs lignes perpendiculaires à l'axe de déplacement et espacées de 20cm chacune.

Au départ, chaque enfant est positionné de côté derrière la première ligne.

Au top départ, les enfants franchissent les lignes tracées en marchant en pas croisés.

Un arbitre les fait recommencer si le coureur marche sur une des lignes tracées à la craie. Le premier arrivé a gagné.

On peut changer de sens. On peut faire idem ensuite en patinant réellement en croisés autour de petits ou moyens cercles sur 3 ou 4 tours du cercle. On peut changer de sens.

## 3. LE RELAIS EN ÉPINGLE



### BUT DE L'ATELIER :

Terminer le relais le plus rapidement possible.

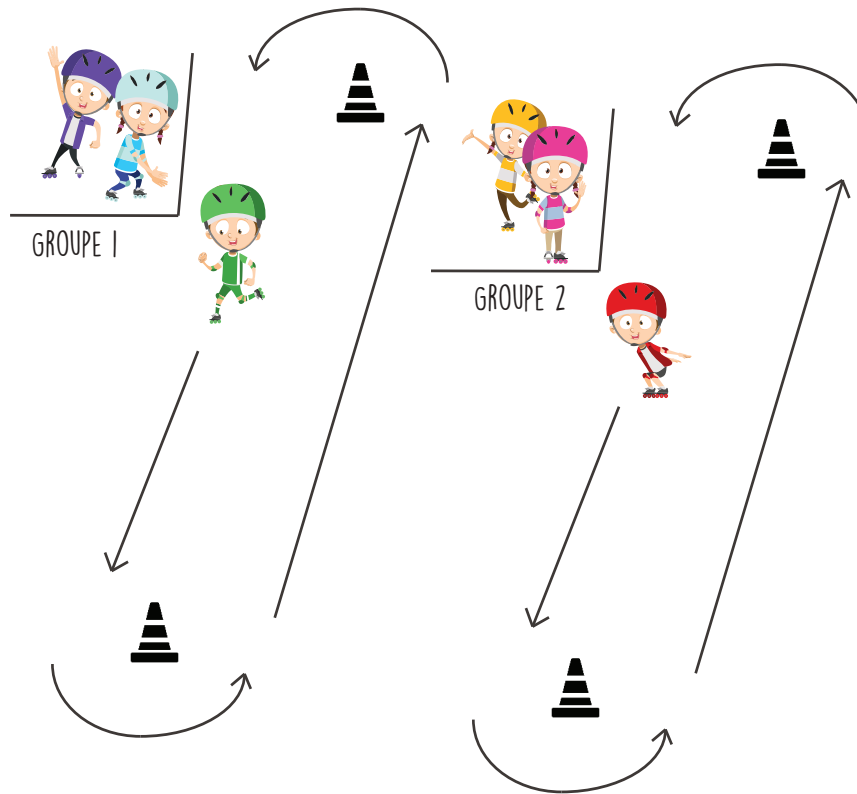
### CONSIGNE :

Au signal le premier de chaque équipe s'élançe pour aller contourner le plot de sa couleur qui se trouve devant lui puis patine jusqu'au suivant et passe le relais au deuxième.

Les élèves qui sont passés doivent s'asseoir derrière leur colonne. Il faut qu'il y ait le même nombre de passages par équipe.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Terminer en premier
- Se propulser, virer



### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER:

1. Élargir les couloirs.

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. Introduire des haies, des slaloms, des témoins.
2. Augmenter le nombre de passages.
3. Augmenter les distances.
4. Introduire une zone de transmission de témoin (6ème plot).
5. Patiner en arrière

### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots, bouchons ou autres objets
- Patins et protections (1 set par enfant)



# VERS LE RELAIS EN ÉPINGLE

## 3.1 : LA PATINETTE



Sur un aller-retour, le patineur doit se propulser en poussant du patin droit uniquement et en gardant le patin gauche au sol à l'aller et inverser au retour.

Le but est de faire le moins de poussées possibles pour apprendre à laisser rouler/glisser sur le patin porteur.

Lancer un challenge à la classe entière pour réduire son total de poussées entre 2 ou 3 essais.

Le faire en concours par équipes.

Le faire sur un tour, en 8, en marche arrière.

## 3.2 : LE CHARIOT



Par 2, un patineur pousse l'autre qui se laisse rouler/glisser en position de base.

Le pousseur (propulseur) effectue 6 poussées et doit se laisser rouler/glisser avec le premier. A l'endroit où le duo s'arrête, on change les rôles.

Effectuer un parcours avec le moins de changements possible.

Le faire en tirant le patineur qui se tient à un cerceau tenu mains dans le dos par le tireur.

Le patineur poussé (ou tiré si fait avec le cerceau) roule/glisse sur 1 patin. Faire une course de chariots.

## 3.3: PORTE TON PLOT



En portant un plot dans les mains, faire 4 poussées d'élan, se laisser rouler/glisser en position de base en alignant ligne d'épaules, genoux et pointes de pieds, patins droits pour aller le plus loin possible.

Poser le plot à l'endroit où on s'arrête. Proposer un parcours à réaliser avec le moins d'essais possibles.

Le patineur recule de 4 pas pour reprendre de l'élan et se laisse rouler/glisser à nouveau après avoir récupéré son plot et ainsi de suite jusqu'au bout du parcours.

Le faire en laissant rouler-glisser sur 1 patin. Le faire en marche arrière.

## 3.4 : CHARIOT SYNCHRO



Chaque équipe forme 2 binômes partenaires. Au sein d'un binôme, il y a un pousseur et un poussé. Au top départ, les binômes partenaires s'élancent du même endroit en sens opposé sur un parcours circulaire.

Ils doivent se rejoindre dans une zone à l'opposé du départ et se taper dans les mains. Ils marquent un point s'ils arrivent en même temps dans la zone. Puis ils font demi-tour et refont la même chose vers la zone de départ...etc... A l'issue du temps, on compte les points.

## 4. LE SKATE/ICECROSS



VARIANTES

### BUT DE L'ATELIER :

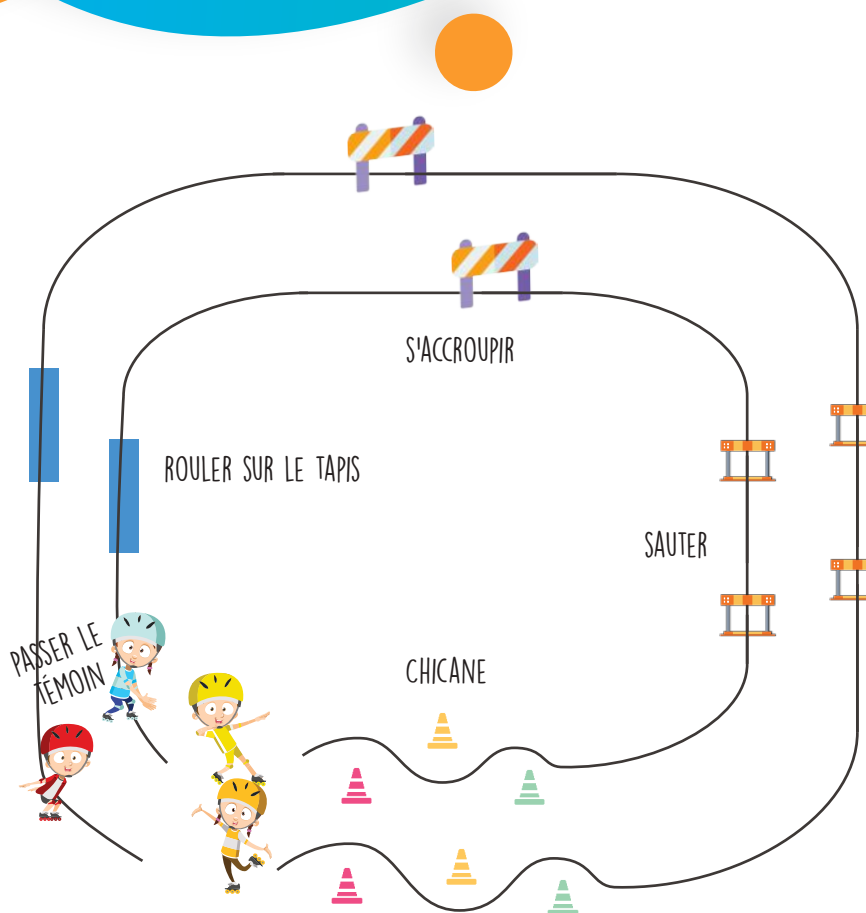
Rempoter une course d'obstacles en relais.

### CONSIGNE :

Au top départ, un concurrent par équipe s'élance sur un parcours d'obstacles avec un témoin en main (chicanes, sauts, accroupissements, franchissement de tapis).

Au terme du tour, ils transmettent le témoin à leur équipier respectif et ainsi de suite.

Toute erreur est sanctionnée d'un tour sur soi-même par l'arbitre de parcours.



### POUR SIMPLIFIER:

1. Réduire la taille ou la difficulté des obstacles du parcours.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Augmenter la taille et la difficulté du parcours.

2. Récupérer un objet disposé sur le parcours (ex : bouchons de bouteille dans un seau) qui permettent de supprimer un relais (ex : 5 bouchons = 1 tour en moins à effectuer). Limiter le nombre d'objets qu'on peut ramasser par prise.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Nombre de manches gagnées
- Respect des règles et du parcours

### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots, bouchons ou autres objets
- Patins et protections (1 set par enfant)
- 1 témoin par équipe



# VERS LE SKATE/ICECROSS

## 4.1 : LA OLA



Les enfants se tiennent tous par la main (en ligne ou en cercle). Un patineur est désigné pour se déplacer devant les enfants.

A son passage, le premier enfant s'accroupit sur les talons puis se relève pour entamer une ola puis les autres enchaînent les uns après les autres pour faire la plus belle ola possible en essayant de la faire de façon coordonnée avec le patineur désigné qui longe la « ola ». En fin de ligne, l'enfant prend une place dans le rang et celui qui est au bout devient le passeur.

On peut le faire ensuite en roulant/glissant un peu sans le patineur désigné qui passe: soit d'un bout à l'autre de l'espace si les enfants sont disposés en ligne, soit en rond si disposition en cercle.

On peut ensuite complexifier, les enfants sont l'un à côté de l'autre, (en ligne ou en cercle), sans se tenir la main. Ils font la ola en sautant pieds joints au lieu de simplement s'accroupir.

## 4.2 : LE SAUT EMBOÎTE-PLOTS



Plusieurs équipes s'affrontent sur un relais en aller-retour.

A l'aller, un patineur de chaque équipe s'élance et doit ramasser un plot dans chaque main (plots disposés l'un à droite, l'autre à gauche, et en nombre suffisant, soit 2 plots par enfant) puis sauter par-dessus une barre au sol ou à faible hauteur.

L'enfant emboîte les 2 plots l'un dans l'autre après le saut si possible puis les repose dans un cerceau dont il fait le tour avant de rejoindre son équipe pour passer le relais.

## 4.3 : AUTOUR DU CERCEAU



Des cerceaux de différentes couleurs sont disposés sur l'espace de pratique.

Les enfants patinent à leur gré dans tous les sens.

A sa guise, l'animateur annonce une couleur de cerceau.

Les enfants doivent alors venir faire un tour complet du cerceau de la couleur désignée le plus vite possible.

Le dernier enfant qui a fait son tour est prisonnier dans le cerceau jusqu'à ce qu'un patineur vienne faire le tour de son cerceau.

On peut jouer en comptabilisant le nombre de fois où chacun a été fait prisonnier (en donnant à chaque emprisonnement une chasuble ou un plot qu'il doit garder en main par exemple).





## ATELIER JEUX COLLECTIFS

# 5. L'ÉPERVIER AVEC CROSSES

### BUT DE L'ATELIER :

Traverser un espace en conduisant la balle sans être intercepté.

### CONSIGNE :

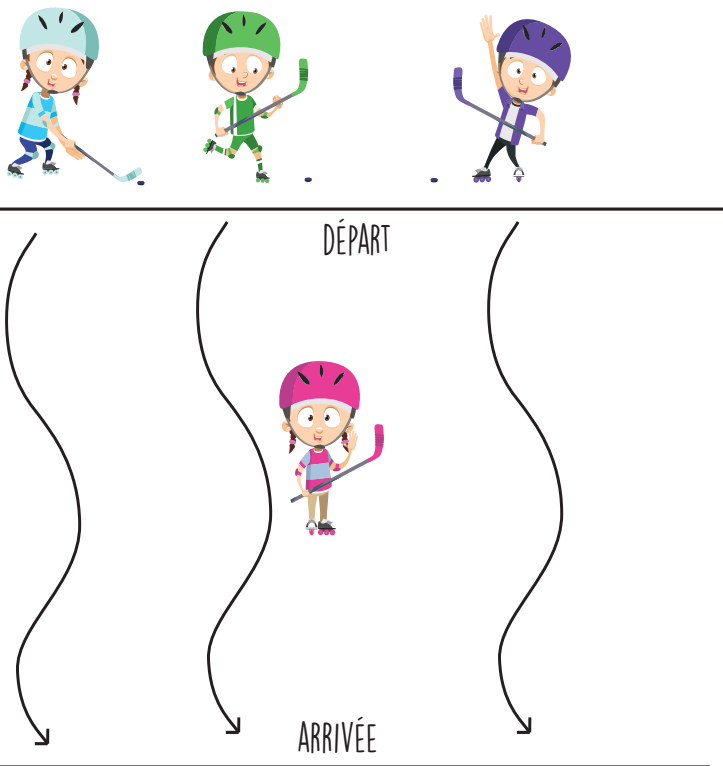
Alignés dans la largeur, les lapins ont chacun une crosse et une balle et doivent, au signal, traverser la longueur en conduisant leur balle (sans tirer).

Devant eux, un épervier équipé d'une crosse seulement doit intercepter les balles pour capturer les lapins. Les lapins dont la balle a été interceptée deviennent éperviers.

Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus de lapins.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Conduite de balle pour les lapins
- Interception des balles pour les éperviers



### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Patins et protections (1 set par enfant)
- Autant de crosses et de balles que de joueurs (peut aussi se faire avec un bâton et des cerceaux).



### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER:

1. Réduire le nombre d'éperviers.
2. Remplacer les balles par un objet non-roulant (anneau, palet...).
3. Réduire la zone de passage des lapins par une chicane.

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. Mettre les lapins par 2 avec une seule balle et leur imposer de se faire des passes pour traverser l'espace.

# VERS L'ÉPERVIER AVEC CROSSES

## 5.1 : LA COURSE AUX TRÉSORS



Les enfants sont répartis en plusieurs équipes et sont tous placés du même côté de l'espace d'évolution.

A l'opposé se trouve un stock de balles (compter environ 3 balles par enfant) qu'il faudra ramener dans le camp de son équipe.

Tous les enfants partent en même temps et doivent ramener un maximum de balles dans leur camp.

On peut ajouter un défenseur qui tente de récupérer les balles ou bien mettre des obstacles sur le parcours.

## 5.2 : LE RELAIS AVEC CROSSES



Plusieurs équipes s'affrontent sur un relais de conduite de balle.

On peut disposer le parcours de la façon suivante par exemple :

- Un slalom (soit l'enfant passe à côté et conduit seulement la balle dans le slalom, soit il passe avec la balle, soit il passe dans le slalom en faisant suivre la balle sur le côté du slalom),
- Un tir au but,
- Une récupération de la balle,
- Un demi-tour,
- Une passe au suivant qui démarre,
- Un retour derrière son équipe.

Soit on comptabilise les buts réussis, soit la première équipe qui fait X passages a gagné

## 5.3: SAUVER LA BALLE



Une équipe d'enfants « A » dispose d'un stock de balles (compter environ 3 balles par enfant).

Chaque enfant de l'équipe « A » conduit une balle dans l'espace d'évolution.

L'autre équipe « B » doit essayer de récupérer ces balles pour les ramener dans son camp.

Les joueurs de l'équipe « A » qui perdent leur balle vont en chercher une dans leur stock.

A la fin du temps imparti, on comptabilise les balles récupérées par l'équipe « B » et on change les rôles.





# ATELIER JEUX COLLECTIFS

## 6. LE HOCKEY 3 VS 3

### BUT DE L'ATELIER :

Réaliser une performance collective en hockey.

Respecter les règles.

Arbitrer un match.

### CONSIGNE :

Après un entre-deux, les 2 équipes de 3 joueurs s'affrontent pour marquer des buts pendant 5 à 7 min sur un terrain de 20mx10m. Le match se joue sans gardien avec une balle.

Taille des buts : 1 mètre

Les joueurs sont remplacés soit à chaque but, soit toutes les minutes. Pour chaque faute, la balle est rendue à l'équipe adverse.

Les fautes sont :

- Sortie de terrain
- Crosse au-dessus de la ceinture
- Jeu au sol au patin ou à la main
- Jeu dur



### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER:

1. Faire des équipes de 2 joueurs.

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. Faire des équipes de 4 joueurs dont un gardien de but.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Gagner le match

#### RÈGLES ESSENTIELLES :



Pas de jeu à la main



Pas de jeu au sol



Pas de jeu dur



Pas de crosse haute



Pas de jeu au pied

### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots
- 6 Crosses et 1 balle par terrain
- Patins et protections (1 set par enfant)



# VERS LE HOCKEY 3 VS 3

## 6.1 : LA PASSE À 2



Par 2, les élèves doivent traverser le terrain en se faisant des passes.

On peut le faire en relais en équipe, plusieurs binômes formant une équipe.

Dans ce cas, on ajoute des plots sur un axe séparant les 2 couloirs où avancent les 2 enfants, ceux-ci devant réaliser leurs passes entre chaque plot.

## 6.2 : À MOI !



Par 2, un enfant dispose d'une balle, l'autre non.

Au signal, le « propriétaire » du moment protège sa balle le plus longtemps possible et l'autre tente de s'en emparer.

A la fin du temps, les binômes changent et celui qui est en possession de la balle reste.

Variante : un propriétaire qui a perdu sa balle devient récupérateur avec les autres récupérateurs (en surnombre petit à petit) jusqu'à ce que le dernier propriétaire ait perdu sa balle.

## 6.3: LA CHAÎNE DE POMPIERS



2 équipes s'affrontent. Le terrain est divisé en longueur en autant de zones qu'il y a de joueurs dans les équipes.

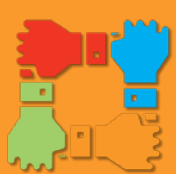
Un joueur par équipe dans chaque zone donc 2 joueurs par zone, un pompier et un défenseur.

La balle est donnée au joueur de l'équipe des pompiers située dans la première zone.

Au signal, il doit se démarquer du défenseur et faire une passe à son coéquipier situé dans la zone la plus proche.

Ainsi de suite jusqu'à ce que la balle ait atteint ou non la dernière zone sur un temps imparti. L'équipe des défenseurs doit tenter de l'intercepter. Puis on alterne.

L'équipe qui a gagné est celle qui a réussi à passer le plus de zones sur le temps imparti.



## ATELIER JEUX COLLECTIFS

# 7. LE LAPIN CHASSEUR

### BUT DE L'ATELIER :

Sauter et esquiver.

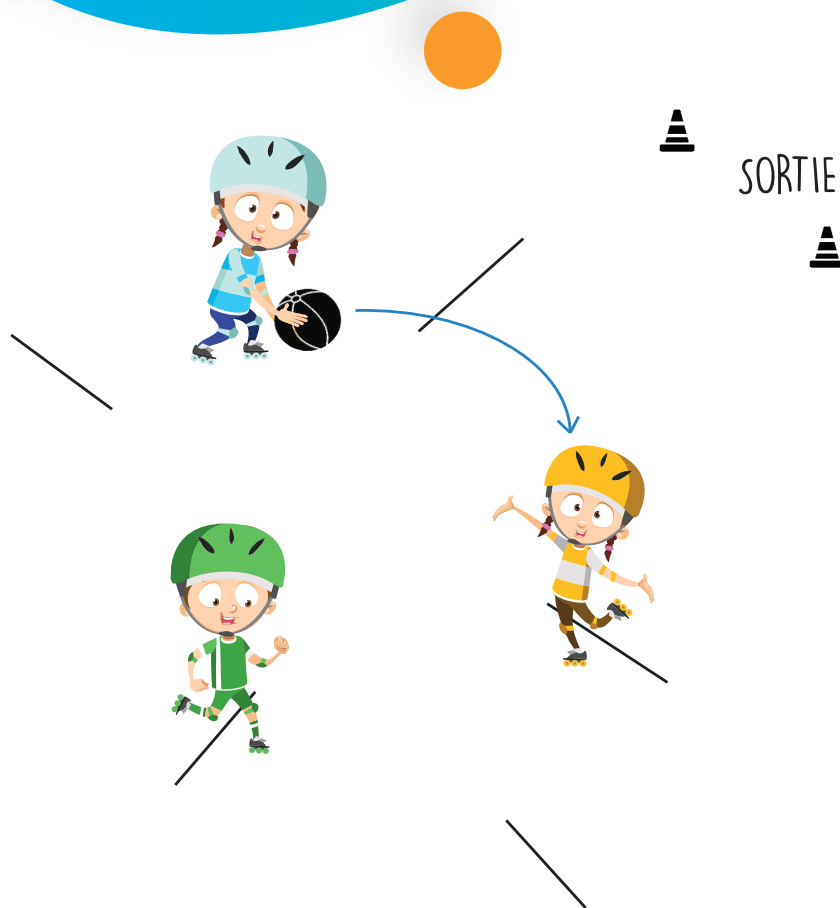
Collaborer pour toucher une cible mobile.

### CONSIGNE :

Une équipe de lapins et une équipe de chasseurs se disputent le jardin. Les lapins doivent sauter par-dessus des barres pour marquer des points (=ramasser des carottes) et sortir de la zone de jeu par une porte définie quand ils le souhaitent mais surtout avant de se faire toucher par le ballon que lancent les chasseurs.

Les chasseurs tentent de toucher les lapins avec un ballon avant que ceux-ci ne sortent pour leur faire perdre toutes leurs carottes. Le chasseur porteur de balle doit s'immobiliser. Le lapin touché perd tous ses points et sort de l'aire.

Le jeu démarre quand un lapin lance la balle dans l'aire de jeu. Quand tous les lapins sont sortis ou touchés on additionne leurs points et on échange les rôles des équipes.



SORTIE

VARIANTES

### POUR SIMPLIFIER :

1. Augmenter le nombre de joueurs de chaque équipe selon la difficulté des lapins ou des chasseurs.

2. Pour les lapins : remplacer les barres par des lignes.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Pour les lapins : augmenter la hauteur des barres, attribuer un plus grand nombre de points pour des barres plus hautes.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Sauter
- Esquiver

### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Plots, barres, lattes
- 1 ballon par terrain
- Patins et protections (1 set par enfant)



# VERS LE LAPIN CHASSEUR

## 7.1 : LE CHAT SAUTÉ



Dans une équipe, les loups ont chacun un ballon ; dans l'autre les chats, ont chacun une barre.

Les loups doivent toucher les chats en leur lançant le ballon dessus pour les immobiliser.

Les chats touchés s'assoient par terre et posent leur barre à côté d'eux.

Ils peuvent être délivrés par leurs coéquipiers si ceux-ci sautent par-dessus leur barre au sol.

Les loups gagnent si tous les chats sont assis en même temps.

Les chats gagnent s'ils ne sont pas tous assis à la fin du temps.

## 7.2 : LE CHAMPS DE BOSSES



Les sauteurs doivent traverser un parcours avec des sauts.

Chaque saut réussi rapporte 1 point et chaque traversée du champ par un sauteur rapporte 1 ou 2 point(s) à l'équipe des sauteurs.

Pendant ce temps, les chasseurs, répartis sur le parcours à leur guise, doivent toucher le sauteur en lui lançant le ballon dessus pour l'empêcher d'amasser davantage de points.

Le chasseur porteur de balle doit s'immobiliser.

Le sauteur touché est éliminé mais garde les points marqués avant d'être touché et le sauteur suivant peut commencer.

Le jeu démarre quand un sauteur lance la balle dans l'aire de jeu.

## 7.3: LA BALLE AUX PRISONNIERS SAUTEURS



L'espace est divisé en 2 camps. Au fond de chaque camp se trouve une zone « prison ».

2 équipes A et B se placent chacune dans leur camp et ne peuvent pas en sortir. La balle est donnée à l'équipe A qui peut se faire des passes puis tenter de toucher un joueur B en lui lançant le ballon dessus.

S'il est touché, le joueur B part dans la prison de l'équipe A avec le ballon sauf s'il a réussi à sauter au moment d'être touché et/ou à attraper la balle cela lui évite la prison.

Un joueur en prison peut alors tenter de toucher un joueur A pour se délivrer ou bien renvoyer le ballon à son équipe par-dessus le camp de l'équipe A.

Un joueur n'est pas touché s'il parvient à sauter au moment d'être touché, à attraper la balle ou bien si un rebond a lieu avant.



## ATELIER JEUX COLLECTIFS

# 8. LA PASSE À 5

### BUT DE L'ATELIER :

Se faire des passes sans être intercepté par l'équipe adverse.

### CONSIGNE :

Sur un terrain de 15m x 15m minimum et pendant 5mn, deux équipes s'affrontent. Le ballon est donné à une des deux équipes qui doit alors se faire 5 passes sans se faire intercepter par l'autre équipe. Une série de 5 passes marque 1 point. L'équipe compte à haute voix.

A chaque faute, le ballon est donné à l'équipe adverse. Les fautes :

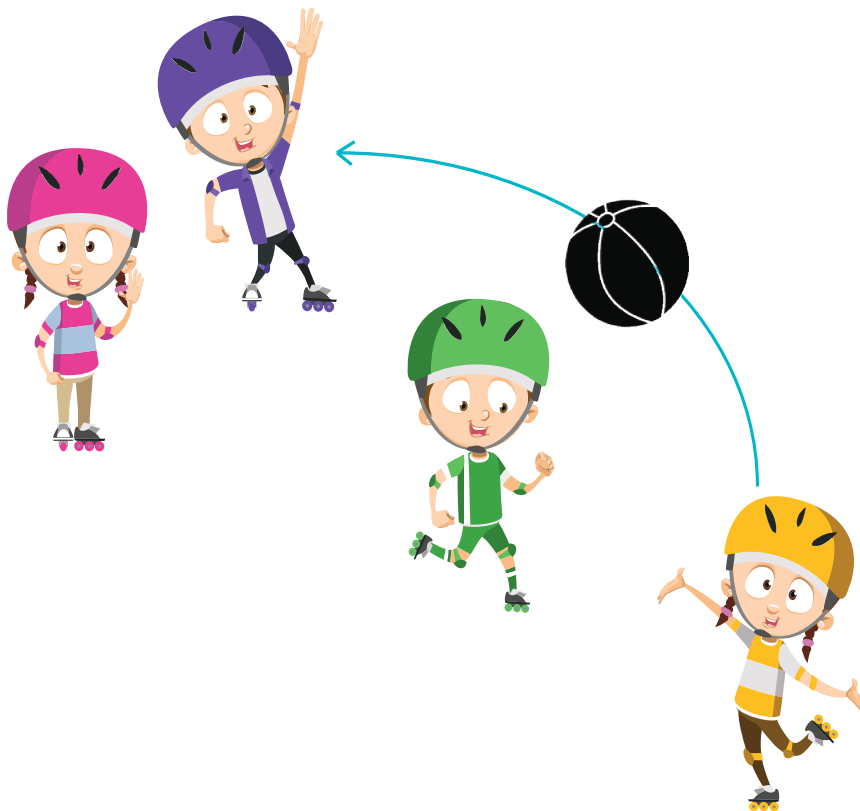
- La passe au passeur précédent
- Le ballon sort du terrain
- Le ballon touche le sol.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Précision des passes
- Se placer, se démarquer
- Marquer le plus de points possibles

### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Un ballon par terrain
- Patins et protections (1 set par enfant)



### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER:

1. Les équipes jouent sur 2 espaces distincts avec un seul intercepteur de l'équipe adverse.
2. Sur 2 espaces, sans intercepteur, l'équipe gagne si elle réussit 10 passes la première.

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. A chaque réception de passe, l'enfant doit s'immobiliser.



# VERS LA PASSE À 5

## 8.1 : LE BÉRÊT BALLON



2 équipes se font face, chacune à une extrémité de l'espace d'évolution au centre duquel est disposé un ballon.

Les joueurs de chaque équipe s'attribuent un numéro.

L'animateur appelle à chaque fois au minimum deux numéros.

Les numéros appelés sortent de leur camp pour récupérer le ballon les premiers et tenter de le ramener dans leur camp.

Le ballon est donc déplacé en passes (en fixer un minimum de 3 par exemple) et l'équipe qui n'a pas le ballon doit tenter d'intercepter le ballon.

## 8.2 : LE RELAIS DE PASSES PAR 2



Par 2, les élèves doivent traverser le terrain en se faisant des passes avec un rebond.

On peut le faire en relais en équipe, plusieurs binômes formant une équipe.

On peut ajouter des plots sur un axe séparant les 2 couloirs où avancent les 2 enfants et obligeant les enfants à se faire des passes entre chaque plot.

## 8.3: LE PONT AÉRIEN



Deux équipes : les ravitailleurs et les gardiens.

Dans une zone centrale de 2m de diamètre, un enfant de l'équipe des ravitailleurs, le réceptionneur, doit réceptionner les passes de ses équipiers pour faire gagner son équipe.

Autour de cette zone centrale, une zone de défense est installée où est postée l'équipe des gardiens.

A l'extérieur encore de cette zone de défense, se trouve la zone libre où évolue l'essentiel des ravitailleurs.

Les ravitailleurs essaient d'envoyer leurs balles jusqu'au réceptionneur posté dans la zone centrale sans se faire intercepter par les gardiens.

A la fin du temps imparti, on compte le nombre de balles réceptionnées par le réceptionneur.



# 9. LE DÉFI ARTISTIQUE (OUT)

## BUT DE L'ATELIER :

Retenir une chorégraphie.  
Créer des mouvements simples de danse.

## CONSIGNE :

4 à 5 enfants forment un cercle.  
Le 1er enfant se place au centre et propose un mouvement de danse puis revient à sa place.  
Le suivant va au centre puis doit reproduire ce mouvement et en ajouter un et ainsi de suite.

Celui qui échoue obtient la lettre O, puis U, puis T et a perdu (OUT) et le jeu recommence.

Chaque élève doit tester un ordre de passage différent (1er, 3ème, etc.).

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Faire preuve de créativité (ou oser/proposer)
- Mémoriser et reproduire l'enchaînement des propositions successives



## VARIANTES

### POUR SIMPLIFIER:

1. L'animateur propose les mouvements.
2. Repartir à zéro après 2 ou 3 mouvements enchaînés.
3. Le faire en duel, par 2 sans le cercle.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Faire danser le cercle.
2. Chaque enfant ajoute 2 mouvements à l'enchaînement.
3. Le faire équipe contre équipe avec des mouvements collectifs (sans le cercle).

## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Patins et protections (1 set par enfant)
- Enceinte et musiques



# VERS L'OUT ARTISTIQUE

## 9.1 : PAS CHASSÉS ET CROISÉS À L'ARRÊT



On montre aux enfants une base composée de pas chassés et croisés en musique, puis les enfants sont invités à la compléter par petits groupes par des mouvements de bras, de tête ou de jambes.

## 9.2 : FAIS COMME MOI !



Les enfants sont invités à explorer différentes parties roulées/glissées avec une attitude :

- Sur 2 patins ou 1 seul,
- En position haute ou basse,
- En trajectoire droite ou courbe
  - Rouler/Glisser accroupi,
  - En planche,
  - Sur un patin,
  - En patins décalés,
  - En ajoutant un mouvement des bras au cours de la phase de glisse
- ...

## 9.3 : LA DESCENTE AU SOL



On montre aux enfants une base simple permettant de passer au sol puis de se relever ou de passer du sol à la position debout.

Puis les enfants sont invités à la compléter par petits groupes par des mouvements de bras, de tête ou de jambes.



# 10. LA BONNE PIOCHE

## BUT DE L'ATELIER :

Proposer une chorégraphie collective sur une musique.

## CONSIGNE :

Constituer des groupes (de 2 à 6 enfants) qui « piochent » (tirent au sort) :

- **1 musique,**
- **2 inducteurs de sensations** (ex : lourd/léger, contracté/relâché)
- **2 inducteurs de niveaux** (ex : en bas (accroupi), à mi-hauteur (en flexion), en haut (en extension))
- **2 inducteurs d'espaces** (ex : sur une diagonale, en courbe, en ligne droite, dans une zone étroite, dans tout l'espace).

A l'issue d'un temps de préparation de 15 minutes, chaque groupe doit proposer entre 1mn et 2mn de chorégraphie.

## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Patins et protections (1 set par enfant)
- Enceinte et musiques
- Fiches musique et inducteurs de sensations et de zones



## VARIANTES

### POUR SIMPLIFIER :

1. Réduire le temps chorégraphique.
2. Rajouter des éléments pour aider à structurer la chorégraphie.
3. Réduire les inducteurs de sensations et/ou de zones.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Augmenter le temps chorégraphique.
2. Associer les groupes 2 par 2.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Faire preuve de créativité
- Mémoriser et reproduire l'enchaînement des propositions successives

# VERS LA BONNE PIOCHE

## 10.1 : LE CORPS MUSICAL



Sur des musiques aux ambiances variées, se déplacer dans l'espace en bougeant comme nous l'inspire la musique.

L'enseignant propose :

- Des inducteurs de sensations :
  - Je danse comme un robot,
  - Je danse toute molle,
  - Je danse en prenant de la place,
  - Je danse recroquevillé,
  - Je fais des lignes brisées,
  - Je fais des courbes
- Des zones imaginaires, matérialisées par des plots par exemple, permettant de changer l'énergie :
  - Zone brûlante,
  - Zone avec épaisseur de glace fine et fragile,
  - Zone avec des obstacles imaginaires,
  - Zone avec un vent tourbillonnant,
  - Zone avec une pente raide.

## 10.2 : LE MIROIR



Par deux, l'un après l'autre, un enfant propose un mouvement ou un enchaînement en se laissant rouler/glisser (en reprenant les recherches de la situation 1), l'autre enfant doit reproduire en miroir.

On peut se déplacer en symétrie par rapport à un axe fixe matérialisé par une ligne.

## 10.3 : SUIVEZ MOI !



Par 3 ou 4, les enfants choisissent une disposition collective (carré, V, ronde, croix...) et un espacement les uns par rapport aux autres.

Puis l'un d'eux est meneur et choisit de faire un déplacement d'abord simple puis éventuellement dansé dans l'espace.

Les autres doivent le suivre en reproduisant au mieux ses mouvements mais aussi en gardant les mêmes espacements qu'au début.

Ils reproduisent plusieurs fois la séquence, puis on change de meneur.

## II. LA PIROUETTE

### BUT DE L'ATELIER :

Faire le plus grand nombre de tours sur soi-même.

### CONSIGNE :

Après un temps d'échauffement, chaque enfant a 3 essais pour faire la pirouette de son choix :

- En piétinant : 1pt par tour (max 2 tours)
- En aigle à 2 (patiner en plaçant ses rollers sur une seule ligne, à 180°, les pieds ouverts) : 2 pts par ½ tour
- En aigle seul : 2 pts par ½ tour
- En toupie (pirouette à 2 pieds) : 4 pts par ½ tour
- En pirouette 1 pied : 5 pts par ½ tour

L'équipe qui fait le plus grand score en ajoutant les points a gagné.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Gagner plus de points que l'autre équipe
- Faire le plus de rotations possibles



### PIROUETTE DE PLUSIEURS FAÇONS



### MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Patins et protections (1 set par enfant)



### VARIANTES

#### POUR SIMPLIFIER :

1. S'initier à l'aide d'un mur ou d'un camarade.
2. Jacques a dit : ¼ de tour à droite, à gauche, position aigle, tour en piétinant, aigle à 2...

#### POUR COMPLEXIFIER :

1. Prendre des formes de corps artistiques (bras en cercles, fléchi, jambe libre tendue).
2. Enchaînement chorégraphique sur place.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Conserver l'alignement vertical
- Rapprocher les bras du centre du corps

# VERS LA PIROUETTE

## 11.1 : TOURNE ET TOURNE



Tourner sur soi-même en positionnant ses patins d'abord en V avec les talons qui se touchent, puis avec les pointes, puis les talons etc.

Le faire d'abord en levant un patin pour faciliter l'engagement de la rotation.

On peut également le faire autour d'un plot avec l'objectif de ne pas se décaler.

Les enfants peuvent le faire à 2 côte à côte, chacun avec son plot : un des deux commence et quand il a fait 3 tours, il passe le relais à l'autre.

On peut demander une attitude dansée.

Tourner à 2. Les enfants se tiennent les mains face à face puis tournent sur eux-mêmes, en poussant sur le pied arrière pour alléger la rotation du pied avant.

## 11.2 : L'AIGLE



Après un court élan en ligne droite, tourner autour d'un plot en aigle.

Pour cela, si on veut tourner vers la gauche, lever le patin gauche et l'ouvrir de façon à le positionner derrière le patin droit, talon contre talon.

Se pencher légèrement vers le centre du virage pour engager la rotation en aigle.

On peut décortiquer le geste à l'arrêt dans un premier temps.

Les enfants peuvent faire un relais en aller-retour en effectuant le demi-tour avec un aigle.

On peut demander une attitude dansée.

## 11.3 : LE LOUP PIROUETTE



Un enfant est loup et doit toucher les autres enfants qui deviennent à leur tour loups. Pour ne pas être touché, l'enfant effectue une pirouette de son choix avant d'être touché. Le loup est alors obligé d'aller toucher un autre enfant.

## 11.4 : LA TOUPIE



A l'arrêt, les pieds parallèles, donner un léger élan de rotation avec les 2 bras pour tourner sur soi-même.

Pour engager la toupie à gauche, le patin gauche, qui recule, s'appuie sur les roues avant tandis que le patin droit, qui avance, se met sur les roues arrière.

On bloque alors rapidement la position et l'écartement des patins.

On peut essayer ensuite de rapprocher les bras du centre du corps pour accélérer la rotation. Puis on effectue la toupie à droite.

On peut demander une attitude dansée.

# 12. LA DANSE

## BUT DE L'ATELIER :

Proposer une chorégraphie collective sur une musique.

## CONSIGNE :

A partir de figures collectives et individuelles proposées, composer collectivement un enchaînement de mouvements dansés d'une minute environ.

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Garder l'équilibre
- Synchroniser les mouvements communs
- Respecter le rythme de la musique
- Faire preuve de créativité



## MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Patins et protections (1 set par enfant)
- Enceinte musicale et musique



## VARIANTES

### POUR SIMPLIFIER :

1. Réduire le temps chorégraphique.
2. Proposer une liste de figures à réaliser dans un ordre au choix.
3. Proposer de reproduire une chorégraphie déjà prête.

### POUR COMPLEXIFIER :

1. Augmenter le temps chorégraphique.
2. Imposer des figures plus difficiles à intégrer dans la chorégraphie.

# VERS LA DANSE

## 12.1 : EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES FIGURES POSSIBLES



En cercle, les élèves reproduisent des mouvements proposés par un modèle placé au centre :

- Pas croisés, chassés, mouvements de bras,
- Chevalier servant,
- Roulements d'épaules,
- Pas vers l'avant, vers l'arrière,
- Mouvements de hanche,
- Tourner en ronde,
- Changer de sens, s'accroupir,
- Se rapprocher et s'éloigner du centre,
- Passages au sol accroupi, à genou, assis, couché, tours sur soi-même,
- Mains sur les genoux, planche, Y...

## 12.2 : CRÉER UNE CHORÉGRAPHIE



Par petits groupes, les enfants sont invités à réaliser une production dansée avec comme contraintes : à partir d'une position de départ choisie, des figures avec 3 ou 4 verbes d'actions (tourner, rouler/glisser, etc.).

Les figures peuvent être réalisées :

- A l'unisson (simultanéité de tous les danseurs),
- En alternatif (conversation, question-réponse),
- En successif (les mouvements des danseurs sont exécutés l'un après l'autre),
- En canon (une séquence de mouvements est présentée et réintroduite par d'autres danseurs à intervalles réguliers),
- Une position de fin.

Chaque groupe montre sa production chorégraphique aux autres.

## 12.3: APPRENDRE UNE BASE CHORÉGRAPHIQUE IMPOSÉE



L'animateur impose une entrée, une fin, des éléments chorégraphiques (verbes d'actions), 1 ou 2 organisations (unisson, alternatif, successif, canon).

Les enfants structurent leur chorégraphie de façon libre, dans le temps (maximum 2 minutes), en rajoutant des éléments de leur choix, déjà vécus ou inventés.

# VOS CONTACTS ET RÉFÉRENTS

## CONTACT USEP

Eric PIEDFER-QUÉNEY directeur départemental USEP 94  
06 60 92 66 85

## CONTACT FFRS

Service Ressources et Développement  
05 56 33 65 38  
[ressources.developpement@ffroller-skateboard.com](mailto:ressources.developpement@ffroller-skateboard.com)

## CONTACT FFSG

[ffsg@ffsg.org](mailto:ffsg@ffsg.org)

BLANCON Frédérique, DTN Adjointe, Responsable du Pôle Développement  
01 43 46 35 83  
[fblancon@ffsg.org](mailto:fblancon@ffsg.org)

HALBOUT Clémence, CTN Développement et Territoires  
[chalbout@ffsg.org](mailto:chalbout@ffsg.org)



# REMERCIEMENTS

## L'UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ – USEP

Anabelle PRAWERMAN et Hervé RICHARD, CTN, adjoints à la direction Nationale USEP  
Christian BOUTRON, vice-président USEP  
Aurélie ROUABLE, USEP 94, enseignante

## LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD – FFRS

Jean François MALARD - Elu CA FFRS - Elu CD USEP93 - CPD EPS93  
Thierry CADET – EN – Responsable du service Ressources & Développement  
Julien DESPAUX – CTN – Ressources & Développement  
Marion RABIER – CTF - Ressources & Développement

## LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE – FFSG

Martine ROBERT  
Rémi JACQUEMARD  
Frédérique BLANCON  
Clémence HALBOUT

Guillaume DAURES Cadre Technique Interfédéral du Ministère des Sports

Le comité de patinage sur glace de Seine-St-Denis  
Le Comité Départemental de Roller et Skateboard de Seine-St-Denis  
Le Comité Départemental USEP de Seine-St-Denis  
La Ligue d'Ile de France de Roller et Skateboard  
Les villes de Montreuil, Neuilly-sur-Marne et Noisy-le-Grand  
Le club de Noisy-le-Grand  
Les 2 professeurs des écoles usépiens, Elsa PRIGENT et Fabien RIQUIE





Fédération Française Roller & Skateboard

