

## Présentation du document

- Découverte des fondamentaux du roller ;
- Maîtrise des éléments techniques ;
- Les aspects de la sécurité du roller (équipement, environnement, prise de conscience des dangers)
- La préparation et l'animation de séances ;
- Les différentes disciplines du roller (dans le but de pouvoir mettre en place une activité sur la durée)

L'apprentissage du roller nécessite une connaissance théorique des éléments techniques, appelés fondamentaux ; une maîtrise de ces éléments sur le terrain, et surtout pour l'enseignant, une capacité à identifier d'une part les acquis et d'autre part les difficultés rencontrées par les apprentis patineurs.

### Les fondamentaux du Roller :

Dans la pratique du roller on peut identifier certains éléments qui apparaissent nécessaires à la maîtrise des engins. On appelle ces éléments les fondamentaux et le patinage est un enchaînement, une superposition de ces fondamentaux.

#### ❖ Se déplacer :

Le roller est un sport de glisse, un moyen de locomotion, ou, sans artifices (pentes, moteur...), on utilise la vitesse acquise (# de la marche ou de la course). On peut se déplacer en avant et/ou en arrière. Ce qui va nous permettre d'avancer, c'est la poussée par prise de carres ou d'appuis.

#### ❖ Se diriger :

Il est possible de changer de direction, on peut faire des courbes, varier ses trajectoires, soit par prise d'appuis, soit en croisant.

#### ❖ S'arrêter :

Dans la pratique qui nous intéresse, ce geste est associé à la sécurité. Il existe divers types de freinage que nous verrons plus tard.

#### ❖ Sauter :

Outre l'aspect ludique, les sauts permettent de voir si les appuis sont maîtrisés. Ils peuvent servir à éviter un obstacle et font partie de certaines disciplines du roller.

#### ❖ Se retourner :

C'est passer de la marche avant à la marche arrière et inversement, sans perdre sa vitesse. C'est une spécificité du roller.

## **Les stades d'évolution :**

Après avoir identifier et défini les fondamentaux du roller, il faut définir des niveaux de pratique et d'acquisition qui permettront de préparer des séances constructives. Ces niveaux d'évolution se définissent par stades, permettent pour chaque fondamentaux de voir où le patineur en est de son apprentissage.

- **Stade 1 : le piétineur**

Ce sont les premiers pas sur des rollers qui peuvent être assimilés à de la marche sur roller.

- **Stade 2 : le rouleur**

On débute les transferts d'appuis, c'est le début de la poussée (en avant ou en arrière), on commence à se diriger par prise d'appuis.

- **Stade 3 : le patineur**

Le patinage est fluide, les membres supérieurs et inférieurs sont coordonnés. La poussée est efficace, on cherche à travailler des notions d'amplitude, de précision et de vitesse.

- **Stade 4 : le patineur confirmé**

Il maîtrise ses trajectoires en toutes circonstances, gère sa vitesse, on parle d'une adresse de patinage.

## **Les éléments techniques de base :**

Ce sont tous les éléments qui composent le patinage. En fait, le patinage est un enchaînement, une suite de ces éléments.

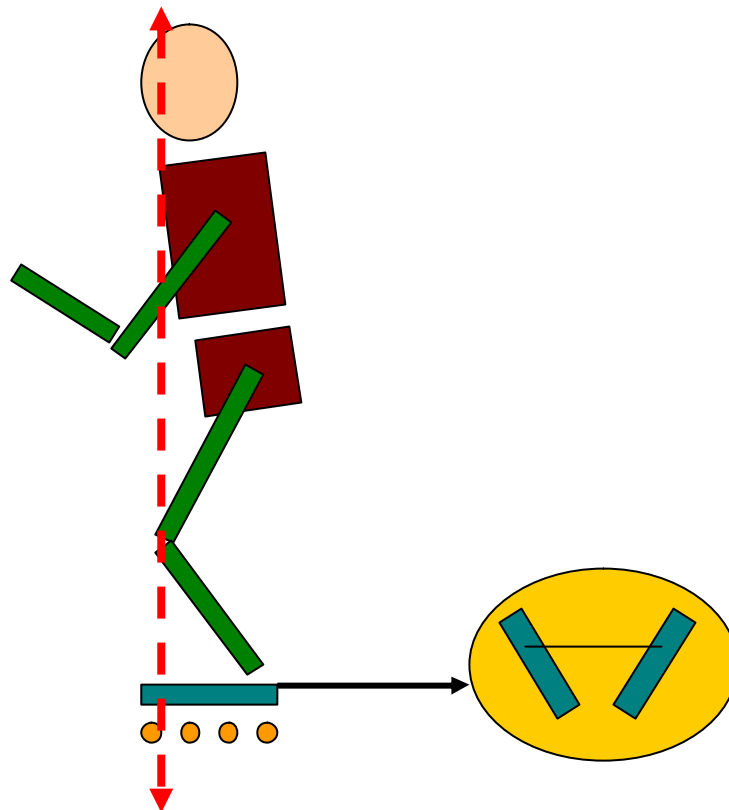
### **1. La position de base/ de sécurité :**

C'est la position qui permet d'être stable à l'arrêt, de se stabiliser en cas de danger, de tourner, de freiner...elle est à la base des différentes techniques du roller. Malheureusement, il n'y a pas d'exercices spécifiques pour la travailler, mais il est important de la montrer et de bien l'expliquer.

- Description :

Les patins sont écartés d'une largeur d'épaule, les chevilles et les genoux sont fléchis (tibias en appuis sur les languettes), le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant. On cherche un appui des pieds au niveau des orteils, vers l'avant des pieds.

Le patineur doit avoir un alignement des épaules, des genoux et des orteils, et les pieds ouverts d'un angle de 45 ° environ.



## 2. Le départ et le patinage avant :

Le point le plus important est la poussée : elle permet de démarrer et d'acquérir de la vitesse. Il faut que les roues accrochent au sol et accepter un certain déséquilibre pour passer d'un appui à un autre. La poussée se compose pour une jambe de trois phases : une phase de poussée, une phase de recouvrement, et une phase d'appui.

Les premiers pas se feront en marchant en « canard » (transfert d'appuis) ou à l'aide des citrons (pour l'accroche des roues au sol). La trottinette permet de travailler la poussée complète : appui sur une jambe, poussée (vers l'arrière et vers le côté) et la phase de recouvrement.

## 3. Les virages :

Pour se diriger, il existe 2 types de virages, soit par prise d'appuis (en conduite), soit en croisant. L'avantage des croisés est de rester propulsif pendant le changement de direction.

- Par prise d'appuis :

A partir de la position de base, on profite de la vitesse acquise pour effectuer, une rotation de la tête et des épaules, une inclinaison du corps (le tout vers l'intérieur du virage) et un appui plus fort sur la jambe extérieure au virage.

- Les virages croisés :

C'est un virage plus naturel, même si sa réalisation est plus délicate. L'idée est de suivre le mouvement naturel du corps et des jambes lorsque l'on subit un déséquilibre.

Le but est de créer un déséquilibre en permanence pendant un virage. L'inclinaison du corps est plus importante, la rotation de la tête et des épaules est permanente.

Au moment du déséquilibre, la jambe extérieure passe au dessus de la jambe intérieure et on pousse sur cet appui.

Comme on poursuit le déséquilibre, la jambe intérieure vient se replacer et on pousse sur cet appui...

L'intérêt des croisés est que l'on reste propulsif pendant le virage et que l'on peut accélérer ou varier plus facilement sa trajectoire.

#### 4. Les freinages :

On distingue deux familles de freinages :

- Avec le tampon de frein :

A partir de la position de base, on utilise la vitesse acquise pour se laisser rouler et on pose les mains sur les cuisses.

On avance progressivement la jambe jusqu'au moment où on est gêné par la tige du roller. A ce moment on lève progressivement le pied pour que le tampon touche le sol, tout en continuant d'avancer la jambe.

On peut creuser le dos pour un arrêt plus rapide.

- Sans le tampon de frein :

- ❖ *Le chasse neige* : à partir d'un «citron» on écarte les pieds en passant d'un appui interne à un appui externe : les orteils sont pratiquement face à face, les appuis toujours sur les orteils, et le buste légèrement incliné vers l'avant.

- ❖ *En T* : à partir de la position de base, on effectue une poussée sur une jambe : l'appui dégagé est placé perpendiculairement à l'appui stable : on laisse traîner la jambe, sans tenter de la ramener, et on appuie au niveau de la 3<sup>ème</sup> roue. L'appui est complètement sur la jambe avant.

- ❖ *En dérapage* : après un virage en appui très rapide, on laisse partir, dérapper le pied extérieur en appuyant au niveau du talon. La jambe intérieure vient se placer perpendiculairement pour que l'on reste équilibré. On fait un transfert du poids du corps sur la jambe intérieure.

## 5. Les sauts :

Un saut, quelque soit le niveau du patineur, se décompose toujours de la même manière, en 3 phase :

- Phase d'impulsion : sur 1 ou 2 appuis, en avant ou en arrière,
- Phase aérienne : ou l'on peut faire des figures, des retournements...
- Phase de réception : idem impulsion.

Un saut simple (bond en avant) se prépare à partir de la position de base et la réception s'effectue dans la même position.

## 6. Les retournements :

- Marche avant / marche arrière :

Il existe plusieurs type de pivots : en pivotant sur les roues avants, avec une ouverture du bassin, ou en 3 temps :

A partir de la PdB, on redresse le haut du corps, pour produire un alignement du poids du corps et un allongement de l'axe de rotation.

On tourne la tête et les épaules d'un côté en transportant le poids du corps sur la jambe intérieure à la rotation.

Le bassin et la jambe libre entraînent une rotation complète du corps.

On pose la jambe libre et on repart en marche arrière.

- Marche arrière / marche avant :

En patinage arrière, le patineur déplace le poids du corps sur une jambe, puis effectue une rotation de la tête et des épaules du côté de l'appui choisi.

Dès le début de la rotation, le patineur fait une ouverture du bassin et positionne la jambe libre vers l'avant.

Il termine par une extension, une poussée de la jambe d'appui.

## 7. La marche arrière :

Le patinage en arrière nécessite une position différente de celle utilisée pour le patinage en avant. En effet, la position est légèrement différente dans le sens ou le haut du corps est pratiquement droit, les genoux sont toujours fléchis, et que les appuis dans les patins sont répartis sur toute la longueur du pied.

Comme pour la marche avant, le patineur doit alterner des poussées sur une jambe, puis sur l'autre, mais la difficulté consiste à modifier les appuis dans les patins, tout en gardant le haut du corps assez droit.

Les exercices de « citrons » simultanés et alternés permettent une progression plus rapide.

	<b>GENERALITES</b>	<b>STADE 1</b>	<b>STADE 2</b>	<b>STADE 3</b>	<b>STADE 4</b>
<b>SE DEPLACER</b>	Sport de glisse, moyen de locomotion on va plus vite qu'en marchant, utilisation de la vitesse acquise.	Position de base Marche en canard Citron Découverte du roulage	Pousser sur un pied, rouler sur l'autre. Actions différentes des pieds . Rouler sur un appui et dégager l'autre.	Recherche d'une poussée de + en + efficace. Notion d'amplitude et de précision dans la poussée. Notion de vitesse de déplacement. Augmentation des foulées.	Gestion de la vitesse. Notion d'accélération
<b>SE DIRIGER</b>	Trajectoires soit par prise de carres, soit en faisant des croisés	Modifications : de la position des patins -des fréquences d'appuis -des poussées sur un pied.	Respect d'une trajectoire, les pieds suivent la courbe.	Sur 1 appui, en avant ou en arrière. Virages croisés.	Soit par prise de carres soit en étant propulsif : on croise et on varie l'amplitude du virage.
<b>S'ARRETER</b>	Associé à des notions de sécurité.	Pas de limitation de l'espace. On utilise le tampon ou le chasse neige.	Demi-tour pour faire face à l'obstacle : début de braquage.	Freinage en braquage, dérapage.	On confronte le freinage à la vitesse.
<b>SAUTER</b>	Pour voir si les appuis sont maîtrisés, éviter un obstacle. 3 phases : impulsion, phase aérienne, réception.	On enjambe en gardant un pied au sol : chgt de position des pieds	Impulsion et réception sur 2 appuis .	Notion de hauteur . Réception et impulsion sur 1 appui. Début des figures.	Sur 1 appui, tout en gardant sa vitesse.
<b>SE RETOURNER</b>	Conservation de sa vitesse : spécifique au RS.	Pas encore.	Sur 2 appuis avec décollement des roues arrières.	Etre capable de faire un chgt de direction d'un appui sur l'autre : prise de carres.	Sur 1 appui, tout en gardant la même vitesse

## Préparation et animation d'une séance :

### ❖ Les différentes parties d'une séance :

#### 1. La mise en route, l'échauffement : 25 % de la séance.

On met en route l'organisme progressivement, on recherche une augmentation de rythme cardiaque **progressive**. Pendant cette période, on en profite pour chauffer des muscles qui travaillent souvent au RS : adducteurs, ischios, lombaires...

#### 2. Le corps de la séance : 50 %

Il est souvent intéressant d'expliquer aux enfants le programme de la séance (d'abord on va apprendre à tourner, ensuite, on fera un slalom...). Il est important de ne pas s'éparpiller pendant la séance, de ne pas vouloir aborder trop de chose à la fois. Un thème peut être travaillé pendant une séance, en faisant évoluer les exercices du facile vers le difficile.

Même en changeant les exercices ou les jeux, le thème de la séance doit être le même : on doit garder un fil conducteur à la séance, une progression logique.

#### 3. Le repos : 25 %

Les dernières minutes des séances servent à deux choses :

- A revenir au calme,
- A faire un bilan avec les points positifs et négatifs, et à planifier la prochaine séance.

### ❖ Les objectifs :

On distingue 2 types d'objectifs :

#### 1. Généraux :

Ce sont des objectifs du cycle ( savoir être autonome en roller...), ou des objectifs de fonctionnement ( ranger le matériel, ne pas crier.. ).

#### 2. Spécifiques :

Ce sont les objectifs techniques ( savoir freiner avec le tampon, savoir chausser ses rollers tout seul....)

Lors d'une séance, il est indispensable d'avoir un objectif de séance pour qu'il y ait un fil conducteur. Un à deux objectifs techniques par séance sont largement suffisant. Les objectifs peuvent être répétés plusieurs séances de suite jusqu'à ce qu'ils soient atteints.

**Remarque** : pour voir si un objectif est atteint, on regarde 3 éléments :

- Le comportement (aisance, lassitude...),
- Le niveau de difficulté que l'on veut mesurer.
- Les exigences réalisées pour mener à bien la situation.

### ❖ Les consignes :

Ce que l'on dit aux enfants pour qu'ils réalisent les gestes qui correspondent à l'objectif que l'on s'est fixé.

Il faut être le plus clair possible et le moins long possible. Mieux vaut insister sur 1 ou 2 points (même s'il en existe 4 ou 5 ) de façon à ne pas se perdre en explications trop longues et trop compliquées. Il faut faire un choix et aborder les points les plus pertinents et voir les autres ensuite.

**Remarque** : on peut déterminer certains critères de réussite qui permettent à l'enfant de s'évaluer seul, ou de voir s'il a réussi correctement l'exercice.

## Les disciplines du Roller-Skating :

Elles sont au nombre de 7, réparties dans des comités nationaux. Ces disciplines sont bien différentes, non seulement au niveau de la pratique, des exigences de patinage, mais aussi par l'état d'esprit des pratiquants. La seule chose qui les rapproche, c'est que tous ces sports se pratiquent sur des roulettes.



La **course** : discipline phare de la fédération, elle se décline sur des distances variant de 300 m au double marathon. Sur route ou sur piste, en individuel ou par équipe, c'est la discipline qui rapporte un grand nombre de médailles.



La **randonnée** : pratiquée seul, en famille ou en groupe, la randonnée procure la joie de rouler sans esprit de compétition. Attention toutefois à respecter le code de la route en vigueur pour les piétons (pour l'instant).



La **danse** et le **patinage artistique** : à la fois sport et spectacle, ces disciplines se pratiquent exclusivement en couple pour la danse et en solo ou en couple pour le patinage artistique. Elles sont composées de programmes imposés et libre.

Le **Rink-Hockey** : sport collectif qui se joue à 4 contre 4 avec des patins traditionnels, une crosse et une balle, sur un terrain fermé de 40 m par 20. La stratégie de ce sport repose sur la



Le **Roller-Hockey** : sport né aux Etats-Unis au début des 90's, il oppose 4 joueurs plus un gardien dans chaque équipe. La rapidité, le physique et la tactique sont les atouts de ce sport,



Le **Roller Acrobatique** : composé de plusieurs disciplines telles que les slaloms, les sauts, la rampe et le street, le roller acrobatique est un pur cocktail de sensations.



Le **Skateboard** : inventé par des surfeurs californiens, il comporte 4 disciplines : le street, la mini-rampe, la rampe et le longboard, pratiqué en descente. Fait partie de la FFRS depuis 1994.

