

## Idées d'activités à roller ou planche à roulettes

Matériel de sécurité obligatoire selon le « Guide des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire ».

- L'activité doit faire l'objet d'une autorisation délivrée par le directeur de l'établissement.
- Le port du casque et des gants est obligatoire.
- Des protections pour les genoux, les poignets et les coudes sont recommandés.

Il y a encore d'autres règles, mais j'ai mis ici en évidence celles qui te seront utiles.

### **Activités**

#### Le moteur et le pilote

Un élève s'accroche aux hanches de son camarade et va faire le moteur, celui qui se trouve devant va conduire en donnant les directions et en donnant les ordres à son moteur.

#### Slalom

Effectuer un slalom composé de bouteilles de PET vides. Attention à bien adapter la distance entre les bouteilles à l'âge des élèves.

#### Apprendre à freiner

Faire des virages de plus en plus serrés autour d'un cerceau, d'une corde posée au sol...

#### Améliorer son équilibre

Ramasser une balle posée sur un cône, passer sous une corde tendue entre deux piquets (attention, la corde doit pouvoir se détacher si un élève se prend dedans). Passer par-dessus un petit obstacle en marchant d'un pied sur l'autre, idem en faisant un petit saut.

#### Patiner en arrière

Patiner en arrière en tenant les mains d'un camarade qui marche devant soit ( l'élève qui soutient son camarade ne doit pas avoir de patin aux pieds pour assurer la stabilité du couple). Ce n'est pas celui qui marche qui donne le rythme mais celui qui patine.

#### Détourner son attention

Les élèves doivent pouvoir relever la tête pour pouvoir patiner en sécurité. Pour les y habituer, il faut leur donner des tâches à effectuer en patinant.  
Exemple : Essayer de marquer un panier de basket en patinant.

#### Aider un camarade

Patiner par 2 en se tenant par la main, un élève qui patine facilement prend un camarade qui a plus de peine en charge et devient son « entraîneur », il l'aide à trouver son équilibre ou lui donne des conseils pour mieux patiner.

#### Le miroir

Deux élèves patinent ensemble et essaient de réaliser les mêmes mouvements en même temps.