

POUR PROGRESSER EN ROLLER

Coordonner l'ensemble des savoirs moteurs (équilibre, propulsion, direction, freinage) permet d'acquérir une glisse optimale.

CYCLE 2

La démarche

Il est important de travailler les différents objectifs dans une même séance. Plusieurs situations sont possibles.

- Poursuivre un apprentissage moteur spécifique pour systématiser les actions produites en aménageant divers parcours au sein d'ateliers (l'ordre présenté ici n'est pas chronologique).
- Réinvestir les savoirs moteurs dans des situations ludiques plus globales pour mobiliser l'ensemble des compétences à acquérir.

La séance

Les ateliers

Deux parcours poursuivant les mêmes objectifs sont installés en parallèle au sein de chaque atelier afin de favoriser l'action de tous.

Pour chaque atelier, des consignes générales de sécurité sont à respecter : lorsque le parcours est terminé, toujours revenir sur le côté pour se replacer derrière ses camarades ; le suivant dans la file s'élance lorsque son camarade atteint la porte de sortie du circuit.

S'équilibrer

Dispositif : 2 plots pour la porte d'entrée du parcours ; un élastique tendu (obligeant à passer dessous) entre 2 poteaux ; 2 cerceaux dont l'un avec 3 balles ou ballons à l'intérieur (1 par enfant) ; 2 plots pour la sortie. L'action est individuelle.

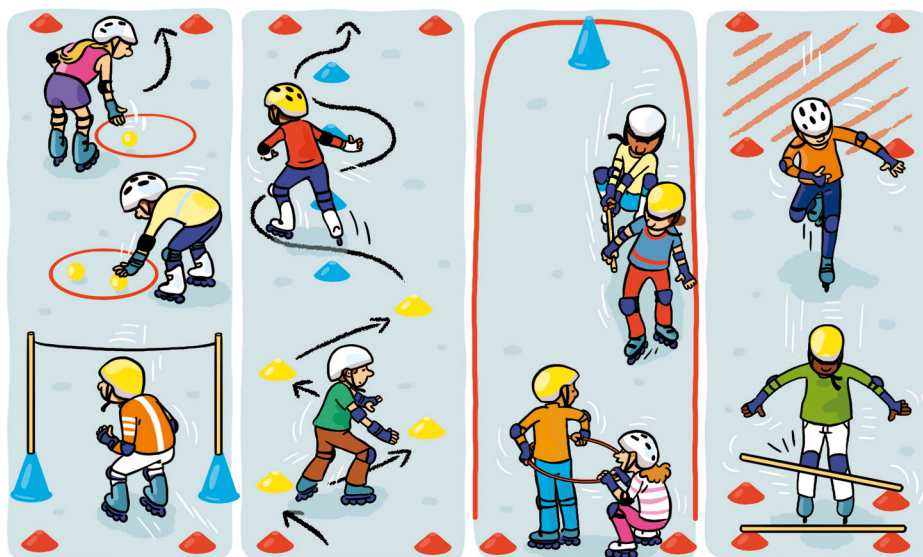
Consignes

- S'élancer à partir de l'entrée.
- Glisser et se baisser pour passer sous l'obstacle.
- Patiner et ramasser le ballon, le déposer dans le cerceau suivant.
- Passer entre les 2 plots de la sortie.

Critère de réussite : réaliser 2 passages sur 3 sans toucher l'élastique ni perdre le ballon.

Se diriger

Dispositif : 2 plots pour la porte d'entrée ; 4 plots en quinconce puis 4 en



ligne plus ou moins serrés ; 1 porte de sortie. L'action est individuelle.

Consignes

- S'élancer à partir de la porte d'entrée.
- Glisser de gauche à droite d'un plot à l'autre.
- Slalomer entre les plots en ligne.
- Sortir entre les 2 derniers plots.

Critère de réussite : réaliser 2 passages sur 3 sans toucher les plots. Si les 3 sont effectués sans difficulté, resserrer les plots pour le slalom.

Se propulser

Dispositif : 2 plots pour une entrée et une sortie identiques ; des lattes ou cordes symbolisant un chemin à suivre ; 1 plot en fin de parcours. L'action se déroule en binôme (1 cerceau ou 1 bâton pour 2), les rôles sont inversés après chaque passage.

Consignes

- 1 devant, 1 derrière qui s'accroche au bâton tenu par son camarade.
- À partir de la porte d'entrée, s'élancer et tracter le camarade accroché.
- Aller jusqu'au plot, en faire le tour et revenir au départ.

Critère de réussite : effectuer l'aller-retour sans lâcher le bâton ni sortir du chemin.

Se laisser glisser et s'arrêter

Dispositif : 4 plots matérialisant une zone d'élan ; un espace de glisse d'environ 4 m terminé par 2 lattes posées sur des plots et espacées de 50 cm.

Consignes :

- Prendre son élan entre les 2 portes.
- Se laisser glisser.
- S'arrêter en faisant tomber la première barre mais pas la seconde.

Critère de réussite : réussir 2 passages sur 3 en respectant les zones d'élan, de glisse et d'arrêt.

Les jeux

Chacun permet de réinvestir plus particulièrement un des objectifs précédent en le combinant à une deuxième règle d'action.

Le chien et les hérissons

Objectifs : fléchir, s'équilibrer.

Dispositif : c'est un jeu de chat ; partager la cour en 2 espaces pour permettre 2 jeux en parallèle, les

Une séance, un thème

ACTIVITÉS DE ROULE ET GLISSE

déplacements se font sur l'ensemble du territoire attribué ; un dossard de couleur pour identifier celui qui est le chien, les autres sont les hérissons.

Consignes

- Pour le chien : essayer de toucher un hérisson.
- Pour le hérisson : s'accroupir et se mettre en boule pour éviter d'être pris ; repartir en patinant dès que le chien s'éloigne ; celui qui est touché devient chien et porte à son tour le dossard.

Variantes

- Le mode de déplacement : à 2 sans se lâcher les mains.
- Le nombre de chiens : dès qu'un hérisson est pris, il devient chien et l'on joue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul hérisson désigné alors gagnant du jeu.

Chat coupé

Objectifs : changer de direction, se diriger.

Dispositif : il est identique à celui du jeu précédent.

Consignes

- Pour le chat : courir après une souris pour l'attraper ; mais si une autre souris coupe leur déplacement, poursuivre la deuxième souris et ainsi de suite.
- Pour la souris : éviter d'être touchée sinon elle devient chat ; être attentif à la course de ses camarades pour les aider à se sortir des griffes du chat.

Variante

Le mode de déplacement : à 2 sans se lâcher les mains.

La course d'attelage

Objectifs : fléchir et se propulser.

Dispositif : un espace avec une ligne de départ et une d'arrivée ; former des binômes alignés au départ ; celui qui est devant est le cheval, son camarade, le cavalier, accroupi, se tient au cerceau ; proposer 2 ou 3 vagues de course pour éviter que les enfants soient trop serrés pendant leur déplacement.

Consignes

- Pour le cheval : au signal de l'enseignant, s'élancer vers la ligne d'arrivée en tractant son camarade.
- Pour le cavalier : ne pas lâcher le cerceau ou le bâton et se maintenir en position accroupie jusqu'à l'arrivée.

Variantes

- Le mode de déplacement : le cavalier est tracté debout, sur un pied, de dos par rapport au cheval ; le cheval a obligation de se laisser glisser sur un pied dans une zone matérialisée au sol.
- Le parcours : il comporte des obstacles à contourner.

Variantes

- Le mode de déplacement : le cavalier est tracté debout, sur un pied, de dos par rapport au cheval ; le cheval a obligation de se laisser glisser sur un pied dans une zone matérialisée au sol.
- Le parcours : il comporte des obstacles à contourner.

La course aux numéros

Objectifs : changer de rythme et s'arrêter.

Dispositif : les enfants, numérotés de 1 à 3, sont en cercle face au centre ; organiser 2 ou 3 rondes pour favoriser l'action de tous.

Consignes

- Au signal et en fonction du numéro annoncé, s'élancer autour du cercle, rejoindre sa place en premier pour marquer le point.
- S'arrêter à sa place sans la dépasser (sinon continuer un second tour), sans tomber ni gêner un camarade assis.

Variantes

- Le mode de déplacement : prendre de l'élan et glisser sur un pied.
- Le sens de déplacement : il est indiqué au moment du signal de départ de course.
- Une contrainte de déplacement : pousser un palet avec une crosse de hockey pendant tout le tour.

Prolongements

Les acquisitions pourront être réinvesties dans des jeux lors d'une rencontre interclasses ou interécoles (lire p. 6 de cahier). ■

