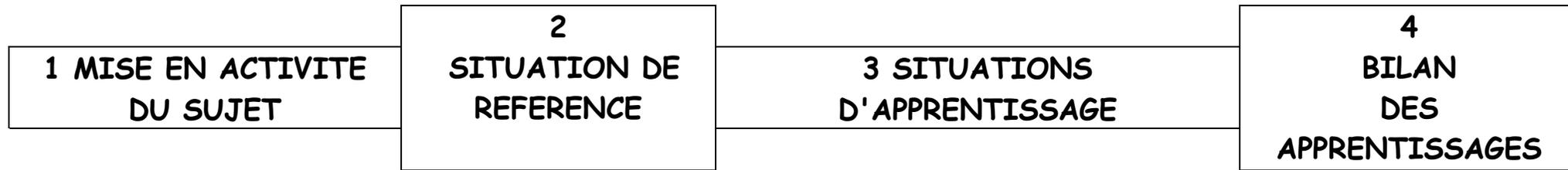


# Le Roller à l'Ecole 2004

CPC LYON : M. BERGER, JL MAMMET, A. SERRES  
EDUCATEURS VILLE DE LYON : A. MOHR, S. RUIILLIER

# DEROULEMENT DU MODULE D'APPRENTISSAGE

Compétence spécifique: REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE



## Objectifs et contenus du module d'apprentissage

|   | 1  | 2   | 3  | 4   |
|---|--|---|--|---|
| O<br>B<br>J<br>E<br>C<br>T<br>I<br>F<br>S | Apprendre à s'équiper<br>Connaître la règle d'or<br>Apprendre à freiner<br>Apprendre à se relever<br>Apprendre à tenir en<br>équilibre | Identifier ses réussites  | S'entraîner pour progresser<br>- faire +: plus d'actions<br>- faire mieux: les enchaîner   | Identifier et mesurer ses<br>progrès<br>Réussir son projet- contrat   |
| C<br>O<br>N<br>T<br>E<br>N<br>U<br>S      | Jeux de découverte seul, à<br>deux, à plusieurs<br><br><i>3 séances</i><br><i>Tâches non définies</i>                                  | Réaliser les actions du parcours<br>proposé<br>Noter ses réussites( niveau de<br>maîtrise)<br>S'exercer<br><br><i>2 séances</i><br><i>Tâches 1/2 définies</i> | Choisir de s'entraîner dans les<br>ateliers:<br>- freiner<br>- se diriger en AV en AR<br>- franchir, se baisser<br>- tourner, se retourner<br><br><i>3 séances</i><br><i>Tâches définies</i> | - Connaître les niveaux de<br>difficulté du parcours<br>- Faire son projet<br>- Réussir son projet<br>- Mesurer ses progrès / à la<br>situation de référence<br><br><i>1 séance</i><br><i>Tâche 1/2 définie</i> |

CPC LYON: M. BERGER, JL MAMMET, A SERRES **ROLLER 2004** EDUCATEURS VILLE DE LYON : A MOHR, S.

| 1 PHASE: MISE EN ACTIVITE                                    |  |  | SEANCE 1   |
|--|--|--|--|
| OBJECTIF: ETRE CAPABLE DE METTRE SA TENUE                    |  |  |  |
| BUT  | DISPOSITIF   | CRITERE DE REUSSITE                    | OPERATIONS POUR REUSSIR  |
| Mettre correctement et dans l'ordre son équipement de ROLLER | <u>Humain</u><br>Individuel<br><br><u>Matériel</u><br>Une affiche, mode d'emploi : »s'équiper « et « se relever »<br>Un équipement par élève | Etre autonome et rapide pour s'équiper | Respecter l'ordre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir un pantalon épais et des chaussettes</li> <li>- mettre son casque</li> <li>- mettre ses coudières</li> <li>- mettre ses genouillères</li> <li>- mettre ses rollers               <ul style="list-style-type: none"> <li>• bien écarter les boucles de serrage</li> <li>• insérer le pied dans le roller en tenant le chausson par l'arrière</li> <li>• serrer les boucles de serrage en commençant par celles du bas</li> </ul> </li> <li>- mettre ses protège- poignets</li> <li>- faire vérifier son équipement par un adulte</li> </ul> |

2

# S'EQUIPER

L'équipement en Roller est obligatoire pour pouvoir patiner en toute sécurité.

Il est composé :

- Du casque
  - Des coudières
  - Des genouillères
  - Des protège-poignets

Pour s'équiper l'ordre est important :

- Mettre son **casque** et s'assurer qu'il ne bouge pas, pas de bascule avant-arrière et sur les côtés.
- Mettre ses **coudières** et ajuster le serrage.
- Mettre ses **genouillères** et ajuster le serrage
  
- Mettre ses **rollers** :
  - écarter les boucles de serrage des rollers.
  - insérer le pied dans le roller en tenant le chausson par l'arrière.
  - serrer les boucles de serrage en commençant par celle du bas.

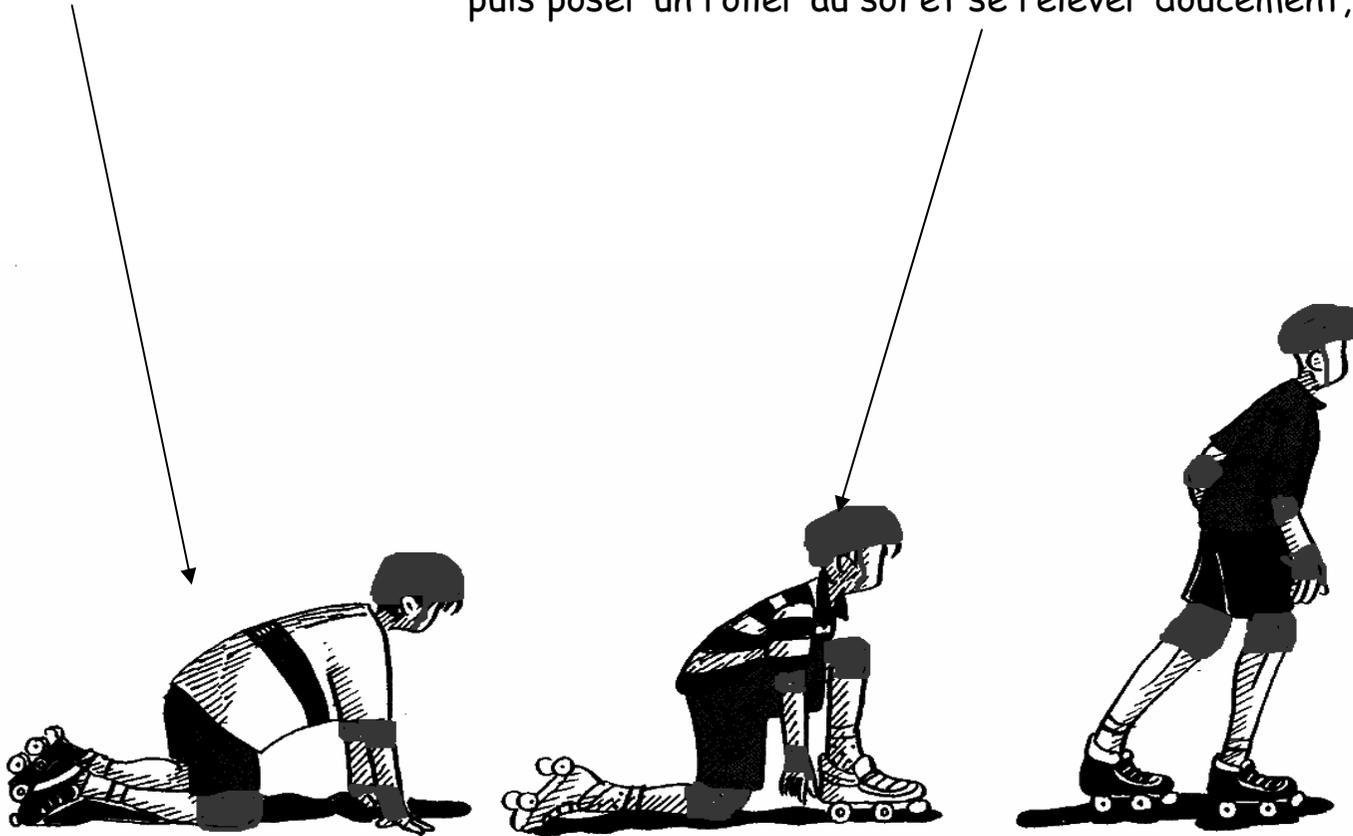
Mettre ses **protège-poignets**<sup>1</sup>

# TECHNIQUE POUR SE RELEVER



Se mettre sur les genoux  
en appui sur les mains,

puis poser un roller au sol et se relever doucement, (attention aux doigts!)



| PHASE: MISE EN ACTIVITE  |  |  | SEANCE 2   |
|--|--|--|--|
| OBJECTIF: s'entraîner à FREINER, apprendre à TOMBER,   |  |  |  |
| BUT  | DISPOSITIF   | CRITERE DE REUSSITE  | OPERATIONS POUR REUSSIR  |
| <p>1 apprendre et comprendre la règle d'or</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître la position de sécurité</li> <li>- s'arrêter seul</li> <li>- respecter l'espace de patinage</li> </ul> <p>2 se déplacer dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au signal : tomber et se relever</li> <li>- au signal : freiner</li> </ul> <p>Ces déplacements peuvent être proposés sous forme de jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LE LOUP GLACE</li> </ul> <p>Un loup ( chasseur) touche le patineur(épaule)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand le patineur est touché, il prend une position :</li> <li>- position de sécurité</li> <li>- accroupi, mains sur les cuisses</li> </ul> <p>variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le patineur peut être délivré par un autre, si celui qui délivre, tourne par ex autour de lui une fois</li> </ul> | <p>Humain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seul, les uns après les autres</li> <li>- en relais</li> <li>- variantes : côte à côte, par 2, l'un derrière l'autre, par trois.....</li> </ul> <p>Matériel : tout le gymnase<br/>Fiche FREINER<br/>Fiche POSITION DE SECURITE</p> <p>HUMAIN :</p> <p>2 groupes, 3 loups</p> <p>MATERIEL :</p> <p>2 espaces délimités</p> | <p>Le moins de décalage possible entre signal et action</p> <p><u>Chasseur :</u><br/>Toucher délicatement sans déséquilibrer les patineurs</p> <p><u>Patineur :</u><br/>Le moins de décalage possible entre contact et arrêt</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• connaître la position de sécurité( voir fiche )</li> <li>• connaître la technique pour se relever ( voir fiche )</li> <li>• connaître les différentes façons de freiner( voir fiche)</li> </ul> |



# TECHNIQUES POUR FREINER

## **FREINER AVEC LE TAMPON**

Fléchir les 2 jambes très légèrement et avancer la jambe équipée du tampon de frein.

Rester fléchi, ramener les bras tendus vers l'avant, décoller la pointe du pied jusqu'à ce que le frein touche le sol (pression du talon). A ce moment, fléchir un peu plus la jambe arrière tout en appuyant plus fortement sur le pied avant.

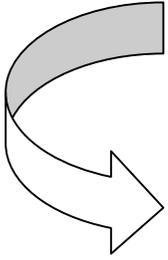
## ***FREINER EN CHASSE NEIGE***

En position de sécurité, essayer de faire des « citrons » avec les rollers. Plus les citrons sont grands, plus la vitesse est réduite. Ramener doucement les roues avant de chaque roller : cela permet de freiner

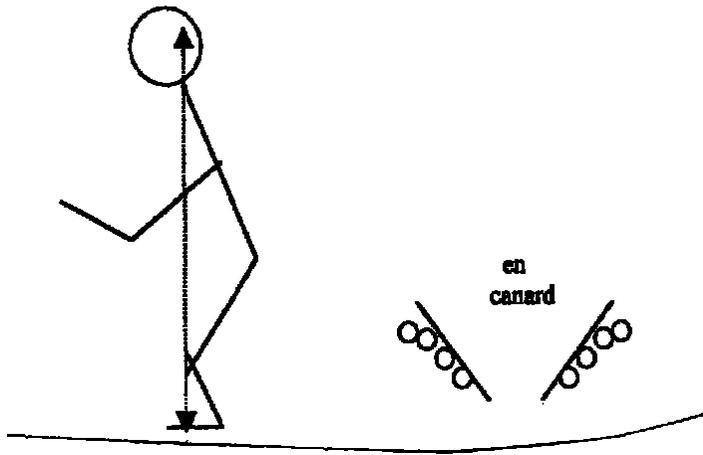
## **FREINER EN T**

Fléchir la jambe d'appui et mettre tout son poids dessus. Positionner l'autre jambe derrière, perpendiculairement à la jambe d'appui. Laisser traîner la jambe arrière en appuyant progressivement dessus : c'est le frottement des roues qui permet le freinage

# LA POSITION DE SECURITE



Les pieds sont écartés, les genoux fléchis et le corps légèrement penché en avant.



| PHASE:1 MISE EN ACTIVITE   |  |   | SEANCE 3                |
|--|--|---|-------------------------|
| OBJECTIF: PRENDRE PLAISIR A SE DEPLACER  |  |   |                         |
| BUT  | DISPOSITIF   | CRITERE DE REUSSITE   | OPERATIONS POUR REUSSIR |
| <p>Se déplacer dans tout l'espace en respectant la règle d'or( voir fiche)<br/>Essayer des déplacements et des positions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rouler sur un pied</li> <li>- se baisser sur les 2 rollers, 1 roller, 1 roue (fente avant)</li> <li>- se déplacer en arrière</li> <li>- franchir une ligne, un obstacle</li> <li>- .....</li> <li>- Ces déplacements peuvent être proposer sous forme de jeux :</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- * CHAT PERCHE : chasseur+ patineur</li> <li>- un élève( chasseur) attrape les patineurs</li> </ul> | <p>Idem séance2<br/>Fiche : REGLE D'OR</p> <p>HUMAIN :<br/>Classe partagée en 2 groupes<br/>3 « chasseurs » par groupe</p> <p>MATERIEL<br/>2 espaces délimités</p> | <p>Respecter la règle d'or</p> <p><u>Patineur</u> : je ne suis pas pris si je suis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accroupi</li> <li>- sur une jambe</li> <li>- etc.....</li> </ul> <p><u>Chasseur</u> : attraper au moins un patineur</p> |                         |

# **LES REGLES D'OR**

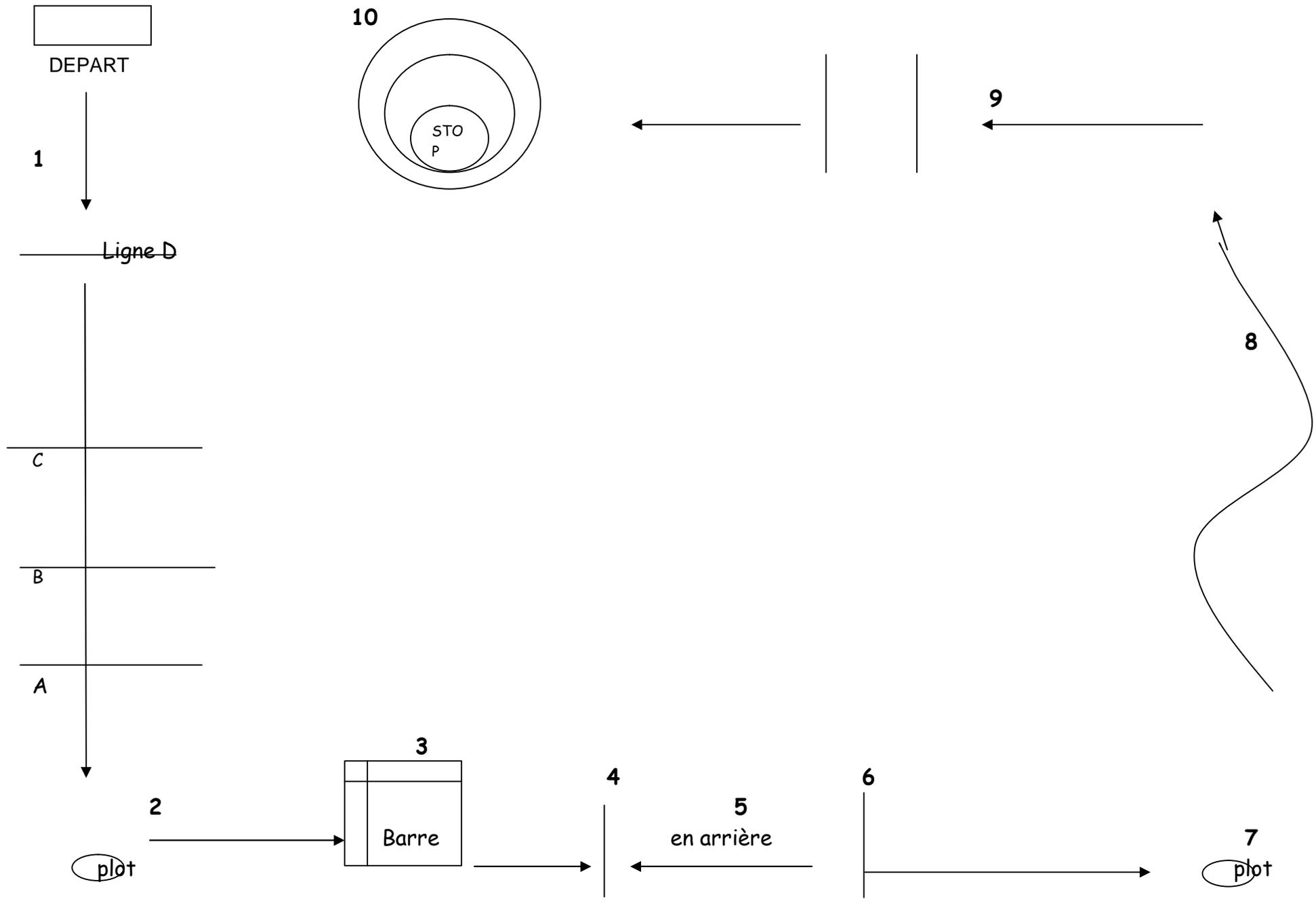
- Je porte toutes mes protections quand j'ai mes rollers aux pieds.
- Je connais la position de sécurité.
- Je m'arrête seul, sans l'aide d'un camarade ou d'un mur.
- Je respecte l'espace de patinage.
- Je respecte les autres patineurs (distance de sécurité).

*Ajouts: suivant le lieu de pratique, d'autres règles peuvent être édictées avec les élèves.*

**OBJECTIF: REUSSIR UN PARCOURS**

| <b>BUT</b>   | <b>DISPOSITIF</b>   | <b>CRITERE DE REUSSITE</b>   | <b>OPERATIONS POUR REUSSIR</b> |
|--|---|--|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• prendre connaissance du parcours proposé</li> <li>• réaliser le parcours</li> <li>• identifier ses réussites( niveau de maîtrise) dans chacune des actions</li> </ul> | Humain : en binôme<br>Matériel : voir DISPOSITIF<br>Voir fiche : LES<br>ACTIONS<br>QUE JE REUSSIS | Connaître son niveau de maîtrise dans chacune des actions fondamentales de l'activité ROLLER |                                |

# SITUATION DE REFERENCE DISPOSITIF<sup>3</sup>



## SITUATION DE REFERENCE : ACTIONS à REALISER

1. Patiner, puis laisser rouler.
2. Se diriger à gauche en contournant le plot.
3. Se déplacer sous la barre.
4. Se retourner.
5. Se déplacer en arrière.
6. Se retourner.
7. Se diriger à gauche en contournant le plot.
8. Se diriger en courbe.
9. Franchir les lignes.
10. S'arrêter dans le cercle.

| <b>SITUATION REFERENCE : LES ACTIONS QUE JE REUSSIS</b> |  |                                |                                       |  |
|---|--|--------------------------------|---------------------------------------|--|
|   | <b>Actions à réaliser</b>                                  | Niveau de maîtrise<br><b>C</b> | Niveau de maîtrise<br><b>B</b>        | Niveau de maîtrise<br><b>A</b>                       |
| <b>1</b>  | <b>Je patine et je laisse rouler, à partir de la ligne</b> | <i>Zone C</i>                  | <i>Zone B</i>                         | <i>Zone A<br/>Prise d'élan, pas plus de 2 appuis</i> |
| <b>2</b>  | <b>Je me dirige à gauche</b>                               | <i>en marchant</i>             | <i>en roulant</i>                     | <i>en prise de carres</i>                            |
| <b>3</b>  | <b>Je me déplace sous la barre</b>                         | <i>à 1m20</i>                  | <i>à 1m</i>                           | <i>à 80 cm</i>                                       |
| <b>4</b>  | <b>Je me retourne d'avant en arrière</b>                   | <i>en marchant</i>             | <i>en 2 temps</i>                     | <i>en 1 temps</i>                                    |
| <b>5</b>  | <b>Je me déplace en arrière</b>                            | <i>en marchant</i>             | <i>en roulant en « citron »</i>       | <i>en pas de patineur</i>                            |
| <b>6</b>  | <b>Je me retourne d'arrière en avant</b>                   | <i>en marchant</i>             | <i>en 2 temps</i>                     | <i>en 1 temps</i>                                    |
| <b>7</b>  | <b>Je me dirige à gauche</b>                               | <i>en marchant</i>             | <i>en roulant</i>                     | <i>en prise de carres</i>                            |
| <b>8</b>  | <b>Je me dirige en courbe, les appuis au sol</b>           | <i>avec arrêt</i>              | <i>Sans arrêt avec reprise d'élan</i> | <i>sans arrêt sans reprise d'élan</i>                |
| <b>9</b>  | <b>Je franchis la ligne</b>                                | <i>en marchant</i>             | <i>en sautant, pieds parallèles</i>   | <i>Idem B, et en effectuant une distance</i>         |
| <b>10</b>   | <b>Je m'arrête équilibré</b>                               | <i>Zone C</i>                  | <i>Zone B</i>                         | <i>Zone A</i>  |

**Consigne : Entoure la case qui correspond à ton niveau de maîtrise, une action est réussie, si elle est stabilisée 3 fois.**

# SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Les situations d'apprentissage se présentent sous forme d'ateliers mettant en évidence un ou des fondamentaux de l'activité ROLLER :

- SE DEPLACER
- SE DIRIGER
- S'ARRETER
- SAUTER
- SE RETOURNER

Au cours des 4 séances d'apprentissage, chacun des ateliers se complexifiera, dans le sens d'acquérir des progrès :

- FAIRE PLUS
- FAIRE MIEUX
- FAIRE AUTREMENT ou ENCHAINER PLUS D'ACTIONS

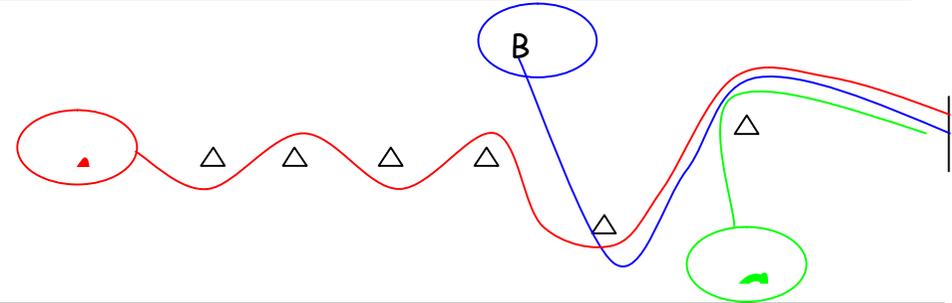
Suivant le niveau de performance des élèves, on s'attardera sur un des items qui qualifie le progrès

# DISPOSITIF GENERAL

## ATELIER 1 : SE DEPLACER, S'ARRETER



## ATELIER 2: SE DIRIGER, S'ARRETER



C. **faire +** : rouler le plus loin possible (prise d'élan jusqu'à la ligne D)

B. **faire mieux** : diminuer la zone d'élan et s'arrêter dans la cible.

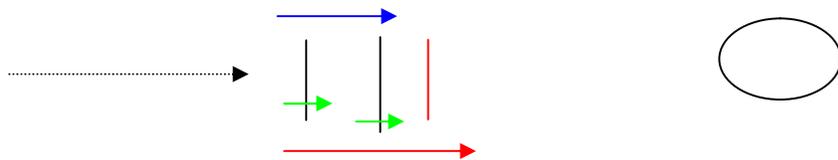
A. **faire autrement** : rouler sur un pied ou réduire la zone d'arrêt ou...

C. **faire +** : se diriger à gauche et s'arrêter dans la zone C.

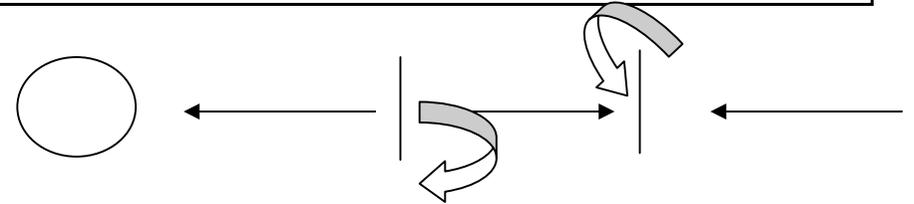
B. **faire mieux** : se diriger à droite puis à gauche et s'arrêter dans la zone B.

A. **faire autrement** : slalomer pieds au sol et s'arrêter dans la zone A.

## ATELIER 3: FRANCHIR/SAUTER, S'ARRETER



## ATELIER 4: SE RETOURNER, S'ARRETER



B. **faire +** : franchir 2 lignes successives en appui décalé et s'arrêter.  
flèches vertes

C. **faire mieux** : sauter 2 lignes successives et s'arrêter  
flèches bleues

A. **faire autrement** : 2<sup>ème</sup> ligne plus éloignée et arrêt stabilisé.  
Flèches rouge

C. **faire +** : patiner, se retourner avt/arr à la 1<sup>ère</sup> ligne, patiner en arrière, à la 2<sup>ème</sup> ligne se retourner arr/avt, patiner et s'arrêter.

B. **faire mieux** : même chose en se retournant en 2 temps, sans marcher.

A. **faire autrement** : même chose en se retournant en un seul temps.

| PHASE: 3 SITUATIONS D' APPRENTISSAGE                           |                                     |   | SEANCE 5 6 7 8   |
|--|-------------------------------------|---|--|
| OBJECTIF: mesurer sa performance dans SE DEPLACER et S'ARRETER |                                     |   |  |
| BUT  | DISPOSITIF                          | CRITERE DE REUSSITE   | OPERATIONS POUR REUSSIR  |
| S'entraîner pour se déplacer et s'arrêter avec aisance         | Voir fiche : SE DEPLACER, S'ARRETER | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FAIRE PLUS : rouler le plus loin possible( au delà de la réussite en situation de référence)</li> <li>• FAIRE MIEUX : diminuer la zone d'élan et s'arrêter dans une cible</li> <li>• FAIRE AUTREMENT : <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre un élan plus long</li> <li>- rouler sur un pied ou passer sous un pont</li> <li>- réduire la zone d'arrêt</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• regard devant soi, pieds parallèles</li> <li>• pousser sur les appuis</li> <li>• position de départ fléchie. Anticiper son déplacement</li> </ul> |

**ATELIER 1 : SE DEPLACER, S'ARRETER**

**C. faire +** : rouler le plus loin possible (prise d'élan jusqu'à la ligne D)

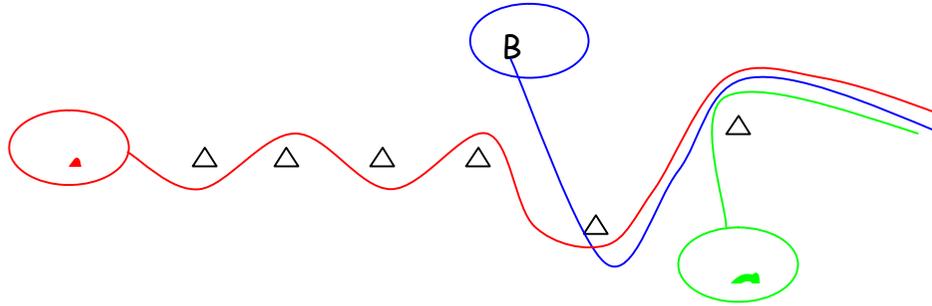
**B. faire mieux** : diminuer la zone d'élan et s'arrêter dans la cible.

**D. faire autrement** : rouler sur un pied ou réduire la zone d'arrêt ou...

OBJECTIF: mesurer sa performance dans : SE DIRIGER et S'ARRETER

| BUT   | DISPOSITIF                              | CRITERE DE REUSSITE   | OPERATIONS POUR REUSSIR  |
|---|---|---|--|
| <p>S'entraîner pour se diriger avec plus d'aisance et dans des directions différentes</p> | <p>Voir fiche SE DIRIGER, S'ARRETER</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FAIRE PLUS : se diriger à gauche, en roulant (ne pas marcher) et s'arrêter dans une des zones</li> <li>• FAIRE MIEUX : après s'être diriger à gauche, se diriger à droite et s'arrêter dans une des zones</li> <li>• FAIRE AUTREMENT : slalomer, pieds au sol, sans s'arrêter entre les plots et s'arrêter dans la zone</li> </ul> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saisir un objet</li> <li>- au plot, exécuter....</li> <li>- Jeu : jacques a dit : à droite, à gauche</li> <li>- .....</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourner le buste en direction du plot</li> <li>• Faire une reprise d'appui rapide pour changer de direction</li> <li>• Transférer le poids du corps d'un appui à l'autre</li> </ul> |

ATELIER 2: SE DIRIGER, S'ARRÊTER p19



**C. faire +** : se diriger à gauche et s'arrêter dans la zone C.

**B. faire mieux** : se diriger à gauche puis à droite et s'arrêter dans la zone B.

**A. faire autrement** : slalomer pieds au sol et s'arrêter dans la zone A.

**OBJECTIF: mesurer sa performance dans FRANCHIR ? SAUTER ET S'ARRETER**

| <b>BUT</b>   | <b>DISPOSITIF</b>                         | <b>CRITERE DE REUSSITE</b>   | <b>OPERATIONS POUR REUSSIR</b>   |
|--|---|--|--|
| S'entraîner pour éviter, franchir un obstacle et s'arrêter | Voir fiche FRANCHIR ? SAUTER et S'ARRETER | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FAIRE PLUS : franchir 2 lignes successives en appui décalé et s'arrêter</li> <li>• FAIRE MIEUX : sauter 2 lignes successives</li> <li>• FAIRE AUTREMENT : lignes plus éloignées et arrêt stabilisé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'élaner (sauter)</li> <li>• position fléchie avant le saut ( bras équilibrés)</li> <li>• idem</li> </ul> |

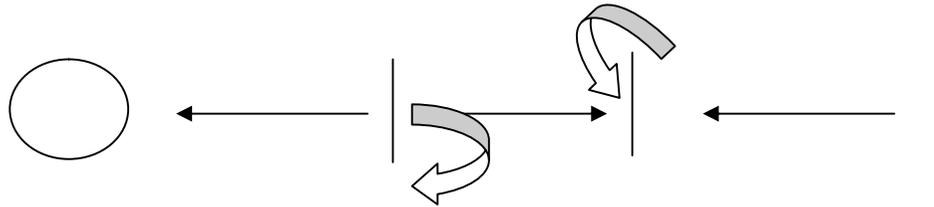
**OBJECTIF: mesurer sa performance dans FRANCHIR ? SAUTER ET S'ARRETER**

| <b>BUT</b>   | <b>DISPOSITIF</b>                         | <b>CRITERE DE REUSSITE</b>   | <b>OPERATIONS POUR REUSSIR</b>   |
|--|---|--|--|
| S'entraîner pour éviter, franchir un obstacle et s'arrêter | Voir fiche FRANCHIR ? SAUTER et S'ARRETER | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FAIRE PLUS : franchir 2 lignes successives en appui décalé et s'arrêter</li> <li>• FAIRE MIEUX : sauter 2 lignes successives</li> <li>• FAIRE AUTREMENT : lignes plus éloignées et arrêt stabilisé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'élaner (sauter)</li> <li>• position fléchie avant le saut ( bras équilibrés)</li> <li>• idem</li> </ul> |

**PHASE: 3 SITUATIONS D' APPRENTISSAGE****SEANCE 5 6 7 8****OBJECTIF: mesurer sa performance dans :SE DEPLACERet SE RETOURNER ;**

| <b>BUT</b>                                   | <b>DISPOSITIF</b>                      | <b>CRITERE DE REUSSITE</b>   | <b>OPERATIONS POUR REUSSIR</b>   |
|--|--|--|--|
| S'entraîner pour se déplacer et se retourner | Voir fiche : SE RETOURNER ET S'ARRETER | <ul style="list-style-type: none"><li>• FAIRE PLUS : se retourner AVT/ARR à la ligne ; patiner en arrière ; à la ligne suivante, se retourner</li><li>• FAIRE MIEUX : ne pas marcher</li><li>• FAIRE AUTREMENT : se retourner en un seul temps</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• position fléchie lors du retournement ; anticiper l'action : prendre des repères visuels</li><li>• idem + les 2 temps effectués très rapidement</li><li>• regard dans l'axe ; épaules ouvertes puis bloquées</li></ul> |

## ATELIER 4: SE RETOURNER, S'ARRETER



**C. faire +** : patiner, se retourner avt/arr à la 1<sup>ère</sup> ligne, patiner en arrière, à la 2<sup>ème</sup> ligne se retourner arr/avt, patiner et s'arrêter.

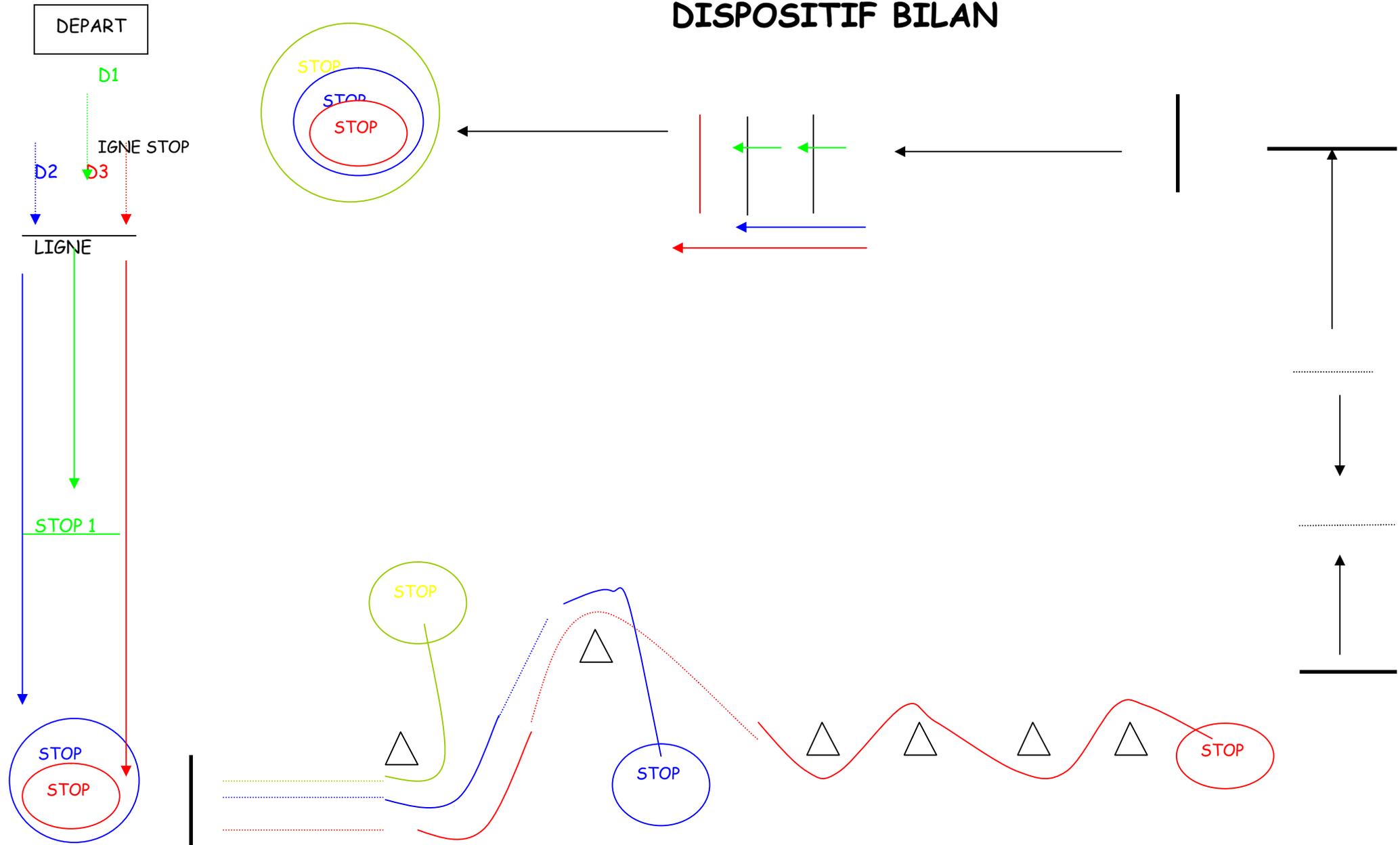
**B. faire mieux** : même chose en se retournant en 2 temps, sans marcher.

**A. faire autrement** : même chose en se retournant en un seul temps.

## PHASE 4 : BILAN DES APPRENTISSAGES les éléments du bilan

| SE DEPLACER ET S'ARRETER |  | SE DIRIGER ET S'ARRETER |  | SE RETOURNER ET S'ARRETER |   | SAUTER ET S'ARRETER |   |
|--------------------------|--|-------------------------|--|---------------------------|---|---------------------|---|
| <b>D<br/>E<br/>1</b>     | Zone élan D1<br>Se déplacer<br>S'arrêter STOP 1                        | <b>DI<br/>1</b>         | Se diriger à gauche<br>S'arrêter STOP  | <b>RE<br/>1</b>           | Patiner en AVT<br>Se retourner AVT/ARR<br>Patiner en ARR<br>Se retourner ARR/ AVT<br><br><i>Temps : t</i>             | <b>S<br/>A1</b>     | Se déplacer et franchir 2<br>lignes successives |
|                          | Zone élan D2<br>Se déplacer<br>S'arrêter STOP 2                        |                         | <b>DI2</b>   |                           | Se diriger à gauche<br>Se diriger à droite<br>S'arrêter STOP  |                     | <b>SA2</b>                                      |
| <b>DE3</b>               | Zone élan D3<br>Se déplacer<br>Passer sous le pont<br>S'arrêter STOP 3 | <b>DI3</b>              | Se diriger à gauche<br>Se diriger à droite<br>slalo <sup>5</sup> mer<br>S'arrêter STOP | <b>RE3</b>                | Idem<br><br><i>Temps : t/2</i><br><br>* le temps et la distance<br>sont déterminés en<br>situation<br>d'apprentissage | <b>SA3</b>          | Se déplacer et sauter les<br>3 lignes           |

# DISPOSITIF BILAN



## PHASE 4 : BILAN DES APPRENTISSAGES mon projet- contrat

Nom :

Prénom :

| SE DEPLACER ET S'ARRETER |  | SE DIRIGER ET S'ARRETER |  | SE RETOURNER ET S'ARRETER |  | SAUTER ET S'ARRETER |  |
|--------------------------|--|-------------------------|--|---------------------------|--|---------------------|--|
| DE1                      |  | DI1                     |  | RE1                       |  | SA1                 |  |
| DE2                      |  | DI2                     |  | RE2                       |  | SA2                 |  |
| DE3                      |  | DI3                     |  | RE3                       |  | SA3                 |  |

6

Coche les case et reporte- les dans l'écriture de ton PROJET- CONTRAT

**MON PROJET- CONTRAT :**

+++

Pour réussir ton contrat :

- connais tes réussites en situation d'apprentissage
- connais les niveaux de difficulté du parcours : tableau des éléments du bilan
- écris ton projet
- réalise ton projet
- mesure tes progrès par rapport à la situation de référence