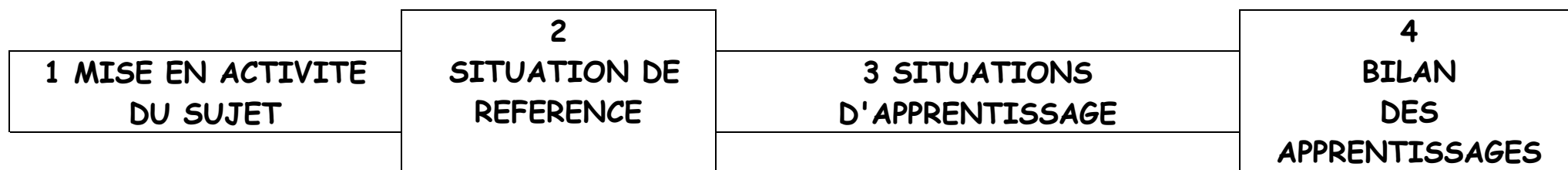


Le Roller à l'Ecole 2004

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 B J E C T I F S	Apprendre à s'équiper Connaître la règle d'or Apprendre à freiner Apprendre à se relever Apprendre à tenir en équilibre	Identifier ses réussites	S'entraîner pour progresser - faire +: plus d'actions - faire mieux: les enchaîner	Identifier et mesurer ses progrès Réussir son projet- contrat
C O N T E N U S	Jeux de découverte seul, à deux, à plusieurs <i>3 séances</i> <i>Tâches non définies</i>	Réaliser les actions du parcours proposé Noter ses réussites(niveau de maîtrise) S'exercer <i>2 séances</i> <i>Tâches 1/2 définies</i>	Choisir de s'entraîner dans les ateliers: - freiner - se diriger en AV en AR - franchir, se baisser - tourner, se retourner <i>3 séances</i> <i>Tâches définies</i>	- Connaître les niveaux de difficulté du parcours - Faire son projet - Réussir son projet - Mesurer ses progrès / à la situation de référence <i>1 séance</i> <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> Individuel <u>Matériel</u> Une affiche, mode d'emploi : »s'équiper « et « se relever » Un équipement par élève	Etre autonome et rapide pour s'équiper	Respecter l'ordre: <ul style="list-style-type: none"> - avoir un pantalon épais et des chaussettes - mettre son casque - mettre ses coudières - mettre ses genouillères - mettre ses rollers <ul style="list-style-type: none"> • bien écarter les boucles de serrage • insérer le pied dans le roller en tenant le chausson par l'arrière • serrer les boucles de serrage en commençant par celles du bas - mettre ses protège- poignets - faire vérifier son équipement par un adulte

2

S'ÉQUIPER

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.

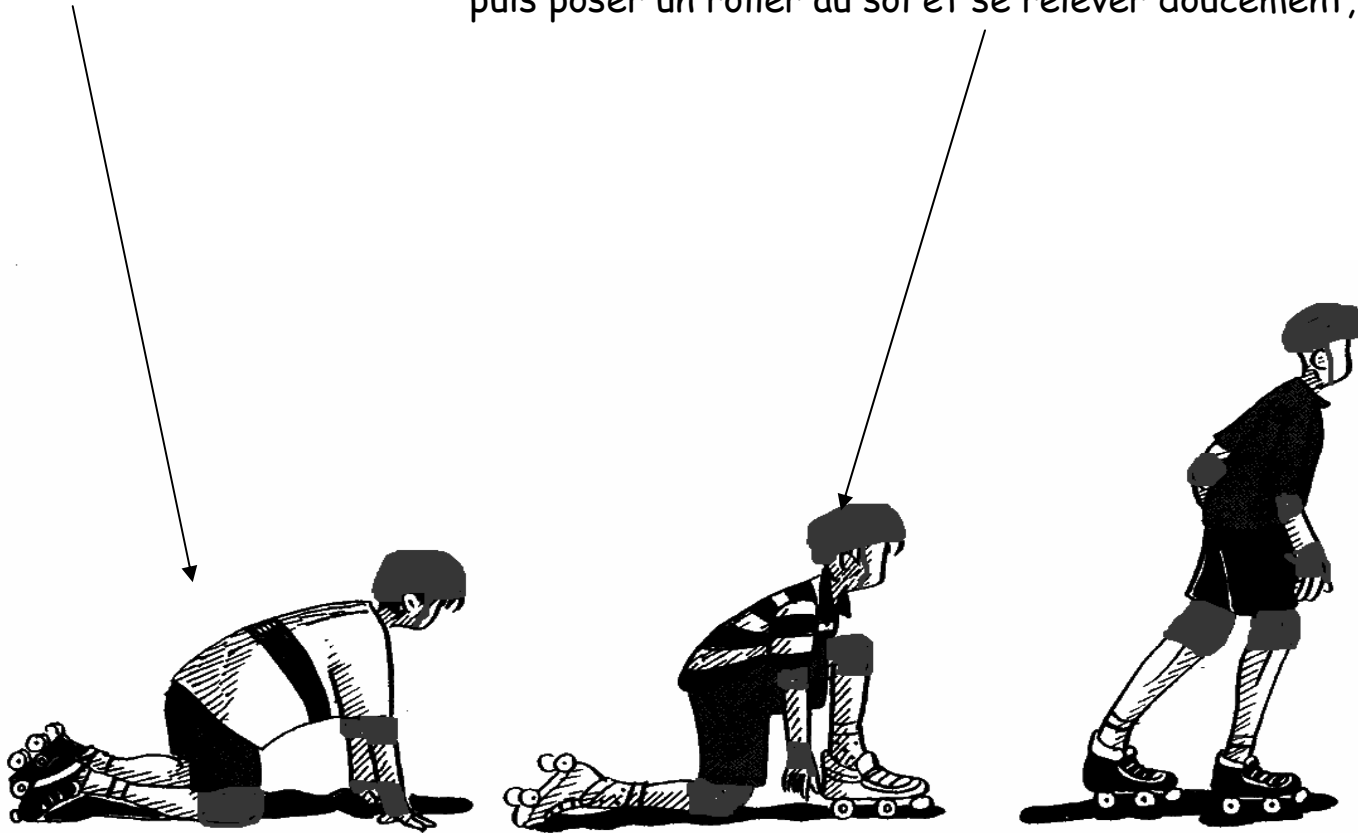
Mettre ses **protège-poignets**¹

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"> - connaître la position de sécurité - s'arrêter seul - respecter l'espace de patinage <p>2 se déplacer dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> - au signal : tomber et se relever - au signal : freiner <p>Ces déplacements peuvent être proposés sous forme de jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • LE LOUP GLACE <p>Un loup (chasseur) touche le patineur(épaule)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand le patineur est touché, il prend une position : - position de sécurité - accroupi, mains sur les cuisses <p>variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le patineur peut être délivré par un autre, si celui qui délivre, tourne par ex autour de lui une fois 	<p>Humain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul, les uns après les autres - en relais - variantes : côte à côte, par 2, l'un derrière l'autre, par trois..... <p>Matériel : tout le gymnase Fiche FREINER 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> Toucher délicatement sans déséquilibrer les patineurs</p> <p><u>Patineur :</u> Le moins de décalage possible entre contact et arrêt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • connaître la position de sécurité(voir fiche) • connaître la technique pour se relever (voir fiche) • connaître les différentes façons de freiner(voir fiche)



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.

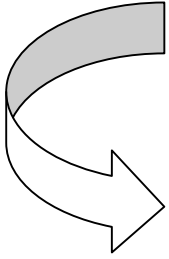
FREINER EN CHASSE NEIGE

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

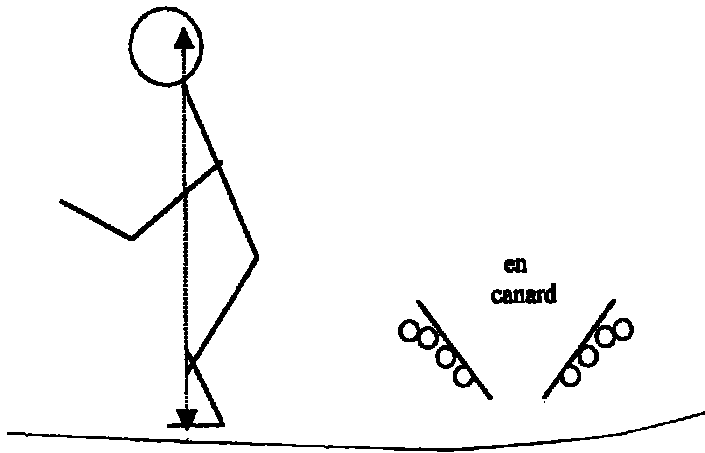
FREINER EN T

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) Essayer des déplacements et des positions</p> <ul style="list-style-type: none"> - rouler sur un pied - se baisser sur les 2 rollers, 1 roller, 1 roue (fente avant) - se déplacer en arrière - franchir une ligne, un obstacle - - Ces déplacements peuvent être proposer sous forme de jeux : <ul style="list-style-type: none"> - * CHAT PERCHE : chasseur+ patineur - un élève(chasseur) attrape les patineurs 	<p>Idem séance2 Fiche : REGLE D'OR</p> <p>HUMAIN : Classe partagée en 2 groupes 3 « chasseurs » par groupe</p> <p>MATERIEL 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"> - accroupi - sur une jambe - etc..... <p><u>Chasseur</u> : attraper au moins un patineur</p>	

LES REGLES D'OR

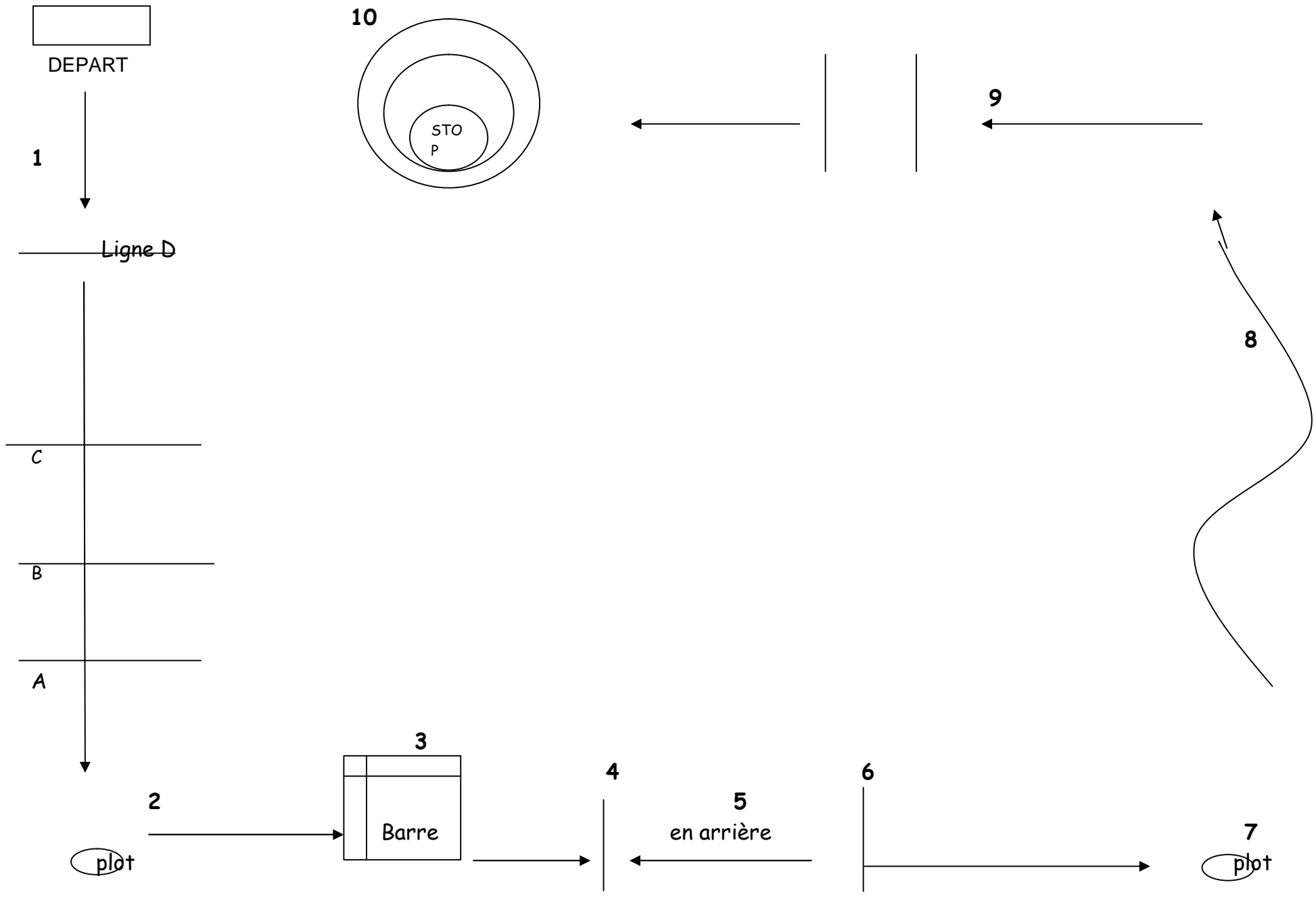
- Je porte toutes mes protections quand j'ai mes rollers aux pieds.
- Je connais la position de sécurité.
- Je m'arrête seul, sans l'aide d'un camarade ou d'un mur.
- Je respecte l'espace de patinage.
- Je respecte les autres patineurs (distance de sécurité).

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

OBJECTIF: REUSSIR UN PARCOURS

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

SITUATION DE REFERENCE DISPOSITIF³



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.

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

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

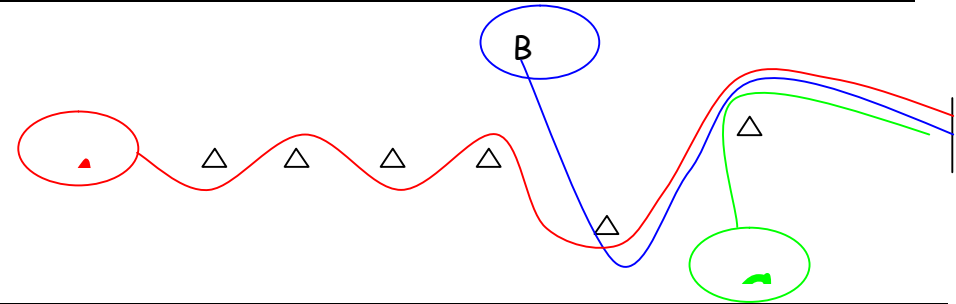
Suivant le niveau de performance des élèves, on s'attardera sur un des items qui qualifie le progrès

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.

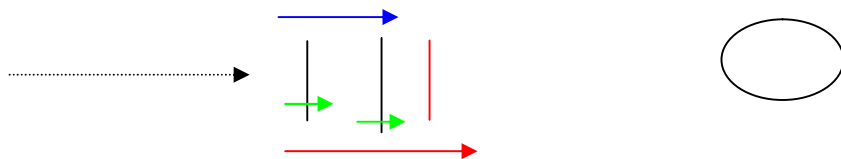
A. **faire autrement** : rouler sur un pied ou réduire la zone d'arrêt ou...

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

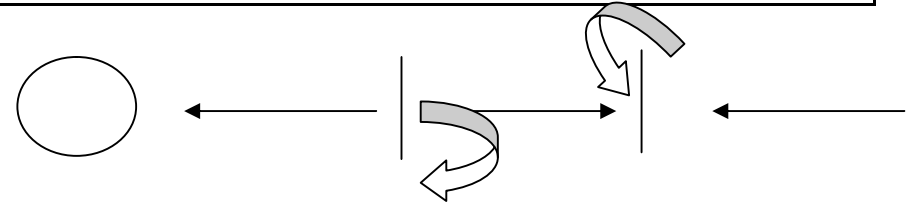
B. **faire mieux** : se diriger à droite puis à gauche et s'arrêter dans la zone B.

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^{ème} ligne plus éloignée et arrêt stabilisé.
Flèches rouge

C. **faire +** : patiner, se retourner avt/arr à la 1^{ère} ligne, patiner en arrière, à la 2^{ème} 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"> • FAIRE PLUS : rouler le plus loin possible(au delà de la réussite en situation de référence) • FAIRE MIEUX : diminuer la zone d'élan et s'arrêter dans une cible • FAIRE AUTREMENT : <ul style="list-style-type: none"> - prendre un élan plus long - rouler sur un pied ou passer sous un pont - réduire la zone d'arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> • regard devant soi, pieds parallèles • pousser sur les appuis • position de départ fléchie. Anticiper son déplacement

ATELIER 1 : SE DEPLACER, S'ARRETER

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

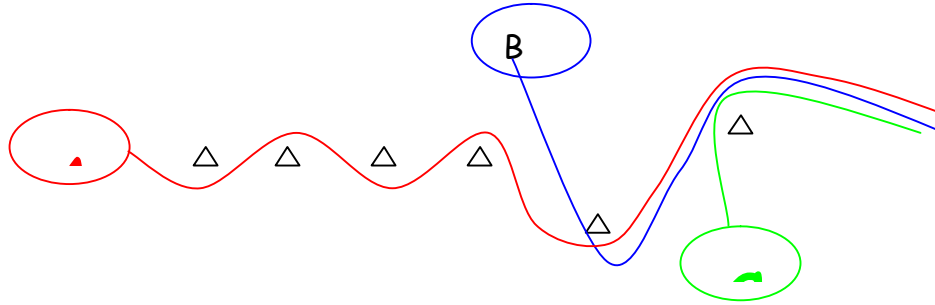
B. faire mieux : diminuer la zone d'élan et s'arrêter dans la cible.

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"> • FAIRE PLUS : se diriger à gauche, en roulant (ne pas marcher) et s'arrêter dans une des zones • FAIRE MIEUX : après s'être diriger à gauche, se diriger à droite et s'arrêter dans une des zones • FAIRE AUTREMENT : slalomer, pieds au sol, sans s'arrêter entre les plots et s'arrêter dans la zone <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - saisir un objet - au plot, exécuter.... - Jeu : jacques a dit : à droite, à gauche - 	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner le buste en direction du plot • Faire une reprise d'appui rapide pour changer de direction • Transférer le poids du corps d'un appui à l'autre

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

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

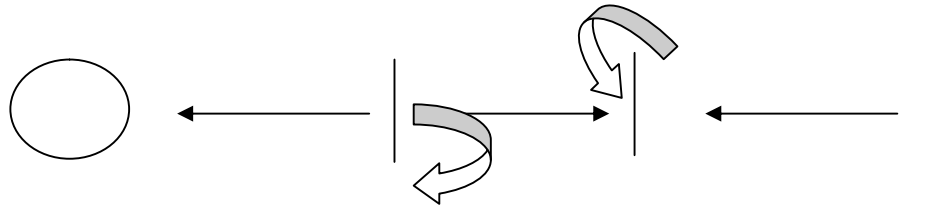
OBJECTIF: mesurer sa performance dans FRANCHIR ? SAUTER ET S'ARRETER

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

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

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

ATELIER 4: SE RETOURNER, S'ARRETER



C. faire + : patiner, se retourner avt/arr à la 1^{ère} ligne, patiner en arrière, à la 2^{ème} ligne se retourner arr/avt, patiner et s'arrêter.

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

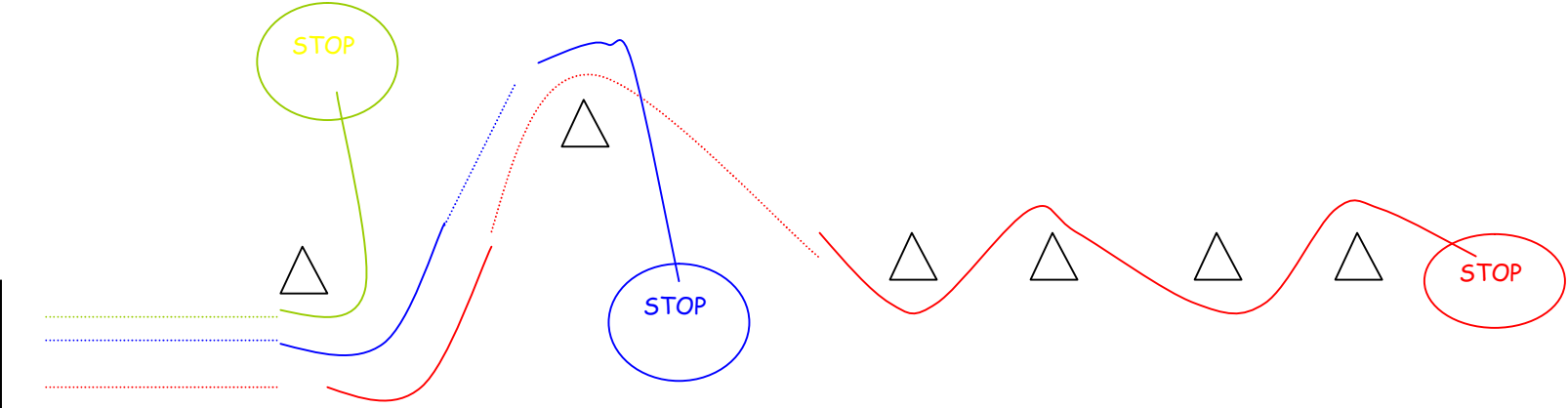
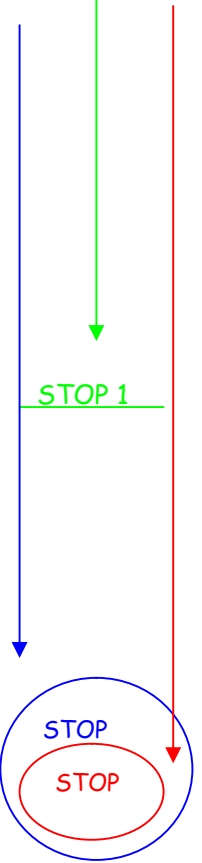
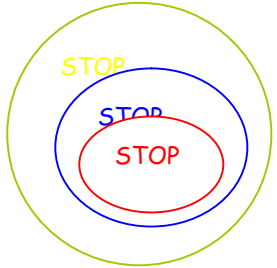
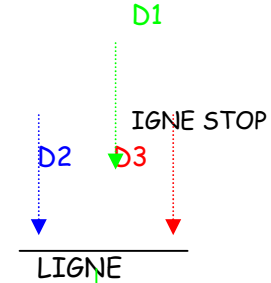
A. faire autrement : même chose en se retournant en un seul temps.

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

DISPOSITIF BILAN

DEPART



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