

# C3 Compétence visée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements



Rambouillet



## ROLLER

Colorie une case à chaque fois que tu pratiques l'activité



### Connaissances

#### ANATOMIE D'UNE PAIRE DE ROLLER EN LIGNE

Une paire de roller compte au minimum une cinquantaine de pièces détachées : des freins aux entretoises en passant par les axes, les roulements, les platines ou le chausson...

1760 : le belge Jean-Joseph Merlin fixe deux rouleaux en métal sur une plaque de bois, pour remplacer le patin à glace en été.

1819 : le français Petibled conçoit un patin à trois roues en lignes munis d'un butoir en guise de frein. Les patins sont en bois et en métal, le châssis est fixé à la chaussure à l'aide de courroies.

1823 : apparition du premier patin à cinq roues (en ligne) en cuivre ou en fonte par l'anglais Robert John Tyers.

1863 : apparition des patins sur essieux ou quad.

1865 : première chaussure solidaire au châssis, rapidement adopté pour le patinage à roulettes.

1884 : adoption des roulements à billes

En 1969, le japonais Yoshisada Horiuchi conçoit des patins aux roues alignées entre deux lames de métal.

Dans le courant des années 1980, grâce aux progrès dans les matériaux un fabricant introduisit cette forme de patins dans le marché grand public, où elle devint majoritaire.

1979 : apparition des roues en polyuréthane



### Sécurité

Porte toujours tes protections : casque, coudières, genouillères et protège-poignets.

Si tu es débutant, entraîne-toi dans des espaces protégés.

Apprends tout de suite les bases en matière de freinage.

### Je lis :

Champions les rollers, Chantal Cahour, Cascade, Rageot -

Rollers de choc, Stéphane Daniel, Cascade, Rageot -

Rollermania, Brigitte Smadja, Médium, L'Ecole des Loisirs -

Un week-end d'enfer pour Geronimo, Geronimo Stilton n°18, Albin Michel





Réaliser un parcours d'actions variées	Réussi
<b>Capacités</b>	
Rouler / glisser en se propulsant efficacement	
Virer et se retourner	
Evoluer en sécurité en anticipant les obstacles et s'arrêter en urgence	
S'adapter à différents types de revêtements	
Evoluer en pas de patineur	
Se déplacer en arrière	
Sauter et se réceptionner pour franchir un obstacle	
Rouler / Glisser le plus vite possible sur un parcours varié	
Rouler / Glisser longtemps en gérant mon effort	
Dissocier le train supérieur pour d'autres activités (hockey...)	
<b>Attitude</b>	
Prendre des risques mesurés	
Adapter son action en fonction de la situation et des autres	
Prendre soin de son matériel	
Savoir donner un message d'alerte efficace	
Connaître les gestes de premiers secours	

Mes impressions

Appréciation générale	L'enseignant	Vu et pris connaissance Les parents
	Date	Date
	Signature	Signature