

C2 Compétence visée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements



ROLLER

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



Connaissances

Les différentes compétitions officielles en roller :



Acrobatique



Artistique



Course



Randonnée



**Rink
Hockey**



**Roller
Hockey**



Skateboard



À l'origine du patin à roulettes au XVIII^e siècle, les roues étaient alignées à la manière des rollers en ligne d'aujourd'hui, en imitation de la lame des patins à glace. Mais les matériaux des roues (souvent en bois) et les revêtements rendaient la configuration en ligne inefficace. Elle a donc été abandonnée au profit d'une configuration en essieux qui a dominé pendant plus de 100 ans.



Je lis

A fond les rollers : Hubert Ben Kemoun Régis Fallier, Nathan

Nicolas voudrait des rollers, or ses parents pensent que ses patins lui suffisent bien. Après plusieurs tentatives infructueuses pour attendrir ses parents, Nicolas prend son destin en main et participe à un concours, il le gagne

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.



Entrer dans l'activité pour réaliser un parcours simple	Réussi
Capacités	
Transformer le pas marché en pas patineur ou rouleur	
Rouler, glisser en adoptant une position semi-fléchie	
Patiner à vitesse constante en ligne droite	
Patiner vite et laisser rouler en ligne droite sur une courte distance	
Contrôler sa vitesse	
Accepter de glisser, rouler en s'appuyant entièrement sur un seul patin	
Virer large : en évoluant en courbe (en appui sur un pied ou deux pieds)	
S'arrêter dans un espace délimité en utilisant le frein	
Maîtriser des trajectoires variées	
S'équilibrer en se baissant	
Se déplacer sur terrain plat	
Attitude	
Connaître le matériel utilisé	
Savoir s'équiper et se déséquiper	
Connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée	
Prendre en compte les autres pratiquants	

Mes impressions

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