



Stages Roller en entreprise



Sommaire

Castres-Roller propose des stages riches en qualité.....	<u>3</u>
... à destination des entreprises.....	<u>3</u>
1 - Stages Roller	<u>4</u>
1.1 Contenu des stages.....	<u>4</u>
1.2 Exemple de séance.....	<u>5</u>
1.3 Adapter ses déplacements à différents environnements.....	<u>6</u>
1.4 D'autres apprentissages peuvent également être abordés pour développer d'autres compétences.....	<u>7</u>
2 Formules stages Roller en Comité d'Entreprise.....	<u>9</u>
2.1 La formule « Animation Roller ».....	<u>9</u>
2.2 La formule « Stage ».....	<u>9</u>
2.3 Formules sur mesure.....	<u>9</u>
3 Comment organiser un stage ou faire une étude de coûts.....	<u>10</u>
.....	<u>11</u>
4 Bon de commande / étude de coût stage Roller.....	<u>11</u>
.....	<u>11</u>

Castres-Roller propose des stages riches en qualité...

... à destination des entreprises

Vous souhaitez **consolider l'esprit d'équipe** entre vos collaborateurs, ceux-ci vont **progresser** rapidement dans la maîtrise d'un sport complexe mais à portée de tous et dans un **environnement convivial**. Les participants sont encadrés en toute **sécurité** par un **moniteur diplômé**.

Partenaires

Le FSE (Fond Social Européen) finance à 85 % la structure d'initiations et a permis sa création



Castres-Roller est affilié :



Castres-Roller est également soutenu par :



1 - Stages Roller ...

1.1 Contenu des stages

Chaque stage comprend:

- ➡ Le **prêt de tout le matériel** : Rollers, Casques, Protections (Genoux, Coudes, Poignets)
 - ➡ Un **moniteur diplômé** pour gérer la séance
 - ➡ Le **matériel pédagogique** (cerceaux, barres, plots etc...) pour organiser les séances
 - ➡ Le **déplacement** ou la mise à disposition de notre gymnase pour la séance
 - ➡ **L'organisation** de la séance comprise dans un **programme pédagogique** général (initiation roller, hockey, slalom ...)
 - ➡ Si besoin nous pouvons établir un partenariat pour inscrire les séances de Roller dans une approche long terme du sport (**intégration dans le programme scolaire** par exemple au sein d'un projet pédagogique)
 - ➡ Si la séance est intégrée dans un programme (ex: 7 séances) nous pouvons mettre en place une **évaluation finale officielle** pour faire passer les roues Verte, Bleue, Rouge de l'ERF (Ecole de Roller Français), chaque participant réussissant l'épreuve se verra attribuer son diplôme officiel
 - ➡ La **durée** de la séance est en moyenne **de 2h à 3h**, cette durée peut-être raccourcie ou allongée selon l'état sportif et de fatigue ainsi que l'âge des participants, ce point est vu sur le moment par le moniteur, conjointement avec les organisateurs
-



1.2 Exemple de séance

Ceci n'est qu'un **exemple** chaque séance est totalement préparée de façon à répondre au niveau et aux attentes des participants.

L'idéal étant d'inscrire la séance dans une optique globale d'apprentissage ou de perfectionnement de ce sport de glisse !

Chaque point donne lieu à des **explications/consignes**, des **exercices d'apprentissage**, et **exploitation sous forme de jeu / parcours / évaluation**

Les séances sont ponctuées par **une présentation**, **une pause (hydratation)** et un **débriefing avec étirements à la fin**



- 1- **Familiarisation** avec le matériel (s'équiper correctement- ranger son matériel)
- 2- **Situation de référence** : **maîtriser ses appuis, se propulser, maîtriser une trajectoire** rectiligne en phase de **glisse, tourner** vers la droite, vers la gauche.
- 3- Adopter la **position de sécurité**, casser la raideur des jambes.
- 4- Chercher une meilleure glisse par une **propulsion** plus efficace.
- 5- Tourner par une **prise de carre**, enchaîner les changements de trajectoires (slalom...).
- 6- **S'arrêter** avec les roller convergents (pour ce faire, la propulsion arrière est abordée).

7- Evaluation sous forme d'un parcours, en rapport avec la situation de référence.

Sur un cycle de 10 séances, d'autres apprentissages peuvent être abordés selon le niveau du groupe :

s'équilibrer sur un seul roller en phase de glisse, franchir un obstacle, dissocier le train supérieur du train inférieur... Une ouverture sur d'autres disciplines est aussi possible : simuler le patinage en milieu urbain, jeux collectifs, activités athlétiques.



Nos moniteurs peuvent également préparer une évaluation en fin de période pour que les participants passent officiellement les roues verte, bleu ou rouge de l'ERF (Ecole de Roller Français)

1.3 Adapter ses déplacements à différents environnements

1.3.a Les compétences spécifiques:



gérer son équipement

Mettre correctement ses protections, aider également ses partenaires, ranger son matériel. Il s'agira donc de connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)



la sécurité

Connaître les règles de sécurité, chuter sans se faire mal, adopter la position de sécurité...



l'équilibre

C'est le maintien d'une position stable.

Plusieurs points sont à aborder :

- Maîtriser l'instabilité latérale (surface étroite) et des appuis fuyants (les roues), par la localisation des pressions plantaires (travail d'appuis).
- En phase de glisse, garder ses roller sous le bassin : effacer la position "roller écartés". Dans cette optique, il s'agira de tendre par la suite, vers une acceptation de glisser, en s'appuyant entièrement sur un seul roller.
- Dissocier le train supérieur et le train inférieur, les segments libres et ceux porteurs; libérer la tête, les épaules et le regard pour se décentrer de ses roller. Il s'agira de proposer des situations de plus en plus déséquilibrantes que l'élève devra surmonter et maîtriser.



se déplacer

Passer d'un état de marcheur à celui d'un patineur tout en contrôlant sa vitesse. Il s'agira ensuite, de tendre vers une propulsion de plus en plus efficace.



la glisse

Accepter un déplacement par conservation du centre de gravité au dessus des appuis.



tourner (prise de carre, croiser)

Maîtriser des trajectoires variées. Cette maîtrise permet aussi d'éviter un obstacle, un partenaire. C'est un aspect de la sécurité active.



s'arrêter

Différentes formes d'arrêt sont possibles en fonction du niveau de patinage.



franchir un obstacle (enjamber, bondir)

Préserver sa trajectoire et son équilibre tout en déplaçant son centre de gravité. C'est un bon révélateur de la maîtrise des appuis. Le franchissement est spontanément recherché par les enfants pour son aspect ludique.



l'espace arrière

Il est souvent appréhendé par les patineurs mais c'est un excellent moyen de renforcer la maîtrise de l'équilibre.

Le kinesthésique est davantage sollicité dans cet espace.



se retourner

Passer d'un déplacement avant à un déplacement arrière sans perdre de vitesse. Ce fondamental permet de développer une gamme d'action autour du déplacement.

Tous ces apprentissages ne sont pas à traiter dans un seul cycle. Bien évidemment, selon le niveau de patinage, certains d'entre eux seront ciblés plus précisément.

1.4 D'autres apprentissages peuvent également être abordés pour développer d'autres compétences

1.4.a • simuler le patinage en milieu urbain

Situation du patineur dans la circulation (voitures, vélos, piétons...), connaissance du code de la route... Ce thème intègre aussi un apprentissage du patinage en extérieur (revêtements, trottoirs, impondérables....) que l'on peut retrouver tout simplement dans un parcours varié, sur un plateau sportif.



1.4.b

• Activités athlétiques

Rouler plus longtemps en gérant son effort. Ce qui implique un contrôle du rythme respiratoire, une identification d'une allure de course... Rouler en peloton est aussi une variante intéressante. Mais surtout le dépassement de soi durant des activités physiques de glisse est omniprésent.

1.4.c

• Jeux et sports collectifs

En roller, les jeux d'équipes avec ou sans ballon sont praticables pour développer des compétences spécifiques et améliorer son aisance sur les rollers.

Les supports de cette transversalité sont multiples: grands jeux, basket en roller, hockey...



Nos moniteurs peuvent également préparer une évaluation en fin de période pour que les participants passent officiellement les roues verte, bleu ou rouge de l'ERF (Ecole de Roller Français)



2 Formules stages Roller en Comité d'Entreprise

2.1 La formule « Animation Roller »

Animations et **apprentissages** sous forme de jeux collectifs, de parcours techniques, d'**initiations** adaptées à tous les niveaux, **débutants** ou **confirmés**, sous l'oeil avisé de nos moniteurs.



2.2 La formule « Stage »

Apprentissage ou **perfectionnement** encadré par un **moniteur diplômé**, mais également **découverte du slalom** acrobatique. Ces **stages**, qui se déroulent dans notre complexe sportif, s'étalent sur **4 séances**.

Vous souhaitez proposer une **activité régulière** sur quelques séances et ainsi permettre l'apprentissage des bases du roller, la formule *stage intensif* est faite pour vous !

2.3 Formules sur mesure

Sur demande il est possible de mettre en place une formule spécifique selon vos besoins particuliers.

Nous étudierons toute demande et répondrons rapidement en proposant un projet

Selon vos besoins, nous pouvons nous déplacer chez vous avec notre parc de matériel (paires de rollers et de protections à votre disposition) ou vous recevoir dans notre complexe sportif (plan d'accès en bas de la page)

3 Comment organiser un stage ou faire une étude de coûts

Vous pouvez tout simplement nous contacter par e-mail, téléphone :

Kevin DOUSSAINT

(Moniteur initiations)

Diplôme ERF / FFRS



✉ **Adresse mail** : kdoussaint@castres-roller.com

☎ **Téléphone** : 06.38.55.27.14

Ou remplir le bon de commande en fin de ce document

Pour un renseignement ou organiser un stage, nous serons ravis de répondre à vos questions !

Nous sommes disponibles du Lundi au Dimanche, toute l'année, attention l'agenda se remplit très rapidement !



4 Bon de commande / étude de coût stage Roller

Bon de commande

Etude de coût gratuite

Structure :.....

Correspondant :.....

Poste du correspondant dans sa structure :.....

Adresse :.....

CP :..... Ville :.....

E-mail :.....@.....

Tél. :..... Fax :.....

Nombre de groupes :.....

Nombre de personnes par groupe :.....

Nombre de séances prévues :.....

Age des participants :.....

Dates souhaitées :.....

Heures souhaitées (début et fin) :.....

Nombre d'accompagnateurs /encadrants de la structure :.....

Souhaitez-vous faire le stage:

Dans le gymnase Castres-Roller

Dans vos locaux

Si vous souhaitez que la prestation se fasse dans vos locaux, quelques précisions sur le lieu nous sont nécessaires (taille etc...):

.....

Comment avez vous connu notre structure ?

.....

Attention : En cas de pluie les animations en extérieur sont annulées

Merci de nous retourner le formulaire ci-joint par courrier (Castres-Roller, 27 ch. Des Grèses, La Verdarié, 81100 CASTRES), ou par courriel (kdoussaint@castres-roller.com)

Notre équipe vous contactera pour l'organisation et la mise en place du projet.