



***Castres-Roller.Com***

*Perfectionnement - Freestyle  
Stages - Initiations - Cours*

## **Stages Roller avec l'E.R.F**

**E.R.F**  
ÉCOLE DU ROLLER FRANÇAIS



—  
*Distribué par Castres-Roller*

## Sommaire

Introduction : Castres-Roller propose des stages roller.....	<a href="#">3</a>
Ecoles, collèges, lycées .....	<a href="#">3</a>
1 - Stages Roller en écoles, collèges, lycées .....	<a href="#">4</a>
1.1 Contenu des stages.....	<a href="#">4</a>
1.2 Exemple de séance.....	<a href="#">5</a>
2 Présentation générale du Roller et de son intérêt en milieu scolaire.....	<a href="#">6</a>
2.1 Un moyen de développement de l'enfant (objectifs généraux).....	<a href="#">6</a>
2.2 Adapter ses déplacements à différents environnements.....	<a href="#">8</a>
2.3 D'autres apprentissages peuvent également être abordés pour développer d'autres compétences.....	<a href="#">9</a>
3 Organisation et coûts.....	<a href="#">12</a>

## Introduction : Castres-Roller propose des stages roller

### *Ecoles, collèges, lycées ...*

---

Le **Castres-Roller** a pour but de promouvoir et de faire découvrir la pratique du roller au plus grand nombre.

---

---

### **Partenaires**

Castres-Roller est affilié :



Castres-Roller est également soutenu par :



# 1 - Stages Roller en écoles, collèges, lycées ...

## 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 (stage 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 l'étage est en moyenne **de 2h (avec la chausse-déchausse)**, 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 pour un retour au calme

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)**

**En amont et en aval, un travail en classe peut être mis en place préparé en collaboration avec nos moniteurs :**

Ex: dessiner un roller (définir les différentes parties du roller), apprendre à s'équiper, imaginer un parcours, construire collectivement une fiche d'évaluation...

## 2 Présentation générale du Roller et de son intérêt en milieu scolaire

Le **roller** est une **activité physique** et **sportive** qui permet de développer l'équilibre et la motricité. Avec 5 à 6 millions de pratiquants en France, le **roller** connaît un essor important depuis une décennie. Il constitue aujourd'hui, non seulement un **sport** mais également un moyen de déplacement urbain à part entière. Le **roller** peut se démarrer à partir de 5 ans !



### 2.1 Un moyen de développement de l'enfant (objectifs généraux)

Le roller implique l'**apprentissage** de notions nouvelles:

#### 2.1.a Aspect moteur

- modification l'**équilibre**:  
base d'appui réduite et mobile.
- modification de la **propulsion**:  
suppression des réflexes de marche, impulsions données hors de l'axe de déplacement.
- modification de la **coordination** du train supérieur et du train inférieur:  
jambes porteuses et directrices, bras équilibrants et , avec la tête et les épaules, moteur des interventions.

#### 2.1.b Aspect cognitif

L'élève est confronté à certaines difficultés, par la modifications de ses repères; il doit les analyser et s'y adapter rapidement pour progresser, par la résolution de problèmes.

#### 2.1.c Aspect moral

La pratique implique une gestion du risque: minimiser la chute, anticiper ses trajectoires et apprécier celles des autres. La sécurité constitue un élément essentiel à la pratique. La responsabilité de l'enfant sera donc mise en avant pour préserver son intégrité physique et celles des autres.

### 2.1.d Aspect social

Certaines situations et les jeux proposés impliquent une notion de coopération qui se traduit par un exercice réalisé à 2, ou par la construction d'un projet collectif dans le cas d'une opposition de 2 équipes. Au-delà de la construction d'habiletés spécifiques, un investissement collectif s'impose donc pour atteindre un but défini. De plus, cet aspect collectif facilite la mixité car les filles et les garçons évoluent techniquement de la même manière.

### 2.1.e Aspect affectif

Le roller permet de vivre des expériences positives qui favorisent la confiance en soi et améliorent son image corporelle, car dans la variété des situations, les exigences et les objectifs à atteindre, sont réalistes au regard des capacités de l'apprenant.



## **2.2 Adapter ses déplacements à différents environnements**

### **2.2.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.**

## ***2.3 D'autres apprentissages peuvent également être abordés pour développer d'autres compétences***

### **2.3.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.



### 2.3.b

#### • transversalité avec les 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.

### 2.3.c

#### • transversalité avec les jeux collectifs

En roller, les jeux d'équipes avec ou sans ballon sont praticables pour développer des compétences spécifiques telles que:

attraper et contrôler une balle, connaître la notion d'attaquants et de défenseurs, faire progresser collectivement la balle, apprécier les positions relatives des partenaires et des adversaires dans l'espace de jeu... Les supports de cette transversalité sont multiples: grands jeux, balle au capitaine, hockey...



### 2.3.d

#### Ex. de situations d'apprentissage sur un module de 7 séances, en cycle 2 :

- 1- familiarisation avec le matériel (s'équiper correctement- ranger son matériel) + découverte des appuis sous forme de jeux + règles de sécurité.
- 2- Adopter la position de sécurité, chercher la glisse après une phase de propulsion.
- 3- Casser la raideur des jambes en phase de glisse (position accroupi).
- 4- Chercher une propulsion plus efficace, une meilleure glisse.
- 5- Tourner en cherchant une légère prise de carre.
- 6- S'arrêter en tournant.

#### **7- Evaluation sous forme de parcours.**

Sur un cycle de 10 séances, ces situations d'apprentissage seront plus approfondies. Une ouverture sur des jeux collectifs est également envisageable, selon le niveau du groupe.

### 2.3.e

#### **Ex. de situations d'apprentissage sur un module de 7 séances, en cycle 3 :**

- 1- familiarisation avec le matériel (s'équiper correctement- ranger son matériel) + découverte sous forme de jeux.
- 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)**

**En amont et en aval, un travail en classe peut être mis en place préparé en collaboration avec nos moniteurs :**

Ex: dessiner un roller (définir les différentes parties du roller), apprendre à s'équiper, imaginer un parcours, construire collectivement une fiche d'évaluation...



### 3 Organisation et coûts



*Un stage d'apprentissage du roller n'est pas une activité à encadrement renforcé mais nécessite un espace de pratique adapté : sol lisse (goudron, béton, gymnase, préau, terrain de basket, terrain de tennis, parquet, carrelage, etc... sont très bien) et surtout protégé de la voie publique.*

*A titre d'indication une stage comparée à une sortie classique permet d'économiser:*

- ➡ les déplacements en bus (si vous disposez d'un gymnase ou une cours)
- ➡ la location de matériel
- ➡ la perte de temps liée au déplacement et l'organisation de la séance

