

DIPLÔME OR

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Or. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



ARRÊT EN T



SLALOM SUR UNE JAMBE



PARCOURS D'OBSTACLES



SAUTS ARRIÈRE



EXPERT



TRAVAIL D'ÉQUIPE



CROISÉ AVANT



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



OR

ARRÊT EN T	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en légère descente ou avec une certaine vitesse et s'arrêter avec l'arrêt en T → Se retrouver à l'arrêt complet → Freinage en ligne droite sans rotation 	
SLALOM SUR UNE JAMBE	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un slalom de 10-15m sur une jambe → Gauche et droite 	
PARCOURS D'OBSTACLES	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un parcours d'obstacles avec virages serrés et larges, rotations, sauts, sur un patin, etc. → De manière fluide 	
SAUTS ARRIÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Sauter par-dessus un obstacle (corde, cône) à reculons → Poursuivre sans marquer de temps d'arrêt 	
EXPERT	<ul style="list-style-type: none"> Rouler 8m sur une roue Variantes: avant-avant, avant-arrière, arrière-arrière → Maîtriser deux variantes sur trois 	
TRAVAIL D'ÉQUIPE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en file indienne dense par groupes de trois à cinq enfants sur 300m → Tempo rapide → Pas synchronisés → Maintenir un rythme et une distance constants 	
CROISÉ AVANT	<ul style="list-style-type: none"> Rouler et passer la jambe extérieure devant la jambe d'appui de manière fluide en cercle → Haut du corps stable → Engagement correct des bras → A gauche et à droite 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 1200m en 4 min (18 km/h) 	