

# 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.



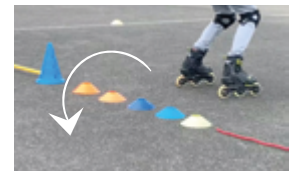
ARRÊT EN T



SLALOM SUR UNE JAMBE



PARCOURS D'OBSTACLES



SAUTS ARRIÈRE



EXPERT



TRAVAIL D'ÉQUIPE



CROISÉ AVANT



À VIVE ALLURE

\_\_\_\_\_  
Lieu, date

\_\_\_\_\_  
Responsable



# OR

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