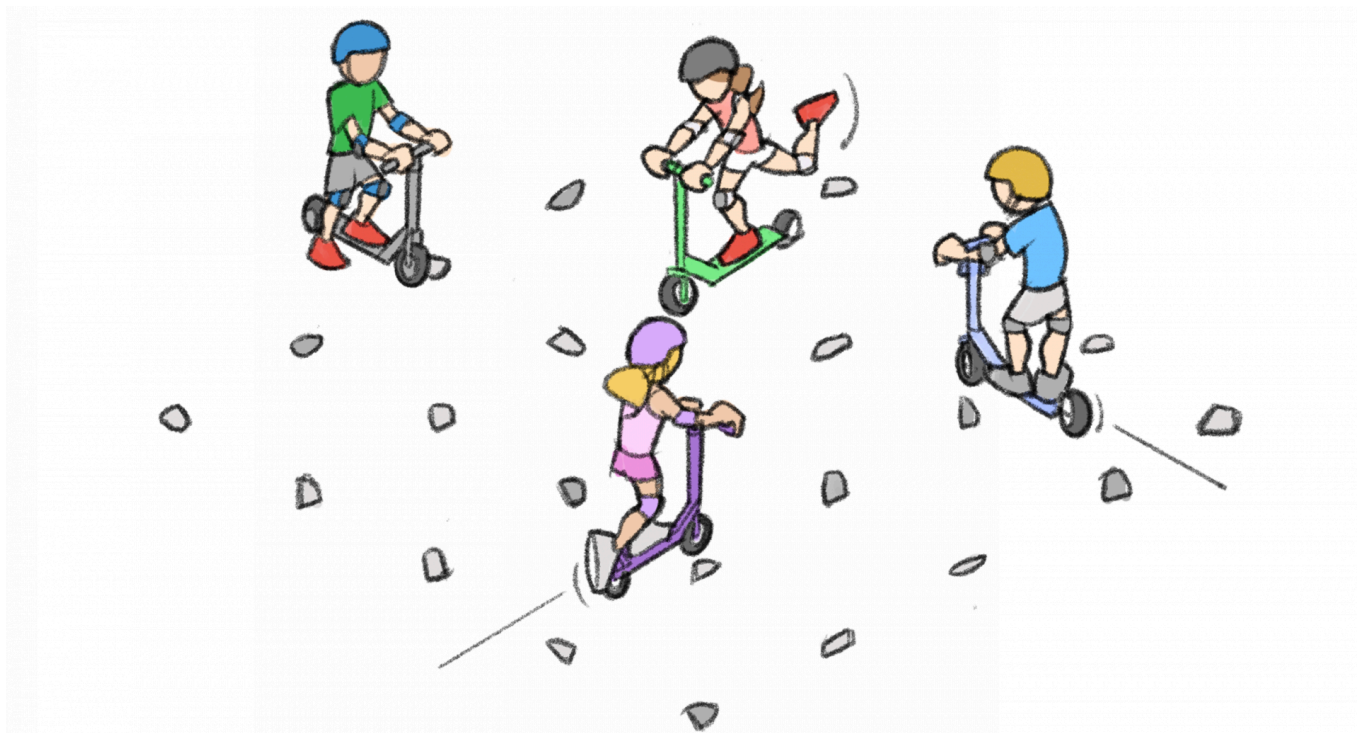


# Toutes et tous dehors! – Bonnes pratiques: Autour de l'école – Glisser et rouler

Les enfants apprennent à se déplacer sur une planche ou une trottinette. Ils reconnaissent les situations à risques, comme les collisions, et veillent à bien les négocier.

## Jardin de circulation (trottinette)



Sécurité: Sur des engins à roulettes, les enfants doivent toujours porter un casque. Le BPA recommande également de protéger les coudes, les genoux et les poignets.

Dans la cour de récréation, aménager pour chaque groupe de huit à dix enfants un terrain quadrillé de 5x5 jusqu'à 7x7 pierres, cônes ou grosses feuilles. Les enfants sillonnent ce terrain sur leur trottinette de différentes manières.

## Variantes

- Traverser les couloirs de bout en bout et revenir au départ en longeant le terrain.
- Traverser le terrain en slalomant autour des objets.
- Effectuer une tâche au passage des objets (p. ex. pierre = toucher les cailloux avec le pied, cônes = tourner autour des cailloux, feuille = faire un aller-retour); respecter un certain ordre: p. ex. pierre, pierre, cône, feuille.
- Sillonner le terrain sans se gêner. Au signal, changer le pied d'appui, croiser les mains sur le guidon, rouler à reculons, etc.
- Rouler en colonne, comme un grand serpent.
- Porter la trottinette pour franchir certains obstacles ou sauter par-dessus.
- Diviser le groupe en deux. Le premier roule «horizontalement» et le second «verticalement» le long des couloirs. Les croisements étant inévitables, les enfants

adaptent leur conduite pour éviter les collisions.

- Un chasseur avec sautoir poursuit les lièvres dont l'objectif est de toucher sept objets en roulant. A partir de cinq, ils comptent à haute voix (5, 6, 7). Celui qui est pris recommence à zéro, celui qui parvient à sept marque un point.

**Remarque:** Toutes les formes d'exercices sont réalisables avec d'autres engins à roulettes ou sans matériel (course).

## Plus d'informations sur la sécurité

- [Trottinette, rollers et Cie – En sécurité sur des roulettes](#) | BPA



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**