

Inline skating: Jeu de l'oie

Cet exercice permet aux élèves de consolider les techniques de base de déplacement apprises auparavant et d'améliorer l'endurance.

Par groupes ou individuellement, les patineurs lancent le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Qui parcourt le plus grand nombre de tours en cinq minutes? Ou qui obtient le plus de points en lançant le dé?

Propositions de tâches:

- Rouler en avant.
- Rouler en formant des ellipses (écarter et serrer les jambes).
- Rouler en arrière.
- Parcours avec différents défis (sauts, petits obstacles, etc.).
- Elan avec la jambe droite ou gauche seulement.
- Rouler en dribblant, jonglant, visant une cible, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO