

Cahier pratique 41: Skateboard

Le skateboard n'est plus une activité confidentielle. Sa popularité dépasse toutes les frontières. A tel point qu'il pourrait faire son entrée aux Jeux Olympiques. Le waveboard est un peu moins connu. Mais tout autant séduisant. A découvrir.

Organiser une leçon d'éducation physique axée autour de la planche à roulettes est pour certains enseignants un défi inhabituel. Nombre d'entre eux redoutent les accidents. L'école préfère ainsi renoncer à glisser cet engin dans son programme. C'est bien dommage! Car le skateboard est très apprécié des jeunes.

Et le danger de blessures peut être réduit à son minimum en édictant des règles de comportement claires, en obligeant le port de protections et en adoptant une approche méthodologique appropriée de la technique.



Sur deux ou quatre roues

Les pionniers du skateboard n'ont probablement jamais imaginé que de leurs premières expérimentations allaient naître un sport extrêmement populaire en si peu d'années. Des millions de téléspectateurs suivent aujourd'hui les «X-Games» – les championnats du monde officiels. Aux Etats-Unis, les médias accordent un grand intérêt à cette discipline. Son introduction dans le programme des Jeux Olympiques est d'ailleurs en discussion.

Petit frère du skateboard, le waveboard présente des caractéristiques uniques. Sa construction spéciale (deux plateaux pivotants tenus l'un à l'autre par une barre et montés chacun d'une seule roue) permet à son utilisateur de se déplacer par une rotation du corps, sans devoir pousser avec le pied. Virages étroits et petites montées ne constituent pas des obstacles pour cette planche.

Apprentissage aisé

Le skate et le waveboard s'insèrent particulièrement bien dans l'enseignement de l'éducation physique. Leur apprentissage est aisé indépendamment des aptitudes sportives des élèves. Ces activités développent les capacités motrices telles que l'équilibre et l'adresse. Les différentes techniques et figures – richement illustrées – du skateboard sont démontrées.

De nombreuses formes d'exercices et de jeux sont en outre proposées pour un passage en toute décontraction de la théorie à la pratique. Enfin, la dernière page identifie d'autres objets roulants pouvant être rencontrés sur les places de jeux ou de sport.

[Cahier pratique 41: Skateboard](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO