

Exercices quotidiens pour les enfants: Inline skating

Il n'y a pas de limite d'âge pour chausser des patins d'inline et les plus jeunes ne doivent pas être obligatoirement accompagnés par un adulte. Divers petits jeux permettent d'acquérir les mouvements de base: rouler, freiner, tourner, sauter. Ceux-ci sont nécessaires avant de s'aventurer sur la voie publique ou sur un sentier.



En avant, en arrière, en courbe, par-dessus des obstacles: les possibilités foisonnent pour exercer son équilibre sur des roues. La meilleure solution: jouer et jouer encore. En effet, les jeux conviennent très bien pour stabiliser et consolider les différents éléments appris. Les combinaisons avec d'autres disciplines sont nombrables. L'inline skating est aussi une alternative attrayante aux jeux d'endurance.

- [Nos propositions](#)

Sécurité avant tout

La sécurité est une composante importante de la pratique de l'inline skating pendant les loisirs ou un cours d'éducation physique. Le matériel est-il en ordre? Et l'équipement au complet? Pour s'entraîner en plein air, il est impératif de respecter certaines règles. Ces articles renseignent sur le matériel, les techniques de freinage et de chute correctes.

- [Equipement et sécurité](#)

A lire

- Thème du mois 01-02/2021: Inline skating Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO