

# Inline skating: Frein à volonté

**Durant cet exercice, les élèves s'entraînent à freiner dans différentes conditions.**

Exécuter les exercices selon une technique de freinage imposée ou libre:

- Deux élèves roulent à la même vitesse en direction d'un camarade placé en face. A son signal, les deux patineurs essaient de s'arrêter le plus vite possible. Le perdant devient arbitre.
- A pousse B devant lui. Dès que ce dernier est « lâché », il essaie de freiner au plus vite. Qui s'arrête le plus vite avec les yeux fermés?
- Les élèves patinent en direction d'une ligne ou d'une barrière. Qui parvient à s'arrêter le plus près de la limite, sans la toucher?
- A et B patinent en direction d'une ligne à la même vitesse. Une fois la ligne franchie, ils essaient de freiner et de s'arrêter le plus vite possible. Qui s'arrête le plus près de la ligne? Et selon quelle technique?
- Un élève, face au mur, tourne le dos à ses camarades. Ceux ci essaient de se rapprocher de lui pour le toucher. Mais dès qu'il se retourne, les patineurs doivent s'arrêter le plus vite possible. Les trois derniers recommencent au départ.

---

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**