Inline skating Kids – Sécurité: Obstacles

Préparer les enfants à maîtriser des obstacles tels que des marches d'escaliers leur permet de gagner en assurance. Ils améliorent simultanément leurs capacités de coordination et éprouvent du plaisir.

Escaliers (D/M/A)

Monter et descendre des marches d'escaliers. La pointe du pied reste toujours en contact avec la marche.

Variantes

- Monter sans se tenir à la main courante.
- Monter et descendre à quatre pattes.
- Sous forme de concours («course de chiens»).

Remarques

- Toujours regarder vers le haut, jamais vers le bas.
- Poser éventuellement les mains sur les marches (quatre pattes).

Franchir des obstacles (D/M/A)

Rouler sur des terrains irréguliers: fléchir les genoux, pieds décalés, mains vers l'avant et franchir l'obstacle.

Variantes

- Monter sur le bord du trottoir et redescendre. Les patins sont parallèles au trottoir.
- Rouler sur un parcours semé d'embûches: sol irrégulier, marches, bordure de trottoir.

Remarque: S'exercer au passage d'obstacles améliore la coordination, ce qui augmente la confiance et l'assurance sur les patins.

Source: Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl