

# Inline skating Kids – Rouler: ABC Speed

Il s'agit désormais d'augmenter progressivement l'allure: une poussée correcte et un travail d'équipe précis sont capitaux. Les patineurs avancés mettent leurs compétences au service d'exercices réalisés à un rythme soutenu.

## Powerbox (A)

Patiner à une allure soutenue tout en effectuant diverses tâches:

- Genoux et pieds: pieds parallèles et serrés placés dans la direction de la marche.
- Dessiner un D avec la jambe libre: chasser vers l'extérieur et ramener le patin à la hauteur du pied d'appui.
- Effectuer de grandes poussées vers l'avant.
- Patiner avec les bras dans le dos, les épaules relâchées.
- Slalomer avec la jambe libre, la seconde suit une ligne droite.

## Esprit de corps (A)

Deux à six patineurs se déplacent en peloton, en synchronisant leurs foulées. Ils roulent à une allure soutenue.

### Variantes

- Le dernier patineur remonte la colonne (garder le même rythme de pas).
- Le premier patineur se décale et laisse passer la colonne. Il prend place en queue de peloton (garder le même rythme de pas).

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO