

Inline skating Kids – Jeux: Relais

Les enfants aiment se mesurer les uns aux autres: pour cette forme de concours, ils veillent à maîtriser la vitesse, à bien négocier les virages et à garder en vue les autres patineurs.

Estafette (D/M/A)

En ligne droite, petites équipes: les patineurs se transmettent un objet à chaque passage. Quelle équipe effectue le plus rapidement le nombre de passages défini?

Remarques

- Les chasubles conviennent bien comme objet d'échange.
- Délimiter une zone de transmission avec des cônes.
- Aménager un espace suffisant pour les départs et les arrivées.
- Minimiser les risques de collision lors des croisements et avec les enfants en attente.

Matériel: Chasubles, cônes

En circuit (M/A)

- S'entraîner à la poussée: A patine en position de base, B roule derrière lui et le pousse au niveau des hanches.
- Exercer le timing pour la prise de relais (poussée): A effectue un tour, B l'observe. Juste avant le dernier virage, il démarre à l'intérieur de la courbe. Dès que A le rattrape, il «s'accroche» et le pousse depuis derrière.
- Former des équipes de deux à quatre patineurs qui prennent le relais sur un demi-tour, un tour, deux tours.

Variantes

- Augmenter la vitesse.
- Passage de relais après deux tours.

Remarque: Délimiter la zone de départ avec des cônes.

Matériel: Cônes

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