

Inline skating Kids – Coordination: Parcours

Différents postes répartis sur un parcours offrent aux enfants de nombreuses expériences motrices pour entraîner les éléments de base de l'inline skating. Une fois familiarisés avec les exercices, les enfants peuvent se défier dans de petits concours.

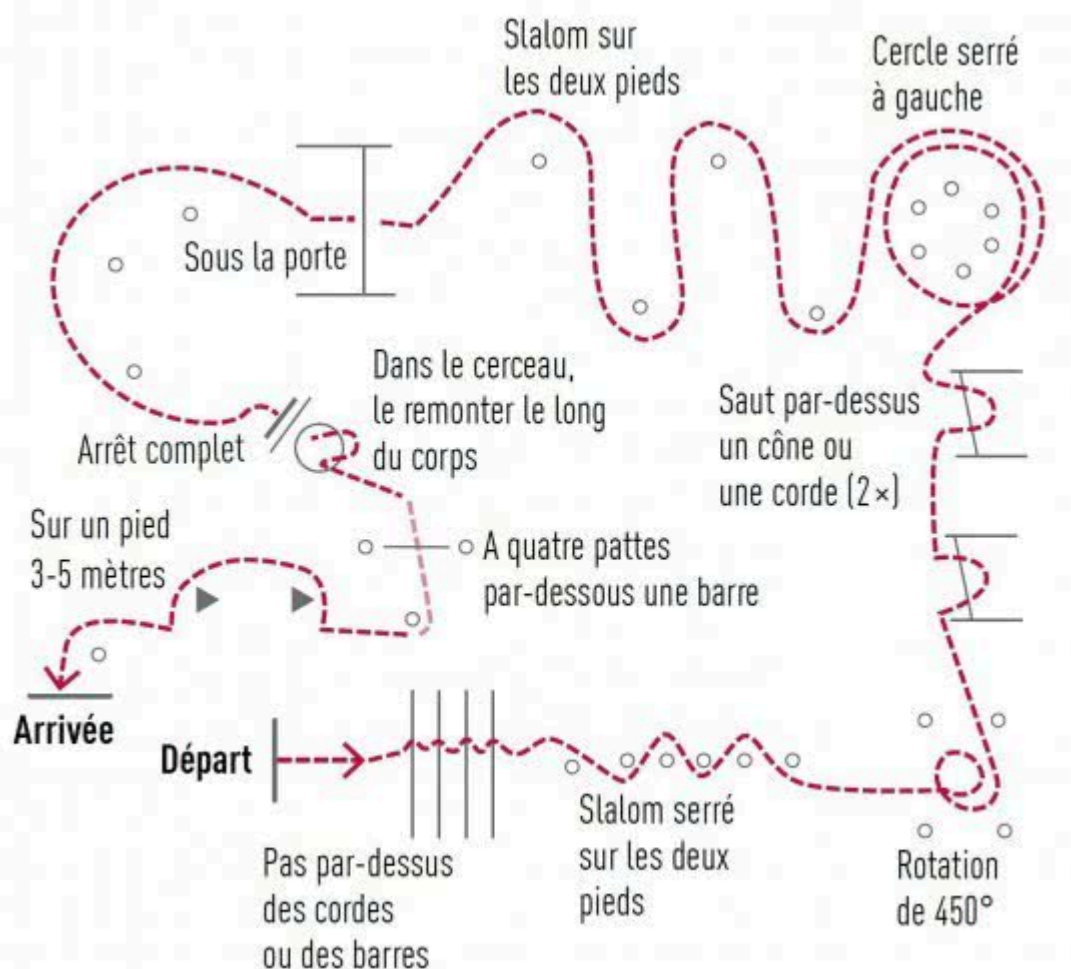
Parcours simple (D/M/A)

Effectuer plusieurs fois le parcours composé d'éléments techniques de base tels que virages, sauts, arrêts, exercices d'équilibre, etc.

- Départ
- Rue étroite
- Cercle serré
- Rotation de 360°
- En avant
- Sous la porte
- Passage de haies (2x)
- Saut par-dessus un cône ou une corde
- Arrivée

Matériel: Cônes, barres, cordes

Parcours complexe (D/M/A)



A télécharger: Croquis du parcours complexe (pdf)

- Départ
- Pas par-dessus des cordes ou des barres
- Slalom serré sur les deux pieds
- Rotation de 450°
- Saut par-dessus un cône ou une corde (2x)
- Cercle serré à gauche
- Slalom sur les deux pieds
- Sous la porte
- Arrêt complet. Par-dessus la ligne.
- En avant
- Sous la porte
- Dans le cerceau, le remonter le long du corps
- A quatre pattes par-dessous une barre
- Trois à cinq mètres sur un pied
- Arrivée

Variantes

- Effectuer le parcours seul.
- Effectuer le parcours sous forme de course-poursuite.
- Effectuer le parcours par deux (veiller à une zone de dégagement suffisante).
- Qui parvient à améliorer son chrono lors du second passage?

Matériel: Cônes, cerceaux, barres, cordes

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