

# Inline skating Kids – Virages: Slalomer

Pour entraîner les virages, rien de tel que d'expérimenter différents parcours de slalom. Les enfants se déplacent seuls ou en groupe. Les patineurs chevronnés maintiennent les pieds parallèles.

## Virages en A (A)

Effectuer un petit slalom avec les jambes légèrement écartées (position A); «tailler» ensuite une belle courbe après avoir pris l'élan, jambes toujours en A.

**Remarque:** Amorcer le virage avec les bras.

**Matériel:** Cônes

---

## Défi slalom (D/M/A)

Aménager deux à quatre pistes de slalom avec différents degrés de difficulté/tâches motrices. Délimiter le portail de départ. A la fin du parcours, rejoindre le prochain slalom en effectuant une grande courbe.

### Tâches

- Slalom droit, serré.
- Slalom large, ouvert.
- Toucher le cône ou le socle du piquet au passage.
- Comme sur des rails: un pied roule droit, le second contourne les cônes.

### Remarques

- Ecartement des cônes: env. trois mètres.
- Débutants: virage en A et/ou lever le pied.
- Avancés: toujours garder les deux pieds au sol.

**Matériel:** Cônes

---

## Slalom humain (D/M)

Les enfants roulent en colonne à une distance de trois mètres les uns des autres. Le dernier de la colonne slalome autour de ses camarades et vient se placer tout devant. Le suivant fait de même après quelques secondes, etc.

## Variante

- Idem mais en cercle.

**Remarque:** Placer des cônes sur le sol afin que les enfants sachent où freiner ou s'arrêter.

**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**