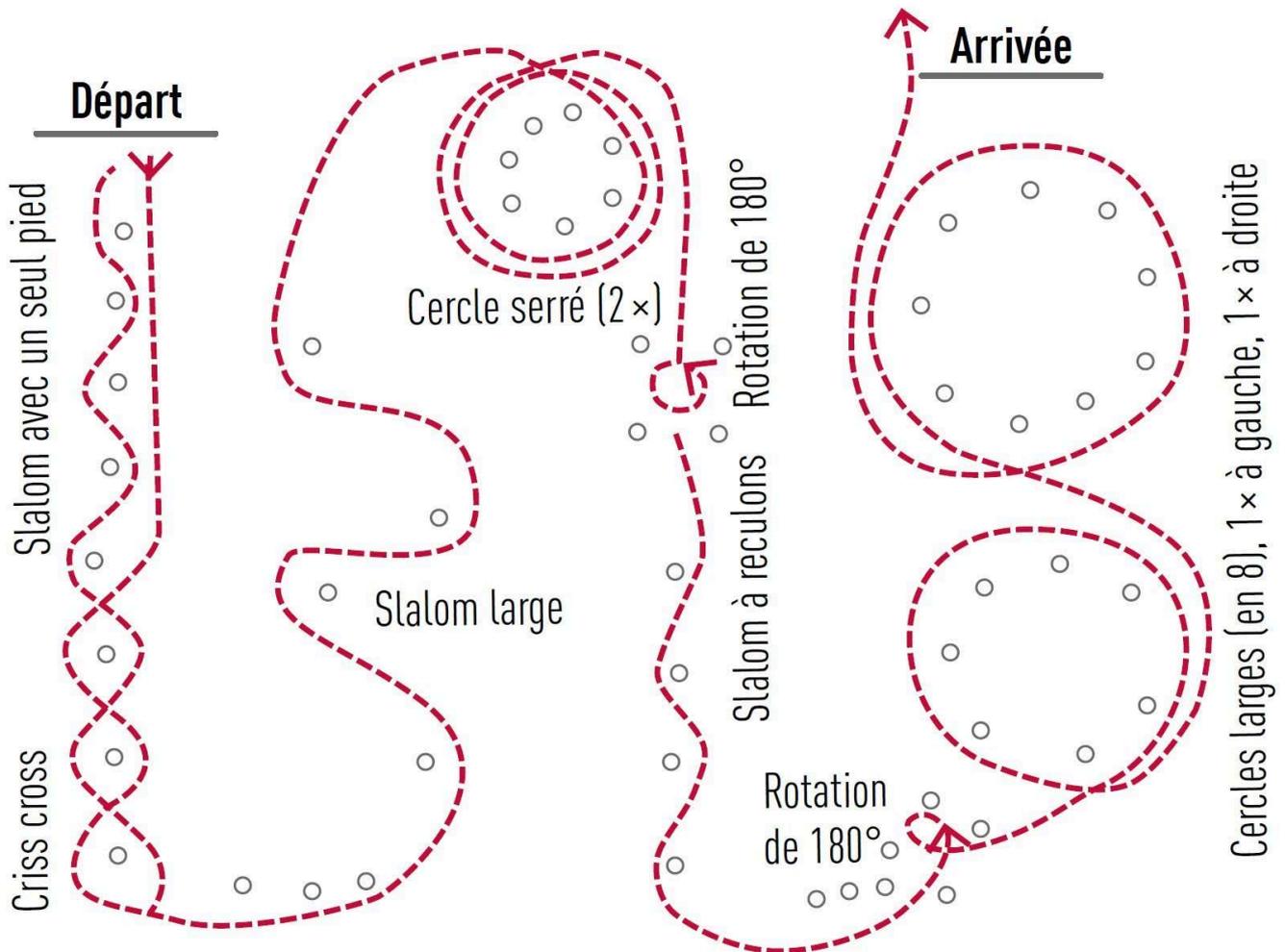


## Inline skating Kids – Virages: Circuit

C'est le moment pour les enfants de mettre en pratique les compétences acquises au fil des entraînements. Seuls, par deux ou sous forme de course-poursuite, ils testent différents parcours.

### Parcours tournant (D/M/A)



A télécharger: [Croquis du parcours tournant \(pdf\)](#)

Effectuer un circuit composé de différentes courbes:

- Départ
- Slalom avec un seul pied (l'autre en ligne droite)
- Criss cross
- Slalom large
- Cercle serré (2x)
- Rotation de 180°
- Slalom à reculons

- Rotation de 180°
- Cercles larges (en 8), 1x à gauche, 1x à droite
- Arrivée

## Variantes

- Chacun pour soi.
- Sous forme de course-poursuite.
- Maintenir une bonne vitesse.

**Matériel:** Cônes, craie pour marquer le départ et l'arrivée

---

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**