

# Inline skating Kids – Virages: Avec du rythme

Effectuer de grandes et de petites courbes en adaptant la technique et la vitesse aux différentes configurations, tels sont les objectifs de ces exercices.

## Sablier (M/A)

Définir un parcours avec des cônes (longueur: 20 m; largeur: 15 m). Patiner en dessinant un [sablier](#) (pdf).

### Variantes

- Toucher les cônes au passage.
- Désigner un cône qui doit être entièrement contourné, sans lever les pieds, avant de poursuivre son chemin.

**Matériel:** Cônes

## Virages serrés (M/A)

Démarrer et prendre un peu de vitesse. Effectuer des virages serrés entre les cônes. Qui réussit à parcourir tout le slalom?

### Remarques

- Incliner les pieds.
- Abaisser les fesses.
- Maintenir une allure rapide.
- Se préparer à virer (anticiper).

**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