

Inline skating Kids – Sécurité: Stop!

Les enfants s'entraînent aux arrêts, de manière ludique, dans différentes situations. Ils deviennent peu à peu des experts du freinage.

Arrêt pingouin (M/A)

Rouler et fléchir les genoux, les mains vers l'avant. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche puis sur la droite (se dandiner), les pointes tournées vers l'intérieur. Poursuivre jusqu'à l'arrêt complet.

Remarques

- Les enfants se tiennent par les mains en cercle. Métaphore: ils coupent des tranches de pizza avec leurs patins.
- Les pointes des pieds restent ouvertes, presser les talons vers l'extérieur. Le rythme des pas de freinage s'accélère continuellement.

Arrêt chasse-neige (M/A)

Rouler et fléchir les genoux, les mains vers l'avant. Ecarter les jambes, presser les talons vers l'extérieur jusqu'à l'arrêt complet.

Remarques

- Mains en appui sur les genoux.
- Presser les fesses vers le bas.

Arrêt en T (A)

Poids du corps sur la jambe avant, placer le pied de la jambe arrière perpendiculairement au sens de la marche pour former un T par rapport à la jambe d'appui. Laisser «traîner» le pied jusqu'à l'arrêt complet.

Variante

- Exercice préparatoire: rouler en position de T. Soulever la jambe arrière, la poser, soulever, poser, etc.

Remarques

- Tout le poids du corps sur la jambe d'appui.
- Repousser les hanches vers l'avant et gagner.
- Mains vers l'avant pour faciliter la stabilisation.

Festival de freinage (A)



Défi freinage par deux. Au signal de l'enseignant, les enfants freinent. Qui s'arrête le premier?

Variantes

- Patiner librement: au signal, freiner selon la technique indiquée: «**Arrêt talon**», «**Freinage doux**», «Arrêt pingouin», «Arrêt chasse-neige», «Arrêt en T», «A choix».
- Freiner en descente (colline, rampe).

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