# Exercices quotidiens pour les jeunes: Streetskate

**Ce qui est bien avec le skateboard, c'est la liberté sans limite. Aucune dépendance des heures d'entraînement, des entraîneurs et des infrastructures. Un bout de surface goudronnée suffit pour apprendre des figures et mettre en place des petits obstacles.**

Comme le terme l'indique, on utilise les obstacles naturels offerts par l'espace urbain. Les escaliers, les murs, les rampes, les bancs dans les parcs et autres éléments similaires sont les obstacles de skate préférés. Les possibilités sont inépuisables: pratiquement chaque cour d'école, parking, arrière-cours et hangar d'usine désert ou petite rue peut se transformer en un terrain (sport) adapté au skate.

Avant de se lancer sur une planche, il faut s'équiper d'un casque et de tout l'équipement nécessaire. Une seule faute d'attention peut coûter très cher. Chuter sans casque peut, surtout à grande vitesse, se solder par des fractures crâniennes.

A l'aide des vidéos réalisées par Gorilla, les jeunes peuvent acquérir les bases de ce sport seuls ou à l'école pendant le cours d'éducation physique.

## Vidéos

- Bases
- Ollie
- Heelflip
- Pop shove it

- Kickflip
- 180

## Le «Streetskate» à l'école

- **Avec le smartphone:** Les élèves peuvent visionner les instructions vidéo sur le site gorilla.ch ou via l'application mobile gratuite Gorilla. Autorisez donc vos élèves à utiliser de manière ciblée leur smartphone dans le cadre de la leçon thématique (voir encadré ci-dessous).
- **Avec la tablette:** Mettez à disposition des élèves une tablette avec l'application mobile Gorilla déjà téléchargée ou dirigez-les sur le site gorilla.ch pour qu'ils visionnent les vidéos consacrées au footbag.
- **Temps:** A l'occasion d'un camp ou d'une journée, définissez un cadre temporel durant lequel les élèves peuvent exercer les bases et les figures.
- **Objectif:** Laissez les élèves formuler un objectif au préalable. Par exemple: maîtriser trois étapes d'apprentissage.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**