Skateboard: Pied au plancher

Le skateboard n'est plus une activité confidentielle. Sa popularité dépasse toutes les frontières. Le waveboard est, lui, un peu moins connu. Mais tout autant séduisant.

Skateboard: un sport sous les feux de la rampe.

Organiser une leçon d'éducation physique axée autour de la planche à roulettes est pour certains enseignants un défi inhabituel. Nombre d'entre eux redoutent les accidents. L'école préfère ainsi renoncer à glisser cet engin dans son programme. C'est bien dommage! Car le skateboard est très apprécié des jeunes. Et le danger de blessures peut être réduit à son minimum en édictant des règles de comportement claires, en obligeant le port de protections et en adoptant une approche méthodologique appropriée de la technique.

Sur deux ou quatre roues

Les pionniers du skateboard n'ont probablement jamais imaginé que de leurs premières expérimentations allaient naître un sport extrêmement populaire en si peu d'années. Des millions de téléspectateurs suivent aujourd'hui les «X-Games» – les championnats du monde officieux. Aux Etats-Unis, les médias accordent un grand intérêt à cette discipline.

→ Tous les contenus consacrés au skateboard

Petit frère du skateboard, le waveboard présente des caractéristiques uniques. Le waveboard est apparu aux Etats-Unis en 2005. Il mélange surf, skate et snowboard. Sa construction spéciale (deux plateaux pivotants tenus l'un à l'autre par une barre et montés chacun d'une seule roue) permet à son utilisateur de se déplacer par une rotation du corps, sans devoir pousser avec le pied. Virages étroits et petites montées ne constituent pas des obstacles pour cette planche.Le programme de sport à l'école «Surf at School» souhaite rendre cette discipline accessible à tous les enfants et adolescents et met gratuitement à disposition des communes intéressées du matériel pendant une semaine. Il est également possible de bénéficier des conseils d'un expert pendant une journée sans débourser le moindre franc.

Apprentissage aisé

Le skate et le waveboard s'insèrent particulièrement bien dans l'enseignement de l'éducation physique. Leur apprentissage est aisé indépendamment des aptitudes sportives des élèves. Ces activités développent les capacités motrices telles que l'équilibre et l'adresse.Vous trouverez sur notre plate-forme en ligne, différents

exercices, séries d'image et des conseils de sécurité.

Trucs et astuces
Les six moyens didactiques suivants expliquent les différentes techniques et figures:
skateboard:
– «Rouler»
– «Kick Turn»
– «Wheelie»
– «Ollie»
– «Kickflip»
– «Noseslide»
waveboard:
– «Rouler»
– «Freiner et descendre»
– «Rouler et accélérer»
.
En outre, dans le lien suivant une leçon pour télécharger:
– Une leçon à copier

Source: Cahier pratique «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO