

Inline skating Kids: Conception de leçons

Construire une leçon dépend de plusieurs paramètres: nombre d'enfants, niveau de performance, nombre de leçons à disposition, matériel, etc. Avec ces quatre leçons types, les élèves progresseront pour atteindre un niveau appréciable.



Chaque leçon se compose de trois parties: échauffement, partie principale, retour au calme.

Matériel nécessaire

- Organisation: sifflet, pharmacie, ruban adhésif, crayon, craie, tournevis
- Matériel didactique: cônes de différentes tailles, petites balles/objets divers, chasubles, barres, cordes

Remarque

- Conseils pour l'organisation: prévoir pour chaque exercice différents degrés de difficulté par domaine/diplôme.
- Le test pour le diplôme d'inline skating doit être intégré à la séquence d'enseignement.

Exemple d'unités d'enseignement

Ci-après sont proposées quatre leçons types de 90 minutes qui précisent le découpage temporel, les domaines et les postes. Les exercices renvoient aux [descriptions du thème du mois «Inline skating Kids»](#).

Les entraînements suivants conviennent bien pour les cours de base.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes par leçon
- Nombre d'enfants: env. 6 à 16 (tenir compte des différences de niveau, engager éventuellement un autre enseignant)
- Tranche d'âge: env. dès 4 ans (des connaissances de base sont souhaitées)

Objectifs d'apprentissage

- Développer la technique de base de l'inline skating
- Etre capable de réaliser les exercices des diplômes Basic/Bronze/Argent (pdf)

Entraînement 1

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
5'			Salutations – Présentation des enseignants, objectifs, organisation
5'	Bases	<u>Matériel</u>	Contrôle du matériel, Concert
Partie principale			
5'	Bases	<u>Se lever</u>	Debout/Assis, Canard/Pizza
15'	Coordination	<u>Cirque</u> / <u>Equilibre</u>	Différents déplacements en cercle: Rue étroite, Cowboy, Ballon, Escargot, Béquilles, Slalom
15'	Virages	<u>Slalomer</u>	Différentes formes de slalom sur le principe de la rotation: Slalom sur deux jambes, Serpentins, Virages larges
10' Pause			
15'	Travail d'équipe	<u>Rouler en peloton</u>	Le maître et son chien
15'	Jeux	<u>Poursuites diverses</u>	Chasse avec rachat
Retour au calme			
5'	Jeux	<u>Rituels</u>	Tunnel

Entraînement 2

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
15'	Travail d'équipe	<u>Rouler en peloton</u>	Chenille: par deux, par quatre, en groupe
Partie principale			
20'	Coordination	<u>Equilibre</u>	Différents exercices d'équilibre en colonne sur le principe de la rotation: Béquilles, Expert (la plus longue distance sur une jambe), Artiste en herbe, Nain Remarque: Sous forme de concours d'équipe, récolter le plus de points possible
15'	Coordination	<u>A reculons</u>	Avant et arrière, Coup de pouce
10'	Pause		
15'	Sécurité	<u>Freiner</u>	Arrêt talon, Freinage doux, Arrêt pingouin, Chasse-neige Jeu: Lecteur attentif
10'	Rouler	<u>A vive allure</u>	Patiner avec des tâches annexes
Retour au calme			
5'	Jeux	<u>Rituels</u>	Tunnel pour prendre congé: virages, freinages, se taper les patins

Entraînement 3

Temps	Partie	Postes	Exercices
Echauffement			
10'	Jeux	<u>Courbes à gogo</u>	Chasse en «8»: exercer le patinage en huit puis passer au jeu
Partie principale			
20'	Figures	<u>Sauter</u>	Différentes formes de sauts en colonne, sur le principe de rotation: Passage de haies, Sauts de haies, Sauts sur une jambe Remarque: Commencer sur l'herbe (surface souple) –

Temps	Partie	Postes	Exercices
			position correcte des bras, amortir
10'	Sécurité	<u>Stop!</u>	Festival de freinage Remarque: S'exercer seul puis se mesurer aux autres sous forme de concours
10'	Pause		
35'	Coordination	<u>Parcours</u>	Parcours avec intégration d'exercices du diplôme Variantes: Seul, sous forme de course-poursuite, au temps, sans faute. Différents degrés de difficulté
	Retour au calme		
5'	Jeux	<u>Rituels</u>	Flash-mob ou «Route 66»

Entraînement 4

Temps	Partie	Postes	Exercices
	Echauffement		
10'	Jeux	<u>Hockey</u>	Hockey chaussure
	Partie principale		
10'	Figures	<u>Rotations</u>	Pas tournant, Demi-tours et tours complet
10'	Virages	<u>Avec du rythme</u>	Sablier (dans les deux directions)
10'	Pause		
10'	Jeux	<u>Courbes à gogo</u>	Lancer le dé
30'	Coordination	<u>Parcours</u>	Parcours avec intégration d' <u>exercices du diplôme</u> Observation par l'enseignant et <u>évaluation des exercices du diplôme</u>
	Retour au calme		
10'		<u>Diplômes d'inline</u>	Conclusion: remise du diplôme sous forme de cérémonie protocolaire, avec musique pour l'ambiance

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