

Entraînement polysportif: A roller

Cet entraînement d'une heure et demie contient des exercices techniques et ludiques. Dans l'idéal, il a lieu en plein air (p.ex. sur une place en dur).

Avec le temps, les participants seront de plus en plus sûrs en roller et pourront s'entraîner de manière plus intense et améliorer leur endurance.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

Environnement: En plein air (place en dur, pistes cyclables sans trafic, etc.)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la technique de conduite et le sens du rythme sur le vélo
- Améliorer la capacité d'endurance
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

Aspects de sécurité

Tenir compte des [conseils de sécurité](#) pour le roller.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Technique: Apprentissage/répétition des techniques de base (rouler, freiner, chuter). Zone active: Tous les participants sont en mouvement sur un terrain délimité. Quiconque s'arrête ou sort du périmètre reçoit un point de pénalité. A la fin de l'exercice, les participants doivent faire le tour du terrain autant de fois qu'ils ont reçu de points de pénalité. Variante: En équipe.		Safety Tool «Roller»
	10' Passe et fonce: Deux groupes (de quatre à six personnes) se font face à six mètres de distance. Le premier participant envoie le ballon de rugby à l'autre groupe puis contourne les deux groupes à une distance raisonnable avant de reprendre sa place au sein de son groupe. Variante: Trois mètres séparent les deux groupes et les participants utilisent un ballon de volleyball. Forme de concours: Séparer les deux équipes en deux groupes. Quel équipe arrive à faire 20 passes en premier?		Ballon de rugby ou de volleyball
Partie principale	15' Jeu du train: Le premier participant («locomotive») fait le tour du rectangle. A chaque tour, il emmène une autre personne («wagon») avec lui jusqu'à ce que tout le groupe forme une colonne. Après deux tours, la locomotive quitte le train, les autres wagons en font de même à chaque tour supplémentaire. A la fin, tous les participants ont fait le même nombre de tours. Répéter l'exercice en entier dans l'autre sens. Variante: Circuit en forme de «8». Attention aux croisements!	Quatre cônes formant un rectangle	Cônes
	35' Short track: Délimiter une piste (de préférence un anneau avec des lignes droites, et pas seulement des virages). <ul style="list-style-type: none"> • Un contre un: Au début de la course, les deux participants sont placés sur les lignes diamétralement opposées de la piste, au milieu de chaque ligne droite. Au signal, ils s'élancent et tentent de rattraper l'autre (toucher avec la main). Si personne n'y parvient, le vainqueur est celui qui a été plus rapide après cinq tours. Tous les participants se mesurent aux autres. Qui a remporté le plus de victoires à la fin? • Relais à trois: Course par équipes de trois. Chaque participant fait deux tours, puis transmet le témoin (sautoir) à un coéquipier. Trois relais par personne. • Poursuite par équipe: Course entre deux équipes. Un participant de chaque équipe s'élance d'un des deux points de départ opposés et effectue un tour. Il passe ensuite le témoin (sautoir) à un coéquipier. Quelle équipe parvient à rattraper l'autre (toucher avec la main)? Variantes: Augmenter/réduire la distance et/ou le nombre de tours.	Définir des zones de transition	Cônes, sautoirs
Retour au calme	15' Hockey inline: Former deux équipes et faire un match avec du matériel d'uni-hockey. Les contacts sont interdits! Variantes: Utiliser des buts plus grands ou plus petits, jouer sans gardien.		Matériel d'uni-hockey