 MADE IN FRANCE

## Les Ateliers de progression



Cycles 2 et 3.

## Table des matières

Informations pratiques	3
Juste la Roll, avec une main	5
La Roll avec le bâton	6
La Roll, en changeant de main	7
La Roll avec le bâton, en arrière	8
L'entonnoir	9
Le slalom	10
La course Stop & Go	11
La course Relais	12
La course sur un parcours	13

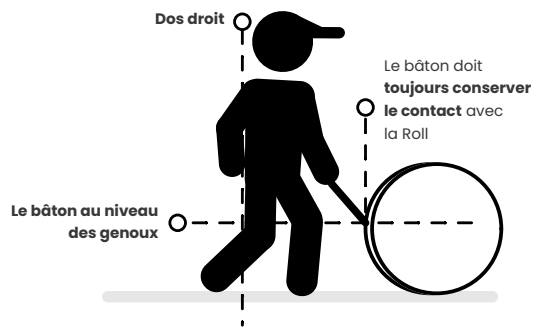
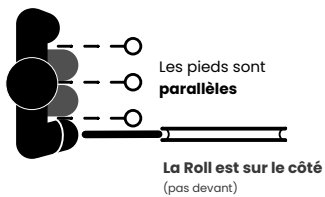
# Informations pratiques

## Avant de commencer

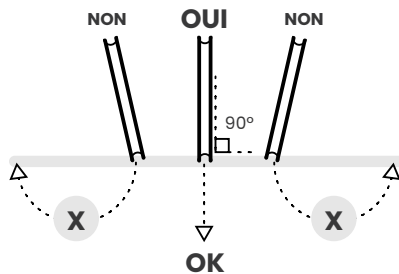
Vérifier que les arceaux de la Roll sont tous bien enclenchés et que les élastiques sont bien en place.

## Première prise en main

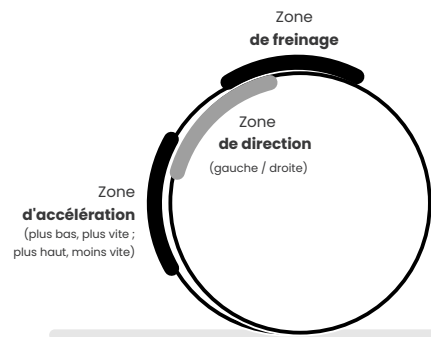
### 1 Position de départ



### 2 Démarrer avec la Roll perpendiculaire au sol



### 3 Zones de maîtrise de la Roll



## Où pratiquer ?

- Cour
- Gymnase
- Terrain de foot
- Piste d'endurance
- Parc
- Forêt
- Plage (*sable dur*)

## Tout terrain

- Revêtement plat
- Pelouse
- Sable dur
- Sentier
- Obstacles (trottoirs, cailloux, marches...)

# Les ateliers

# Juste la Roll, avec une main

Débuter sans le bâton pour une prise en main plus facile.

## Objectifs

- Première prise en main de la Roll.
- Comprendre comment gérer l'équilibre de la Roll.

## Mission

- Faire rouler la Roll en ligne droite sur au moins 6 m.

## Description

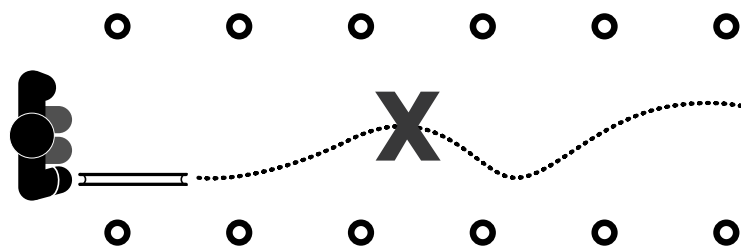
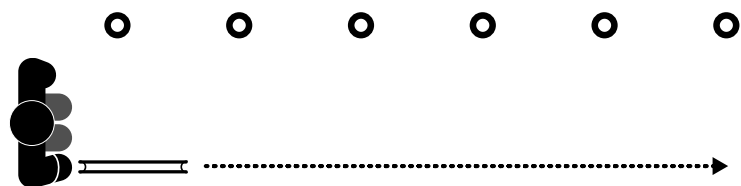
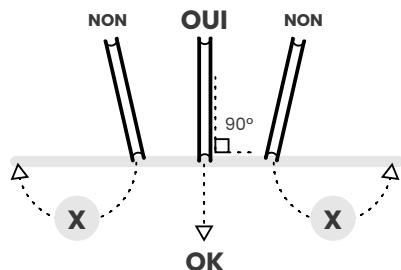
Faire rouler la Roll et se déplacer avec elle, en marchant puis en accélérant le rythme pour bien gérer la vitesse et ses mouvements.

## Règles / Mise en place

Faire des couloirs de 1 m de largeur et, au moins, 6 m de longueur.

Attention à l'équilibre de la Roll :

- Départ avec la Roll droite, elle roule en ligne droite.
- Départ avec la Roll en position penchée, elle tourne.



NIVEAU : 1



SEUL



15 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll

# La Roll avec le bâton

Apprendre à utiliser sa Roll en toute simplicité.

## Objectifs

- Première prise en main de la Roll avec le bâton.
- Comprendre comment contrôler la vitesse de la Roll : accélérer et freiner.

## Mission

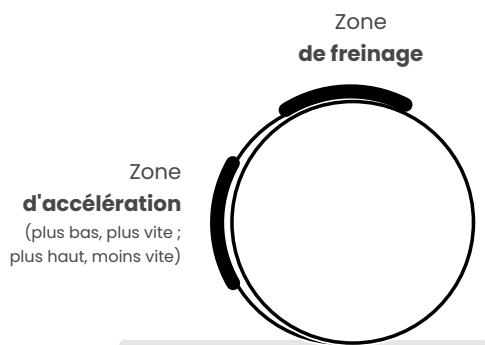
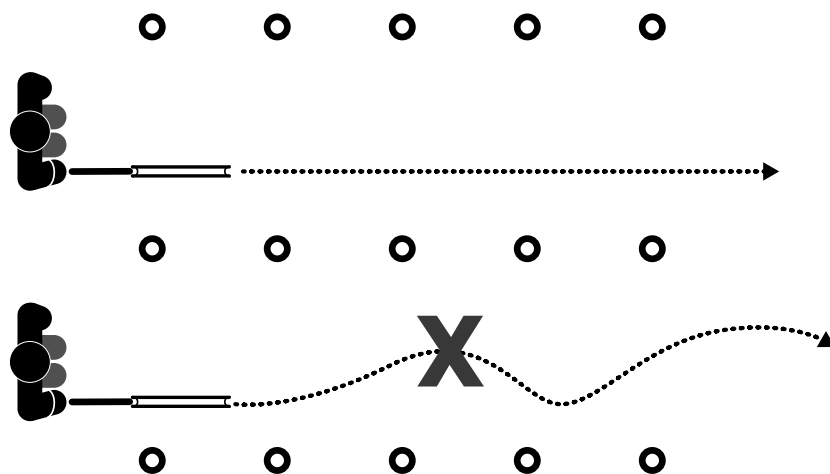
- Faire rouler la Roll en ligne droite sur au moins 6 m, sans la faire tomber.

## Description

Acquérir la dextérité nécessaire et améliorer progressivement la prise en main de la Roll lorsque la vitesse et les mouvements sont maîtrisés.

## Règles / Mise en place

Faire des couloirs de 1 m de largeur et, au moins, 6 m de longueur.



NIVEAU : 1 - 2



SEUL

15 / 20 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll
- 1 bâton

# La Roll, en changeant de main

Se déplacer avec sa Roll en tenant le bâton dans une main, puis dans l'autre.

## Objectifs

- Augmenter son agilité.
- Contrôler la Roll avec les deux mains.

## Mission

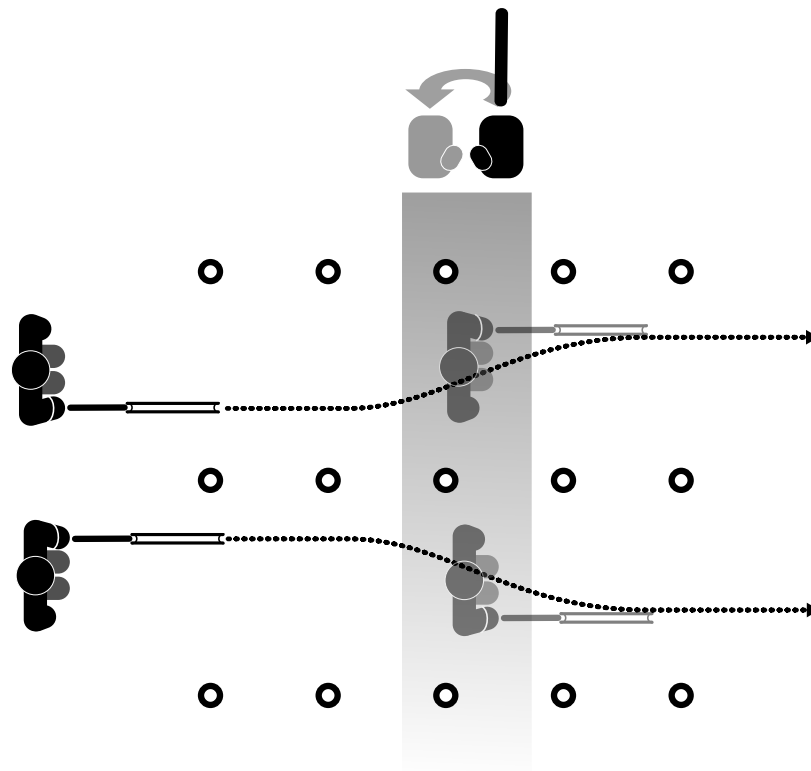
- Faire rouler la Roll en ligne droite sur au moins 15 m, sans la faire tomber et en changeant de main au moins 3 fois.

## Description

Apprendre à changer de main, sans contrainte sur la trajectoire ni sur la vitesse, pour progresser dans la maîtrise de la Roll et augmenter son agilité.

## Règles / Mise en place

Faire des couloirs de 1 m de largeur et, au moins, 15 m de longueur.



NIVEAU : 2



SEUL

🕒 15 / 20 min

### Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll
- 1 bâton



VIDÉO

# La Roll avec le bâton, en arrière

Augmenter la difficulté et désorganiser le sens de la marche.

## Objectifs

- Améliorer la coordination de ses mouvements.
- Contrôler la Roll en avançant et en reculant.
- Faire rouler la Roll en se retournant.

## Mission

- Faire rouler la Roll sur au moins 15 m, sans la faire tomber et en changeant de sens au moins 3 fois.

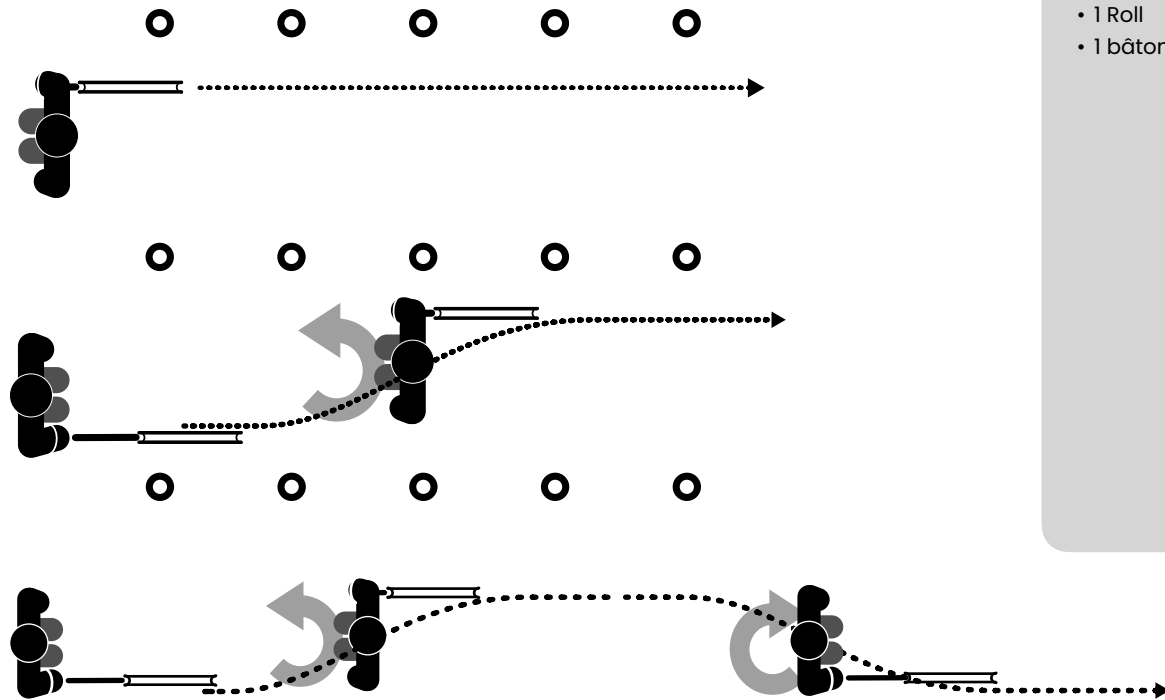
## Description

Apprendre à modifier le sens et la coordination de ses mouvements tout en gérant la vitesse en marche avant et en marche arrière.

## Règles / Mise en place

Faire des couloirs de 1 m de largeur et au moins 15 m de longueur.

Les élèves doivent se retourner, marcher sur 3 m, puis changer le sens de marche.



NIVEAU : 3



SEUL

🕒 15 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll
- 1 bâton



# L'entonnoir

Se déplacer sur un parcours en forme d'entonnoir.

## Objectifs

- Maîtriser la trajectoire vers un objectif défini.
- Gérer la vitesse lors du passage de l'objectif.

## Mission

- Faire rouler la Roll jusqu'à la fin de l'entonnoir sans la faire tomber, même lorsque celle-ci franchit le passage final.

## Description

Manipuler la Roll en suivant un parcours imposé, avec des contraintes de plus en plus difficiles sur sa trajectoire.

Sur un parcours droit ou en courbe délimité par des cônes, l'élève avance avec la Roll sans toucher les cônes et, bien sûr, sans sortir de la trajectoire imposée.

Large au départ, le parcours se rétrécit petit à petit pour ne laisser qu'un espace de 6 cm environ entre les deux cônes à la fin, soit le passage de la Roll seule, lancée avec dextérité.

## Règles / Mise en place

L'élève doit partir d'au moins 5 m avant l'entonnoir.

La Roll ne doit pas tomber, sinon l'élève est disqualifié.

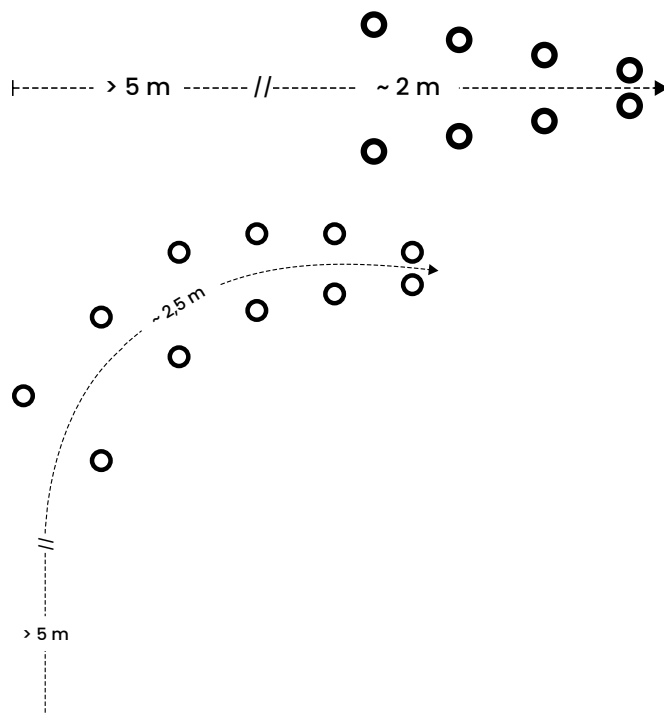
### Entonnoir droit

Placer les cônes en forme d'entonnoir sur une longueur de 2 m.

### Entonnoir en courbe

Placer les cônes en forme d'entonnoir en courbe sur une longueur de 2,5 m.

Un angle plus aigu ajoute de la difficulté.



NIVEAU : 4



SEUL



PLUSIEURS

⌚ 20 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll
- 1 bâton

# Le slalom

Créer un parcours de slalom pour encore plus de jeu.

## Objectifs

- Apprendre à manipuler la Roll en suivant une trajectoire imposée.
- Contrôler avec agilité la direction et la vitesse de la Roll.

## Mission

- Faire rouler la Roll en slalomant, sur un parcours imposé d'au moins 15 m et contenant au moins 6 cônes, sans la faire tomber.

## Description

Mettre en place et apprendre à manipuler la Roll en suivant une trajectoire imposée.

La place et l'espacement des cônes permet de gérer la nature des exercices et d'en donner la difficulté recherchée. Plus les cônes sont proches les uns des autres, par exemple, plus la difficulté du parcours est élevée.

Les possibilités sont très nombreuses pour apprendre et améliorer l'agilité, la dextérité, la coordination des mouvements et les challenges.

## Règles / Mise en place

Aligner au moins 6 cônes en ligne droite en les espaçant de 1 à 2 m.

**Niveau : 4 (2 m entre les cônes)**

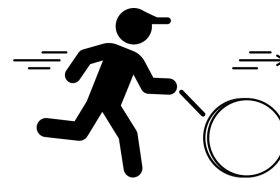
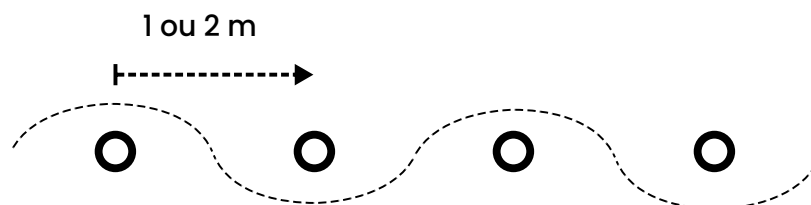
Comptabiliser le nombre de cônes franchis avec succès en fin de parcours.

Après plusieurs passages, l'élève qui gagne est celui qui a franchi le plus grand nombre de cônes.

**Niveau : 5 (1 m entre les cônes)**

Mêmes instructions que le niveau 4, en ajoutant un temps chronométré pour réaliser le parcours.

Chaque cône manqué inflige 10 secondes de pénalités à l'élève.



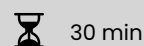
**NIVEAU : 4 - 5**



SEUL



PLUSIEURS



30 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

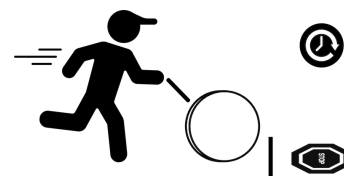
- 1 Roll
- 1 bâton



VIDÉO

# La course Stop & Go

Se déplacer en Stop & Go, sur un parcours et réaliser une course en un minimum de temps.



## Objectifs

- Maîtriser la vitesse de la Roll et gérer la donnée temps.
- Augmenter la performance lors d'une course contre une ou plusieurs personnes.

## Mission

- Faire rouler la Roll sur un parcours imposé d'au moins 100 m, avec au moins 3 Stop & Go, sans la faire tomber ; le chronomètre est laissé à l'appréciation des participants.

## Description

Apprendre à aller de plus en plus vite, sur une trajectoire donnée, avec des arrêts et des départs imposés, pour augmenter la performance et parfaire la maîtrise de la Roll tout en ajustant sa vitesse.

## Règles / Mise en place

Organiser des courses avec des zones d'arrêt et des départs imposés sur une piste de 400 m ou sur une longueur de 100 m.

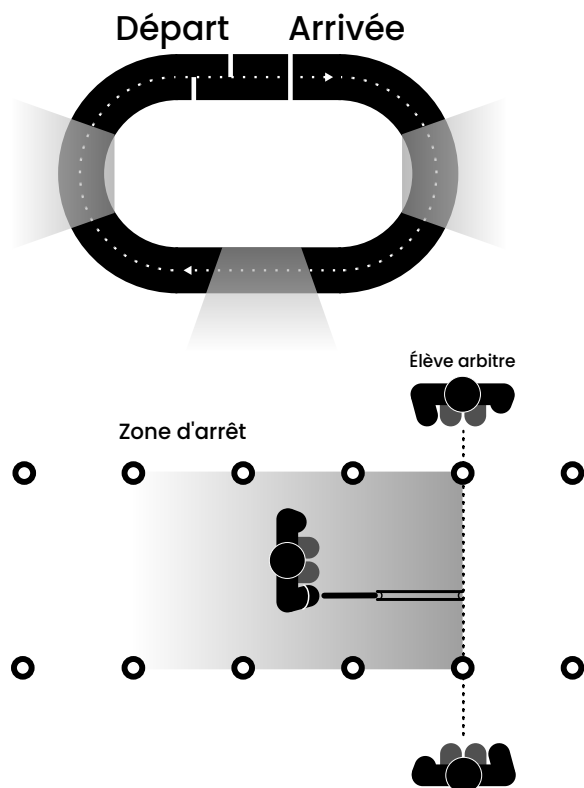
### Zone d'arrêt (Stop & Go)

Le coureur avec la Roll doit s'arrêter juste avant la zone d'arrêt.

Si la limite est dépassée, une pénalité de 10 secondes sanctionne le coureur (ou l'équipe).

Zone d'arrêt : deux arbitres se placent de chaque côté de la piste.

L'élimination a lieu par chronomètre ou par premier arrivé.



NIVEAU : 5



SEUL PLUSIEURS

45 min

### Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 bâton
- 1 Roll

# La course Relais

Réaliser une course de relais entre au moins deux partenaires, sur un parcours, avec ou sans obstacle, en un minimum de temps.

## Objectifs

- Maîtriser totalement la Roll (vitesse, virages).
- Augmenter la performance lors d'une course contre une ou plusieurs personnes.
- Gérer l'espace (lors du relais en lançant la Roll).

## Mission

- Faire rouler la Roll sur un parcours imposé d'au moins 100 m, avec au moins 2 passages de relais, sans la faire tomber ; le chronomètre est laissé à l'appréciation des participants.

## Description

Apprendre à aller de plus en plus vite, en équipe, sur une trajectoire donnée, pour améliorer l'aisance et atteindre une meilleure performance sportive liée à la vitesse.

## Règles / Mise en place

Organiser des courses de relais sur une piste de 400 m ou sur une longueur de 100 m.

### Le relais

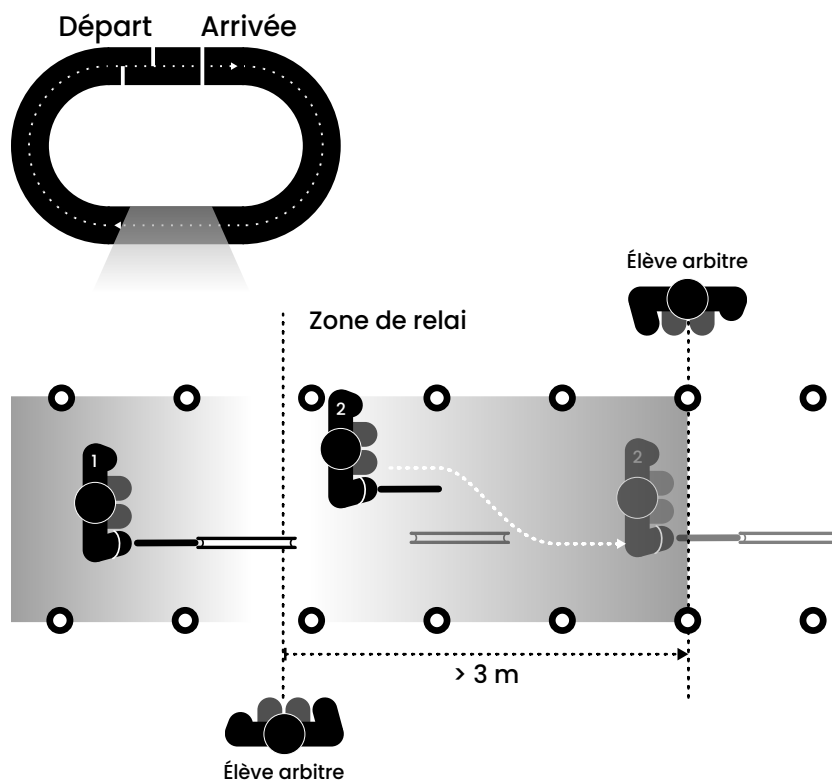
Le coureur en "possession" (1) de la Roll la lance avant d'entrer dans la zone de relais.

Le coureur en "réception" (2) prend le contrôle de la Roll avant la fin de la zone de relais.

Si les limites sont dépassées, une pénalité de 10 secondes sanctionne l'équipe.

Zone de relais : minimum 3 m., avec deux arbitres (1 à l'entrée et 1 à la sortie de la zone).

L'élimination a lieu par chronomètre ou par premier arrivé.



NIVEAU : 5



PLUSIEURS

⌚ 45 min

### Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

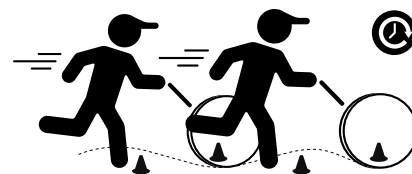
- 1 bâton

Par équipe :

- 1 Roll

# La course sur un parcours

Réaliser avec sa Roll un parcours défini, avec ou sans obstacle, en un minimum de temps.



## Objectifs

- Maîtriser totalement la Roll (vitesse, virages).
- Augmenter la performance lors d'une course contre une ou plusieurs personnes.

## Mission

- Faire rouler la Roll, sur un parcours imposé d'au moins 400 m, sans la faire tomber ; le chronomètre est laissé à l'appréciation des participants.

## Description

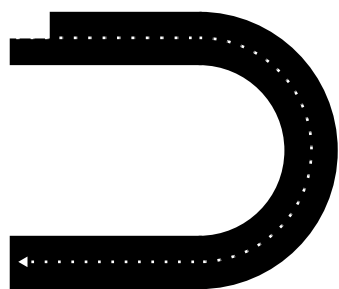
Apprendre à aller de plus en plus vite sur une trajectoire donnée, pour améliorer son aisance et atteindre une meilleure performance sportive liée à la vitesse.

## Règles / Mise en place

Organiser des courses avec des obstacles sur une piste de 400 m ou un "U" délimité par des cônes.

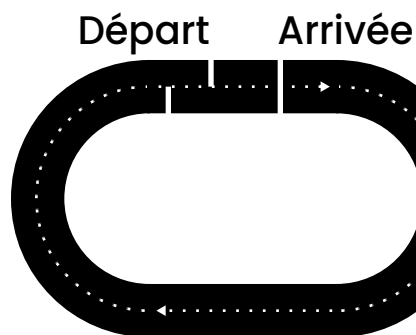
L'élimination a lieu par chronomètre ou par premier arrivé.

Départ



Arrivée

> 25 m



NIVEAU : 5



SEUL



PLUSIEURS

45 min

## Matériel

- Cônes ou Plots

Par élève :

- 1 Roll
- 1 bâton

## Obstacles

- Slalom
- Rampes (skate)
- Entonnoir droit (voir fiche dédiée)
- Zone avant / arrière
- Zone Stop & Go

## Partager vos idées



## Documents Roll'n Push

