



Objectifs.

Compétences disciplinaires.

- Repérer les différentes parties de la planche.
- Rouler en équilibre sur la planche.
- S'arrêter.
- Rouler et changer de direction.
- Franchir un obstacle.
- S'initier à quelques figures.

Compétences transversales.

- Education à la sécurité.
- Respect de l'environnement urbain.
- Initiation à l'anglais.

Matériel.

Planches à roulettes, casques, coudières, genouillères, plots, cerceaux, bâtons, tremplin.

Situation repère.

Parcours-type aménagé construit à partir des habiletés motrices décrites.
Tenir en équilibre sur la planche (les appuis).

Découverte du matériel.

La planche : Elle est composée de sept feuilles d'érables pressées. Un avant (nose) et un arrière (tail) relevés. L'avant est plus long que l'arrière. Les axes de directions (trucks) sont articulés pour permettre les changements de direction. Les roues sont en uréthanes. Celles de petit diamètre permettent plus de maniabilité pour les figures acrobatiques. Les roulement à billes sont montés en force dans les roues et permettent une glisse régulière. Le "grip" (feuille de toile émeri recouvrant la planche) permet une bonne accroche des pieds sur celle-ci.



Monter sur la planche.

A l'arrêt, Positionner les pieds de différentes manières pour sentir les axes de roulement de la planche (trucks). Rechercher la position correcte des pieds sur la planche : 1er pied avant, ensuite 2ème arrière. Tenir en équilibre les deux pieds parallèles sur la planche. La position des pieds se situe au niveau des " trucks ". A l'aide d'un mur, d'une rampe ou d'un camarade, seul.

Rouler.

Monter sur la planche en roulant, positionner les pieds de la façon découverte à l'arrêt.
Pour démarrer et rouler : plaquer la planche au sol, poser le pied avant dans l'axe longitudinal de la planche et pousser avec le pied arrière.
Rechercher la position correcte sur la planche : positionner les pieds en parallèle, le corps perpendiculaire à la planche.
2 positions de pieds :
" regular " ----> pied gauche devant et poussée avec le pied droit.
" Gooffy " ----> pied droit devant et poussée avec le pied gauche.
Avec l'aide d'un camarade, seul.
Rouler le plus droit possible.
Le plus loin possible.
Rouler en patinant (un pied sur la planche, un pied en poussée au sol) en contrôlant sa trajectoire.

Monter sur la planche et rouler en partant d'un plan incliné.

S'arrêter.

Mettre le poids du corps sur l'arrière de la planche pour soulever le nez et faire frotter l'arrière de la planche (tail), poser le pied avant au sol, stopper et attraper le nez de la planche.

Sur une trajectoire libre.

Devant un obstacle.

Changer de direction.

Utiliser les " trucks " pour faire des slaloms.

Librement. Autour de cerceaux, de plots.

Virer : utiliser le décolllement de l'avant de la planche et déclencher une rotation du corps pour virer à droite ou à gauche.

Librement.

Devant un obstacle (plot, bâton...)

Franchir.

Le " Ollie ".

Figure de base du skate. Elle doit être maîtrisée pour pouvoir aborder les autres figures plus évoluée.

Taper avec le pied arrière la planche au niveau du " tail ", sauter en accompagnant et replaquer au sol.

A l'arrêt.

En roulant : au-dessus d'obstacles (bâton) en hauteur et en longueur.



Quelques figures (Tricks).

Le ollie 180°.

A partir du ollie, faire une rotation avec la planche par l'avant (frontside) ou par l'arrière (backside) : pendant le saut et l'accompagnement de la planche, une rotation des épaules et du bassin permettent la rotation du corps et de la planche parallèle au sol.

Le ollie flip.

Un pied sur l'arrière de la planche, le pied avant sur le bord extérieur de la planche qui va servir à donner une impulsion pour que la planche tourne sur son axe longitudinal.



Le shove it.

C'est une rotation de la planche parallèle au sol sans rotation du corps. Poser le pied arrière sur l'arrière de la planche, pousser pour provoquer une rotation de la planche, décoller les pieds, le corps restant dans la position initiale (épaules et bassin perpendiculaires au skate), replaquer les pieds sur la planche.