

Journées cantonales de formation en EPS
Mercredi 5 et jeudi 6 septembre 2012
Des capacités transversales au service du corps et du mouvement

Activité de plein air : biathlon en roller/inline
Collaboration et stratégie d'apprentissage

Formatrice et formateur

Julie Nicollier et Serge Weber



Table des matières

Objectif de l'atelier 2

Cadre légal et scolaire..... 2

Le guide des mesures de sécurité..... 2

 Patin à roulettes / planche à roulettes / trottinette (p41) 2

 Tir à air comprimé et tir à l'arc (+ tir à la carabine à plomb) (p45-47) 2

Ordonances fédérales et lieux d'enseignement..... 3

Mobile.ch..... 4

Cadre théorique 6

Modèle J+S 6

Le PER les capacités transversales – Collaboration et stratégies d'apprentissage 8

Déroulement de l'atelier 10

Objectif de l'atelier

Cet atelier propose de vivre en plein air une activité d'endurance liée à une activité de concentration, le tir de précision. Le but est d'utiliser la capacité tactico-mentale et d'avoir une réflexion collective et individuelle sur les capacités transversales pour élaborer quelques pistes de travail avec des élèves concernant la *collaboration* et la *stratégie d'apprentissage*.

Cadre légal et scolaire

Le guide des mesures de sécurité

Patin à roulettes / planche à roulettes / trottinette (p41)

Mesures de sécurité (en vigueur dans le cadre scolaire)	
<h3 style="color: #008000;">5. ACTIVITÉS SUR ROUES ET ROULETTES</h3> <h4 style="color: #008000;">5.2 Patin à roulettes / Planche à roulettes / Trottinette</h4> <p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le nombre de personnes d'encadrement dépend notamment du nombre d'élèves, du type d'activités proposées et de l'environnement; il doit être suffisant et présenter toutes garanties de sécurité. <p>LIEUX D'ENSEIGNEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les zones piétonnes. ● Pratiquées sur la voie publique là où cela est autorisé, ces activités impliquent des égards particuliers vis-à-vis des autres usagers-ères. ● «Skatepark»: <ul style="list-style-type: none"> - l'utilisation par des élèves de ce type d'infrastructures est soumise au respect strict des mesures de sécurité édictées par le propriétaire de l'équipement sportif et à la présence d'un-e responsable adulte. <p>MESURES DE PRUDENCE ET RÈGLES DE COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le port du casque est obligatoire. ● Des protections pour les genoux, les coudes et des protège-poignets sont vivement recommandés. 	
<p>Ces activités sont soumises à une autorisation délivrée par la direction de l'établissement.</p> <p><i>Les présentes directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de cours de sport scolaire facultatif (SSF).</i></p>	

Tir à air comprimé et tir à l'arc (+ tir à la carabine à plomb) (p45-47)

Pour information, lors de la préparation de cet atelier, nous voulions faire du tir à la carabine à plomb, mais suite à une discussion avec le responsable de la Police Vaudoise sur les armes à feu, nous avons appris que, **la carabine à plomb est considérée comme une arme, soumise à la loi fédérale sur les armes et son utilisation sur la voie publique est interdite sauf lors de manifestation.**

En principe une carabine à plomb fonctionne à air comprimé. Il faut donc être formé (J+S ou autre) et de préférence travailler dans un stand de tir !!!

7. ACTIVITÉS DE TIR

7.1 Tir à air comprimé



ENCADREMENT

- Les cours sont dispensés par des personnes au bénéfice d'un brevet d'entraîneur B ou C de la Fédération suisse de tir (FST) ou d'une certification J+S. Ces personnes répondent du bon déroulement de l'enseignement.
- Le nombre d'élèves par personne habilitée à enseigner est fixé à 6 au maximum.

Cas particuliers

- Pour toutes les autres disciplines de tir sportif (armes longues 10, 50 et 300 m. et armes de poing 10, 25 et 50 m.), l'application de mesures de sécurité particulières est requise (autorisation d'utilisation du stand, respect des règles communales spécifiques, surveillance individuelle, etc.).

Ces activités sont soumises à une autorisation délivrée par la direction de l'établissement.

Les présentes directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de cours de sport scolaire facultatif (SSF).

LIEUX D'ENSEIGNEMENT

- L'activité de tir doit obligatoirement se dérouler dans une installation de tir reconnue conforme par la Fédération sportive suisse de tir (FST) et l'Assurance accidents des Sociétés suisses de Tir (AASST).

MESURES DE PRUDENCE ET RÈGLES DE COMPORTEMENT

- Une arme doit toujours être considérée comme dangereuse et potentiellement chargée.
- Une arme ne doit jamais être pointée ailleurs que sur la cible, même si elle est déchargée.

Ordonances fédérales et lieux d'enseignement

Extrait du document du BPA (2011)

Surfaces autorisées:



Trottoir



Chemin pour piétons



Zone piétonne



Zone de rencontre



Piste cyclable



Zone 30



Route secondaire peu fréquentée sans trottoir ni chemin pour piétons/piste cyclable

Surfaces interdites:



Route principale



Accès interdit aux piétons



Circulation interdite aux engins assimilés à des véhicules

Propositions d'activités

Mobile.ch

Extrait de mobile.ch_08_11_polysportif plein air

Biathlon

Cet exercice à deux entraîne simultanément l'endurance (méthode par intervalles extensive) et la précision des tirs. Des tours de pénalité sanctionnent chaque essai manqué.

Par deux. Le premier concurrent effectue une petite boucle à vélo puis s'arrête pour l'épreuve du tir (cinq tirs au panier par exemple). Chaque essai manqué se solde par un tour de pénalité à pied. Le partenaire s'élance à son tour. Changer ensuite l'ordre des disciplines: course à pied, tirs au panier et, le cas échéant, tour(s) de pénalité à vélo.

Variantes:

- Modifier les distances.
- Réduire le nombre de tirs au panier.
- Tolérer un nombre d'essais manqués (trois sur cinq).
- Tirer au but avec les pieds.
- Varier les pénalités.



Inline biathlon

Remplacez les skis de fond par des rollers et la carabine par une canne, et le tour est joué! Cet exercice est recommandé pour optimiser l'endurance et la technique de patinage.

Former deux équipes. Chacune possède son propre stand de tir, en marge du circuit. Tous les patineurs sont équipés d'une canne et d'une balle d'unihockey. Ils réalisent un tour en équipe, prennent place au stand de tir et effectuent chacun un seul tir en direction d'un des 15 gobelets en plastique placés à huit mètres d'eux. Ils réalisent ensuite un nouveau tour. Quelle équipe vise en premier tous les gobelets en plastique?

Variante: Sous forme d'estafettes. Disposer plus de cibles à une distance plus grande ou placées sur un support.

Matériel: Cannes et balles d'unihockey, gobelets en plastiques, cônes



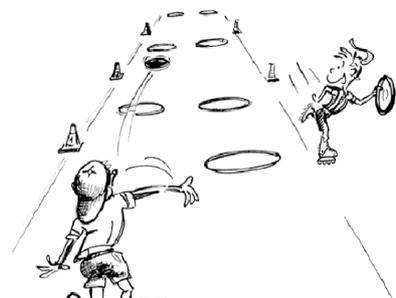
Frisbee

Cet exercice en duo sur des rollers sollicite de nombreuses capacités: technique de patinage, vitesse, précision des tirs et engagement.

Former des paires. Répartir plusieurs cerceaux sur un terrain. Objectif: collecter le plus de points en trois minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque paire ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.

Variante: Les paires ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Laquelle est la plus rapide?

Matériel: Frisbee, cerceaux



Biathlon

28.08.2012 | Exercices - Plein air

[Recommander](#) [Twitter](#) 0

Commentaires (0)

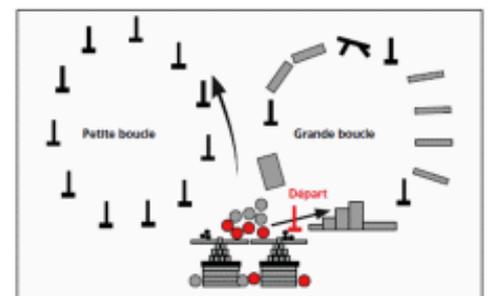
Cet exercice combine course et lancer. En cas d'échec, une boucle de pénalité doit être effectuée.

Nombre de joueurs	16-25
Intensité	XXX
Matériel	XX
Temps	XX



Former des équipes de trois à quatre joueurs. Chaque équipe dispose d'un caisson surmonté de boîtes de conserve à viser. Deux circuits sont délimités: une grande boucle et une plus petite (boucle de pénalité).

Le coureur A effectue d'abord la grande boucle, puis il se place pour l'exercice de lancer et tente d'abattre les boîtes avec les balles mises à disposition. Deux lancers sont «gratuits».



Pour chaque lancer supplémentaire raté, le joueur doit parcourir une boucle de pénalité. Lorsque toutes les boîtes sont tombées, le joueur effectue une dernière petite boucle avant de passer le relais au suivant. Tous les coureurs passent deux fois. Quelle équipe

Variante

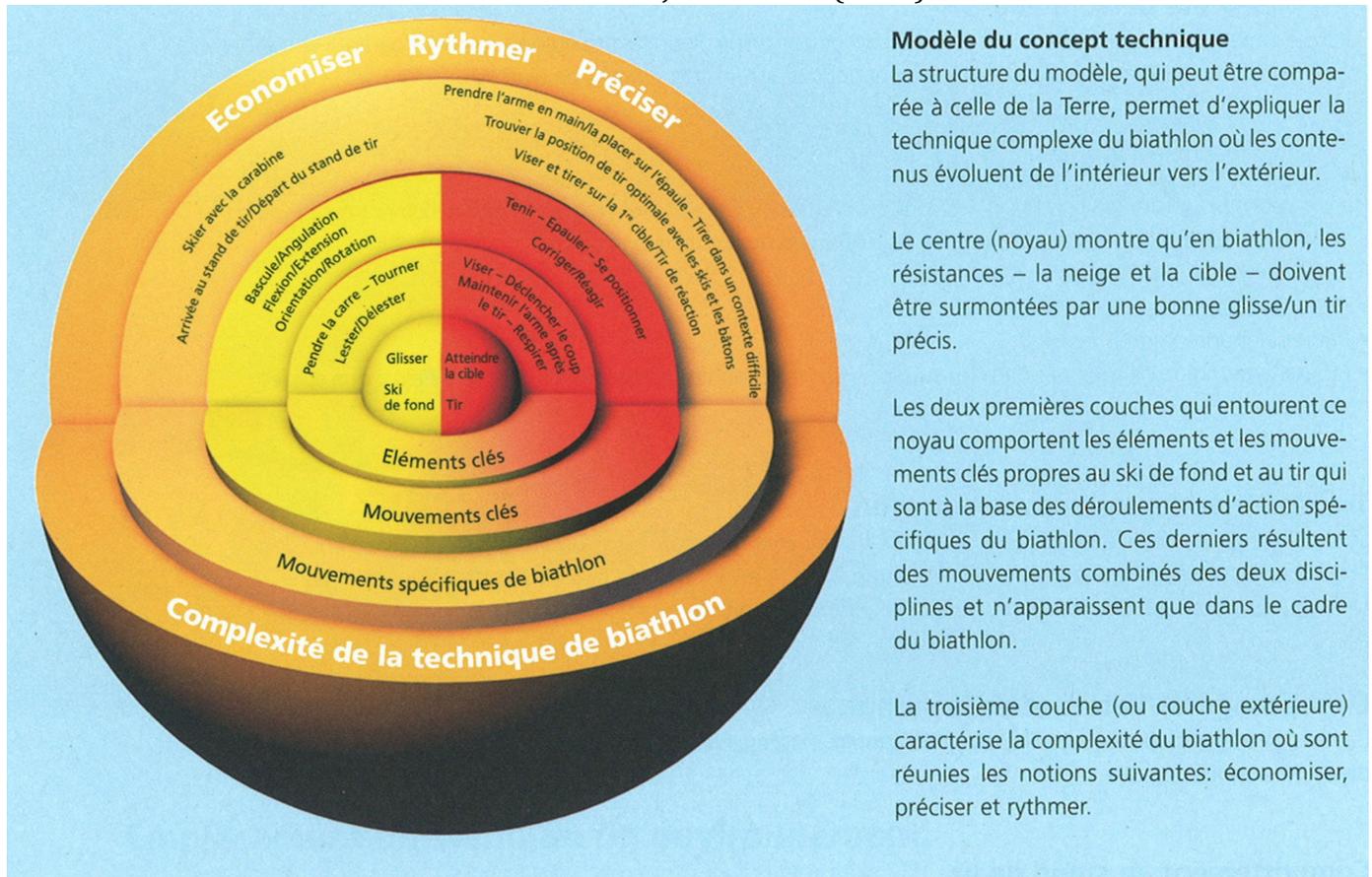
Aménager des obstacles sur la grande boucle..

Matériel: Sautoirs, 10 boîtes de conserve par équipe, balles de lancer, caisson, piquets pour délimiter les boucles.

Cadre théorique

Modèle J+S

Extrait de la brochure J+S biathlon (2012)



Modèle du concept technique

La structure du modèle, qui peut être comparée à celle de la Terre, permet d'expliquer la technique complexe du biathlon où les contenus évoluent de l'intérieur vers l'extérieur.

Le centre (noyau) montre qu'en biathlon, les résistances – la neige et la cible – doivent être surmontées par une bonne glisse/un tir précis.

Les deux premières couches qui entourent ce noyau comportent les éléments et les mouvements clés propres au ski de fond et au tir qui sont à la base des déroulements d'action spécifiques du biathlon. Ces derniers résultent des mouvements combinés des deux disciplines et n'apparaissent que dans le cadre du biathlon.

La troisième couche (ou couche extérieure) caractérise la complexité du biathlon où sont réunies les notions suivantes: économiser, préciser et rythmer.

III. 1: Modèle du concept technique

L'athlète devrait apprendre chacune des activités de manière autonome puis les entrainer ensemble.

Les éléments clés : (2/4)

La visée (p9) comprend 2 phases, la visée grossière se met en position œil ouvert, la visée précise max de 5" - 7" pour tirer.

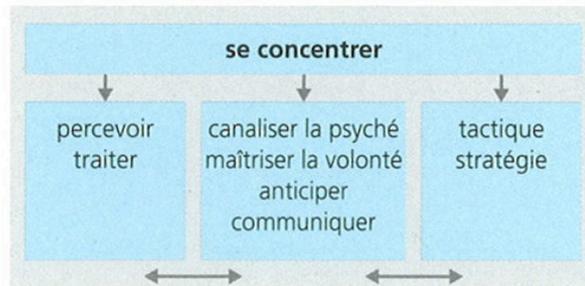
La respiration (p10), dans l'arrivée du stand le coureur doit inspirer et expirer profondément, puis l'athlète pendant la visée précise retient son souffle après avoir expiré environ 2/3 du volume d'air de ses poumons, il faut tenter de ne pas comprimer l'air dans les poumons. (tenter d'aligner le rythme de tir sur la respiration)

Un des mouvements clés (1/4)

Variation des positions du tireur permet un entrainement dès le plus jeune âge.

Extrait de la brochure J+S biathlon (2012)

Capacité tactico-mentale



Comment acquiert-on des nerfs solides pour parvenir à tirer cinq fois au milieu de la cible? L'énergie psychique est régulée par des processus (cognitifs) tactico-mentaux, essentiels en biathlon, qui portent sur la relation entre son corps (jambes lourdes, nervosité, courbatures, etc.) et l'environnement (attentes de la fédération, conditions météorologiques, spectateurs, etc.). La concentration, condition *sine qua non* pour réussir une performance en biathlon, est influencée par la perception et le traitement des informations, la régulation de la psyché, la maîtrise de la volonté, l'anticipation, la communication ainsi que les aspects complexes tactiques et stratégiques.

Exigence entre Physis et Psyché

Potentiel de condition physique et de coordination

Les compétences émotionnelles jouent en biathlon un rôle essentiel, notamment la capacité tactico-mentale. (motivation, confiance en soi, recherche des causes)

La concentration : est longue et intense, elle est la condition *sine qua non* pour réussir une performance en biathlon.

Percevoir traiter : les infos externes (météo, concurrents), internes (mes pensées, mon état physique, prise de décision, solutions)

Canaliser la psyché, volonté, anticiper, communiquer : situation complexe, gérer les transitions, se calmer, maîtriser l'échec d'un tir, corriger la position d'un tir, ...

Tactique et stratégie : adopter un comportement adéquat, observer les comportements d'un meilleur tireur ou rouleur, mettre ou non la pression sur les autres, choisir son poste de tir, prendre son temps ou se dépêcher, réfléchir, ...

Le PER les capacités transversales – Collaboration et stratégies d'apprentissage

« Les *Capacités transversales* ne sont pas enseignées pour elles-mêmes ; elles sont mobilisées au travers de nombreuses situations contextualisées leur permettant de se développer et d'étendre progressivement leur champ d'application. » (PER 2009)

Extrait du PER – CT, collaboration

Collaboration

Visées générales de la Capacité

La capacité à **collaborer** est axée sur le développement de l'esprit coopératif et sur la construction d'habiletés nécessaires pour réaliser des travaux en équipe et mener des projets collectifs.

Quelques descripteurs

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de :

- | | |
|-----------------------------------|--|
| Prise en compte de l'autre | <ul style="list-style-type: none">• manifester une ouverture à la diversité culturelle et ethnique ;• reconnaître son appartenance à une collectivité ;• accueillir l'autre avec ses caractéristiques ;• reconnaître les intérêts et les besoins de l'autre ;• échanger des points de vue ;• entendre et prendre en compte des divergences ; |
| Connaissance de soi | <ul style="list-style-type: none">• reconnaître ses valeurs et ses buts ;• se faire confiance ;• identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions ;• exploiter ses forces et surmonter ses limites ;• juger de la qualité et de la pertinence de ses actions ;• percevoir l'influence du regard des autres ;• manifester de plus en plus d'indépendance ; |
| Action dans le groupe | <ul style="list-style-type: none">• élaborer ses opinions et ses choix ;• réagir aux faits, aux situations ou aux événements ;• articuler et communiquer son point de vue ;• reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun ;• confronter des points de vue et des façons de faire ;• adapter son comportement ;• participer à l'élaboration d'une décision commune et à son choix. |

Questions à débattre lors de l'atelier.

- Sous la forme des relais par équipes, quels sont les indicateurs que vous avez utilisés pour réussir à mettre en place votre relais ?
- Lors du deuxième passage, avez-vous modifié votre collaboration ? si oui de quelle façon ?
- Lors de la préparation du biathlon, comment s'est déroulé votre collaboration? Pouvez-vous identifier certains des indicateurs ?
- Lesquels de ces descripteurs vous semblent adéquats en eps ?

Stratégies d'apprentissage

Visées générales de la Capacité

La capacité à **développer des stratégies** renvoie à la capacité d'analyser, de gérer et d'améliorer ses démarches d'apprentissage ainsi que des projets en se donnant des méthodes de travail efficaces.

Quelques descripteurs

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de :

Gestion d'une tâche

- analyser la situation ;
- se donner un objectif et les moyens de l'atteindre ;
- faire des choix et opter pour une solution parmi un éventail de possibilités ;
- anticiper la marche à suivre ;
- effectuer un retour sur les étapes franchies ;
- percevoir et analyser les difficultés rencontrées ;
- apprendre de ses erreurs ;
- persévérer et développer son goût de l'effort ;

Acquisition de méthodes de travail

- percevoir les éléments déterminants du contexte et les liens qui les unissent ;
- reconnaître les ressemblances avec des situations proches ;
- distinguer ce qui est connu de ce qui reste à découvrir ;
- développer, utiliser et exploiter des procédures appropriées ;
- dégager les éléments de réussite ;
- gérer son matériel, son temps et organiser son travail ;
- développer son autonomie ;

Choix et pertinence de la méthode

- choisir la méthode adéquate dans l'éventail des possibles ;
- justifier sa position en donnant ses raisons et ses arguments ;
- analyser le travail accompli en reformulant les étapes et les stratégies mises en œuvre ;
- exercer l'autoévaluation ;
- reconsidérer son point de vue ;
- transférer des modèles, méthodes et notions dans des situations du même type ;

Développement d'une méthode heuristique

- émettre des hypothèses ;
- générer, inventorier et choisir des pistes de solutions ;
- examiner la pertinence des choix.

Questions à débattre lors de l'atelier.

- Lors de la forme individuelle, quelle stratégie avez-vous mis en place pour réussir la première épreuve ? Et pour les finales A ou B lesquelles avez-vous réutilisées ? Lesquelles sont nouvelles ?

- Lors des relais par équipes, quels sont les indicateurs que vous avez utilisés ?

- Qu'est-ce qui est mis en place ? Et cela a-t-il été efficace ?

- Lesquels de ces descripteurs vous semblent adéquats en eps ?

Journées cantonales de formation en EPS
Mercredi 5 et jeudi 6 septembre 2012
Des capacités transversales au service du corps et du mouvement

Déroulement de l'atelier

	Temps	Activité	Objectifs	A faire, matériel etc
1	10'	Accueil	Présentation : - des 2 formateurs (<i>chacun</i>) - du déroulement de l'atelier (<i>SW</i>) - des aspects théoriques, carabine et BPA roller (<i>SW</i>), sécurité (<i>JN</i>) Pour les participants, avoir dans la tête collaboration et stratégies d'apprentissage	Salle de théorie SS01 Distribuer les 2 documents sur la théorie et l'atelier
2	30'	Mise en train (<i>JN</i>)	Prêt avec son matériel - mobilisation articulaire - déplacement en groupe vers Vidy en pas de patineur, ... - animation sur les contraires Jeu de groupe : - rouler en peloton	Les voitures sont déjà à Vidy
2.1			Vérifier l'équipement des participants (casque obligatoire) et évaluer le niveau des participants (si il y a des tout débutants, il faut faire la base du pas de patineur devant SOS 1). Si tout le monde se débrouille, petite mobilisation articulaire (genoux, hanches, épaules, coudes-poignets).	
2.2			Déplacement en groupe vers Vidy, chacun à son rythme. Attention au passage piéton en sortant du parking. RDV sur le skate parc Vidy !	Skatepark
2.3			Sur place, en cercle a. Apprendre le mouvement de base du pas de patineur avec les éléments et mouvements clé de l'enseignement des sports de neige (J&S et Swisssnowsport) : 1. Flexion (prendre appui) 2. Orientation (tourner, orienter) 3. Bascule latérale (prendre « la carre ») 4. Extension (quitter l'appui) b. Apprendre quelques moyens de freiner et ou chuter et se relever 1. Ralentissement en demi cercle	

	<p>2. Freinage en T</p> <p>c. Exercices de mise en pratique du mouvement de base pas de patineur selon les contraires (aller-retour)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire le nain ou le géant 2. Faire des appuis avec beaucoup de force (écraser le bitume), avec le plus de légèreté possible (voler comme un papillon) 3. Faire le plus possible de pas entre 2 zones (compter son résultat), faire le moins possible de pas 4. Exercice du serveur de café avec un plateau sur les 2 mains en avant, idem mais les mains regardent le sol 5. Exercice du « frappé dans les mains » pour marquer la bascule : essayer de retarder la bascule (= + de poussée, + d'efficacité) 	
2.4	<p>Jeu du « chien de traîneaux » :</p> <p>a. Faire des équipes de 2, avec chacune 2 cannes de unihockey</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A tir B qui est debout et ne bouge pas 2. Changer les rôles 3. A tir B qui est accroupi 4. Changer les rôles 5. Petite course estafette si le temps ? 	
2.5	<p>Petit parcours en groupe de 4-5 pour travailler la technique du déplacement en peloton. Utiliser la piste cyclable entre Dorigny et UNIL pour tester.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Montrer la position b. Respecter la distance minimale pour pouvoir bénéficier de l'effet « d'aspiration » c. Attention à la sécurité du peloton en indiquant les signes pour signaler les dangers. <ol style="list-style-type: none"> 1. Stop 2. Attention danger au sol 3. Freiner d. Changer les rôles, le 1^{er} passe derrière pour faire les relais 	
2.6	<p>Retour sur la place du skate par et petit match de unihockey</p> <p>d. Match de 2 équipes sur terrain de basket avec but entre 2 cônes.</p>	

<p>Chantiers de tirs</p> <ul style="list-style-type: none"> - fléchettes sur ballon de baudruche ou sur cible - lancer balles jonglage dans bidons - lancer frisbee et toucher un arbre <p>Pénalités</p> <p>1 tir = 1 essai Si réussi OK pour la course Si échec pénalité 2x10m.</p>				
3.1	30'	<p>Vivre le biathlon</p> <p>A</p> <p>T1</p> <p>(SW)(JN)</p> <p>B</p> <p>T2</p> <p>T3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - faire le parcours tous ensemble et réfléchir sur ses stratégies pour rouler - tester les 3 chantiers de tirs - 3 séries de 4-6 coureurs, les 3 premiers sont qualifiés pour la finale 1 et les suivants pour la finale 2 - donner un temps pour réfléchir à sa stratégie pour la finale de manière individuelle - finales 1 et 2 - échanger sur les stratégies individuelles lesquelles sont efficaces ou non ? 	<p>(SW)(JN) avec 10 participants pour faire le parcours puis les 3 chantiers de tirs avec explication et tester <i>Blessé à la sécurité</i></p> <p>Donner aux 2 premiers sautoirs identiques, les 2 suivants autre couleurs etc</p>
3.2	30'	<p>Vivre le biathlon</p> <p>C</p> <p>T1</p> <p>T2</p> <p>T3</p>	<p>Former 6 équipes de 3 coureurs (1 par couleur) Même parcours mais sous forme de RELAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> - réfléchir à la stratégie d'équipe (1 relais et 1 tir différent chacun) - mémoriser les choix pour en discuter après la 2^e course - départ en ligne 6 coureurs (6 équipes) - donner un temps pour réfléchir à la stratégie pour la 2^e manche en groupe - 2^e manche - échanger sur les stratégies d'équipes lesquelles sont efficaces ou non ? 	<p>Equipes 3 couleurs</p> <p>Effectuer les changements</p> <p>Quels sont les résultats ?</p>

Prévoir une pause				
<i>(SW)</i> Donner les explications avant la pause pour l'élaboration du biathlon par groupe libre choix des groupes, un parcours « sprint », un parcours « descente»				
4.1	45'	Vivre le biathlon C	Création d'un biathlon sous forme de relais - 15' préparation par groupe, 2x5' de course par groupe Chaque groupe met en place tout un biathlon (collaboration) But : - organiser un biathlon avec des nouveaux postes de tirs et pénalités (varier également le relais) - gérer le déroulement du biathlon, donner un temps pour la réflexion en groupe avant la 2 ^e manche (démarche réflexive) - vivre 2 manches - échanger sur les stratégies d'équipes et la collaboration	Feuille de route avec le canevas sur les points essentiels du biathlon Relais (30'') « sprint » <i>(JN)</i> parcours (1'15) « descente» <i>(SW)</i> pour le suspens Se fera en salle de théorie
5	30'	Retour et Synthèse	Rangements Retour en inline à SS01 seuls Bilan sur les activités et réflexion sur les capacités transversales (PER) illustrées dans cet atelier	Salle de théorie SS01 Lectures des indicateurs réflexion discussion
		PLAN B	Même organisation quant aux chantiers de tirs, de relais et organisation, par contre course à pied autour de SS02	

Feuille de route pour l'organisation du Biathlon

Objectif :	Collaboration , se répartir les tâches Organiser un biathlon avec des nouveaux postes de tirs et pénalités
------------	--

Consignes

Gérer le déroulement du biathlon, donner un temps pour la réflexion (2' max) en groupe avant la 2^e manche (démarche réflexive)

Faire vivre 2 manches

Après les 4 courses (des 2 groupes) réflexion sur les stratégies de course

Matériel à disposition	Balles de jonglages Sac de sable Quilles cannes de hockey ½ balles de tennis ... autres objets du plein air
------------------------	--

UN Formateur est à votre disposition

A définir

manager de course			
La sécurité	1	2	3
Les pénalités	1	2	3
La zone de tir	1	2	3
L'espace relais Départ et arrivée	1	2	3

Durée

15' de préparation
2x 5' de course
2' réflexion entre les courses

participants

entre 9 et 12 pour des relais à 3 participants

Zone de Course

PARCOURS (30'') « sprint » *(JN)*
PARCOURS (1'15) « descente » *(SW)*

Journées cantonales de formation en EPS

Mercredi 5 et jeudi 6 septembre 2012

Des capacités transversales au service du corps et du mouvement

Retour sur les 3 ateliers

Idées par les participants des 3 ateliers

Parcours « sprint » et parcours avec une « descente »

Relais :
- délimiter deux zones distinctes, pour le relais et pour le tir
- si possible depuis la zone d'attente ou de relais, avoir une vue sur la zone de tir

Chantiers tirs :
- trois positions de tir: debout, à genoux et couché sur le ventre
- tir sur objets existants, fontaine, statue, ...

Pénalités :
- si 3 quilles tombées pas de pénalité, si une quille reste debout un tour de pénalité, si 2 quilles debout -> 2 tours pénalité , si 3 quilles debout -> 3 tours de pénalité
- tirer dans 3 zones qui déterminent la pénalité, la zone la plus loin = la plus petite pénalité
- pénalité même distance mais dans l'herbe non roulant, ou slalom, ...
- proposer une pénalité « autre » qu'une distance supplémentaire pour laisser le choix à un élève qui aurait moins de physique

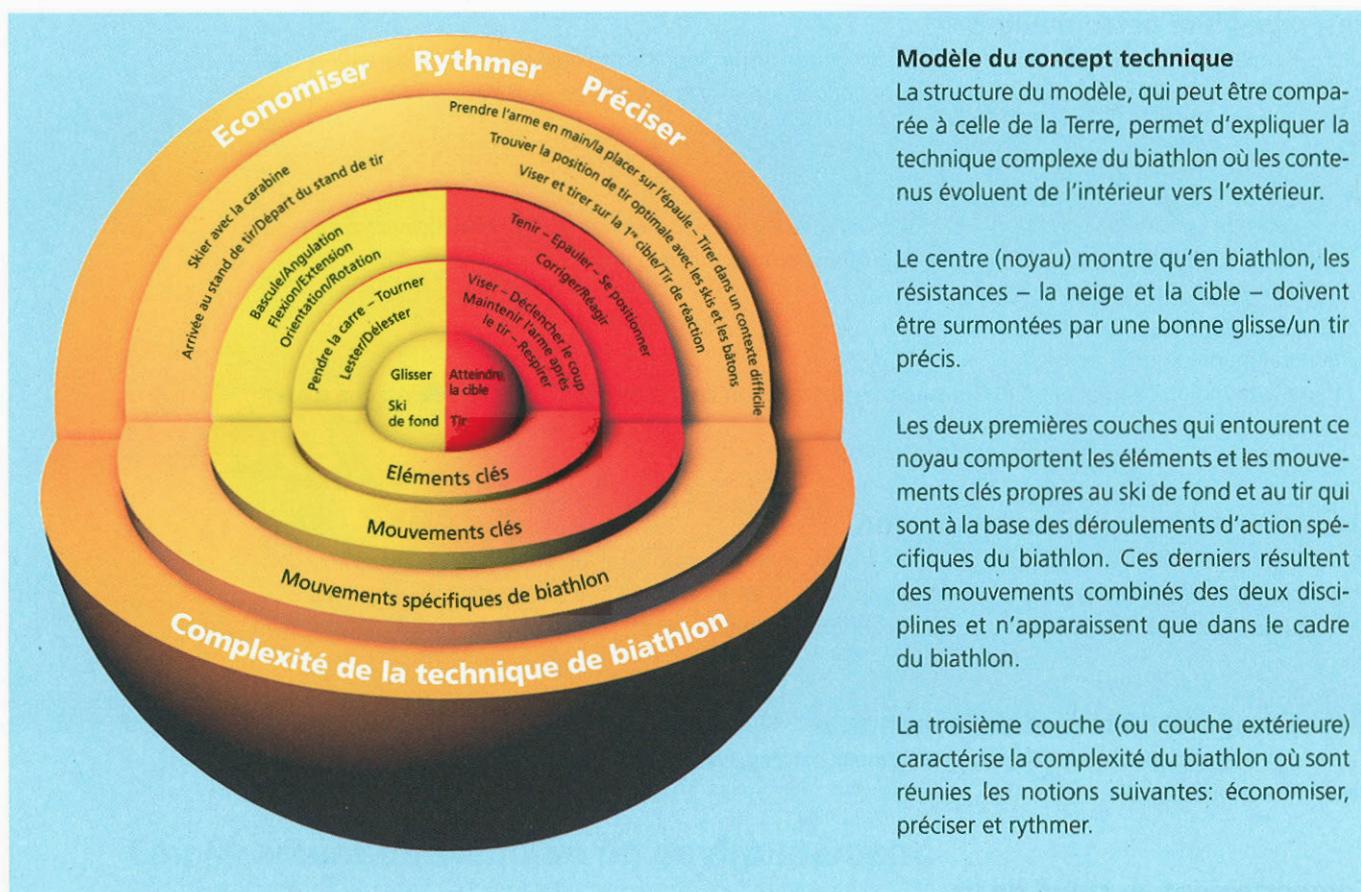
Proposition du jeu de Julie en salle de sport.

Biathlon en salle de sport :

- 4 piquets délimitent le tour de salle
- 4 bancs délimitent une zone de tir (qui réduit la zone de course) comme un grand rectangle
 - o tir au panier de basket
 - o frisbee sur caisson
 - o petites balles de jonglage dans boîte ou caisse
- un cône à l'intérieur de la zone de course pour déterminer le petit tour de pénalité

- 4 équipes,
- 3 équipes courent (départ à 1 piquet différent), 1 équipe aide au « stand » de tir
- 6 tours, 2 tirs à chaque poste,
- 1 seul essai-tir = pénalité cône ou directement course dans le tour de salle
- terminer par un relais par équipe, avec 6 tirs à se partager.

Concept technique



Ill. 1: Modèle du concept technique

Le biathlon est une épreuve combinée de ski de fond et de tir. Discipline sportive à part entière, qui ne s'entend donc pas comme une variante ou un complément des deux disciplines précitées, le biathlon répond à des exigences et à des déroulements d'action spécifiques. Le concept technique comprend le matériel nécessaire à la pratique de ce sport y compris les particularités des accessoires (carabine, munition, skis, bâtons, installation de tir) ainsi que la technique du biathlon même, représentée de manière simplifiée dans le modèle ci-dessus.

Comme nous l'avons mentionné au début de cette brochure, il s'avère indispensable de disposer des connaissances de base du modèle technique du ski de fond; celles du tir sont, en revanche, souhaitables. Les éléments et les mouvements clés de la technique du tir sont expliqués aux pages suivantes, car ils constituent la base du tir en biathlon. Les déroulements d'action complexes spécifiques du biathlon seront décrits dans la brochure relative au module Biathlon.

Modèle du concept technique

La structure du modèle, qui peut être comparée à celle de la Terre, permet d'expliquer la technique complexe du biathlon où les contenus évoluent de l'intérieur vers l'extérieur.

Le centre (noyau) montre qu'en biathlon, les résistances – la neige et la cible – doivent être surmontées par une bonne glisse/un tir précis.

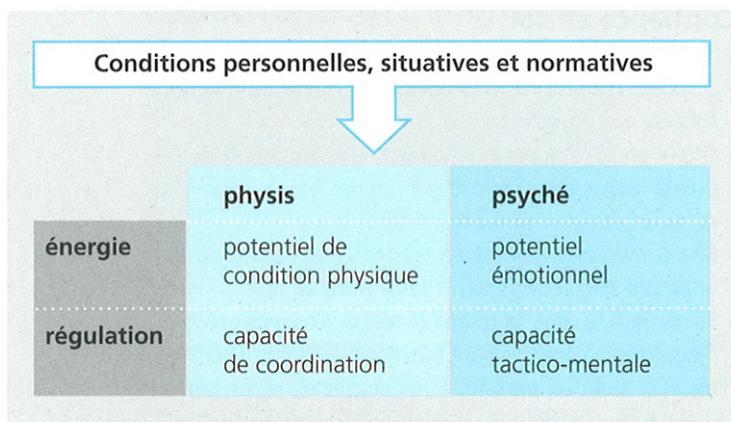
Les deux premières couches qui entourent ce noyau comportent les éléments et les mouvements clés propres au ski de fond et au tir qui sont à la base des déroulements d'action spécifiques du biathlon. Ces derniers résultent des mouvements combinés des deux disciplines et n'apparaissent que dans le cadre du biathlon.

La troisième couche (ou couche extérieure) caractérise la complexité du biathlon où sont réunies les notions suivantes: économiser, préciser et rythmer.

Chaque futur biathlète devrait, dans un premier temps, apprendre le ski de fond et le processus de tir de manière autonome. Les débutants doivent être capables de coordonner de manière optimale les éléments clés «viser» – «déclencher le coup» – «maintenir l'arme après le tir» – «respirer», car ceux-ci sont essentiels pour les mouvements clés «tenir» – «épauler» – «se positionner» – «corriger/réagir». La présente brochure va donc d'abord examiner les couches intérieures du modèle du biathlon.

Les avancés et les chevronnés devraient après tout être capables de créer un amalgame entre les mouvements isolés et les mouvements spécifiques du biathlon pour aboutir à une action complexe (cf. brochure relative au module Biathlon).

Concept de motricité sportive et profil d'exigences spécifique de la discipline sportive



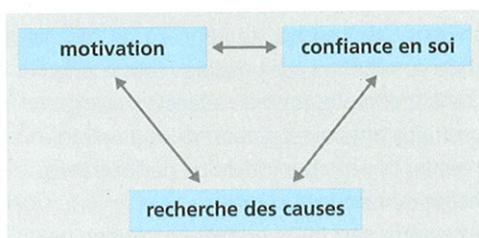
III. 9: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive

En biathlon, comme dans toutes les autres disciplines sportives, les sportifs doivent satisfaire à certaines exigences en matière de physis et de psyché. Le concept de motricité sportive explique comment il est possible réaliser une performance en tenant compte des trois aspects suivants:

1. Les prédispositions physiques personnelles d'un individu, illustrées au travers du modèle de performance dans le concept de motricité sportive.
2. Les données extérieures, telles que les conditions personnelles, situatives et normatives. Ces dernières ne pouvant être contrôlées et modifiées que jusqu'à un certain point, elles influencent la performance sportive personnelle, d'où l'importance d'en tenir compte à l'entraînement avec des enfants et des adolescents.
3. La performance spécifique du biathlon, déterminée par des critères objectifs fondés sur des facteurs visibles ou mesurables (cf. brochure relative au module Biathlon).

Le manuel spécifique Ski de fond traite de manière exhaustive la partie physis, soit le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Vu qu'en biathlon, les composantes psychiques jouent un rôle essentiel, le potentiel émotionnel et la capacité tactico-mentale feront, dans ce chapitre, l'objet d'une analyse plus détaillée. En ce qui concerne le domaine de la physis et les conditions cadre extérieures, nous nous limiterons à des compléments d'informations spécifiques du biathlon.

Potentiel émotionnel



La force mentale est souvent déterminante lorsqu'il s'agit d'atteindre encore une fois la cible après avoir déjà réussi quatre tirs ou de ne pas abandonner après un mauvais tir. Elle permet de se mettre dans un état de conviction profonde, de motivation et de confiance, ou d'analyser une réussite ou un échec en relativisant les choses. Plus le potentiel émotionnel est grand, plus la probabilité de pouvoir maîtriser des situations critiques, un échec ou un état émotionnel négatif est grande.

Motivation

Intrinsèque:

- Vouloir atteindre toutes les cibles le plus rapidement possible
- Éviter si possible de devoir faire des tours de pénalité
- Vouloir éprouver le sentiment de joie de faire un sans-faute au tir
- Vouloir s'améliorer
- Parvenir à se motiver après un mauvais résultat

Extrinsèque:

- Éprouver le besoin de vouloir appliquer les consignes de l'entraîneur
- Être meilleur que les autres grâce à une meilleure technique de tir
- Être le plus rapide/le meilleur à l'arrivée
- Éprouver le besoin d'être avec d'autres sportifs et de s'entraîner avec eux

Confiance en soi

- Se baser sur une attente réaliste de la performance
- Disposer d'une forte stabilité émotionnelle après avoir échoué aux épreuves de tir
- Croire en soi et à ses points forts, être conscient de ses points faibles dans les deux domaines (ski de fond et tir) et les accepter le moment présent
- Être convaincu de posséder toutes les aptitudes pour atteindre l'objectif: faire un sans-faute au tir
- Savoir que le vent, le temps et les particularités techniques de la carabine sont susceptibles d'influencer le résultat du tir et, partant, être capable de relativiser ses idées ou ses attentes et d'adapter son comportement à la situation
- Être conscient que le biathlon n'est pas uniquement une discipline nordique ou de tir et qu'après un tir, rien n'est encore perdu
- Être conscient que la forme psychique peut varier d'un jour à l'autre et, qu'en biathlon, un entraînement/une compétition peut à chaque fois se terminer de manière totalement différente
- Être convaincu que s'exercer seul et avec assiduité au mouvement du tir permet d'apporter des améliorations sensibles, voire d'augmenter la stabilité lors du tir

Réussite vs échec (explication des causes)

- État de santé personnel
- Forme du jour (physique et psychique)
- Conditions extérieures ne pouvant pas être changées (p. ex. vent, temps, particularités techniques de la carabine et règlement) et qui ont, entre autres, une influence sur la performance de tir
- Environnement social, problèmes scolaires et familiaux
- Peur de ne pas être à la hauteur
- Courage d'essayer quelque chose/de prendre des risques

Capacité tactico-mentale



Comment acquiert-on des nerfs solides pour parvenir à tirer cinq fois au milieu de la cible? L'énergie psychique est régulée par des processus (cognitifs) tactico-mentaux, essentiels en biathlon, qui portent sur la relation entre son corps (jambes lourdes, nervosité, courbatures, etc.) et l'environnement (attentes de la fédération, conditions météorologiques, spectateurs, etc.). La concentration, condition *sine qua non* pour réussir une performance en biathlon, est influencée par la perception et le traitement des informations, la régulation de la psyché, la maîtrise de la volonté, l'anticipation, la communication ainsi que les aspects complexes tactiques et stratégiques.

La concentration – une attention ciblée et consciente au moment capital

Plus la capacité de concentration est longue et intense, plus la capacité de performance est stable et élevée. La concentration n'est pas uniquement une affaire d'entraînement: le sportif doit aussi et surtout privilégier une alimentation saine et s'octroyer des périodes de repos.

- Savoir quels sont les informations et objectifs importants (au stand de tir, ne pas se focaliser sur le nombre de tirs ratés d'un autre concurrent, mais observer – et c'est un point très important – la direction du vent à l'aide de la manche à air)
- Se concentrer uniquement sur son propre mouvement
- Veiller surtout à rester concentré jusqu'au bout de l'épreuve de tir – la concentration ayant parfois tendance à faiblir lors du cinquième tir
- Effectuer chaque tir consciemment
- Réaliser ce qui a été appris et l'appliquer
- Faire preuve d'endurance, c'est-à-dire rester concentré jusqu'à la fin des tirs malgré la fatigue physique

Perception et traitement des informations essentielles

Informations externes:

- Particularités du stand de tir
- Conditions météorologiques
- Concurrents

Informations internes:

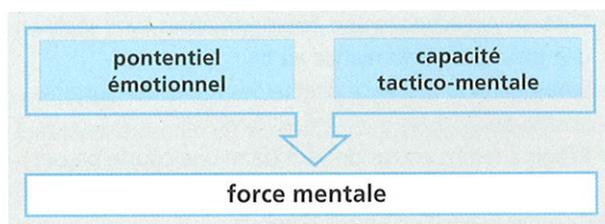
- Pensées positives ou négatives (se réjouir ou avoir peur d'effectuer un tir)
- Etat physique: pouls, respiration, tension musculaire, douleurs
- Prise de décision optimale parmi différentes possibilités: p. ex. ralentir la cadence au stand de tir
- Recherche de solutions adaptées à la situation: p. ex. corriger la position en cas d'erreurs

Psycho-régulation, maîtrise de la volonté, anticipation, communication

- Etre capable de maîtriser des situations pesantes imprévues (p. ex. réagir et se comporter de manière appropriée lorsque des problèmes en rapport avec la carabine surgissent)
- Parvenir, lors de la transition entre les différentes épreuves, à se mettre rapidement en mode «tir» ou en mode «ski de fond»
- Se calmer et appliquer les techniques mentales apprises en cas de grande excitation et de nervosité
- Maîtriser un échec et une déception après avoir réalisé une mauvaise performance au tir
- Savoir gérer la présence directe des autres concurrents lors du tir
- Réagir à temps en cas de vent (faire une courte pause, corriger la hausse)
- Corriger la position en cas d'erreur
- S'accommoder aux chutes de neige, envisager que le dioptré pourrait être obstrué par la neige
- Donner des signes verbaux ou non-verbaux clairs (p. ex. le fait de lever la main indique au juge l'existence de problèmes techniques au stand de tir)

Tactique et stratégie

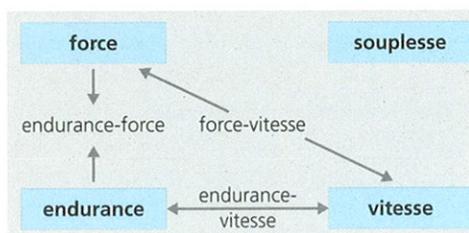
- Adopter un comportement intelligent et intuitif – le fruit de nombreuses expériences et observations (p. ex. savoir comment s’y prendre avec le vent, les chutes de neige)
- Observer minutieusement le comportement d’un meilleur tireur/d’un modèle, réfléchir à la manière d’améliorer sa façon d’agir puis appliquer
- Comportement près du stand de tir: dépasser le concurrent pour le mettre sous pression, tenter un tir rapide si la forme physique est bonne ou les conditions météorologiques avantageuses
- Choisir un poste de tir protégé du vent et du soleil
- Bien gérer l’effort durant les premiers tours afin de pouvoir effectuer le dernier tir de manière concentrée ou le dernier tour nettement plus rapidement que les précédents
- En cas de chutes de neige: protéger, avant le départ, la carabine au moyen d’une housse
- En cas de rafales de vent: profiter d’une petite accalmie et tirer rapidement; accepter de prendre un plus grand risque
- Au niveau «acquérir» ou dans une compétition individuelle, adopter la devise suivante: prendre son temps et réussir plutôt que se dépêcher et rater
- Réfléchir, peser le pour et le contre, essayer et trouver pour soi la position de tir optimale la plus efficace ou le bon rythme de respiration



Ill. 10: Force mentale

Une interaction active, créative et délibérée entre le potentiel émotionnel et la capacité tactico-mentale permet de développer des prédispositions psychiques optimales en matière de performance pour répondre aux exigences spécifiques du biathlon. En biathlon, la force mentale est un facteur déterminant pour une victoire ou une défaite – sans compter le tir, la maîtrise de la respiration et une condition physique remarquable.

Potentiel de condition physique



Endurance

- Endurance de base: influence la capacité de concentration lors du tir ainsi que la capacité de récupération
- Endurance-vitesse = Résistance

Force

- Force de maintien et stabilité du tronc: importantes lors du tir
- Endurance-force: nécessaire, lors des épreuves de tir, pour maintenir une bonne stabilité du tronc même en cas de grande fatigue
- Force-vitesse: requise lors du départ et du sprint final

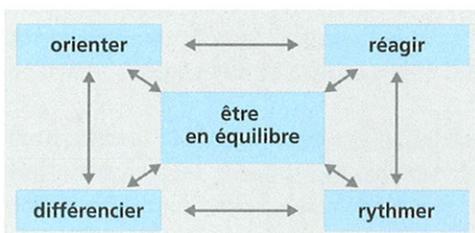
Vitesse

- Prise de vitesse rapide après le tir
- Tir aussi rapide et précis que possible

Souplesse

- Influence l’amplitude des mouvements et la longueur des pas
- Indispensable dans la prévention des blessures: un muscle souple est un muscle plus fort et susceptible d’être mieux entraîné

Capacité de coordination



Orientation

- Passer du ski de fond au tir: concentration élevée, sélective, anticipée et focalisée sur les conditions objectives au stand de tir (vent, lumière), comportement tactique approprié et préparation mentale pour le tir
- Choisir la position de tir appropriée
- Regarder en direction de la cible de l'entraîneur, analyser la position des impacts et procéder aux corrections si nécessaire

Différenciation

- S'adapter aux conditions de vent: corriger la hausse
- Adapter la vitesse de la phase de ski de fond à la phase de tir et vice-versa
- Relâcher les muscles non sollicités durant le tir
- Tâter le cran d'arrêt et la résistance de la détente
- Commencer par une visée grossière de l'objectif puis continuer par une visée précise (anneau du guidon)
- Différencier la manière de percevoir et de sentir le mouvement: position de tir correcte, respiration, anticipation, cran d'arrêt à tâter et à tenir

Equilibre

- Maintenir l'équilibre et la stabilité lors d'un tir debout

Réaction

- Tirer au bon moment (tir de réaction)
- Quitter le stand le plus rapidement possible après la dernière phase de maintien
- Adopter un comportement correct lorsque des situations inhabituelles surviennent: p. ex. problèmes techniques, autres tireurs qui tirent sur sa propre cible

Rythme

- Coordonner l'arrivée au stand avec trois faits: retirer la dragonne, chercher un poste de tir libre et percevoir le vent
- Coordonner la respiration avec le mouvement du tir
- Procéder simultanément au changement du magasin et à la mise en position
- Choisir un rythme de tir approprié



Les chutes de neige diminuent la visibilité

Conditions cadre extérieures

Personnelles

- Etat de santé
- Forme du jour
- Sensibilité au froid des doigts
- Situations scolaire et familiale
- Situation par rapport à l'encouragement du sport

Situatives et matérielles

- Météo (chutes de neige, conditions de lumière et de neige, température)
- Carabine de biathlon
- Munition
- Particularités du poste de tir
- Cibles

Normatives

- Règlement de compétition spécifique du biathlon
- Poids minimum de la carabine
- Heures de départ (influence sur les conditions de lumière et de neige)

Engins assimilés à des véhicules

Comme sur des roulettes!





Bouger à l'air libre, c'est sympa! En trottinette, à roller ou sur une planche, c'est encore mieux! Et, en cas de chute, casque, protège-poignets, coudières et genouillères peuvent prévenir le pire.

Rouler en sécurité

Le terme d'engins assimilés à des véhicules désigne tous les moyens de locomotion à roues ou à roulettes mus par la seule force musculaire des utilisateurs. En font partie les patins à roulettes, rollers, planches à roulettes, trottinettes, monocycles et vélos d'enfants (pour enfants d'âge préscolaire). Les vélos et les chaises d'invalides ne sont pas considérés comme des engins assimilés à des véhicules. Pour rouler en sécurité avec ces engins, suivez les conseils du bpa.



Moyens de locomotion ou jouets?

Diverses ordonnances règlent l'utilisation des engins assimilés à des véhicules et distinguent entre leur emploi comme moyen de locomotion ou pour jouer. Les infractions aux règles de la circulation routière sont passibles d'amendes jusqu'à 30 francs.

Qui a le droit de les utiliser comme moyen de locomotion?

Les enfants d'âge préscolaire non accompagnés par un adulte peuvent utiliser les engins assimilés à des véhicules comme moyen de locomotion uniquement sur les surfaces de circulation destinées aux piétons (trottoir, chemin et bande longitudinale pour piétons, zone piétonne).

Les enfants d'âge préscolaire accompagnés par un adulte, les enfants scolarisés, les jeunes et les adultes sont autorisés à les utiliser sur:

- les surfaces de circulation destinées aux piétons;
- les pistes cyclables;
- les routes secondaires dépourvues de trottoirs, chemins pour piétons et pistes cyclables dans la mesure où l'intensité du trafic est faible au moment de l'utilisation;
- les chaussées des zones 30 et de rencontre.

Comme moyen de locomotion ou pour jouer, les engins assimilés à des véhicules ne sont pas autorisés sur les routes principales, au signal «Accès interdit aux piétons» et au signal «Circulation interdite aux engins assimilés à des véhicules».

Surfaces autorisées:



Trottoir



Chemin pour piétons



Zone piétonne



Zone de rencontre



Piste cyclable

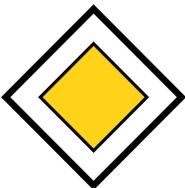


Zone 30



Route secondaire peu fréquentée sans trottoir ni chemin pour piétons/piste cyclable

Surfaces interdites:



Route principale



Accès interdit aux piétons



Circulation interdite aux engins assimilés à des véhicules

Rouler correctement

Les utilisateurs d'engins assimilés à des véhicules comme moyen de locomotion doivent se conformer aux mêmes règles que les piétons. Petit rappel:

- Vous avez la priorité sur les passages pour piétons. Toutefois, vous ne devez pas forcer la priorité lorsqu'un véhicule s'approchant ne pourrait plus freiner à temps. En traversant la chaussée, vous devez rouler au pas.
- Faites attention aux piétons et accordez-leur la priorité.
- Sur la chaussée, roulez à droite.
- Sur les pistes cyclables, respectez la direction prescrite.
- Les engins assimilés à des véhicules sont souvent difficiles à piloter et à freiner. Vous adapterez donc votre vitesse et votre manière de circuler en anticipant et en étant prêt à freiner.

Soyez éclairé dans l'obscurité

Vous circulez de nuit ou par mauvaise visibilité sur une piste cyclable ou sur la chaussée? Dans ce cas, vous équiperez votre engin ou vous porterez sur vous un éclairage bien visible, blanc à l'avant et rouge à l'arrière.

Qui a le droit de les utiliser pour jouer?

Tout un chacun peut utiliser les engins assimilés à des véhicules pour jouer: il n'y a ni âge minimum, ni accompagnement obligatoire par un adulte. Pour jouer sur une surface restreinte, il est permis d'utiliser les aires de circulation destinées aux piétons et les routes secondaires à faible circulation (dans les quartiers résidentiels, par ex.). Les autres usagers de la route ne doivent toutefois pas être gênés ou mis en danger.



Feuilles didactiques

Promotion de la sécurité à l'école

Degrés scolaires

- 😊 Primaire
- 😊 Secondaire niveau 1
- 😊 Secondaire niveau 2



Roller

- 1 Le skate en plein boom!
- 2 Le B.A.-BA: la «Ready-Position»
- 3 Les cinq règles de prévention
- 4 L'enseignant: un modèle
- 5 A vos rollers ...

A propos de cette feuille didactique

- Ce qu'il faut savoir
- Exercices et documents
- Fiches de travail

Les élèves

- se familiarisent avec les techniques de base afin qu'elles deviennent machinales
- anticipent les dangers, les évitent
- évitent des situations dangereuses

Le roller offre de nombreuses possibilités de mettre au point des cours de sport ludiques. Virages, pirouettes, sauts, tricks et Street Hockey permettent de composer une leçon variée et passionnante. Les élèves exercent et affinent leurs capacités de coordination et améliorent leur forme physique sans surcharger les articulations.

Important

- Colle des bandes réfléchissantes sur la pointe et le talon de tes patins. Equipe-toi, de nuit, d'un éclairage bien visible, blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Tu peux le fixer aux vêtements.
- Pour patiner, choisis des places sans circulation, des trottoirs ou des pistes cyclables/chemins pour piétons.
- Routes secondaires peu fréquentées: ne patine sur la chaussée que s'il n'y a ni trottoir ni piste cyclable ni chemin pour piétons.
- Respecte les signaux «Circulation interdite à des engins assimilés à des véhicules» et «accès interdit aux piétons».
- Roule au pas lorsque tu traverses la chaussée.



1 Le roller a la cote



Tout le monde peut apprendre: le Inline ne connaît pas de limite d'âge.

Les patins à roulettes en ligne furent inventés en 1760 par le Belge Joseph Merlin, qui eut l'idée de remplacer les lames de ses patins à glace par deux roulettes. Mais l'absence de technique de freinage et les mauvaises routes eurent vite raison de sa trouvaille. Vers le milieu des années 80 du 20^e siècle, le hockeyeur Olson redécouvre les patins et les munit de roues alignées, mais le nouveau moyen de locomotion peine à s'établir. Pris d'abord par les jeunes riders du bitume qui défient les bouchons, il entre dans la scène «fitness» californienne pour boomer enfin dans le monde entier. Ils sont maintenant près d'un million de Suissesses et de Suisses à sillonner les routes juchés sur des roulettes. Le roller convient aussi bien pour ceux qui patinent pour le plaisir que pour les fanas de fitness. Ses adeptes se recrutent dans toutes les classes d'âge. Comme il y a 240 ans, bien des patineurs sont en prise avec des problèmes de freinage. A ce jour, les chercheurs n'ont pas réussi à inventer un système apte à répondre aux vitesses élevées. Il ne faut donc pas s'étonner que le roller occupe une place de choix dans la statistique des accidents. 12200 skaters en ont fait les frais en 2000.

2 Le B.A.-BA: la «Ready Position»



La difficile recherche de l'équilibre!

Quel sentiment étrange que d'être tout d'un coup plus grand et se tenir en équilibre sur de fines roulettes. Trouver sa stabilité peut être difficile et, souvent, il faut batailler pour trouver son équilibre. Afin d'éviter cela, voici la «Ready-Position» ou position de départ (voir  fiche de travail 2): abaisser un peu le centre de gravité du corps, pencher le thorax légèrement en avant, les bras en équerre. Garder l'équilibre est maintenant plus facile. Si les élèves maintiennent la position de départ et, notamment, la position du thorax, ils éviteront les chutes en arrière. Les bras et les mains étant devant le corps, ils peuvent à tout moment réagir de manière adéquate s'ils tombent en avant. Leurs protections les empêchent d'être grièvement blessés. La position de départ est la condition no 1 et, partant, la plus importante. Elle est la base de toutes les manœuvres. C'est pourquoi il faut que les élèves l'aient parfaitement assimilée.

Le freinage et la «zone déformable» sont importants pour la prévention des accidents! Les



Roller avec frein



Casque

3 Les cinq règles de prévention



Technique adéquate + confiance en soi + protections = sécurité!

La prévention des accidents se base sur le rapport entre les éléments être humain, environnement et matériel.

C'est le point de départ des 5 règles de prévention. Une leçon est consacrée à chacune d'elles. Les **bases** (👁️ **fiche de travail 4**) permettent les premiers contacts avec les rollers et les premières expériences. Les **chutes** (👁️ **fiche de travail 5**) familiarisent l'élève avec les protections et suppriment la peur de tomber (courage de chuter). Les mouvements s'automatisent. L'élève ne se raidit plus lorsqu'il sent qu'il va tomber, mais se laisse aller en douceur. Dans les leçons de **freinage** (👁️ **fiche de travail 6**), **bases du patinage** (👁️ **fiche de travail 7**) et **technique visuelle et de virage** (👁️ **fiche de travail 8**), les élèves se préparent à mieux affronter des situations dangereuses: apprentissage progressif de la technique de patinage (en sécurité), sensibilisation aux dangers (anticiper le danger, réduire la vitesse à temps, éviter l'obstacle), maîtrise des techniques de freinage (réagir à des situations imprévisibles).



«Cool! Notre prof se casque!»

4 L'enseignant: un modèle

Le principe «montrer – imiter» servant d'introduction à la technique, le prof doit savoir de quoi il parle. Autrement dit, il doit avoir bien préparé ses leçons et avoir exercé les différentes techniques, afin que son enseignement soit crédible. Un élève confirmé peut aussi montrer les exercices.

Les élèves doivent comprendre l'importance de la position de départ. Aussi, le prof doit-il la leur rappeler régulièrement. Il ne discute pas de l'opportunité des protections: **«Elles seront toujours portées et correctement ajustées!»**

L'enseignant donne l'exemple en respectant les 6 règles du roller:

1. Porte toujours des genouillères, coudières, protège-poignets et un casque.
2. Apprends les techniques de chute, de freinage et de glisse élémentaires avant le premier essai.
3. En patinant: anticipe le danger, sois prêt à freiner, contrôle ta vitesse.
4. Gare aux fissures, inégalités et flaques d'huile sur la chaussée!
5. Patiner sur un revêtement mouillé n'est pas très malin: danger de glissade élevé.
6. Les piétons sont chez eux sur le trottoir. Ils y ont la priorité.
7. Comporte-toi toujours avec des égards.
8. Patiner n'est permis que sur les routes peu fréquentées.

coudières et les genouillères devraient être munies d'un filet.

Coudières



Protège-poignets



Genouillères





Le casque tient bien!

5 A vos rollers ...

... prêts – partez! Mais halte-là. Toutes et tous ont-ils mis correctement leurs protections? Y compris le prof? Bon, cette fois-ci, c'est parti. Les fiches de travail proposent un apprentissage complet, depuis la position de départ jusqu'à l'art d'éviter des obstacles. Maîtriser les techniques de freinage les plus importantes, confiance en ses capacités, technique de glisse dans les virages, technique visuelle, de même que la gestion correcte des chutes, contribuent à éviter les accidents. Débutants: «travailler» les  fiches 4, 5, 6, 7 dans l'ordre. A part cela, l'enseignant peut à loisir adapter son cours aux capacités des élèves. En les faisant répéter, au début du cours, les capacités fondamentales (position de départ, bases), les élèves se sentiront de plus en plus sûrs.

© Reproduction souhaitée avec mention de la source

bpa
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
www.safetytool.ch
www.bpa.ch
erz@bfu.ch

Tél. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



Cofinancé par:

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



06.2003/3

Les documents du bpa sur ce thème:

- Mb 9602 Skate Parks
- Cl 9820 Check-list Skate Parks

Autres informations sur ce sujet:

- Dépliant *Suvaliv* «Skating inline»,
zentraler.kundendienst@suva.ch, Fax 041 419 59 17

Ce Safety Tool a été créé par Reto et Rainer Langenegger dans le cadre de leur travail en vue de l'obtention du diplôme de maître d'éducation physique et avec le concours de Jeunesse + Sport.

Faites le tour des autres feuilles didac- tiques du bpa:

La force du bpa réside
dans l'éducation à la sécurité
dans les écoles, les sports,
la circulation routière,
le ménage et les loisirs.



Safety Tool peut être
photocopié.
Prière de commander un
exemplaire par classe.
Merci.

Je commande les Safety Tools suivants:

- Ex. Passages-piétons (Ub 9807)
- Ex. Chûtes (Ub 9808)
- Ex. Alcool et risque d'accident (Ub 9809)
- Ex. Travaux manuels (Ub 9810)
- Ex. Randonnées (Ub 9817)
- Ex. Sens de la circulation (Ub 9907)
- Ex. Jeux de ballon (Ub 9912)
- Ex. Randonnées à vélo (Ub 9915)
- Ex. Réfléchir – Etre vu! (Ub 9918)
- Ex. Roller (Ub 0008)
- Ex. Trajets scolaires (Ub 0010)
- Ex. Sports de glisse (Ub 0012)
- Ex. Baignade (Ub 0102)
- Ex. La vitesse dans la circulation routière (Ub 0103)



Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Tél. _____

Date _____

Signature _____

Bureau suisse de prévention
des accidents bpa
Laupenstrasse 11
3008 Berne



Geschäftsanwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Comment utiliser les fiches de travail?

Objectif Acquérir et exercer les capacités fondamentales (4 parties principales et bases), afin de patiner en sécurité et de réagir de manière adéquate face au danger.

Introduction Tu commences par la fiche de travail 4 (bases) et la fiche de travail 2 (croquis techniques). Les bases servent à acquérir les capacités fondamentales. Cette leçon est différente de la structure décrite ci-dessous. Mais les éléments seront répétés au début de toutes les autres leçons. C'est le point de départ de ta technique sûre en rollers. La position de départ est la base de tous les mouvements et protège aussi des chutes en arrière.

Parties principales Les débutants devraient travailler les fiches 4 à 8 dans l'ordre. Elèves avancés: le prof adaptera son cours à leurs capacités. Afin de montrer le détail d'une séquence de mouvements, il pourra agrandir les fiches 2 et 3 au format A3.

Pour les cracks A la fin des 5 leçons, vous serez prêts à l'action. Amusez-vous bien!

Structure de la leçon Fiches de travail

2-4 Croquis techniques, séquence d'images, bases

5-8 chaque fois	Temps	Introduction
	20'	Répétition 5' Mise en train 10' Exercices d'étirement 5'

5	Temps	Partie principale
	40'	Chutes

6	Temps	Partie principale
	30'	Freinage – Heel-Stop et T-Stop

7	Temps	Partie principale
	25'	Bases de la glisse (1 à 3)

8	Temps	Partie principale
	30'	Technique visuelle et de virage



Croquis techniques

Positions



Position de départ
Tête droite, regard droit
Thorax légèrement penché en avant
Coudes fléchis près du corps, avant-bras en avant
Genoux légèrement fléchis
Jambes écartées à la largeur des épaules
Pieds parallèles

Ready-Position

Variations

Position-A



Position-V



Cisailler

Remarque:

La position de départ permet de déplacer le centre de gravité du corps.
Cela t'empêchera de te pencher en arrière et de faire une chute.

Mouvements de base



Fléchir les genoux se relever



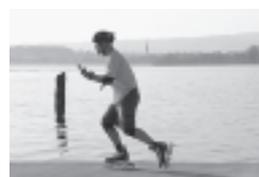
Rotation à gauche, rotation à droite
Rotation du thorax à gauche et à droite,
les pieds restant parallèles.



James en O, jambes en X
Basculer sur les bords internes et externes du patin.



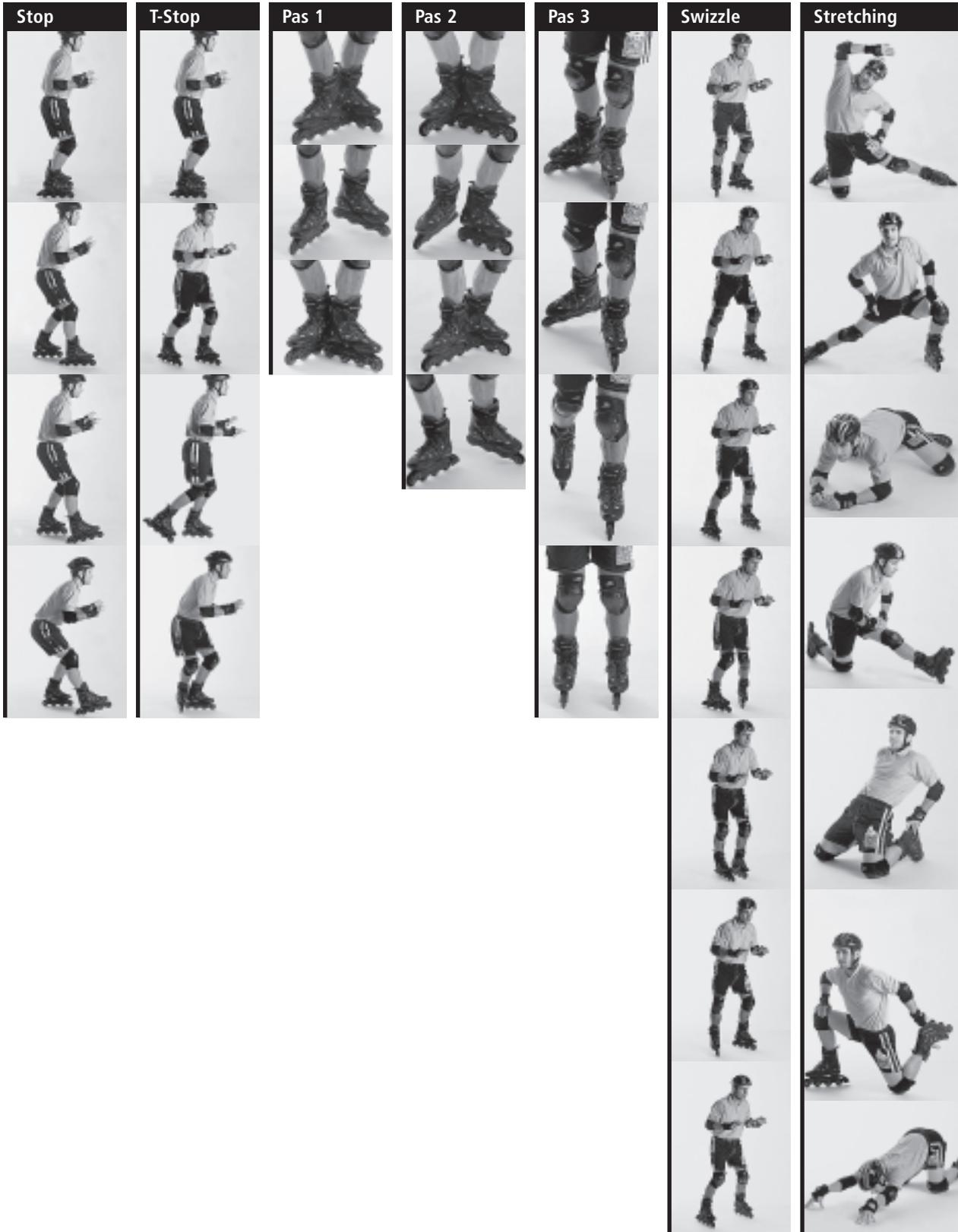
Basculer latéralement
Le corps étant tendu, basculer
des deux côtés.



Basculer en avant
En cisaillant, basculer
en avant, rotation du pied
arrière sur la roulette
antérieure.



Séquence d'images

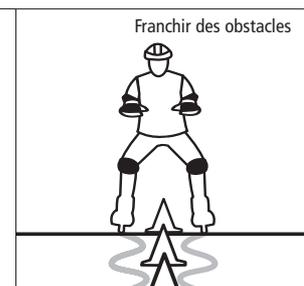




Bases

Temps Contenu

<p>5' Expliquer le maniement des protections L'enseignant explique comment, où et pourquoi il faut mettre les protections.</p>	<p>Remarque: voir les photos dans la partie couleur (fiche thématique).</p>
<p>10' Course de relais avec les protections (en tennis) Tu te déplaces entre le départ et le local des équipements. Chaque fois quand tu arrives au local, tu enfiles des protections (genoux, mains, coudes, tête). Tu retournes au départ et tu passes entre les jambes écartées de tes copains. Tu désignes le coureur suivant par une légère tape dans sa main. En attendant le prochain tour, tu peux vérifier si tes</p>	<p>protections sont correctement mises. Des bancs ou des caissons suédois, etc. servent d'obstacles à passer en rampant. Remarque: salle ou espace à revêtement dur. → Objectif: s'habituer aux protections de manière ludique; savoir mettre les protections.</p>
<p>10' Vérifier l'équipement, mettre les patins</p>	<p>→ Objectif: contrôle casque, coudières, protège-poignets, genouillères.</p>
<p>15' Introduction aux positions (à l'arrêt) 1. Le prof montre la position de départ (👁️ fiche 2); vous l'imitiez (aide: toucher une paroi avec les genoux, les orteils et le nez).</p>	<p>2. S'accroupir et se relever dans la position de départ. 3. Fermer les yeux dans la position de départ. 4. Introduction à la position A et V: le corps est dans la position de départ. 5. Cisailler: le prof montre la position, vous l'imitiez. → Objectif: acquérir des positions de base stables.</p>
<p>Positions de glisse lente 1. Exercice à deux: l'élève A pousse l'élève B qui est en position de départ. 2. Patiner en file:</p>	<p>Le prof montre l'exercice, vous le répétez. Formez un cercle en vous tenant par les épaules: passez ensemble de la position A à la position V et vice versa. 3. Glisser à trois de front, se passer un ballon. → Objectif: acquérir des positions de base sûres.</p>
<p>5' Mouvements de base (à l'arrêt) 1. S'accroupir, se relever (👁️ fiche de travail 2). 2. Jambes en X, jambes en O.</p>	<p>3. Basculer latéralement (contre un élève, une paroi). 4. Basculer sur la roulette antérieure. 5. Rotation. 6. A deux, dos à dos, distance 1 m: mouvement de rotation du thorax, battre des mains. Remarque: mentionner que ces mouvements sont simi-</p>
<p>15' Swizzle (séquence d'apprentissage) 1. Swizzle (sur une jambe): tu te mets en position de départ, puis tu déplaces le poids sur une jambe. En t'abaissant, la jambe</p>	<p>non sollicitée se déplace vers l'extérieur (sur la carre intérieure), alors que la jambe d'appui continue tout droit. En te relevant, la jambe écartée est ramenée sur la carre intérieure vers le corps et dans la position de départ. 2. Swizzle (sur deux jambes): voir 1., les deux jambes en même temps. 3. Swizzle double (forme finale): voir 1., mais, au lieu</p>
<p>15' Applications 1. Franchir des obstacles: tu passes par-dessus des obstacles en exécutant un Swizzle. 2. Chasse au mille-pattes: en vous tenant par les</p>	<p>de la position de départ, il s'ensuit une séquence carre intérieure – carre extérieure. → Objectif: acquérir la technique de glisse élémentaire. ruban à la queue d'un autre mille-pattes. Si le ruban est attrapé, la queue se déplace en avant et devient la tête du mille-pattes. Un mille-pattes est éliminé lorsqu'il n'a plus de rubans.</p>





Chutes

Temps Introduction

20'

Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4).

Remarque: mettez-vous en cercle autour de votre prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement.
2. Jeu: en patinant, s'appeler et se lancer des objets.
→ **Objectif:** mise en train ludique.

Exercices d'étirement 5'

👁️ Fiche 3.
Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie principale

Chuter

5'

1. Attraper, libérer

Celui qui est pris doit se blottir au sol.

Tu es libéré dès qu'un copain exécute un Swizzle sur toi. Qui réussit à attraper tous les lièvres (un chasseur pour 7 à 8 lièvres)?



20'



2. Chute forme finale

Important en phase d'apprentissage: faire les premiers essais sur une **surface souple** (p. ex., tapis, pré, ...).

3. Apprentissage de la technique

(3 phases: à genoux, à l'arrêt, en patinant)

1. Le prof montre la forme finale.
2. A genoux (4-6); thorax droit, bras en position de départ; tomber sur les coudes et les poignets en même temps.
3. Sur les talons (3-6);

soulever le bassin; redresser le thorax tout en maintenant les bras dans la position de départ; suite voir exercice 2.

4. Position de départ (élèves qui ont peur: s'accroupir); tomber sur les genoux, thorax en arrière, soulever le bassin; suite voir exercice 2.
5. Variante: augmenter la hauteur de chute, c.-à-d. ne pas s'accroupir complètement.

6. Patiner dans la position de départ (0-6); dès que les rollers touchent la zone de chute (tapis, pré, surface souple, ...), amorcer la chute (avancer les genoux, thorax en arrière, soulever les hanches). Suite voir exercice 2.

7. Patiner dans la position de départ (négocier soi-même la chute sur le gouddron); se mettre en position de chute; glisser d'abord sur

les genouillères, puis tomber sur les coudes et les poignets (glisser comme sur de la glace).

→ **Objectif:** enlever la peur des chutes; faire confiance aux protections; avoir le courage de tomber. En soulevant le bassin, on peut glisser sur les genouillères.

10'

4. Qui réussit à accomplir le trajet le plus long?

En prenant ton élan, patine vers une marque.

Dès que tu l'as atteinte, tombe sur les genoux et glisse le plus loin possible (attention à la position!).

Qui glisse le plus loin?

Remarque: équipement de protection absolument obligatoire!



10'

5. Course de relais memory

Un memory est placé dans un but.

Un élève par groupe s'y dirige. Arrivé au but, il fait une chute, après quoi il peut retourner quatre cartes.

S'il retourne deux cartes pareilles, il peut les ramener au groupe. Quelle équipe a le plus de paires

de cartes à la fin de la course?

→ **Objectif:** agir sous stress.



Freinage

Temps Introduction

20' Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4). Répéter en particulier le cisaillement qui est l'élément de base du freinage. **Remarque:** réunissez-vous en cercle autour du prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement.
2. Jeu: basketball en rollers.
Remarque: la réception correcte du ballon prévient les blessures aux doigts (voir Safety Tool «Jeux de ballon»).

Exercices d'étirement 5'

👁️ Fiche 3.
Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie Principale

30' Freinage – Heel-Stop et T-Stop

Technique
(👁️ fiches 2/3)

Heel-Stop

1. Position de départ.
2. Cisailier avec la jambe qui freine. Le frein se trouve à la hauteur de la roulette antérieure de la jambe d'appui.
3. Déplacer le poids sur la jambe d'appui.
4. Soulever la pointe du pied jusqu'à ce que le frein touche le sol.

5. Abaisser le fessier et garder la position de départ (plus les fesses sont basses, plus la force exercée sur la jambe qui freine est grande).

T-Stop (avancés seulement)

1. Position de départ.
2. Cisailier. La roulette antérieure du pied qui freine se trouve à la hauteur de la roulette postérieure de la jambe d'appui.
3. Déplacer le poids sur la jambe d'appui.

4. Mettre la jambe qui freine sur la roulette antérieure.

5. Rotation du pied qui freine vers l'extérieur et l'incliner sur le profil intérieur du patin afin de se mettre en position de freinage.

6. Rapprocher à angle droit la jambe qui freine, s'abaisser.
– La jambe d'appui et celle qui freine forment un T.
– Plus les fesses sont basses, plus la force exercée sur la jambe qui freine est grande.
– Stabiliser les épaules, les

bras et le thorax en fixant du regard la direction de la marche, sinon un mouvement de rotation s'amorcera.

→ **Objectif:** une technique de freinage parfaite te procure de l'assurance et t'aide à maîtriser des situations dangereuses.

Remarque: pendant le freinage, les bras se trouvent près du corps et forment un angle droit (voir position de départ).

Séquence d'exercice

Heel-Stop

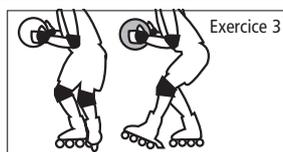
1. Montrer – imiter, à l'arrêt.
2. Toute la séquence en patinant.
3. S'arrêter entre deux lignes (distance 2-3 m).
4. Retenir des chiffres. Exécute un Heel-Stop. Afin que ton regard soit toujours tourné en avant, un copain te montre différents chiffres que tu dois dire à haute voix.
5. Attrape le ballon. Celle ou celui qui reçoit le ballon s'arrête le plus rapidement possible. Après cela, tu passes le ballon à un copain.
6. Stop. Tous patinent librement.

Le prof ou un élève donne des calculs à faire. En cas de nombre pair, arrêtez-vous le plus rapidement possible.

Dans le cas contraire, continuez à patiner.

T-Stop (avancés)

1. Montrer – imiter, à l'arrêt.
2. Toute la séquence à trois. Tous tiennent une canne de hockey. L'élève au milieu exerce le T-Stop.
3. Attrape les ballons. Passes avec deux ballons. Chacun représente un type de freinage (suite voir «Attrape le ballon»).
4. Quel freinage convient le mieux? En prenant ton élan, dirige-toi vers une marque. Commence ton



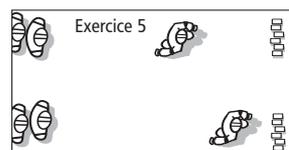
Exercice 3

freinage après la marque. Varie le freinage. Lequel est le plus efficace, te procure le plus d'assurance?

5. Course de relais avec des cartes de bridge. Des cartes de bridge sont disposées dans un but. Le prof attribue une couleur à chaque groupe. Tu patines jusqu'au but, freines et retournes une carte. Si c'est la bonne couleur, tu emportes la carte, sinon tu dois la laisser sur place. Puis tu reviens vers le groupe, et c'est au tour

de l'élève suivant de passer.

Remarque: commencer chaque technique par les exercices 1 et 2. Le prof choisira les exercices.



Exercice 5

Il n'est pas nécessaire de traiter les deux techniques dans la même leçon.

15' Street Hockey

Suivant le nombre d'élèves, vous constituez 2 ou 4 équipes (changement en

bloc). Matériel: bâtons, 2 buts, balle de Street Hockey, Unihockey

→ **Objectif:** appliquer ce qu'on a appris. Bases du patinage (pas 1 à 3).



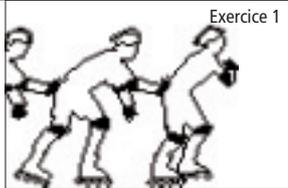
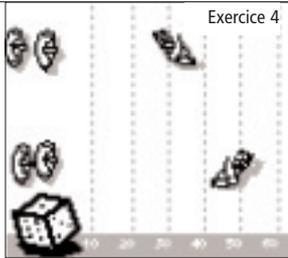
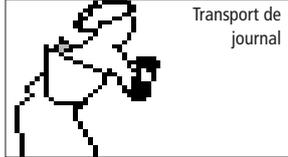
Bases du patinage (pas 1 à 3)

Temps Introduction

20'	Répétition 5'	Mise en train 10'	Exercices d'étirement 5'
	Positions, mouvements de base, Swizzle (👁️ fiche 4). Remarque: réunissez-vous en cercle autour du prof.	1. Bouger librement, exercices complémentaires (sur une jambe, «à l'aveuglette», «aviateur», jambes croisées, etc.). 2. Jeux: Street Hockey, basket-ball Inline, ...	👁️ Fiche 3. Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Introduction

5' Pas

5'	Pas 1 (marcher) 👁️ fiche 3 1. Position V. 2. Déplacer le poids	sur le roller muni du frein. 3. Avancer le pied libre en le plaçant devant le pied d'appui.	4. Répéter l'exercice vice-versa, etc. Variantes: haut-bas, lentement-rapidement.	(Marcher comme Charlie Chaplin ou un pingouin.)
5'	Pas 2 (rouler) 👁️ fiche 3 1. Position V. 2. Déplacer le poids sur le roller muni du frein. 3. Durant une brève phase	de glisse sur le pied d'appui, avancer l'autre pied et le reposer devant le pied d'appui. Basculer d'un pied à l'autre. 4. Répéter la 3e phase.	Exercice 1: en vous tenant par les hanches, vous patinez à deux, l'un derrière l'autre, dans le même rythme.	 Exercice 1
5'	Pas 3 (glisser) 👁️ fiche 3 1. Position V. 2. Déplacer le poids sur le roller muni du frein. 3. Impulsion latérale sur toutes les roulettes, le roller muni du frein avance dans le sens de la marche.	4. Décrire un demi-cercle avec le pied d'appui, le poser à côté du pied de glisse, les bras exécutant un mouvement inverse. 5. Exécuter la séquence (à partir de point 3) inversement. Exercice 2: parcours aux gobelets.	Patiner sur un pied de gobelet en gobelet. Rythme: tenir le rythme indiqué (chanter une chanson, compter les mesures). Augmenter la difficulté: après chaque élan, rester une mesure de plus sur une jambe.	
10'	Forme finale (s'exercer) Exercice 3: accomplir des trajets. Qui doit exécuter le moins de poussées pour patiner de A à B ? Exercice 4: sprint avec dé. Six différentes distances sont proposées	(10 m = 1, 60 m = 6). Le premier coureur de chaque groupe jette le dé et accomplit la distance indiquée (aller/retour). Puis c'est au tour du 2e coureur de jeter le dé, et ainsi de suite.	Quelle équipe accomplit la première toutes les distances?	 Exercice 4
10'	Applications 1. Transport de journal: tu reçois un journal. Patine sans le faire 2. L'Ogre.	tomber – tu ne dois pas le tenir! Essaie avec un journal plié plusieurs fois.	3. Tu exécutes des rondes en essayant de respecter le temps imparti de 2 minutes, mais sans regarder ta montre.	 Transport de journal
15'	Street Hockey	Suivant le nombre d'élèves, constituez 2 ou 4 équipes (changement en bloc).	Matériel: bâtons, 2 buts, balle de Street Hockey, Unihockey.	



Technique visuelle et de virage

Temps Introduction

20' Répétition 5'

Positions, mouvements de base, Swizzle, Fiche 4.

Remarque: réunissez-vous en cercle autour du prof.

Mise en train 10'

1. Bouger librement, exercices complémentaires (sur une jambe, «à l'aveuglette», jambes croisées, en arrière avec l'aide d'un copain, ...).
2. Jeux: hockey Inline, basketball Inline, ...

Exercices d'étirement 5'

Fiche 3. Maintenir la position pendant 15 secondes.

Temps Partie principale

25' Virages

Technique

1. Position de départ.
2. Patiner en avant.
3. Cisailler
4. Diriger le regard dans la nouvelle direction.

En même temps, le corps exécute une rotation vers le centre de la courbe.
5. Les jambes tournent automatiquement dans la même direction

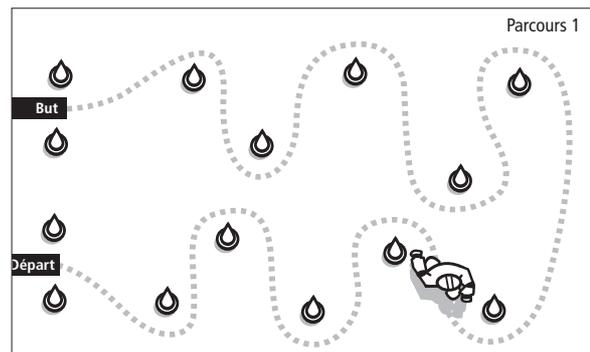
- avancer la jambe intérieure.
6. Continuer dans la position de départ.



Exercices

1. Montrer – imiter. Tu exerces seul la technique.
2. A deux: tu démarres; à l'appel de ton partenaire, tu exécutes un virage.
3. Parcours 1: vous exécutez le parcours l'un derrière l'autre.

Remarque: avant le virage: diriger le regard dans la nouvelle direction afin d'éviter les collisions et de repérer immédiatement les dangers



5' Pourquoi acquérir une bonne technique visuelle?

1. En général, nous nous dirigeons là où nous portons notre regard.
→ Anticiper, te concentrer sur ce qui t'entoure.

2. Dangers: flaques d'huile, chaussée humide, regards d'égout, revêtement fissuré, etc.
3. En cas de danger: réduire ta vitesse, position de départ, fléchir les genoux, faire ressort avec

- les jambes, cisailler.
4. Descentes: maîtriser les parties principales de la leçon; réduire la vitesse en exécutant des virages → la jambe basse (= jambe qui freine) exécute un grand cercle.

5. Escaliers:
 - descendre latéralement
 - utiliser la main courante
 - si nécessaire, enlever les patins

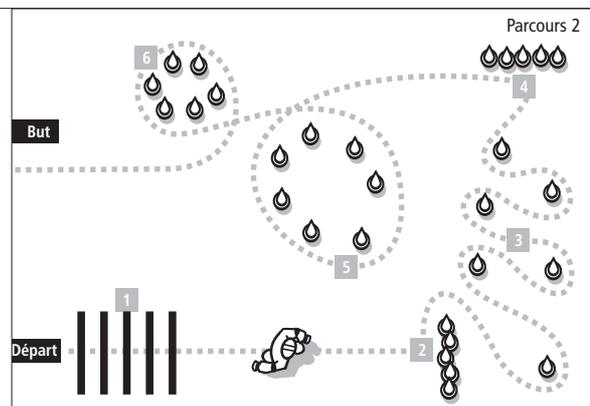
15' Parcours test

Parcours 2: vous exécutez le parcours l'un derrière l'autre.

Tâches:

1. Surmonter des obstacles.
2. Freiner (Heel-Stop) et démarrer.
3. Contourner des obstacles.

4. Freiner (T-Stop) et démarrer.
5. Exécuter différents rayons de courbes.
6. Chute en avant.



Sécurité avant tout



Le roller inline n'est pas sans danger. Les chutes surviennent surtout en raison des surfaces irrégulières et à la descente. Apprendre à tomber fait donc partie du jeu!

Quelques petits rappels avant de se lancer:

- Porter un casque et des protections pour les articulations (poignets, coudes, genoux).
- Exercer les techniques de déplacement et surtout celles de freinage et de chute pour éviter les blessures.
- Adapter son comportement en fonction des éléments extérieurs et de son niveau personnel. Dans tous les cas, être capable de freiner et de s'arrêter à n'importe quel moment.
- Respecter les règles liées au trafic: rouler seulement sur des places libres de tout trafic automobile. Sur les voies cyclables, laisser la priorité aux vélos, de même qu'aux passants en ville. Par visibilité réduite (nuit, brouillard), porter des réflecteurs et lampes frontales.
- Contrôler régulièrement le matériel (roues et roulements, équipement de protection, freins, etc.).
- Choisir de grandes places libres de trafic pour s'exercer. Éviter les surfaces irrégulières ou parsemées d'obstacles telles que couvercles de canalisation, rails, structures métalliques au sol, etc. Des surfaces souples, en tartan par exemple, conviennent bien aux débutants.

Arrêts: le jargon des spécialistes

Heel-Stop: Freinage sur la pièce en caoutchouc située derrière le talon. C'est la forme la plus simple et efficace pour les débutants. Le patin muni de frein est placé vers l'avant et relevé jusqu'à ce que le frein touche le sol. Pour augmenter la pression et accentuer l'action de freinage, fléchir la jambe arrière.

T-stop: Freinage en T. Mettre le poids du corps sur la jambe avant et soulever le patin arrière pour le placer derrière le premier, à angle droit (par rapport à la direction de course). Les patins forment alors un T. Presser la carre intérieure du patin libre, de manière à ralentir la course. La stabilisation du buste est très importante. Cette forme de freinage demande un bon équilibre et a tendance à user les roues assez rapidement.

Spin-stop: Forme qui convient seulement en cas de vitesse réduite. Placer le poids sur un patin en fléchissant le genou et écarter le deuxième pour imprimer une rotation autour de la jambe d'appui. Rapprocher les deux talons et tourner jusqu'à l'arrêt complet.

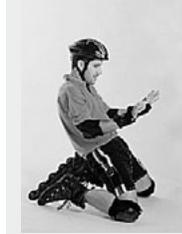
Powerslide: Le départ est le même que pour le spin-stop afin de passer en patinage arrière. Ensuite, les pieds se décalent et le patineur plie bien les genoux. Tendre la jambe et poser le patin à plat pour ne pas bloquer complètement. La coque effleure presque le sol.

Hockey-stop: Les deux rollers sont placés en travers de la ligne de course.



Chute: mode d'emploi

Une perte d'équilibre est vite arrivée. Même les experts ne peuvent éviter la chute une fois ou l'autre. Apprendre à tomber appartient donc aux premiers enseignements du patineur. Si possible, tomber sur les genoux et les avant-bras, bien protégés par l'équipement, et rouler. Entraînement sur surfaces molles de préférence.



Roller: accidents et prévention

Le roller a connu un véritable boom ces dernières années en Suisse. Depuis 1996, de nombreux adeptes sillonnent le pays avec ce moyen de locomotion attractif. Toutefois, les accidents – partiellement graves – sont eux aussi nombreux au rendez-vous. Ils concernent surtout les débutants qui ne sont pas encore familiarisés avec la technique de patinage, et encore moins avec la technique de freinage. Ces accidents sont évitables.



Problématique et but

Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa a enregistré une hausse du nombre des accidents de roller depuis 1997. Ainsi, en 2000, 12 000 sportifs ont-ils subi des blessures. Une estimation sommaire, basée sur de nombreuses études liées aux accidents de roller, montre qu'à l'échelle mondiale, plus d'un million de personnes se blessent à tel point qu'elles doivent se faire soigner par un médecin. Pour cette raison, le bpa a lancé une étude en trois volets afin d'analyser les accidents et d'évaluer les possibilités de prévention.

Méthode

Afin de disposer de bases scientifiques fiables, le bpa a chargé l'Institut de médecine sociale et préventive IMSP de l'université de Genève d'analyser la tranche d'âge encourant le risque d'accident le plus élevé, soit les 6-15 ans. Il a établi en outre une bibliographie exhaustive sur la dynamique de patinage, la biomécanique et l'analyse des accidents et a réuni les résultats d'une enquête sur plusieurs années concernant le port de l'équipement de protection.

R E C H E R C H E

Les enfants et les adolescents sont les plus concernés par les blessures. La perte d'équilibre est la cause d'accident la plus fréquente, le poignet la partie du corps la plus souvent atteinte et la fracture le principal type de blessure. Les autres causes sont: technique insuffisante (notamment freinage inefficace), goût du risque trop prononcé, inattention en patinant sur un sol inégal.

L'étude IMSP a confirmé que le port de l'équipement de protection complet (protège-poignets, coudières, genouillères, casque, pantalon rembourré au niveau du bassin et du coccyx) permet d'atténuer fortement voire d'empêcher les blessures liées aux chutes. L'étude permet de déduire des prescriptions judicieuses et nécessaires au patinage sur les routes publiques. Elle sert en outre à définir les objectifs préventifs du bpa. Et pour finir, elle fournit des indications en vue d'élaborer une stratégie de communication optimale à l'égard du groupe cible, enfants et adolescents.

L'étude bibliographique a fait ressortir diverses lacunes à combler par la recherche. Les domaines concernés sont: la dynamique de patinage (test lors de différents états de route, essais avec des mannequins, simulations basées sur les mouvements exécutés par les sportifs), la biomécanique (étude des sollicitations de l'appareil moteur en relation avec les propriétés de la chaussée et l'état de fatigue de la musculature et du système cardio-pulmonaire), l'accidentologie analytique (détection des facteurs de risque et de protection à l'aide d'échantillons statistiquement fiables).

Dans les années 1999 à 2002, le bpa a mené la campagne de prévention «I protect myself» dans le but d'augmenter le port des protections. Afin d'en évaluer l'impact, le port de matériel de protection a été recensé avant la campagne, puis chaque année. 1300 sportifs par an en moyenne ont été observés.

Résultats: toutes classes d'âge confondues, le taux de port est très faible. Seuls 10 % des sportifs portent l'équipement complet, et 36 % environ patinent sans protections. Dans la tranche des 11-20 ans, moins de 50 % portent un article de protection. Avec 75 %, cette part est nettement plus élevée dans la tranche d'âge jusqu'à 10 ans et chez les plus de 20 ans. Seuls les enfants jusqu'à 10 ans ont en grande partie adopté l'équipement de protection complet (45 %).

Le taux de port diffère considérablement d'une région à l'autre. En Suisse romande et au Tessin, les adeptes des protections sont nettement moins nombreux qu'en Suisse alémanique. Vu ces résultats, le bpa a lancé, en 2003, sa campagne «Enjoy sport – protect yourself» qui se terminera en 2007. Elle a pour but d'augmenter le taux de port de l'équipement de protection.

Impressum

bpa, Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
Tél. 031 390 22 22
Fax 031 390 22 30
www.bpa.ch

Personnes responsables:
Othmar Brügger
Tél. 031 390 21 64
o.bruegger@bfu.ch

Jörg Thoma
Tél. 031 390 21 50
j.thoma@bfu.ch

© Reproduction sou-
haitée avec indica-
tion de la source.

Conclusions

Il faut continuer à encourager le port des protections, mesure la plus efficace en terme de réduction du nombre d'accidents, et faire connaître le rôle important des cours en vue d'acquérir une technique de patinage plus sûre (maîtrise des mouvements, freinage). Les cours donnés dans les écoles publiques, tels que proposés depuis des années par le bpa, répondent à cette exigence et auront un effet important et durable.

Source

Brügger, O. (éditeur) (2003), *Inline-Skating: Unfallgeschehen und -prävention, Literaturübersicht – Unfallstudie – Schutzverhalten. Rapport du bpa n° 50*, Bureau suisse de prévention des accidents bpa, Berne (chapitre II et résumé en français)

Les têtes intelligentes se protègent

Porter l'équipement de protection est plus qu'utile, car même les pros chutent ou heurtent des obstacles. Casque, protège-poignets, coudières et genouillères peuvent prévenir bien des blessures typiques des engins assimilés à des véhicules. Un casque cycliste conforme à la norme EN 1078 et muni d'éléments réfléchissants convient parfaitement. Plus d'informations à ce sujet dans notre brochure 3.018 «Faire du vélo» sur www.bpa.ch.

Indispensable pour votre sécurité



- Respectez les différentes prescriptions relatives à l'utilisation des engins assimilés à des véhicules soit comme moyen de locomotion, soit comme jouet.
- Portez un équipement de protection comprenant un casque, des protège-poignets, coudières et genouillères.
- Adaptez votre vitesse; circulez en étant prévoyant et prêt à freiner.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.013 Fatigue au volant
- 3.017 Premiers pas dans la circulation routière
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.021 Faire de la moto
- 3.022 Enfants sur le chemin de l'école
- 3.029 Giratoires
- 3.031 Age et conduite automobile
- 3.055 A vélo avec votre enfant
- 3.059 Sièges d'enfants TCS/bpa
- 3.121 Vélos électriques

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

© bpa 2011, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC