

1, 2, 3 Roller

Situation adaptée pour un début de cycle.



Objectifs :

Se lever et s'équilibrer : gérer les différentes pour se mettre debout et garder l'équilibre.

Propulsion : position des pieds et placement du corps.

Appréhension de la chute : vérification des éléments de sécurité en autonomie, mise en confiance, postures à privilégier pour éviter de se blesser.



Le dispositif :

Durée : 15 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : rollers, casques et protections complètes (genouillères, coudières et protège-poignets) plots ou craies pour délimiter l'espace et trousse pharmacie (pansements, compresses stériles, eau).

Schéma :



Mise en œuvre :

BUT

Arriver le premier à franchir la ligne d'arrivée où se trouve le maître du jeu.

CONSIGNES

Maître du jeu (l'encadrant·e au moins au début du jeu) : compte doucement pour laisser le temps aux participant·es de se lever, de se propulser et de se remettre au sol. Se retourne à la fin du décompte et renvoie ceux qui essaient de continuer d'avancer au niveau du dernier enfant.

Participant·es : Se remettre au sol à 4 pattes doigts relevés avant que le maître du jeu se retourne et ne pas bouger, franchir la ligne d'arrivée en premier.

REGLES

- Interdit de se tenir à un autre enfant ou de pousser.
- Obligation de tomber vers l'avant.
- Le ou les premiers arrivées co-arbitrent en comptant avec le maître du jeu et en se retournant à la fin du décompte (travail des appuis, retournement).

VARIABLES

- Augmenter / diminuer la distance du terrain.
- Augmenter le temps compté (jusqu'à 5 par exemple).
- Continuer la partie jusqu'au 5ème arrivé en donnant le rôle aux premiers arrivés de coarbitres.
- Rester debout à la fin du décompte (ne pas aller au sol).
- Installer des portes sur le terrain pour obliger les enfants les plus à l'aise à passer dedans avant de franchir la ligne d'arrivée.

POINTS TECHNIQUES

Se lever et s'équilibrer :



- Etape 1 : à 4 pattes.
- Etape 2 : 1 pied au sol, genou dans l'axe de la tête, les 2 mains sur le genou qui poussent pour se lever.
- Etape 3 : Une fois debout, genoux fléchis, épaules et mains en avant, pieds en canard.

Propulsion : Depuis la position statique (pieds en canard), poser un pied devant l'autre en levant les rollers et en conservant la position des pieds en canards. Attention à maîtriser l'écart des pieds.

Appréhension de la chute : Chuter exclusivement vers l'avant avant mains ouvertes, privilégier la chute sur les genoux et sur les mains et replacer les protections pour anticiper la prochaine chute.

IDEES LUDIQUES

- Demander aux enfants de faire un grand sourire/ une grimace au moment où le maître du jeu se retourne.
- Demander aux enfants de lever le pouce pour dire que tout va bien une fois au sol.