MISSION 6E · EPS · ADAPTER SES DÉPLACEMENTS À DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS · P3

Roller, patinage et activités de glisse en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Roller, patinage et activités de glisse | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Réussir un déplacement planifié et sécurisé dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en roller, tu prépares chaque déplacement avant de partir : tu regardes l'espace, les autres et ton trajet.
- Pour glisser avec contrôle, garde une position basse, regarde loin devant toi et protège toujours ta tête, tes poignets, tes coudes et tes genoux.
- Rouler vite n'est pas le but : réussir, c'est aller où tu as choisi d'aller, t'arrêter quand il le faut et respecter les règles.

La leçon

Entrer dans une activité de glisse

Le roller est une activité de glisse : tu te déplaces grâce à des patins munis de roues. Tu avances en poussant sur le sol, puis tu profites de l'élan pour rouler. En EPS, ton objectif n'est pas seulement de parcourir une distance. Tu dois réussir un déplacement planifié et sécurisé dans un espace aménagé. Cela signifie que tu choisis un trajet, que tu observes les obstacles, que tu adaptes ta vitesse et que tu sais t'arrêter. Sur une cour, dans un gymnase ou sur une piste, le sol, les lignes, les plots et les autres patineurs changent ta manière de rouler. Un bon patineur ne fonce pas sans

réfléchir : il anticipe. Avant de partir, demande-toi : « Où vais-je ? Par quel chemin ? Où vais-je ralentir ? Où vais-je m'arrêter ? » Nova te le dit : ton cerveau prépare le trajet, puis ton corps le réalise.

Équipe-toi avant de chausser tes rollers

- Mets un casque bien ajusté : il ne doit ni tourner sur ta tête ni tomber sur tes yeux.
- Attache les protège-poignets, les coudières et les genouillères : ils protègent les zones qui touchent souvent le sol lors d'une chute.
- Ferme soigneusement les boucles ou les lacets de tes rollers : un patin mal fermé tient mal ton pied.
- Vérifie que les roues tournent correctement et qu'aucune pièce n'est desserrée.
- Choisis un espace autorisé, dégagé et adapté à la pratique ; respecte les limites indiquées par l'adulte.
- Enlève de tes mains les objets qui pourraient te gêner et garde tes lacets, vêtements ou cordons loin des roues.

La protection ne remplace pas la prudence

> Porte toutes tes protections, mais adapte aussi ton comportement. Ne pousse pas un autre patineur, ne tire personne par le bras et ne roule pas trop près d'un camarade. Laisse toujours un espace devant toi pour pouvoir ralentir ou t'arrêter.

Trouver la position de sécurité

Avant d'apprendre à aller vite, apprends à être stable. Place tes pieds légèrement écartés, à peu près sous tes épaules. Oriente les pointes de tes patins un peu vers l'extérieur, comme un petit V. Plie les genoux et les chevilles : tes jambes agissent alors comme des ressorts. Penche légèrement le buste vers l'avant, sans arrondir fortement le dos. Garde les bras devant toi ou un peu écartés sur les côtés pour équilibrer ton corps. Regarde loin devant toi, et non tes roues. Cette posture basse est appelée une position fléchie. Elle t'aide à garder l'équilibre et à réagir si le sol change ou si un camarade se trouve sur ton trajet. Si tu tends complètement les jambes, tu deviens plus raide et tu risques davantage de perdre l'équilibre. En cas de petite instabilité, plie encore un peu les genoux, ralentis et écarte légèrement les bras. Ne cherche pas à te redresser brusquement.

Les mots utiles pour parler comme un patineur

Mot	Ce qu’il signifie	Ce que tu peux faire
Élan	Mouvement obtenu après une poussée.	Pousse plusieurs fois, puis laisse rouler tes patins sans précipitation.
Trajectoire	Chemin suivi pendant le déplacement.	Suis une ligne droite, une courbe ou un slalom entre des plots.
Appui	Partie du corps qui porte ton poids sur le sol.	Répartis ton poids sur tes deux patins pour être plus stable.
Freinage	Action de ralentir puis de s'arrêter.	Choisis une technique connue et garde de la place devant toi.
Virage	Changement de direction pendant que tu roules.	Ralentis avant de tourner et incline légèrement ton corps vers l'intérieur du virage.

Zone d'arrêt	Espace prévu pour finir son déplacement sans gêner les autres.	Rejoins-la à vitesse réduite et attends ton tour hors du trajet.

Démarrer, pousser et conserver son équilibre

Pour démarrer, adopte la position fléchie. Oriente tes pieds en V, avec les talons un peu plus proches que les pointes. Pousse doucement sur un pied vers le côté et l'arrière, puis reporte ton poids sur l'autre pied. Alterne ensuite les poussées. Tes poussées ne partent pas droit devant : elles vont légèrement sur le côté. C'est cette action qui fait avancer tes rollers. Au début, réalise de petites poussées régulières. Entre deux poussées, laisse tes patins rouler quelques instants. Tu peux compter mentalement : pousse, roule, pousse, roule. Évite de faire de grands pas en levant très haut les patins : tu perdrais l'élan et l'équilibre. Quand tu veux aller moins vite, fais des poussées plus petites ou cesse de pousser. Regarde toujours la zone vers laquelle tu te diriges. Si ton trajet est occupé, ralentis avant d'arriver près des autres ; ne les contourne pas brusquement. Sur un parcours, commence par reconnaître les départs, les virages, les passages étroits et l'arrivée. Tu peux alors prévoir où tu pousseras, où tu laisseras rouler et où tu freineras.

Préparer un parcours avec Nova

> Tu dois aller du cône bleu à la zone d'arrêt en passant entre trois plots. Avant ton départ, repère le virage après le deuxième plot. Décide de pousser doucement au départ, de rouler entre les plots en gardant les genoux pliés, puis de ralentir avant le virage. Après le virage, regarde la zone d'arrêt et freine assez tôt. Ton déplacement est planifié parce que tu as prévu tes actions avant de rouler.

Tourner sans perdre son trajet

Un virage se prépare avant d'arriver dans le virage. Si tu attends le dernier moment, tu risques de tourner trop brusquement. Commence par regarder la sortie du virage : tes yeux donnent une direction à ton corps. Ralentis si nécessaire en diminuant tes poussées. Garde tes genoux pliés et tes bras disponibles pour équilibrer ton corps. Dans une courbe large, laisse tes patins suivre la courbe en gardant une vitesse modérée. Dans un slalom, enchaîne de petits changements de direction autour des plots. Ne croise pas tes patins si tu ne maîtrises pas encore ce geste : garde-les parallèles ou légèrement en V et fais des courbes souples. Pour tourner à gauche, oriente doucement ton regard et ton buste vers la gauche ; pour tourner à droite, fais l'inverse. Tu peux

incliner très légèrement ton corps vers l'intérieur du virage, mais tes jambes restent fléchies. Si tu arrives trop vite, choisis la sécurité : ralentis avant le virage suivant ou demande à recommencer. Réussir un parcours, ce n'est pas passer partout le plus vite possible ; c'est garder une trajectoire maîtrisée.

Freiner et s’arrêter au bon moment

Savoir s'arrêter est indispensable avant de chercher la vitesse. Utilise d'abord la technique enseignée et autorisée par ton adulte. Beaucoup de rollers possèdent un frein placé à l'arrière d'un patin. Pour l'utiliser, garde un pied stable devant, plie les genoux et avance doucement le patin qui porte le frein afin que son tampon touche le sol. Le freinage doit être progressif : appuie doucement, puis augmente l'appui si nécessaire. Ne te penche pas en arrière, car tu pourrais tomber sur le dos. Selon les séances, tu peux aussi apprendre à ralentir en faisant de petits virages larges ou en adoptant une position légèrement plus ouverte avec les patins. Ces techniques ne remplacent pas le frein principal si la vitesse est élevée. Commence toujours à freiner avant la zone d'arrêt, jamais au dernier instant. Pour choisir le bon moment, regarde la distance qui te sépare de l'arrivée, ta vitesse et la présence d'autres personnes. Si la zone d'arrêt est occupée, ralentis et attends qu'elle se libère. Ne coupe jamais la route d'un camarade pour atteindre l'arrivée.

Si tu perds l’équilibre

- Fléchis davantage les genoux au lieu de tendre les jambes.
- Garde les bras devant toi pour protéger ton visage et amortir avec tes protections.
- Essaie de tomber vers l'avant, sur tes genouillères et tes protège-poignets, plutôt que de partir en arrière.
- Reste calme après une chute et relève-toi seulement lorsque le trajet est libre.
- Pour te relever, place un genou au sol, pose un patin à plat devant toi, puis pousse doucement sur ta cuisse.
- Signale si tu as besoin d'aide et attends la consigne de l'adulte avant de repartir.

La règle du trajet libre

Tu démarres seulement si le chemin devant toi est libre et si la zone d'arrivée te permet de t'arrêter. Cette règle est valable sur tous les parcours où plusieurs patineurs se déplacent en même temps. Garde une distance suffisante avec la personne qui te précède : tu dois pouvoir freiner sans la toucher.

Réussir un défi collectif sans oublier les autres

Lors d'un relais, d'un parcours ou d'un jeu de poursuite aménagé, respecte les rôles et les règles annoncées. Si tu attends ton tour, place-toi hors de la trajectoire des patineurs. Si tu observes un camarade, encourage-le avec des mots précis : « Tu as bien ralenti avant le plot » ou « Pense à plier tes genoux ». Si tu es suivi, ne changes pas brutalement de direction et ne t'arrête pas sans vérifier derrière toi. Si tu dois dépasser, fais-le uniquement dans une zone autorisée et assez large, après avoir vérifié que cela ne gêne personne. Un parcours peut comporter une ligne à suivre, des plots à contourner, un passage lent, une zone d'arrêt ou un objet à transporter. Lis les consignes dans l'ordre. Repère ce qui doit être fait avant ce qui vient après. Si tu rates un plot, ne fais pas demi-tour au milieu des autres : poursuis jusqu'à un endroit prévu pour recommencer. Nova prépare déjà l'entrée en 6e avec toi : il sait qu'un élève autonome connaît les règles, prend des décisions prudentes et aide le groupe à pratiquer en sécurité.

Le message de Nova : regarde, prévois, agis

Regarde l'espace et les autres. Prévois ton trajet, ton virage et ton freinage. Agis avec des gestes souples : pousse, roule, ralentis, arrête-toi. Répète ces quatre verbes avant de commencer un parcours.

Exemples résolus

Préparer un slalom

Énoncé. Tu dois partir d'une ligne, contourner quatre plots puis t'arrêter dans une zone tracée après le dernier plot. Explique comment préparer ton déplacement.

1. Étape 1 : repère la ligne de départ, les quatre plots et la zone d'arrêt.
2. Étape 2 : vérifie que tes protections et tes rollers sont bien attachés.
3. Étape 3 : décide de démarrer avec de petites poussées et de garder les genoux pliés.
4. Étape 4 : ralentis avant les plots pour faire des courbes souples entre eux.
5. Étape 5 : après le dernier plot, regarde la zone d'arrêt et commence à freiner avant d'y entrer.

Résultat : Le trajet est planifié : tu sais où démarrer, comment tourner et quand t'arrêter.

Réagir devant un camarade arrêté

Énoncé. Tu roules vers la zone d'arrivée. Un camarade est immobile devant toi parce qu'il attend une consigne. Que fais-tu ?

1. Étape 1 : regarde devant toi et repère le camarade assez tôt.
2. Étape 2 : cesse de pousser pour diminuer ta vitesse.
3. Étape 3 : freine progressivement en gardant les genoux pliés.
4. Étape 4 : arrête-toi à distance ou contourne-le seulement si un large passage autorisé est libre.
5. Étape 5 : reprends ton trajet seulement lorsque l'espace est dégagé.

Résultat : Tu évites le contact en adaptant ta vitesse et ta trajectoire.

Choisir une attitude après une chute

Énoncé. Tu perds l'équilibre à faible vitesse pendant un exercice. Que dois-tu faire pour rester en sécurité ?

1. Étape 1 : plie les genoux et garde les bras devant toi.
2. Étape 2 : laisse tes protections amortir le contact si tu tombes vers l'avant.
3. Étape 3 : vérifie que les autres patineurs ne passent pas près de toi.
4. Étape 4 : relève-toi calmement dans un espace libre ou demande de l'aide.
5. Étape 5 : reprends seulement lorsque l'adulte ou la situation le permet.

Résultat : Tu protèges ton corps et tu ne gênes pas les autres patineurs.

Les astuces de Nova



Les genoux ressorts

Nova retient ceci : genoux pliés = corps prêt. Si le sol surprend tes roues, tes jambes fléchies t'aident à garder l'équilibre.

Le frein se prépare

Nova ne freine jamais au dernier moment. Il repère l'arrivée, ralentit tôt, puis s'arrête avec contrôle.

Les yeux pilotent

Regarde l'endroit où tu veux aller. Tes yeux repèrent le trajet, puis ton corps suit une direction plus sûre.

Mes exercices

1 Les protections ★☆☆

Associe chaque équipement à la partie du corps qu'il protège.

1. Casque
2. Genouillères
3. Protège-poignets

4. Coudières

2 Les bons réflexes ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux démarrer même si un camarade est juste devant moi.

2. Je regarde loin devant moi quand je roule.

3. Je peux attendre au milieu de la zone de freinage.

3 La position stable ★★☆

Complète chaque phrase avec les mots suivants : genoux, devant, bras, écartés.

1. Pour être stable, je garde les pieds légèrement …

2. Je plie les … pour mieux absorber les déséquilibres.

3. Je regarde … moi plutôt que mes roues.

4. Je peux écarter un peu les … pour m'équilibrer.