



Roue Jaune

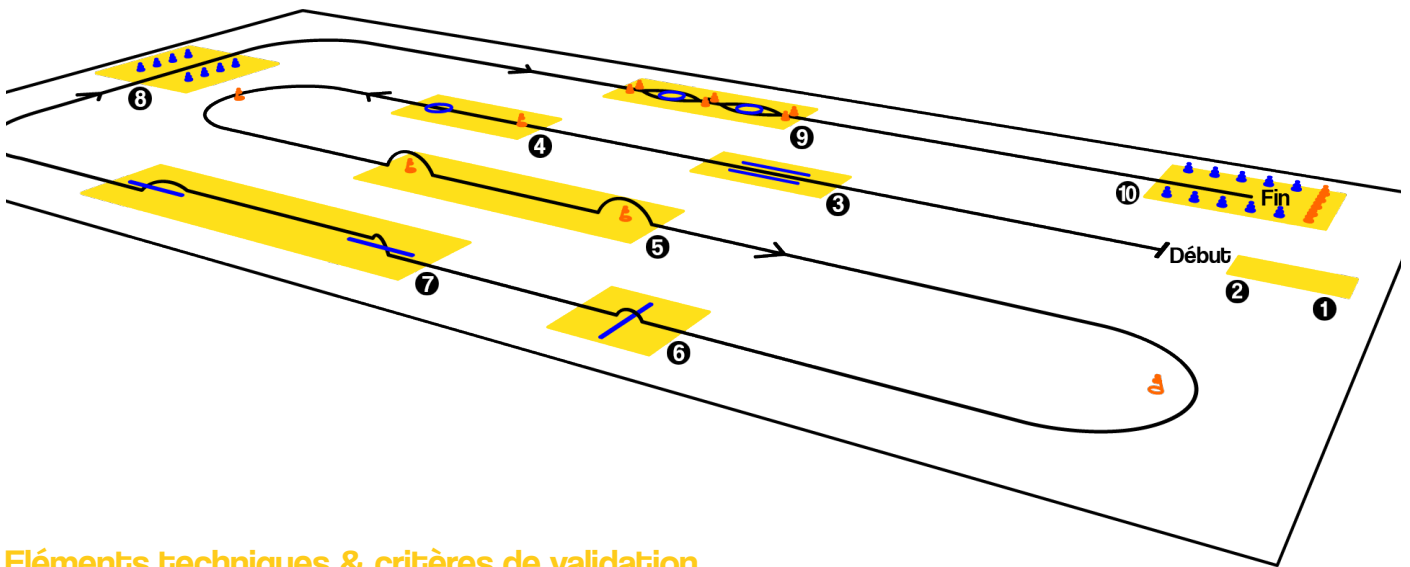


Il s'agit du premier test de niveau de l'Ecole de Roller Sports. C'est un parcours qui comprend au total 10 difficultés caractérisant différentes habiletés techniques.

Il est validé si le candidat réussit toutes les difficultés, en 3 essais maximum.

L'évaluation de ce test doit être réalisée par un moniteur diplômé (B.I.F. minimum).

Ce parcours peut servir de séance d'évaluation d'un nouveau groupe de débutants. Il permettra la mise en place de groupes de niveaux. En l'absence d'une aire d'évolution suffisamment grande, le moniteur peut adapter le parcours aux moyens à sa disposition.



Éléments techniques & critères de validation

1. S'équiper

✓ Le patineur s'équipe seul de ses rollers et protections.

2. Se relever à partir d'une position assise

✓ Il doit se relever sans l'aide des mains et sans chuter.

3. Faire de la roue libre

✓ Il se laisse rouler avec les patins parallèles dans la zone dédiée.

4. Ramasser un plot et le déposer

✓ Il s'accroupit pour ramasser le plot et pour le poser dans le cerceau.

5. Lever un roller puis l'autre

✓ Il doit faire attention à ce que chaque roller passe bien au-dessus du plot sans le toucher.

6. Franchir une latte de face

✓ Il passe au dessus de la latte sans la toucher.

7. Franchir une latte d'un coté et de l'autre

✓ Il enjambe latéralement chaque latte sans la toucher.

8. Glisser une genouillère au sol

✓ Il laisse glisser un genou au sol dans la zone dédiée.

9. Faire 2 « citrons » en avant

✓ Il passe bien entre les plots et autour des cerceaux.

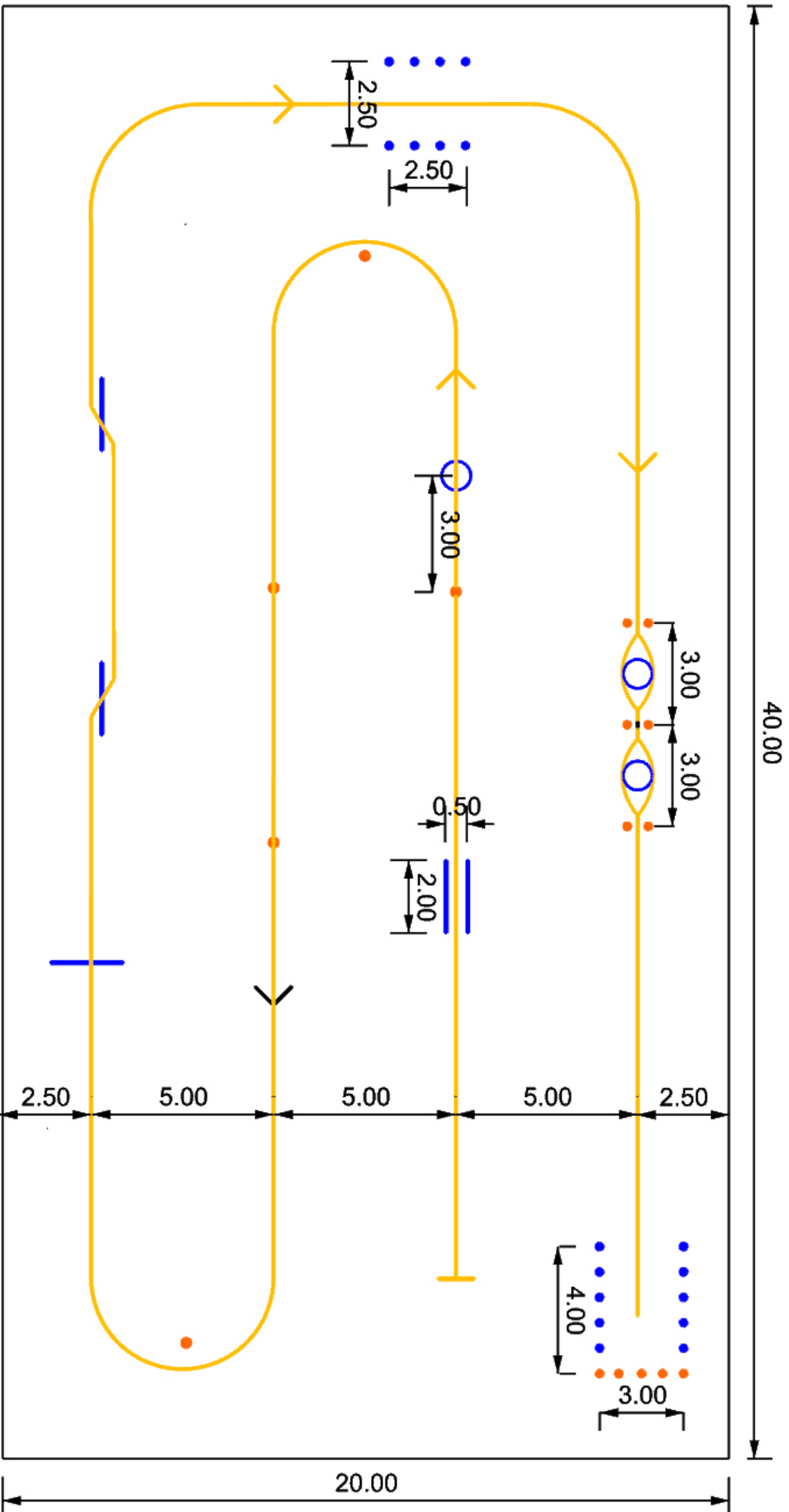
10. S'arrêter dans la zone dédiée

✓ Il commence son freinage et s'arrête dans la zone dédiée.



Fédération Française

FFRoller Ecole



Besoins matériels :

- Une trentaine de plots de différentes tailles pour matérialiser des zones ou des portes : plots de slalom, plots de chantier, ou demi-sphères souples.
- 4 lattes ou barres de 2 m de long
- 3 cerceaux dont 2 de petite taille (diamètre 60 cm maximum) pour les citrons
- Un décimètre pour vérifier les différentes mesures du parcours.