



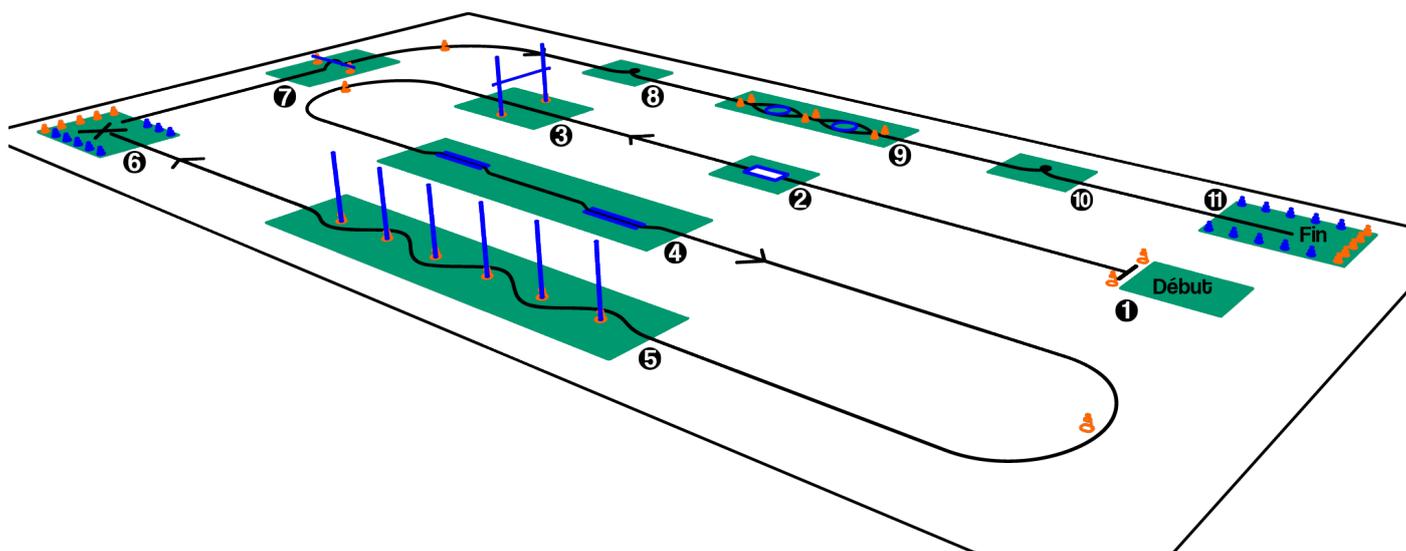
# Roue Verte



Il s'agit du deuxième test de niveau de l'École de Roller Sports. C'est un parcours qui comprend au total 11 difficultés caractérisant différentes habiletés techniques. Il est validé si le candidat en réussit au moins 10, en 2 essais maximum.

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

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. Franchir un tapis

✓ Il franchit le tapis en se laissant rouler, sans s'arrêter.

### 3. S'accroupir en roulant

- patineur de moins de 1m50 Hauteur de barre = 1m
- patineur de 1m50 à 1m75 Hauteur de barre = 1m10
- patineur de plus de 1m75 Hauteur de barre = 1m20

✓ Il doit passer sous la barre sans la faire tomber et sans déséquilibre.

### 4. Tenir en équilibre sur chaque patin

✓ Il roule bien sur un seul patin sur toute la longueur de chaque zone dédiée et attrape le patin libre avec une main.

### 5. Faire du slalom à pieds joints (6 plots alignés, espacés de 2m)

✓ Il passe bien successivement de part et d'autre des plots en se laissant rouler.

### 6. Faire glisser une genouillère au sol en roulant

✓ Il s'arrête en faisant glisser une genouillère au sol dans la zone dédiée.

### 7. Sauter au-dessus d'une barre (H=20cm)

✓ Il saute par dessus la barre sans la toucher.

### 8. Se retourner d'avant en arrière

✓ Il passe d'un déplacement avant à un déplacement arrière.

### 9. Faire 2 « citrons » en arrière

✓ Il doit bien passer entre les plots et autour des cerceaux en roulant en arrière.

### 10. Se retourner d'arrière en avant

✓ Il passe d'un déplacement arrière à un déplacement avant.

### 11. S'arrêter dans la zone dédiée (3m50 x 2m50)

✓ Il freine et s'arrête dans la zone dédiée.



Fédération Française

**FFRoller Ecole**

