

30' D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Pour apprendre à être en forme
en faisant du skateboard



Le skateboard est une activité facile à mettre en place à l'école car elle ne nécessite pas beaucoup de matériel : des plots, des skateboards et des protections.

Il peut se pratiquer dans la cour de récréation, dans un gymnase, sous un préau ou dans tout autre lieu disposant d'une surface lisse (bitume, béton, parquet).

Il est simple à organiser sous forme de séances en se référant aux situations proposées.

La FFRS propose un dispositif adapté dans le but de faire découvrir la richesse de cette discipline de manière simplifiée, dans le cadre des 30' APQ. Les fiches proposées permettent aux enseignants de mener une activité riche et adaptée aux élèves des cycles 2 et 3.

Cette discipline favorise un développement varié chez l'enfant :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps ;
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités ;
- Adapter ses déplacements à des environnements variés.



Le skateboard est donc une activité sportive qui propose des situations ludiques, physiques et évolutives : l'enfant peut développer son sens de l'équilibre, de la décision et de la responsabilisation, tout en s'amusant.

Cela devant amener les enseignants à avoir la satisfaction d'animer une activité originale et motivante pour leurs élèves.

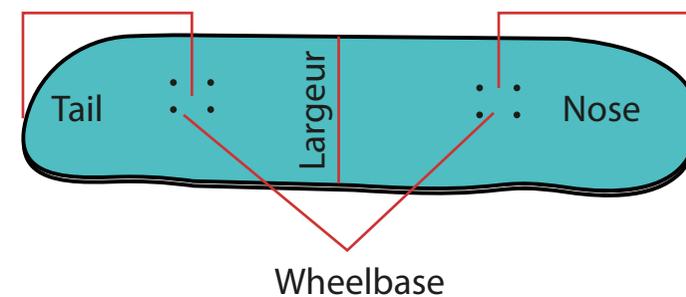
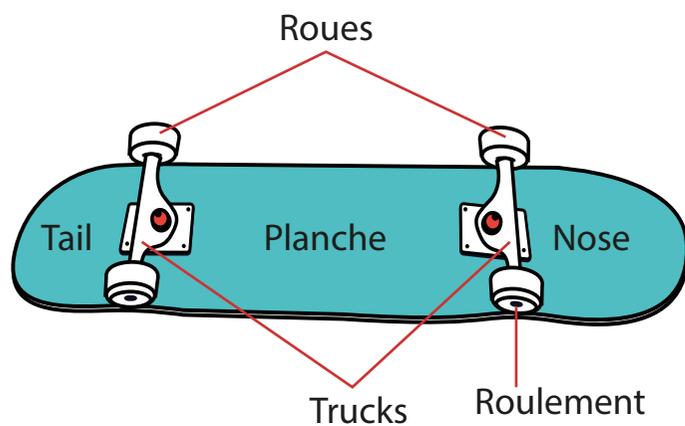
Le lieu de pratique est à adapter en fonction de l'espace utilisé, il sera délimité par des lignes (craies) ou des plots.

Le choix du matériel est libre et sera fait en fonction des disponibilités de l'école.

- Skateboard (indispensable)
- Protections (indispensable)
- Plots
- Cerceaux plats
- Bandes plastiques
- Craies



Un skateboard ou skate ou plus rarement une planche à roulettes est un objet composé d'un plateau (planche) sous lequel sont fixés deux essieux (les trucks) maintenant chacun deux roues. Un skateboard est utilisé comme moyen de déplacement ou pour réaliser des figures acrobatiques (tricks), le plus souvent en environnement urbain, ou dans des espaces spécialement aménagés (skatepark).





Les protections

Casque

Protège-poignets

Genouillères

Coudières





MONTER SUR
LE SKATEBOARD

JACQUES A DIT



Matériel

1 Skateboard pour 2 enfants, des protections.



Consignes

Se tenir les mains face à face avec le skateboard placé entre chaque groupe de deux enfants. Un enfant monte sur le skateboard pour effectuer les consignes alors que le second le sécurise et compte les points.

Le meneur de jeu donne des ordres faisant référence aux positions du joueur et aux parties du skateboard.

« Jacques a dit : Fléchis, plie les genoux »

« Jacques a dit : Cache 4 vis avec ton pied gauche »

« Jacques a dit : Cache 4 vis avec ton pied droit »

« Jacques a dit : Enlève ton pied droit »

« Jacques a dit : Enlève ton pied gauche »

« Jacques a dit : Baisse-toi, Relève- toi etc.. »

Les joueurs ne doivent exécuter l'ordre que lorsque la phrase commence par « Jacques a dit ». Si le maître de jeu ordonne par exemple : « Sautez sur place ! » sans avoir débuté exactement par « Jacques a dit : ... », ceux qui ont exécuté l'ordre perdent 1 point.

Si jambes tendues = risque de chutes accrues



Évolutions / Variables

Réaliser l'exercice seul sans parade

Demander des gestes plus difficiles

Descendre du skate côté ventre

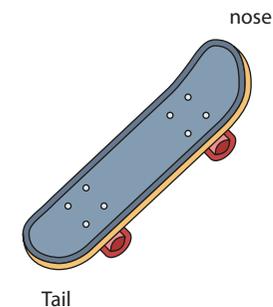
Jouer en donnant plus ou moins de rythme.



Préparation initiale

Définir des binômes et les répartir sur l'espace de façon à éviter l'effet domino si chute.

Chaque binôme dispose d'un skateboard.





MONTER SUR
LE SKATEBOARD

JACQUES A DIT





Pied gauche ou
pied droit ?

Goofy ou regular ?



Matériel

1 Skateboard pour 2 enfants, des protections, des plots ou des craies.



Consignes

Se placer en position skate (pied sur les vis), en tenant les deux mains de son partenaire.

Le binôme avance sur le parcours puis, arrivé à la fin, revient dans l'autre sens sans changer de position sur le skate. Demander alors aux enfants dans quel sens ils préfèrent rouler.

« Avec le pied gauche ou le pied droit devant ? »

A partir de là les élèves ayant identifié leur sens de déplacement devront essayer de le conserver.

Ils s'identifient en « GOOFY » si c'est le pied droit devant ou en « REGULAR » si c'est le pied gauche.



Évolutions / Variables

L'enfant qui parade lâche les mains pendant le parcours, tout en restant à côté de son partenaire.

Certains enfants peuvent être "tétanisés" à l'idée de rouler avec un skate. Faire le parcours assis permet de rester dans le groupe et éviter la sensation d'exclusion du groupe.

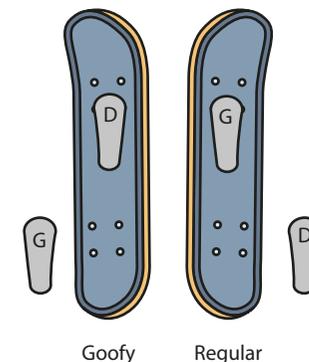


Préparation initiale

Matérialiser un parcours droit avec des plots ou à la craie.

Définir des binômes et les positionner au départ.

Un enfant monte sur le skateboard et le second le sécurise et le conduit.





Pied gauche ou
pied droit ?

Goofy ou regular ?





SE DEPLACER

1.2.3 skateboard



Matériel

1 skateboard par enfant et les protections.



Consignes

Face au mur, le meneur commence le jeu en disant « 1,2,3 skateboard » à haute voix, lorsqu'il dit « Skateboard ! » il se retourne. Les joueurs ont le droit d'avancer en poussant avec leur pied arrière seulement quand le meneur est face au mur et ne vois pas leur progression.

Quand le meneur dit « Skateboard ! » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt avec le pied arrière au sol. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ.

Le jeu continue jusqu'à tant qu'un enfant arrive à toucher le mur sans se faire repérer par le meneur de jeu. Quand un joueur touche le mur, il gagne et devient donc le nouveau meneur de jeu. Une nouvelle partie peut commencer.

Le pied arrière ne monte jamais sur le skate dans ce jeu



Évolutions / Variables

En binôme pour sécuriser
En marche arrière
Assis sur la planche



Préparation initiale

Définir l'espace de jeu.

Un joueur est désigné meneur de jeu. Une fois désigné il va se placer debout, face à un mur, afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur avec la pointe du pied avant sur les vis avant du skateboard dans le sens du déplacement et le pied arrière au sol.



SE DEPLACER

1.2.3 skateboard





SE DIRIGER

A bâbord à tribord



Matériel

1 Skateboard pour 2 enfants, des protections, des plots ou des craies.



Préparation initiale

Matérialiser un parcours avec des virages légers à l'aide de plots ou des craies.

Définir des binômes et les répartir sur le départ des parcours.

Chaque binôme dispose d'un skateboard, un enfant se place assis sur le skateboard (fesses sur les vis arrière avec les mains qui tiennent le skateboard bien au milieu) et le second se place debout avec les mains sur le dos de son partenaire.



Consignes

Chaque binôme doit effectuer le parcours.

Le partenaire pousse le skateur qui doit se diriger en se penchant à droite ou à gauche.

Les enfants changent de rôle pour poursuivre le jeu.



Évolutions / Variables

Effectuer le parcours :

- En marche arrière
- Debout en position de skateur. Le second devient pousseur et doit gérer les parades.
- En Grab (se baisser et attraper le skate avec ses mains à différents endroits)

Accentuer les virages...



SE DIRIGER

A bâbord à tribord

A large green rounded rectangle containing a tracing exercise. On the left, there are three pairs of cartoon children. Each pair is connected by a wavy orange line that extends to a yellow and white striped traffic cone on the right. The pairs are: 1. A girl with a blue helmet and a boy with a green helmet. 2. A girl with a green helmet and a boy with a blue helmet. 3. A girl with a pink helmet and a boy with a dark blue helmet.



SE DIRIGER

L'horloge



Matériel

1 Skateboard pour 2 enfants, des protections et des craies.



Consignes

Lever les roues avant en soulevant son pied avant ou en appuyant sur le tail (partie relevée arrière du skateboard).

Lorsque l'exercice est réussi, proposer de faire du bruit en tapant les roues avant au sol plusieurs fois d'affilé.

A la réussite de cette consigne, écarter les bras et essayer de tourner coté ventre en orientant la tête et les bras tout en soulevant l'avant du skate.

S'aider de l'horloge exemple : positionner l'avant du skate (nose) sur le nombre 12, puis demander aux enfants de positionner le nose sur le chiffre 1, puis 2 puis 3 etc..



Évolutions / Variables

Seul sans parade, puis possibilité de pivoter de manière plus engagé exemple : nose sur le nombre 12, pivoter jusqu'au chiffre 2 ou 3 etc...



Préparation initiale

Définir des binômes.

Un enfant monte sur le skateboard et le second effectue les parades. Tracer au sol des horloges à la craie (cercle avec heure). Autant d'horloge que de binômes.

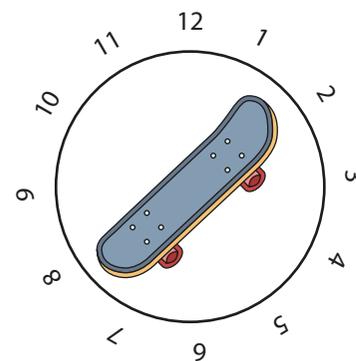
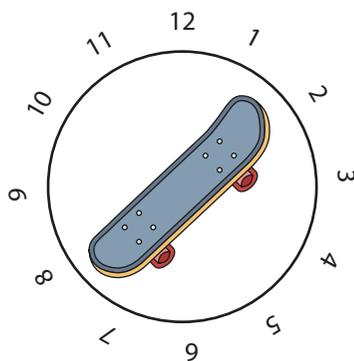
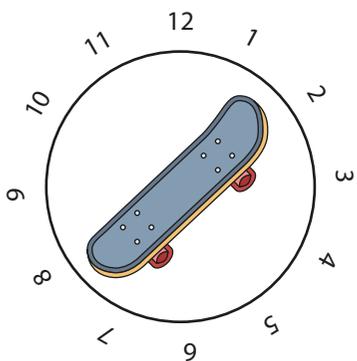
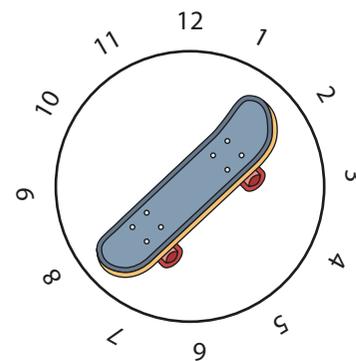
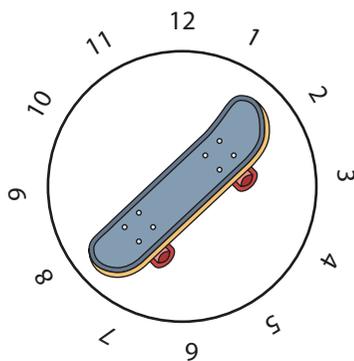
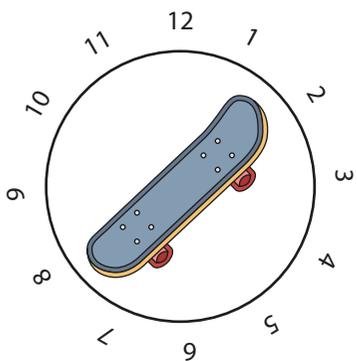
L'enfant sur le skateboard se positionne au milieu de l'horloge avec les pieds qui cachent les vis. Il déplace son pied arrière sur la partie relevée du skateboard : le « tail ».

Être fléchi !



SE DIRIGER

L'horloge





S'ARRETER

Stoop !



Matériel

1 Skateboard pour 2 enfants, des protections et des craies.



Consignes

Chaque binôme doit effectuer le parcours.

Le partenaire pousse le skateur qui doit se diriger jusqu'à la cible puis doit poser son pied arrière dans une zone de la cible afin de s'arrêter.

Plus la zone est petite, plus c'est précis.



Évolutions / Variables

Effectuer le parcours :

- En position de skateur. Le second devient pousseur et doit gérer les parades.
- Avec des virages légers...
- Arrêté sur le côté du skate en sautant les 2 pieds en même temps (avec parade).



Préparation initiale

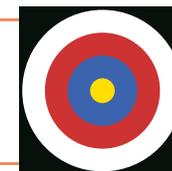
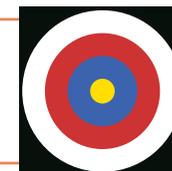
Matérialiser un parcours droit avec des plots ou à la craie et une zone d'arrêt idéalement en forme de cible. Plus la zone est petite, plus l'arrêt sera précis.

Définir des binômes et les positionner au départ. Un enfant se place en position skate sur le skateboard et le second le sécurise.



S'ARRETER

Stoop !





SE DIRIGER

Ça roule !



Matériel

1 skateboard par enfant et les protections



Consignes

Chaque binôme doit effectuer le parcours. Le skateur effectue une ou deux poussées puis pose le pied arrière sur le tail. Le skateur doit se diriger jusqu'à la zone d'arrêt.



Évolutions / Variables

Effectuer le parcours :

- En poussant 3, 4, 5 fois etc...
- Avec des virages légers...



Préparation initiale

Matérialiser un parcours droit avec des plots ou à la craie et une zone d'arrêt.

Définir des binômes et les positionner au départ. Un enfant se place en position de poussée et le second le sécurise.



SE DIRIGER

Ça roule !

