

# 30' D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Pour apprendre à être en forme  
en faisant de la trottinette



Projet conduit par la Fédération Française de Roller et Skateboard

La trottinette est une activité facile à mettre en place à l'école, car elle ne nécessite pas beaucoup de matériel : des plots, des craies, des trottinettes et des protections.

L'activité 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).

Elle 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 complète et adaptée aux élèves des cycles 2 et 3.

Cette activité favorise le développement de nombreuses compétences chez l'enfant :

- Développer sa motricité, son équilibre dynamique, la prise d'information et de décision mais aussi la coordination;
- Apprendre à s'exprimer en utilisant son corps;
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités;

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

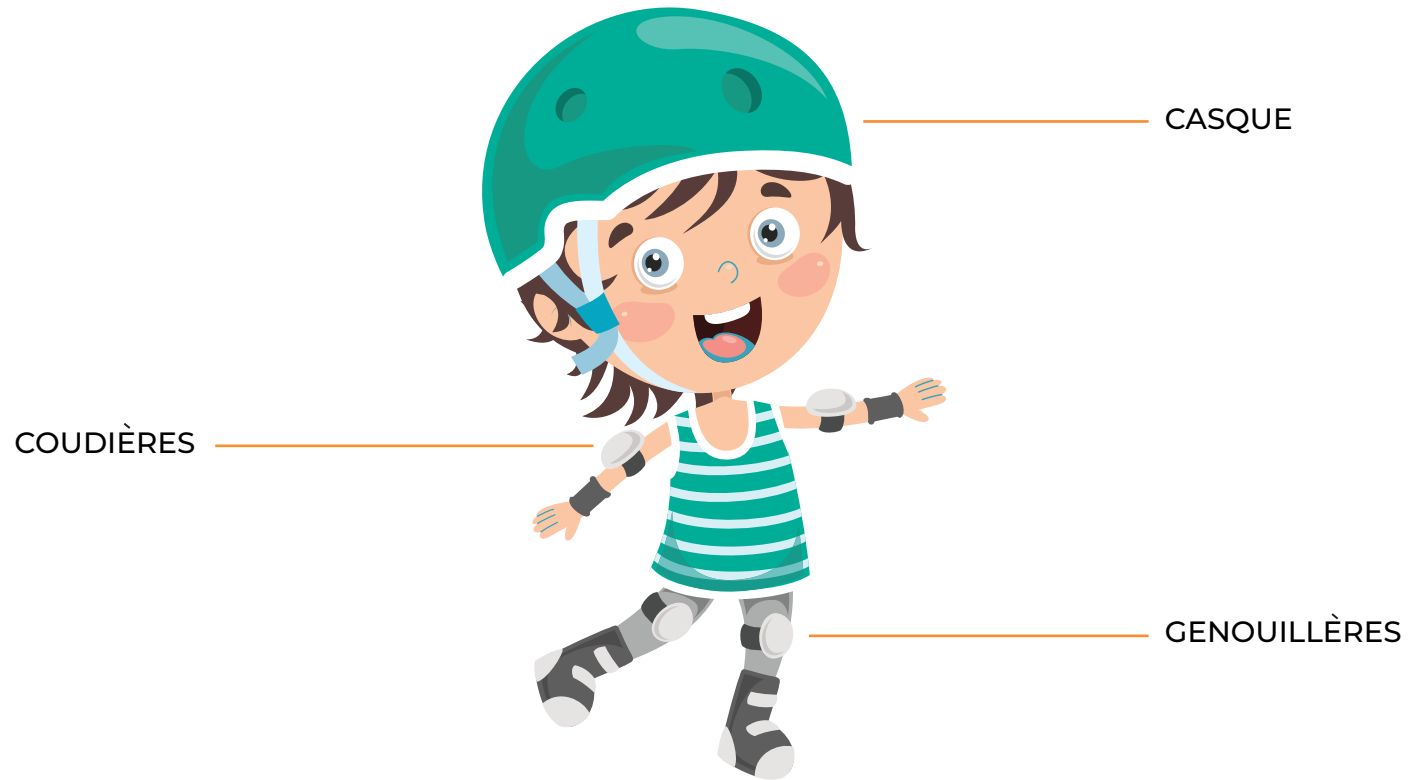
Le choix du matériel est libre et sera fait en fonction des disponibilités de l'école :

- Trottinettes (indispensable)
- Casques (obligatoire)
- Genouillères (Conseillées)
- Coudières (Conseillées)
- Plots
- Cerceaux plats
- Craies





# Les protections



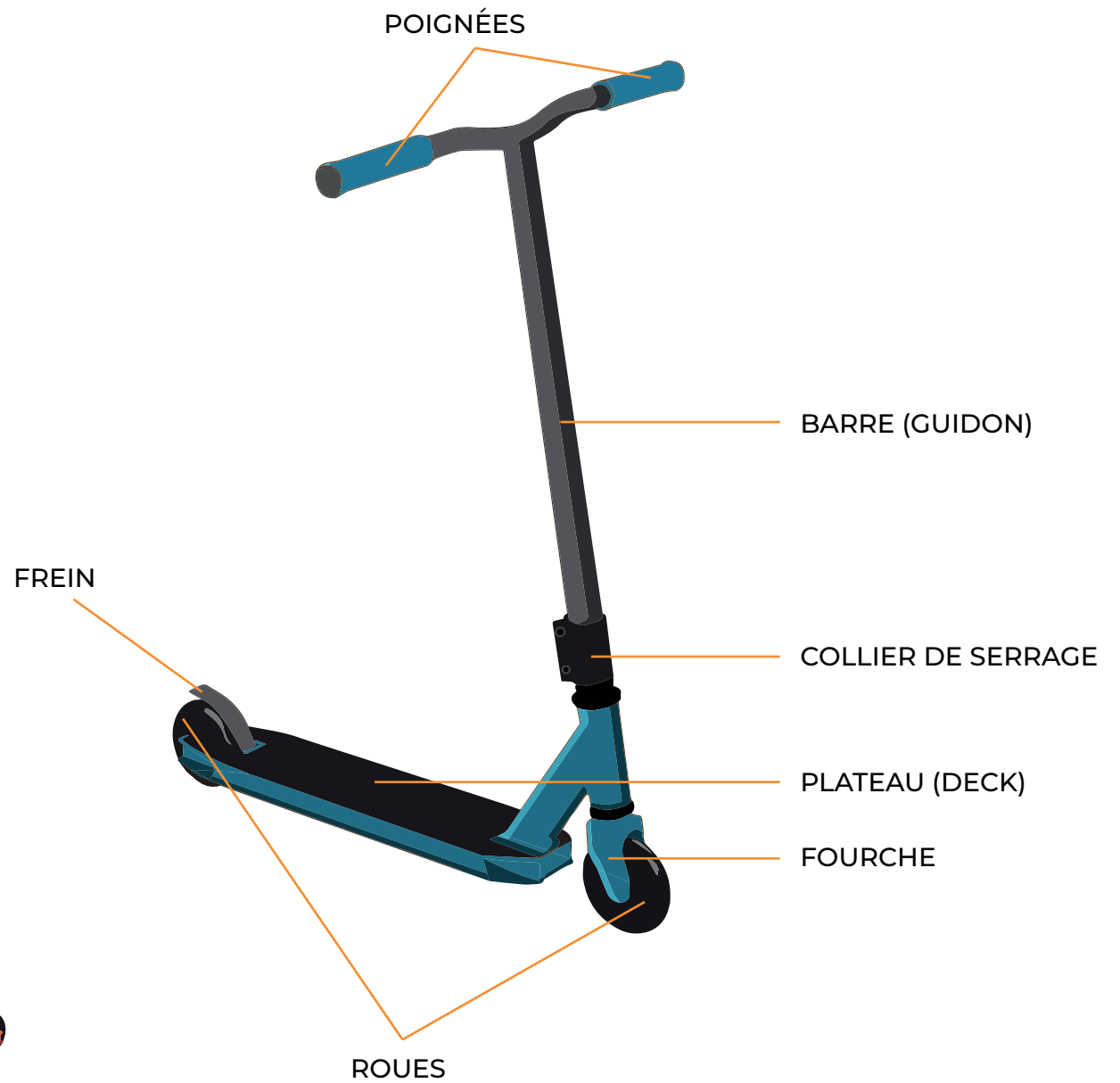
Une trottinette ou scooter en anglais est un objet composé d'un plateau (deck) sur lequel sont fixés une roue, la fourche et la barre (guidon), la deuxième roue est fixée sur la fourche.

Une trottinette est utilisée comme moyen de déplacement ou pour réaliser des figures acrobatiques (tricks), le plus souvent dans des espaces spécialement aménagés (skatepark) ou en environnement urbain.



REGULAR

GOOFY





POSITION

CYCLE 2/3

# Goofy ou Régular ?



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots et une craie.



## Consignes

Les élèves devant la ligne de départ se positionnent sur leur trottinette en Goofy.

Au top, ils prennent de l'élan en poussant avec le pied au sol. Au milieu du couloir, ils doivent mettre le deuxième pied sur le plateau et atteindre la ligne d'arrivée en conservant la position.

Effectuer le retour en régular.

Demander alors aux élèves dans quels 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, ils 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.



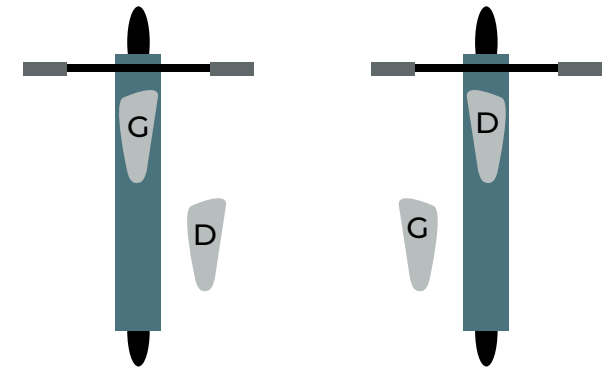
## Évolutions / Variables

Faire évoluer le parcours en réduisant la zone d'élan, en ajoutant un petit slalom à l'intérieur du couloir ou en ajoutant des virages.



## Préparation initiale

Matérialiser des couloirs à la craie et en délimiter le milieu.



REGULAR

GOOFY



POSITION

CYCLE 2/3

# Goofy ou Régular ?



EQUILIBRE

CYCLE 2/3

# L'équilibriste



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots et une craie.



## Consignes

Au signal, les élèves doivent prendre un maximum d'élan dans la zone, puis aller le plus loin possible dans le couloir avec les deux pieds sur la trottinette dans la bonne position.

Marquer avec un plot ou à la craie la distance à laquelle les élèves s'arrêtent ou posent un pied au sol.



## Évolutions / Variables

Matérialiser un parcours avec des virages pour le rallonger, ajouter un slalom simple.



## Préparation initiale

Matérialiser des couloirs avec une zone d'élan de trois mètres au début.

LA BONNE POSITION :



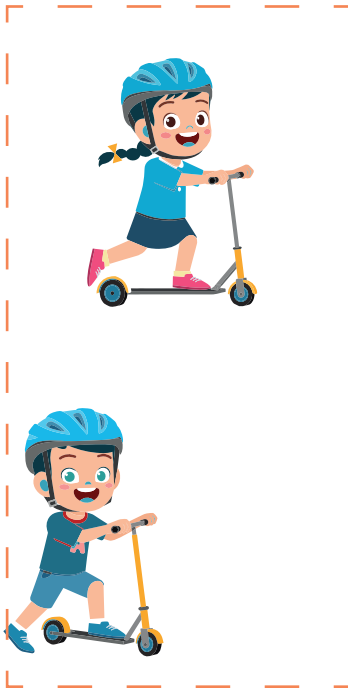
REGULAR

GOOFY



EQUILIBRE  
CYCLE 2/3

# L'équilibriste







EQUILIBRE

CYCLE 2/3

# Course d'escargot



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plots.



## Consignes

Le but du jeu est d'arriver à la ligne d'arrivée en dernier.

Les élèves se positionnent devant les couloirs.

Au top départ, ils s'élancent avec une poussée qui doit correspondre à l'élan estimé pour franchir la ligne d'arrivée en dernier.

Le dernier élève qui passe la ligne d'arrivée sans avoir posé le pied au sol a gagné.



## Évolutions / Variables

Agrandir ou réduire la taille des couloirs.  
Ajouter des plots dans l'espace pour obliger les élèves à se diriger.



## Préparation initiale

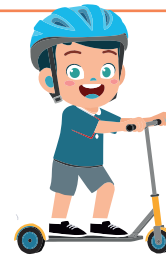
Matérialiser deux couloirs de 10 mètres avec des plots.



EQUILIBRE

CYCLE 2/3

# Course d'escargot





SE DIRIGER

CYCLE 2/3

# Le chasseur et les lapins



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots, des cerceaux un mur et des balles en mousse.



## Consignes

Définir un chasseur, le placer dans le cerceau avec la balle en mousse.

Les autres élèves sont les lapins et se placent dans un camp avec leur trottinette.

Le but du jeu est d'arriver à traverser le couloir, en ayant les deux pieds sur la trottinette, sans se faire toucher par le chasseur.

Lorsqu'un élève est touché (au corps ou la trottinette), s'il pose son pied au sol dans le couloir ou s'il dépasse la zone du camp, il est éliminé et devient également chasseur. Le dernier lapin en vie devient chasseur pour la partie suivante.

Le chasseur n'a le droit de tirer que s'il est dans son cerceau, il doit donc aller récupérer sa balle le plus vite possible.



## Évolutions / Variables

Ajouter des petites zones à la craie dans le couloir où les élèves n'ont pas le droit de passer avec la trottinette.

Allonger ou raccourcir les couloirs.

Approcher ou reculer le chasseur, le faire tirer avec sa mauvaise main.



## Préparation initiale

Matérialiser un couloir de 10 mètres parallèle à un mur avec deux camps à ses extrémités. Placer un cerceau à 4 mètres du couloir.

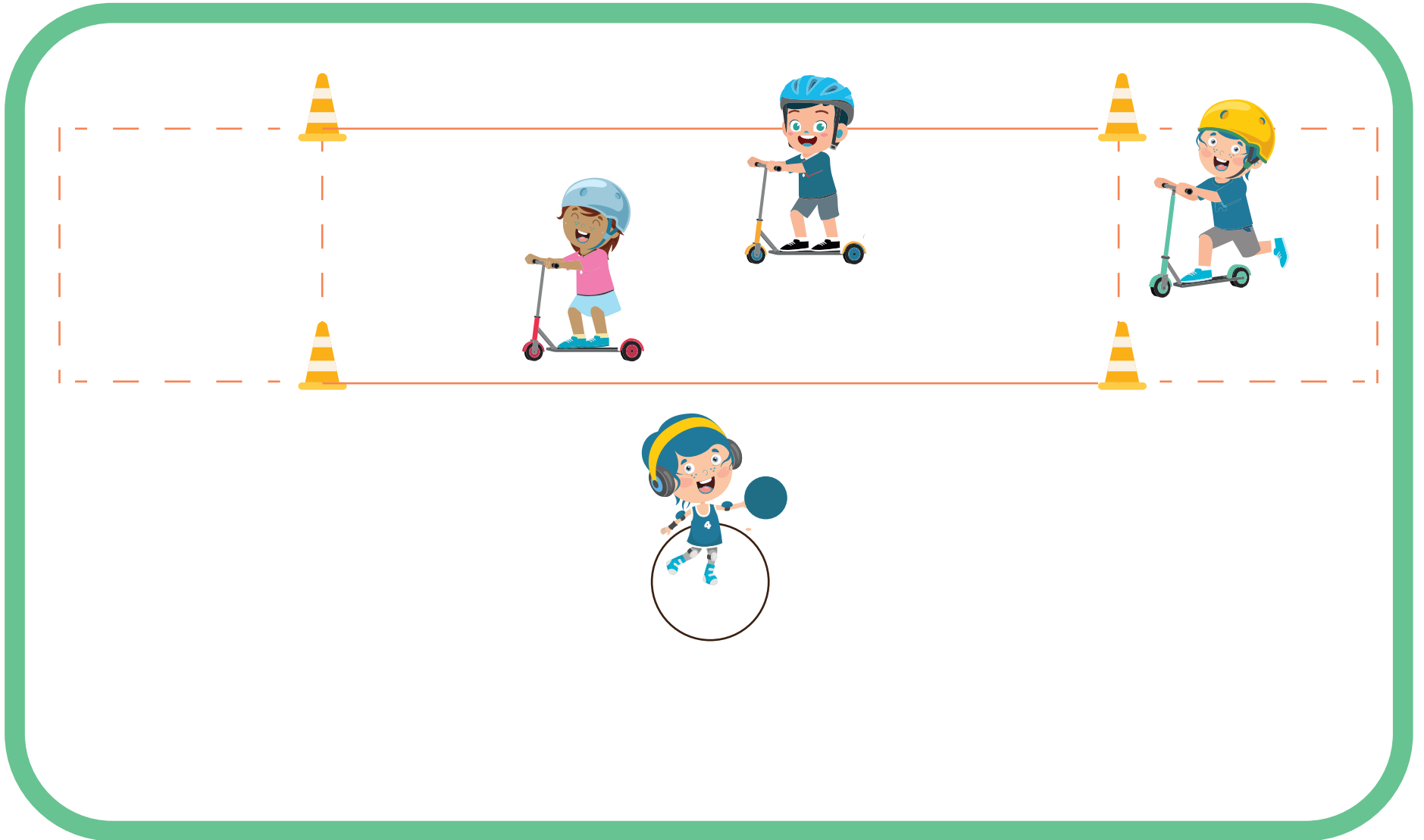
S'il n'y a pas de mur, il est possible de mettre un chasseur de chaque côté du couloir.



SE DIRIGER

CYCLE 2/3

# Le chasseur et les lapins





POUSSER

CYCLE 2/3

# 1 2 3 Scooter !



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots et une craie.



## Consignes

Dos aux autres élèves, le compteur commence le jeu en disant « 1,2,3... » à haute voix, lorsqu'il dit « Scooter ! » il se retourne.

Les élèves ont le droit d'avancer, avec toujours un pied sur leur trottinette, seulement quand le compteur leur tourne le dos et ne voit pas leur progression.

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

Le jeu continue jusqu'à ce qu'un élève arrive à passer la ligne d'arrivée sans se faire repérer par le compteur. Quand un joueur gagne, il devient le nouveau compteur, une autre partie peut commencer.



## Évolutions / Variables

Une seule poussée d'élan quand le compteur est retourné.



## Préparation initiale

Matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Désigner le compteur et le positionner sur la ligne d'arrivée.

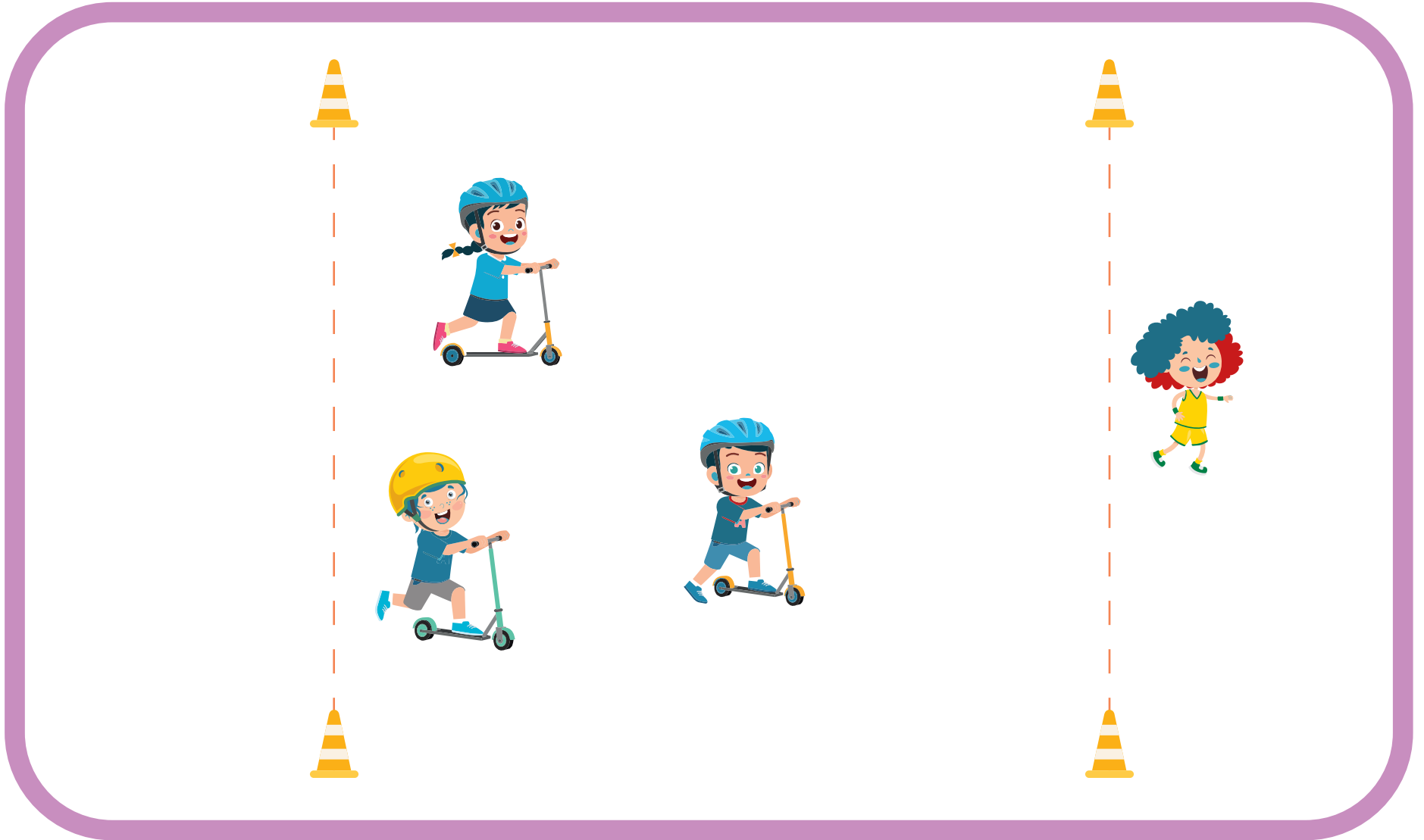
Les autres élèves se placent tous sur la ligne de départ avec leur trottinette.



POUSSER

CYCLE 2/3

# 1 2 3 Scooter !





CONDUITE

CYCLE 2/3

# La chasse aux trésors



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plots, des cerceaux, des balles de différentes tailles.



## Préparation initiale

Répartir les élèves en deux équipes.  
Faire un parcours avec un slalom et des cerceaux à contourner, matérialiser deux camps et une zone «coffre aux trésors».



## Consignes

Au top, un élève par équipe part. Il doit aller chercher un trésor en passant par le parcours et le ramener dans son camp en passant par le côté.

Lorsqu'un élève arrive dans le camp, un autre peut partir.

Plus les balles sont petites, plus elles sont faciles à transporter et moins elles valent de point, et inversement, si un trésor tombe au milieu du parcours il retourne dans le coffre et l'élève repart dans son camp.

Lorsqu'il n'y a plus de pièces dans le coffre au trésor, l'équipe qui a le plus de points gagne.



## Évolutions / Variables

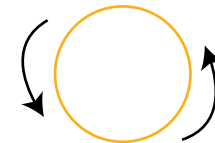
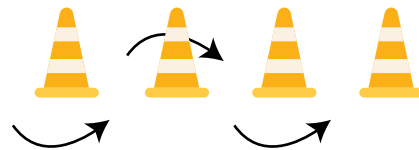
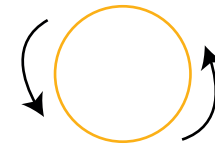
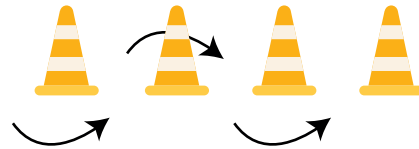
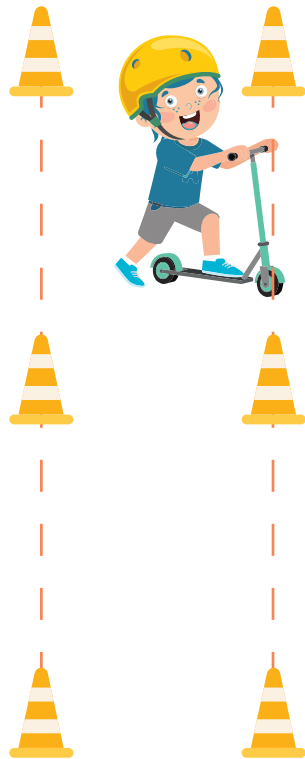
Changer les pièces du trésor avec d'autres objets faciles ou difficiles à transporter.

Imposer le parcours au retour également.



CONDUITE  
CYCLE 2/3

# La chasse aux trésors







SE DIRIGER

CYCLE 2/3

# Le renard et les oiseaux



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plot, des cerceaux et des balles.



## Consignes

Le renard a la balle et doit se placer dans un cerceau pour pouvoir toucher les oiseaux, il peut changer de côté pour essayer de se rapprocher des oiseaux.

Les oiseaux eux, doivent toujours garder au minimum un pied collé sur la trottinette.

S'ils sortent du carré ou s'ils sont touchés, ils deviennent des renards.

Le dernier oiseau en vie devient renard pour la partie suivante.



## Évolutions / Variables

Variation du nombre de renards, la distance entre les cerceaux et le bord du carré.



## Préparation initiale

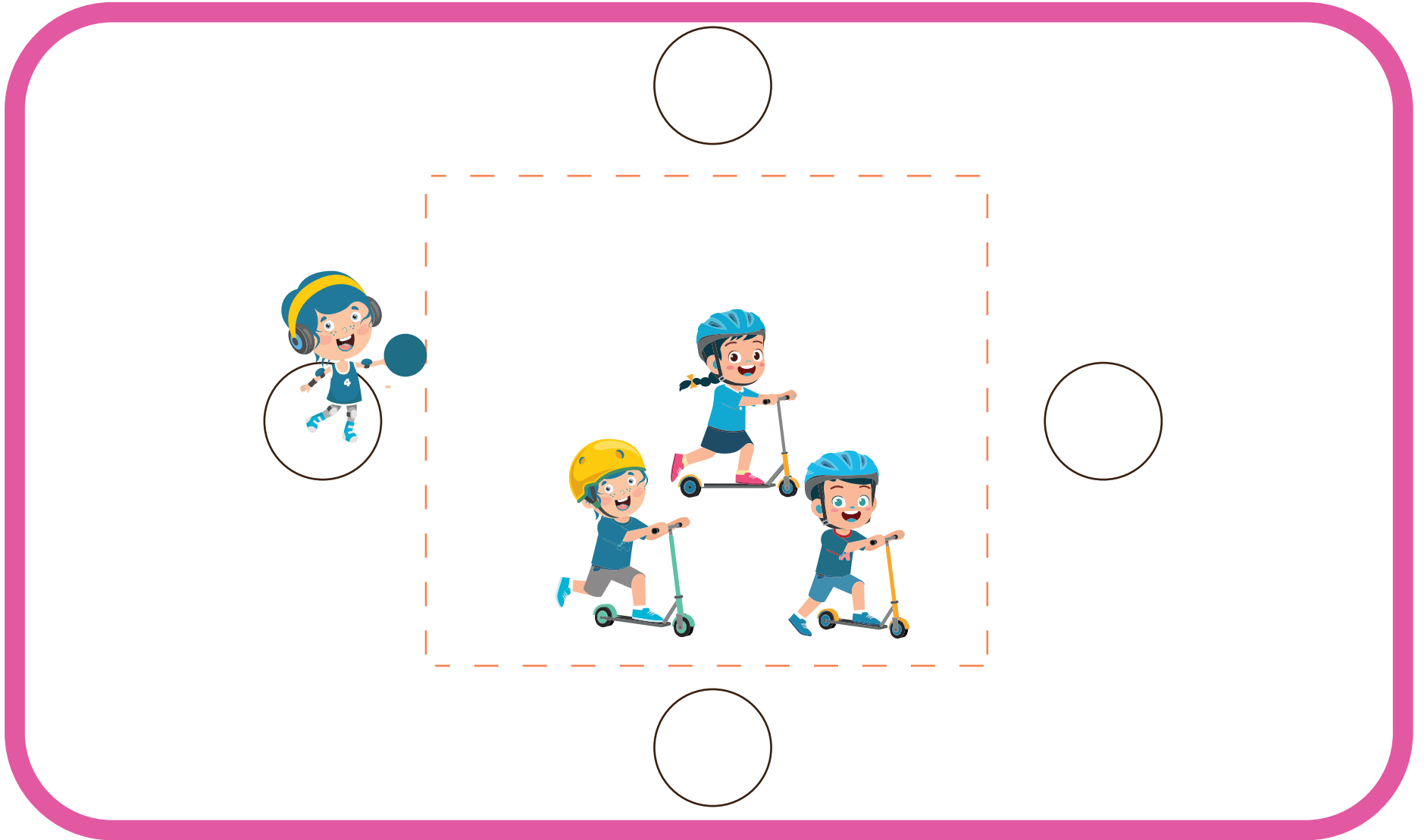
Matérialiser un carré d'environ dix mètres de côté, et poser les cerceaux de part en part.



SE DIRIGER

CYCLE 2/3

# Le renard et les oiseaux





POUSSER/  
EQUILIBRE

CYCLE 2/3

# Le loup dans la bergerie



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plot.



## Consignes

Le loup est à pied, les brebis sont dans le camp à l'une des extrémités de la zone.

Au signal du loup, les brebis changent de camp.

Si le loup touche une brebis, elle est éliminée et reste au milieu du parcours pour créer un obstacle. Le dernier éliminé devient le loup pour la partie suivante.

Les élèves ne peuvent être touchés par le loup s'ils ont les deux pieds sur la trottinette ou s'ils sont dans un des deux camps.



## Évolutions / Variables

Ajouter des camps au milieu du couloir, diminuer la taille des camps pour que toutes les brebis ne rentrent pas, varier le nombre de loups.

Si le loup touche une brebis, il récupère sa trottinette et la brebis devient le loup.

Une brebis touchée devient loup au lieu d'être éliminée.



## Préparation initiale

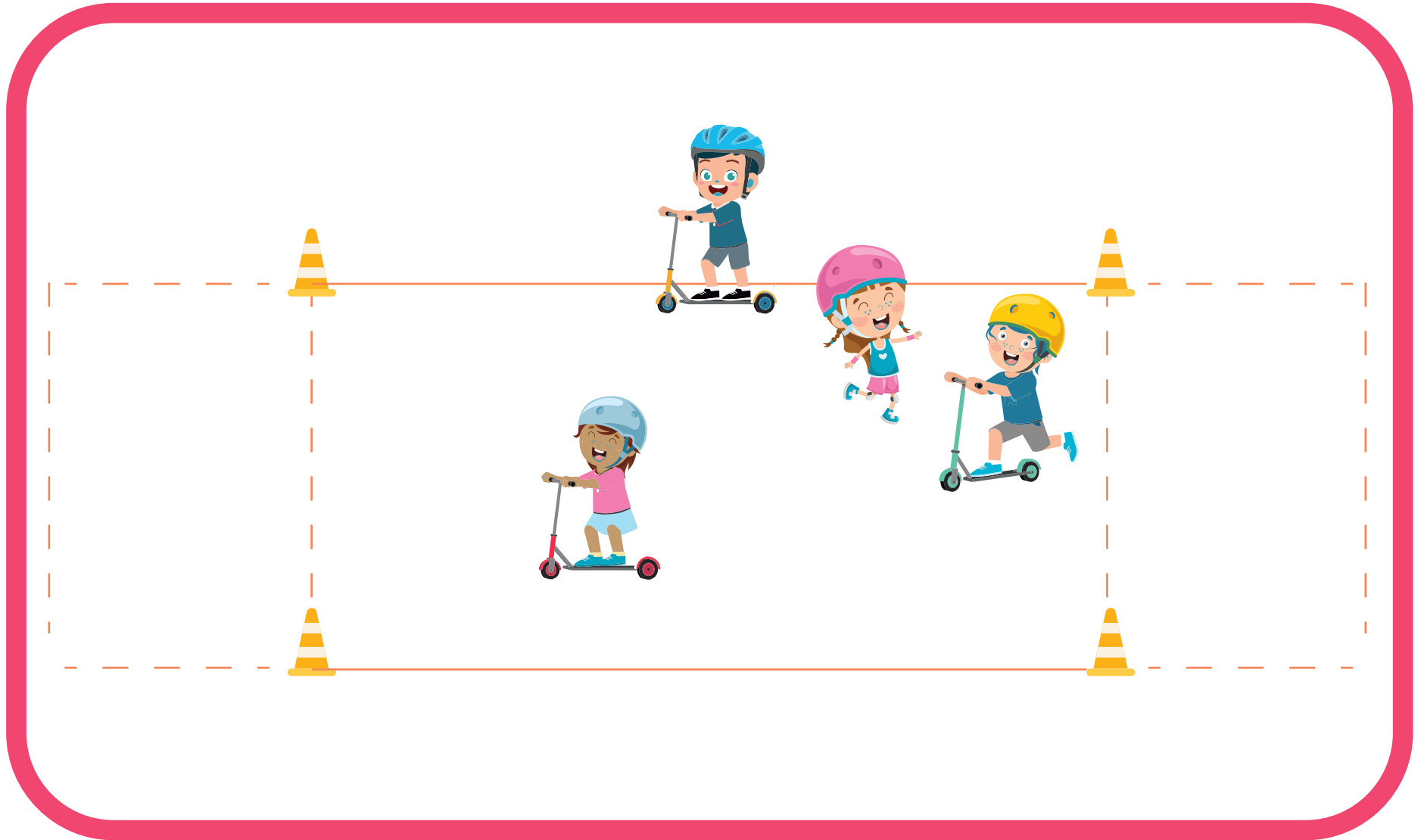
Matérialiser un couloir d'une grande distance (30 mètres), avec deux camps aux extrémités.



POUSSER/  
EQUILIBRE

CYCLE 2/3

# Le loup dans la bergerie





TOUTES LES  
APTITUDES

CYCLE 2/3

# Parcours tout terrain



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plot, des cerceaux, des barres.



## Préparation initiale

Mettre en place deux parcours en parallèle, avec différents obstacles en fonction du matériel.



## Consignes

En équipe, les élèves vont faire une course de relais à travers le parcours, il peut être constitué de :

- Zone de pose de pied, qui représente la seule zone où les élèves peuvent mettre un pied à terre;
- Couloir d'équilibre, plus ou moins long, plus ou moins fin, où ils devront passer avec les deux pieds sur la trottinette;
- Barre de hauteur, où ils devront s'accroupir pour passer dessous;
- Un obstacle au sol qu'ils devront franchir avec un pied au sol ou en sautant;
- Virage serré;
- Rond point dont ils devront faire le tour;
- Slalom;
- Zone de freinage dans laquelle ils devront freiner sans poser le pied au sol.



## Évolutions / Variables

Variation de la quantité d'obstacles, de la difficulté.

Faire une course contre la montre à la place du relais.



TOUTES LES  
APTITUDES  
CYCLE 2/3

# Parcours tout terrain

The diagram illustrates various obstacle course exercises for a scooter. On the left, a child on a scooter is shown navigating a path between two green traffic cones. Below this, there are three rows of obstacle courses:

- Row 1: A path between two green traffic cones with dashed lines indicating the route.
- Row 2: A path between two black and white striped traffic cones with dashed lines indicating the route.
- Row 3: A path between two black and white striped traffic cones with dashed lines indicating the route.

In the center and right, several specific exercises are shown:

- A sequence of four yellow traffic cones with arrows indicating a zig-zag path.
- A circular path with arrows indicating a clockwise direction.
- A single yellow traffic cone with an arrow indicating a sharp turn.
- A path between two yellow traffic cones with a diagonal bar across them, with an arrow showing the path going over the bar.
- A path between two yellow traffic cones with a diagonal bar across them, with an arrow showing the path going under the bar.
- A path between two yellow traffic cones with a Y-shaped path leading to a single yellow traffic cone, with an arrow showing the path.



FREINER

CYCLE 3

# Le curling



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque et des protections, des plots.



## Consignes

Faire deux équipes, le joueur se trouvant devant la ligne de départ représente la pierre, un coéquipier doit le pousser puis le lâcher au départ du couloir.

L'élève doit rester en équilibre jusqu'aux zones de points du fond, et doit s'arrêter dans l'une d'entre elles en posant seulement un pied au sol.

C'est l'endroit où est situé le pied qui indique la zone. Si le pied bouge lors du freinage, le point n'est pas comptabilisé (la semelle de la chaussure doit être au sol), c'est donc aux coéquipiers de trouver l'élan idéal.

L'équipe qui arrive la première à 10 points a gagné.



## Évolutions / Variables

Les élèves prennent leur élan seul.



## Préparation initiale

Matérialiser deux couloirs assez longs avec trois zones de points de 50 cm de large à la fin.



FREINER

CYCLE 3

# Le curling

1 point    2 points    3 points





SAUTER  
CYCLE 3

# Saut en longueur



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots de couleur et une craie.



## Préparation initiale

Matérialiser une zone d'élan, six lignes de points les unes à côté des autres et une zone «trésor» derrière.



## Consignes

Faire deux équipes.  
Chacun leur tour les élèves prennent de l'élan et doivent arriver devant la ligne de saut puis sauter le plus loin possible en gardant les pieds sur la trottinette.

Si un élève a validé le plot N°2, il va chercher un plot de la même couleur dans le trésor et le ramène dans son camp.

La personne menant le jeu se place derrière les plots pour donner le résultat à chaque saut.

Le plot N°1 vaut 1 pts  
Le plot N°2 vaut 2 pts

...



## Évolutions / Variables

Faire sauter les élèves par-dessus un objet situé sur la première ligne.

Ajouter un petit tremplin.



SAUTER  
CYCLE 3

# Saut en longueur



EQUILIBRE

CYCLE 3

# Le wheeling



## Matériel

Une trottinette par élève, un casque, des protections, des plots de couleur et une craie.



## Préparation initiale

Matérialiser une zone d'élan, six lignes de points les unes à côté des autres et une zone trésor derrière.



## Consignes

Faire deux équipes.  
Chacun son tour les élèves prennent de l'élan et doivent arriver devant la ligne d'équilibre, se mettre sur la roue arrière et tenir le plus loin possible en gardant un pied sur la trottinette et un pied en l'air.

Si un élève a validé le plot N°2, il va chercher un plot de la même couleur dans les trésors et le ramène dans son camp.

La personne menant le jeu se place derrière les plots pour donner le résultat à chaque passage.

Le plot N°1 vaut 1 pts  
Le plot N°2 vaut 2 pts

...



## Évolutions / Variables

Faire un wheeling en gardant les deux pieds sur la trottinette.

Placer un pied contre la roue sans appuyer sur le frein et un deuxième pied en arrière qui servira de contre-poids.





EQUILIBRE  
CYCLE 3

# Le wheeling

The illustration shows a scooter obstacle course within a green rounded rectangle. It consists of three parallel paths, each marked by two vertical dashed lines and two yellow cones at the start. The top path has a boy on a scooter. The middle path has a girl on a scooter. The bottom path has a boy on a scooter. To the right of these paths is a cluster of colorful cones (blue, yellow, green, pink, brown) and two curved arrows pointing towards the paths, suggesting a transition or a specific maneuver.