

"Les 3 Roues"

SYSTEME D'EVALUATION DU NIVEAU DE PRATIQUE DU PATINEUR

Présentation de l'action

La Fédération Française de Roller Skating, par l'intermédiaire de son Ecole du Roller Français, a mis en place une organisation, intitulée "Les 3 Roues", permettant d'évaluer des niveaux de pratique reconnus.

Quels que soient ses modes de pratique (loisir, randonnée, compétition), le patineur peut situer son niveau sur une échelle de valeur.

Pour le pratiquant, "Les 3 Roues" c'est :

- ⇒ Une progression simple, en couleur (**vert**, **bleu**, **rouge**),
- ⇒ L'obtention d'un passeport validant les différents niveaux de pratique.

Trois niveaux de compétences techniques sont répertoriés et validés par des tests de difficulté croissante, débouchant sur l'attribution d'une roue de roller, dont la couleur correspond au niveau (**vert = débutant**, **bleu = confirmé**, **rouge = expert**).

Les tests se déroulent sur un parcours identique, quel que soit le niveau à valider, de façon à faciliter leur mise en place. Les différents niveaux se distinguent par l'augmentation progressive des difficultés techniques, le respect d'un temps chronométré ou encore la réalisation d'un parcours supplémentaire.

Les parcours ne sont pas toujours réalisables dans l'ordre demandé ; il est par contre incontournable de construire et de banaliser la totalité des 10 éléments techniques pour pouvoir les faire valider. L'objectif est d'exploiter au mieux la configuration du site, de manière à privilégier l'enchaînement et la faisabilité de tous, en toute sécurité.



La progression

❖ Roue VERTE, niveau 1 : Le Débutant.

Un parcours « VERT » est à réaliser sur un circuit clos et balisé : la réussite de 8 éléments techniques de base, sur les 10 à réaliser, valide ce 1^{er} niveau.

Le patineur évolue sans l'aide du moniteur. Il doit être capable, dans un milieu protégé, de se diriger, s'arrêter et garder l'équilibre.

❖ Roue BLEUE, niveau 2 : Le Confirmé.

Un parcours « BLEU » est à réaliser sur un circuit clos et balisé : la réussite de 8 éléments techniques plus élaborés, sur les 10 à réaliser, valide ce 2^{ème} niveau.

Avec la roue bleue, le patineur a le niveau pour participer à des randonnées organisées par les clubs de la F.F.R.S. (circuit facile, présence d'un encadrement qualifié).

Le patineur évolue dans un espace sécurisé, réservé à une pratique spécifique. Il doit être capable, dans un milieu protégé, de se diriger en courbe en utilisant les croisés, s'arrêter en urgence, éviter ou franchir un obstacle.

❖ Roue ROUGE, niveau 3 : L'Expert.

Un 1^{er} parcours « ROUGE » chronométré est à réaliser sur un circuit clos et balisé. La réussite, dans un temps limité, de 8 éléments techniques plus complexes, sur les 10 à réaliser, valide la première partie du 3^{ème} niveau.

Un 2^{ème} parcours non chronométré est à réaliser en espace urbain. La réussite de 8 éléments techniques spécifiques à la pratique urbaine, sur les 10 à réaliser, valide la deuxième partie du 3^{ème} niveau.

Avec la roue rouge, le patineur a le niveau pour participer à des randonnées organisées par les clubs de la F.F.R.S. (tous circuits).

Le patineur évolue partout, et notamment en espace urbain, où il doit être capable de se diriger, s'arrêter en urgence, éviter ou franchir un obstacle.

"Les 3 Roues" au service des structures supports

Avant d'être capable d'évoluer en milieu urbain, il est nécessaire pour le patineur de passer par plusieurs phases d'apprentissage afin de maîtriser parfaitement ses rollers.

La progression proposée par l'action "Les 3 Roues" s'intègre à tous les programmes d'animation, qu'ils soient à destination des pratiquants permanents ou occasionnels.

Quatre avantages pour la structure support.

En organisant "Les 3 Roues", une structure peut :

- ⇒ **Valoriser son site, et ses modes de pratique habituels en s'associant à une image de sérieux.**
- ⇒ **Construire une relation privilégiée avec les adhérents, les parents, les enseignants, les municipalités.**
- ⇒ **Proposer à chacun une animation adaptée et reconnue.**
- ⇒ **Fidéliser ses adhérents : "Les 3 Roues" donnent à chaque pratiquant un but concret à atteindre.**

Les outils de fonctionnement.

Afin d'utiliser au mieux "Les 3 Roues" et en faire un véritable vecteur de développement, la FFRS a mis au point plusieurs outils disponibles au siège de la fédération.

- ⇒ **Le Passeport ERF** : ce document, remis à chaque lauréat, contient tous les éléments de la progression et les objectifs à atteindre. Il a 2 objectifs principaux :
 - α servir de support à l'évaluation,
 - α donner envie aux pratiquants d'aller plus loin dans l'apprentissage du patinage.
- ⇒ **Un pin's « roue »** est remis symboliquement à chaque lauréat.
- ⇒ **Le présent guide de l'ERF** : on y retrouve tous les éléments qui permettront aux Brevetés d'Etat de mettre en place les parcours et d'organiser leur évaluation.
- ⇒ **Les supports de communication** : afin d'aider les structures à mettre en place des animations dans les meilleures conditions possibles, la FFRS vous offre des affiches et des flyers.

DEBUTANT

Venez valider
votre niveau
de pratique



Garder l'équilibre

Se déplacer

S'arrêter

En milieu protégé



Fédération Française de Roller Skating

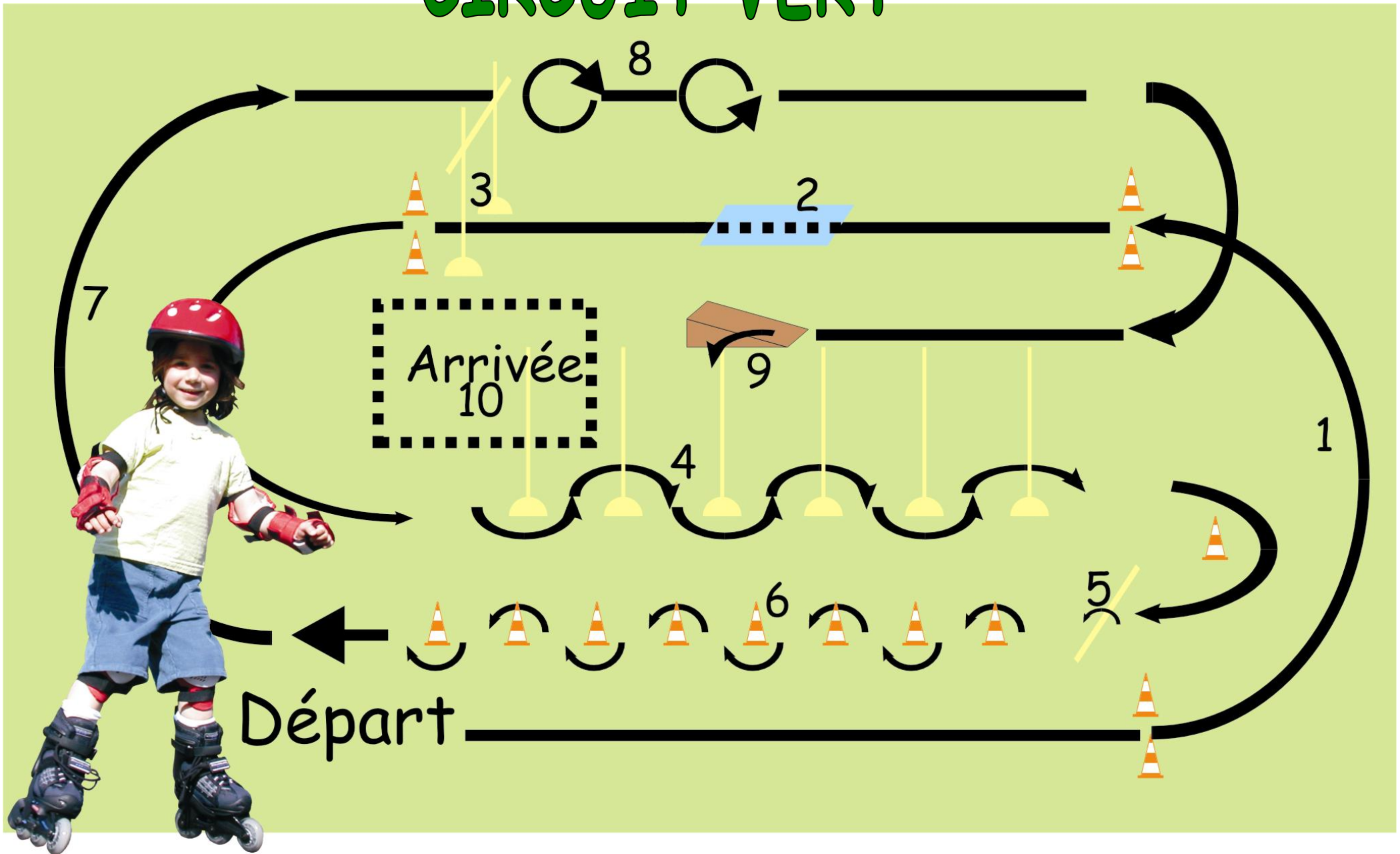
6, boulevard Franklin Roosevelt - BP 33 - 33034 BORDEAUX CEDEX

Tel : 05 56 33 65 65 - Fax : 05 56 33 65 66

Site internet : www.ffrs.asso.fr

LA PASSION DU ROLLER

CIRCUIT VERT



Descriptif parcours VERT.

Ce parcours n'est pas chronométré.

Le patineur peut donc se concentrer sur la bonne réalisation technique des difficultés.

L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration).

Départ et patinage vers l'avant, pour enchaîner les 10 éléments techniques suivants.

1. **Virage** vers la gauche.
2. **Franchissement** du tapis en roulant dessus, distance **1m40**, sur 1 tapis placé dans le sens de la longueur.
3. **Accroupissement** en passant sous la barre verticale (hauteur adaptée à la taille du patineur).
4. **Slalom en contournant 6 piquets** espacés de 2m : les 2 patins passent successivement à droite puis à gauche du piquet.
5. **Franchissement d'une barre** (sans la toucher) posée en travers sur le sol.
6. **Slalom libre** entre 8 plots espacés d'1m50.
7. **Virage** vers la droite.
8. **Retournements** enchaînés l'un après l'autre :
8a : retournement d'avant en arrière.
8b : retournement d'arrière en avant.
Pour valider cet élément, il faut réussir les 2 retournements consécutifs.
9. **Franchissement du tremplin au 1/3** : sortie sur le côté du tremplin (mettre un adhésif large et visible pour délimiter la zone de sortie) et réception dans le couloir balisé.
10. **Arrêt** dans la zone d'arrêt balisée à cet effet.

Matériel.

- ❖ 12 balises pour borner les espaces.
- ❖ 8 petits plots de slalom.
- ❖ 6 grands piquets de slalom.
- ❖ 20 sphères pour baliser le couloir de réception du tremplin et la zone d'arrêt.
- ❖ 1 kit d'entraînement (2 barres verticales et 1 barre horizontale "clipée") pour réaliser l'atelier pour l'accroupissement.
- ❖ 1 barre pour enjamber.
- ❖ 1 tapis type "gymnastique" pour le franchissement en longueur.
- ❖ 1 tremplin (h : 55cm / l : 120cm / L : 210cm).

E.R.F.
ÉCOLE DU ROLLER FRANÇAIS



FFRS

NIVEAU 2

ROUE BLEUE

CONFIRME

Venez valider
votre niveau
de pratique



**Se diriger
Éviter
Franchir
S'arrêter**

En milieu protégé

LA PASSION DU ROLLER



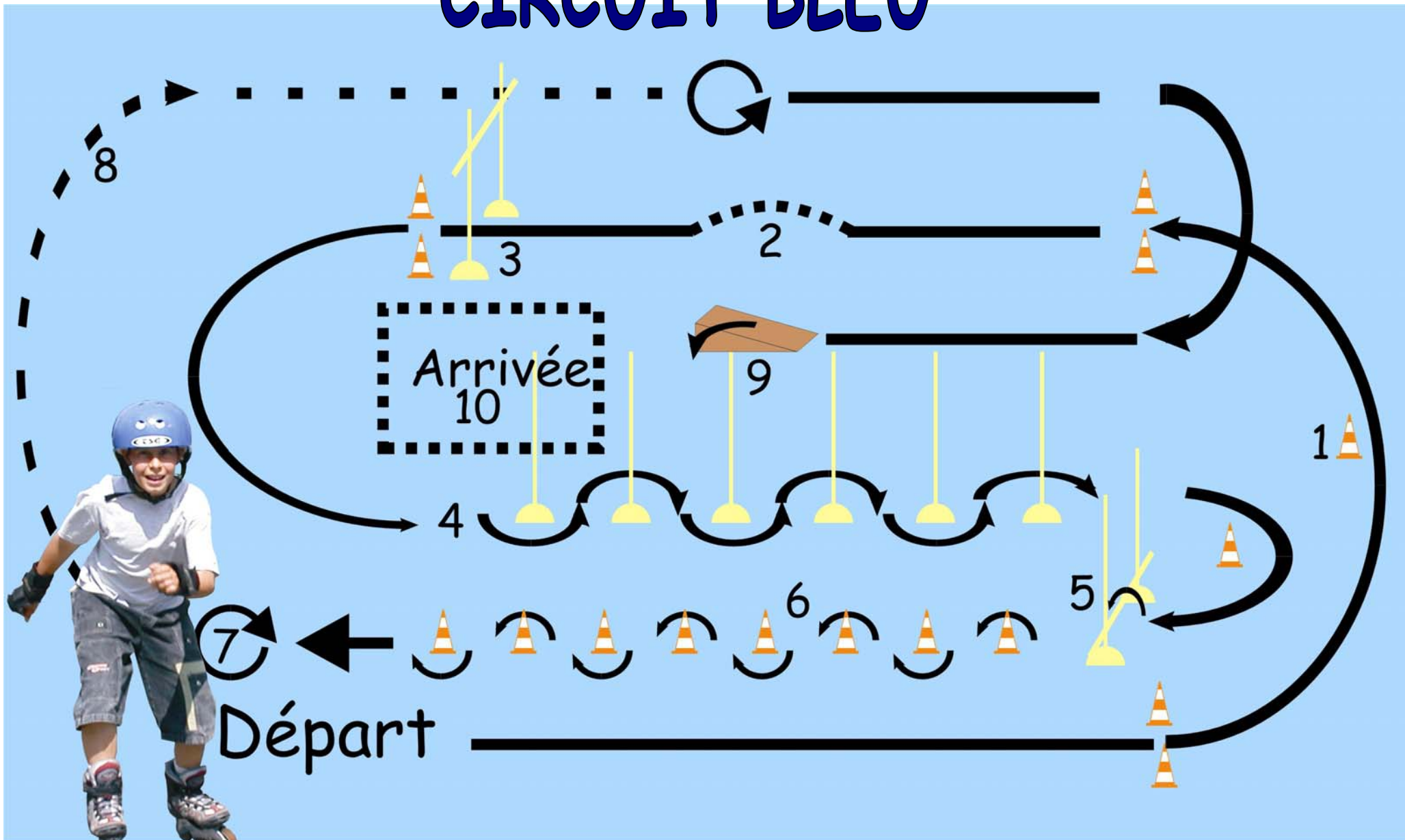
Fédération Française de Roller Skating

6, boulevard Franklin Roosevelt - BP 33 - 33014 BORDEAUX CEDEX

Tel : 05 56 33 65 65 - Fax : 05 56 33 65 66

Site internet : www.ffrs.asso.fr

CIRCUIT BLEU



Descriptif parcours BLEU.

Ce parcours n'est pas chronométré.

Le patineur peut donc se concentrer sur la bonne réalisation technique des difficultés.

L'ouvreur réalise le parcours pour le faire découvrir (démonstration).

Départ et patinage vers l'avant, pour enchaîner les 10 éléments techniques suivants.

1. Croisés avant dans le virage.
2. Saut en longueur, distance 60cm, par dessus 1 tapis placé dans le sens de la largeur.
3. Accroupissement en passant sous la barre verticale (hauteur adaptée à la taille du patineur).
4. Slalom en contournant 6 piquets espacés de 2m : les 2 patins passent successivement à droite puis à gauche du piquet.
5. Saut en hauteur par dessus une barre horizontale placée à 20cm du sol.
6. Slalom parallèle entre 8 plots espacés d'1m50.
7. Retournements. (Entre les 2 retournements, s'intercale le patinage arrière).
7a : retournement d'avant en arrière.
7b : retournement d'arrière en avant.
Pour valider cet élément, il faut réussir les 2 retournements.
8. Déplacement en patinage arrière.
9. Franchissement du tremplin aux 2/3 : sortie sur le côté du tremplin (mettre un adhésif large et visible pour délimiter la zone de sortie) et réception dans le couloir balisé.
10. Arrêt d'urgence dans la zone d'arrêt balisée, après effacement de la chicane.

Matériel.

- ❖ 12 balises pour borner les espaces.
- ❖ 8 petits plots de slalom.
- ❖ 6 grands piquets de slalom.
- ❖ 20 sphères pour baliser le couloir de réception du tremplin et la zone d'arrêt.
- ❖ 2 kits d'entraînement (2 barres verticales et 1 barre horizontale clipée avec des taquets) pour réaliser l'atelier pour le saut en hauteur, et l'atelier pour l'accroupissement.
- ❖ 1 tapis type "gymnastique" pour le saut en longueur.
- ❖ 1 tremplin (h : 55cm / l : 120cm / L : 210cm)..

EXPERT

Venez valider
votre niveau
de pratique



Se diriger
Eviter
Franchir
S'arrêter

En milieu urbain

LA PASSION DU ROLLER



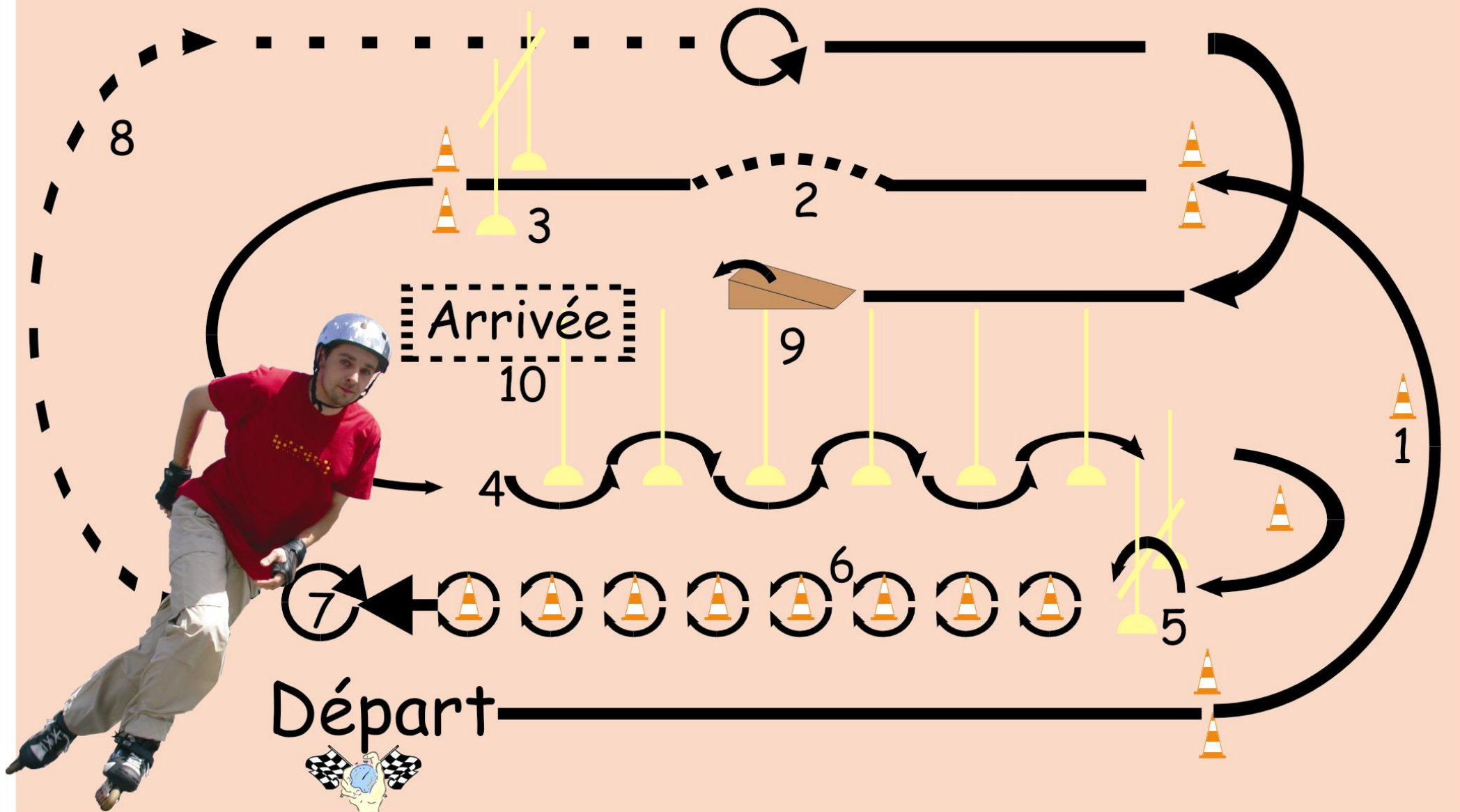
Fédération Française de Roller Skating

6, boulevard Franklin Roosevelt - BP 33 - 33034 BORDEAUX CEDEX

Tel : 05 56 33 65 65 - Fax : 05 56 33 65 66

Site internet : www.ffrs.asso.fr

CIRCUIT ROUGE



Descriptif parcours ROUGE.

Ce parcours est chronométré, élevant ainsi la difficulté de réalisation.

L'ouvreur effectue le parcours pour établir le temps de référence **T1**. A ce temps, on ajoute 40% pour établir le temps limite de validation **T2**. Le patineur s'élanche quand il est prêt, le chronomètre est déclenché à l'instant même où le patineur se met en mouvement. Il est arrêté à l'instant même où l'arrêt est stabilisé. **Si T2 est dépassé, la roue rouge n'est pas attribuée.**

Départ et patinage vers l'avant, pour enchaîner les 10 éléments techniques suivants.

1. **Croisés** avant dans le virage.
2. **Saut en longueur**, distance **1m20**, par dessus 2 tapis accolés dans le sens de la largeur.
3. **Accroupissement** en passant sous la barre verticale (hauteur adaptée à la taille du patineur).
4. **Slalom** en contournant 6 piquets espacés de 2m : les 2 patins passent successivement à droite puis à gauche du piquet.
5. **Saut en hauteur** par dessus une barre horizontale placée à **40cm** du sol.
6. **Slalom croisés avant** entre 8 plots espacés d'1m50 : 1 patin de chaque côté du plot.
Exemple : un plot le patin droit à droite du plot, le patin gauche à gauche, le plot suivant, le patin droit à gauche du plot, le patin gauche à droite, et ainsi de suite...
7. **Retournements**. Pour valider cet élément, il faut réussir les 2 retournements.
7a : retournement d'avant en arrière.
7b : retournement d'arrière en avant.
8. Déplacement en **patinage arrière**. (A intercaler entre 7a et 7b).
9. **Franchissement du tremplin dans sa totalité** : sortie en bout de tremplin et réception dans le couloir balisé.
10. **Arrêt d'urgence** dans la zone d'arrêt balisée, après effacement de la chicane.

Matériel.

- ❖ 12 balises pour borner les espaces.
- ❖ 8 petits plots de slalom.
- ❖ 6 grands piquets de slalom.
- ❖ 20 sphères pour baliser le couloir de réception du tremplin et la zone d'arrêt.
- ❖ 2 kits d'entraînement (2 barres verticales et 1 barre horizontale clipée avec des taquets) pour réaliser le sautoir pour la hauteur, et l'atelier pour l'accroupissement.
- ❖ 1 tapis type "gymnastique" pour le saut en longueur.
- ❖ 1 tremplin. **1 chronomètre.**

Parcours URBAIN.

L'éducateur responsable de cet atelier effectue au préalable une reconnaissance du lieu où se déroule la manifestation pour localiser les endroits où les 10 éléments techniques spécifiques à la pratique urbaine seront exécutés (cf page 21). Quand le circuit est choisi, **l'éducateur ne part qu'avec les personnes qui ont réussi le parcours chronométré.** A chaque étape ou arrêt (correspondant à une difficulté), il démontre l'élément technique, puis fait passer les patineurs, l'un après l'autre, individuellement. Et ainsi de suite jusqu'au dernier. Là encore, la chronologie n'est pas une obligation. Ce qui est important, c'est de pouvoir mettre en place la totalité des techniques urbaines répertoriées, en fonction du site.

De plus, le placement de l'éducateur s'adapte en fonction de la difficulté à valider, pour en même temps assurer la sécurité.