



## S'ÉQUILIBRER, SE PROPULSER ET SE DIRIGER

**DURÉE**  
3H

**FORMATEUR**  
Professionnel

**INFOS ET INSCRIPTIONS** 06 38 03 54 82  
agentdeveloppement@rollersports44.fr

Le CLARS (CDRS44) propose des formations à destination des encadrants/animateurs/entraîneurs bénévoles ou non, diplômés ou non, souhaitant se remettre à niveau dans leur enseignement pédagogique ou nourrir leurs connaissances actuelles en matière d'encadrement de la pratique du patin/roller/skateboard.

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'aide engagée auprès des clubs du 44 en vue du développement de notre sport sur le territoire de la Loire Atlantique.

### PRÉ-REQUIS

Etre licencié au sein de la Fédération Française de Roller et Skateboard pour la saison en cours.

Dans l'idéal être encadrant (bénévole ou non) d'un groupe d'apprenants.

S'inscrire (de préférence via son club) avant la date limite proposée sur la fiche d'inscription

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître les grands principes des habiletés générales que sont : « s'équilibrer », « se propulser », « se diriger »
- Faire les bons choix en matière de construction d'une séance sur ce thème pour une réussite pédagogique assurée
- Concevoir vos situations pédagogiques en fonction des thèmes évoqués (exercices et jeux)
- Reconnaître les défauts d'exécution des pratiquants et les corriger

### CONTENUS DE FORMATION

- Définitions générales
- Les fondamentaux du patinage (la glisse, piétinement, citrons, trottinette, patinette, pas alternatifs, courbe sur deux pieds, courbe approximative un pied en avant, slalom deux pieds, croisés, courbe sur un appui)
- Les carres (explication)
- Les exercices associés et leur mise en situation pratique (petite voiture, petite moto, citrons, trottinette, patinette, pousse-pousse, les petits chevaux)
- Proposition de jeux possibles sur ce thème et mise en situation par les stagiaires

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, support de formation en format numérique)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la discipline et de la formation.