



# Roue Rouge - Gymnase

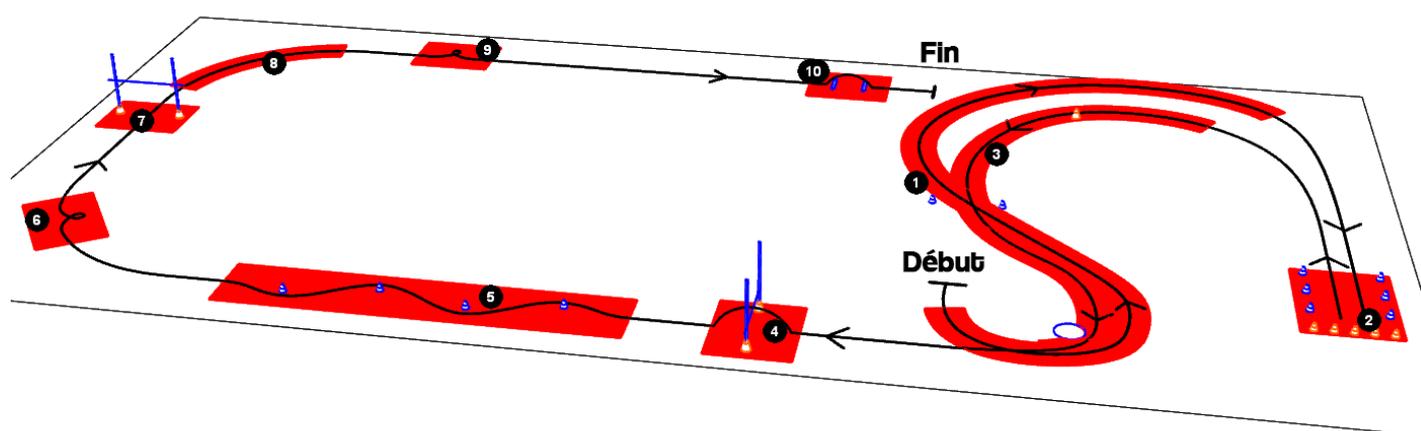


La roue rouge est le 4ème et avant dernier niveau du dispositif des roues, développé pour l'Ecole de Roller. Elle se décline dans 3 milieux de pratiques différents, ici le gymnase\*. Elle est conçue comme un test technique destiné à évaluer la capacité à évoluer dans un gymnase et correspond au niveau technique pré-requis pour le CQP moniteur de roller sports.

**La roue rouge est validée si le candidat valide au moins 8 des 10 éléments techniques.**

*Seuls les titulaires d'un diplôme d'encadrement professionnel avec une qualification roller (CQP roller, BEES option roller skating 1° et 2°, DEJEPS ou DESJEPS mention roller, BP ou licence STAPS + BIF ou BEF) sont habilités à évaluer ce test.*

*\*Par gymnase, on entend, au sens large, l'ensemble des aires de pratiques caractérisées par une surface libre de tout obstacle.*



## Éléments techniques & critères de validation

**1. Départ arrêté, suivi de 2 virages propulsifs (en croisés) en contournant le cerceau et le plot.**

✓ Le candidat accélère durant les virages et si les croisés sont bien réalisés, de chaque côté.

**2. Réaliser un freinage d'urgence dans la zone dédiée.**

✓ Il arrive suffisamment vite, et déclenche son freinage au début de la zone, pour terminer à l'arrêt total, sans chute, dans la zone de freinage.

**3. Effectuer un virage croisé en ramassant le plot. Réaliser ensuite un croisé dans l'autre sens en déposant le plot dans un cerceau.**

✓ Il est bien sur un seul patin durant les deux actions. Il pose bien le plot dans le cerceau (il ne se contente pas de le laisser tomber).

**4. Franchir une barre en sautant.**

- barre à 40 cm pour les filles, les garçons - de 12 ans ou vétérans
- barre à 60 cm pour les autres

✓ Il prend son impulsion à 2 pieds et franchit la barre sans la toucher ni chuter.

**5. Effectuer un slalom sur le pied de son choix.**

✓ Il lève le pied avant le premier plot et ne le repose qu'après le dernier plot, en passant de part et d'autre de chaque plot comme indiqué sur le schéma.

**6. Effectuer un retournement d'avant en arrière durant le virage.**

✓ Il conserve sa vitesse entre le déplacement en avant et le déplacement en arrière.

**7. S'accroupir en se déplaçant en arrière, et passer sous une barre de 1m00 de hauteur.**

- patineur de moins de 1m75 barre augmentée de 10 cm
- patineur vétérans barre augmentée de 10 cm

✓ Il passe bien sous la barre en arrière, sans la toucher ni chuter.

**8. Effectuer un virage en croisés arrière.**

✓ Il exécute correctement au moins 3 croisés propulsifs.

**9. A la sortie du virage, effectuer un retournement d'arrière en avant.**

✓ Il conserve sa vitesse entre le déplacement en arrière et le déplacement en avant.

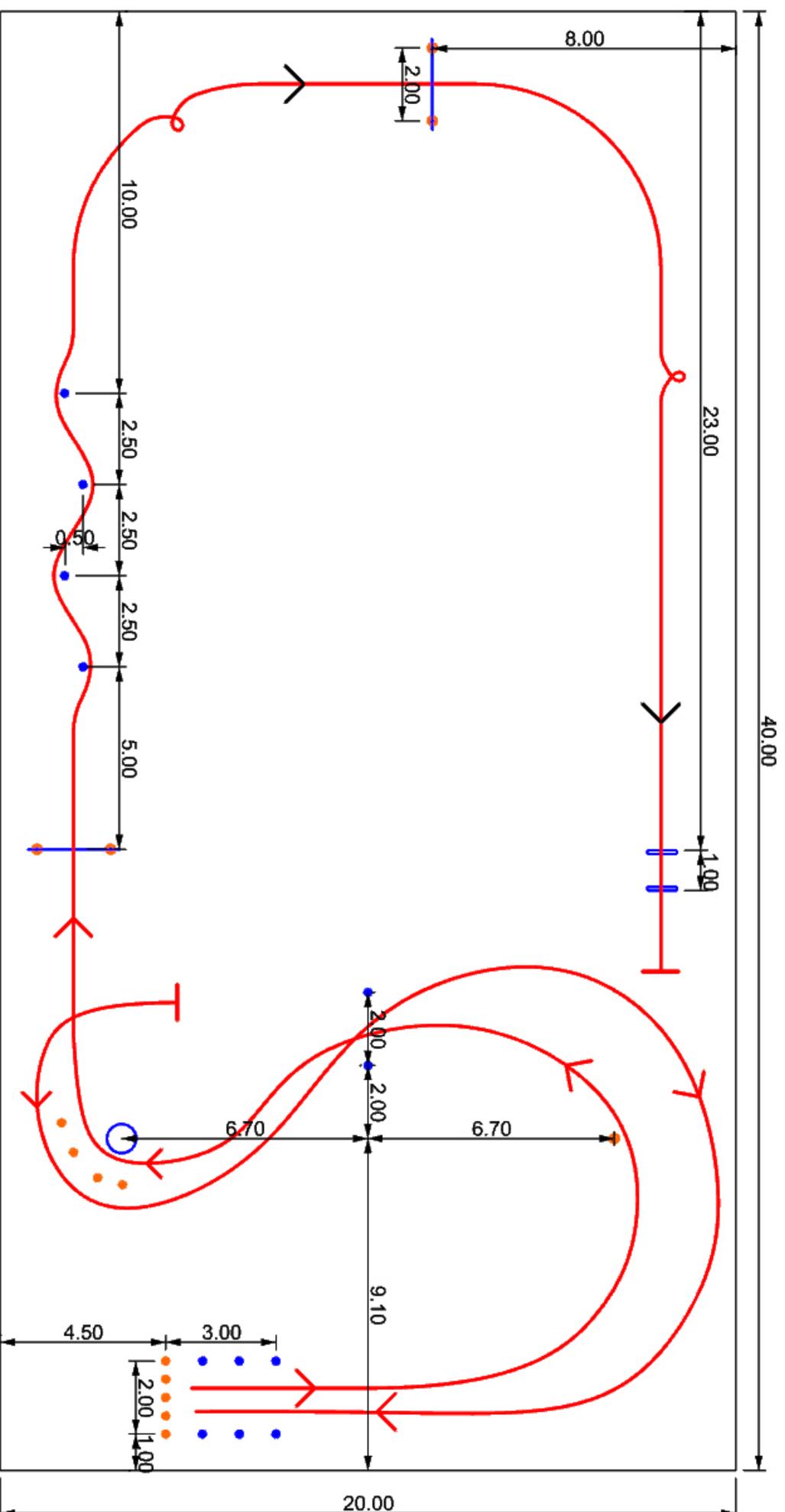
**10. effectuer un saut en longueur**

✓ Il prend son impulsion à 2 pieds et il franchit 1 m sans mordre les repères (lattes souples, barres, tracés). Il ne doit pas chuter à la réception.



Fédération Française

**FFRoller Ecole**



### Le matériel nécessaire

- Plots de différentes tailles :
  - 4 plots de slalom (de moins de 25 cm),
  - 1 grand plot (de moins de 40 cm),
  - une quinzaine de demi-sphères souples pour délimiter la zone de freinage ou de virage.
- 1 cerceau
- Deux Constry-Foot ou tout autre système permettant de poser la barre à la hauteur demandée
- 2 barres ou lattes souples pour le saut en longueur
- Un décimètre pour vérifier les différentes mesures du parcours.

