



# En ROUE LIBRE

**Projet**

**Pédagogique et Sportif**

En Roue Libre



# Sommaire

<b>L'association En Roue Libre</b>	<b>3</b>
<b>Projet Baby Rider</b>	<b>3</b>
Baby Trott	3
Baby Skate	3
Baby roller	3
<b>Projet Ecole de patinage</b>	<b>4</b>
Enfants Débutant	4
Perfectionnement Enfants	4
Patinage Adultes	4
<b>Projet des Flash - Roller Hockey</b>	<b>5</b>
<b>Projet Roller Derby</b>	<b>6</b>
Les Rolling Storms - Derby Adultes Chalon	6
Les Vents d'Ange - Derby Junior	7
<b>Projet Jam Skating (roller-danse)</b>	<b>8</b>
L'objectif sportif du groupe de Jam Skating est de maîtriser 2-3 chorégraphie collective, pour faire des représentations sur divers événements.	8
<b>Projet Roller Slalom</b>	<b>8</b>
<b>Projet Roller Street</b>	<b>9</b>
RS - Niveau 1	9
RS - Niveau 2	9
<b>Projet Skateboard</b>	<b>10</b>
<b>Projet Trottoir</b>	<b>10</b>
Trott - niveau 1	10
Trott - niveau 2	10
<b>Projet Bmx Freestyle</b>	<b>10</b>
Bmx	10

# **L'association En Roue Libre**

En Roue Libre est une association sportive à but non lucratif. L'association est née en 2022 de la fusion du Roller Sport Chalon, créé en 1998 et All4Tricks créé en 2019. ERL regroupe les différentes pratiques de glisse urbaine et de sport de roulette, dont le skate, la trottinette freestyle, le bmx freestyle, le roller street, le roller slalom, le roller hockey, le roller derby, jam skating . . .

En Roue Libre est là pour développer la glisse urbaine à Chalon sur Saône et plus largement en Saône et Loire et en Bourgogne-Franche-Comté.

Le principal projet est le développement de notre école de glisse. Cette école de sport s'articule autour d'un projet pédagogique et sportif. Les projets varient en fonction des disciplines et des groupes, mais dans l'ensemble le projet repose sur du partage, de la passion et de la cohésion.

Les éléments de transmission principaux et transversaux au projet pédagogique sont :

- les valeurs qui nous sont chères, l'échange, le partage, la tolérance, le respect, la solidarité....
- le travail sur soi, la confiance et le dépassement de soi
- le plaisir de pratiquer et de partager sa discipline

## **Projet Baby Rider**

### **Baby Trott**

Le groupe adulte de roller derby est constitué d'une équipe féminine, avec de fortes valeurs d'inclusion et de pratique safe. Les joueurs masculins peuvent s'intégrer aux entraînements et aux matchs amicaux.

### **Baby Skate**

Le groupe adulte de roller derby est constitué d'une équipe féminine, avec de fortes valeurs d'inclusion et de pratique safe. Les joueurs masculins peuvent s'intégrer aux entraînements et aux matchs amicaux.

### **Baby roller**

Le groupe adulte de roller derby est constitué d'une équipe féminine, avec de fortes valeurs d'inclusion et de pratique safe. Les joueurs masculins peuvent s'intégrer aux entraînements et aux matchs amicaux.



## Projet Ecole de patinage

Contrairement aux autres sections sportives du club, l'école de patinage n'est pas là pour faire apprendre une discipline sportive, mais pour faire apprendre à utiliser des roller quad ou en ligne.

### Enfants Débutant

Ce groupe est composé d'enfants qui débutent le roller.

Les objectifs techniques en roller en ligne et roller quad pour les enfants débutants sont :

- Se propulser en avant et arrière
- Éviter et slalomer des obstacles à faible vitesse
- Savoir sauter, franchir des obstacles de 5 cm de haut minimum
- Savoir s'arrêter

L'objectif sportif en roller en ligne et roller quad pour les enfants débutants est de valider les roues de couleurs Jaunes et vertes (voire Annexe). L'évaluation des roues de couleur sera faite en juin ou juillet 2023.

### Perfectionnement Enfants

Ce groupe est composé d'enfant roulant depuis un ou deux ans et qui ont ou sont capables de valider la roue verte.

Les objectifs techniques en roller en ligne et roller quad pour les enfants perfectionnement sont ;

- Maîtriser la propulsion en virage (virage croiser)
- Éviter et slalomer des obstacles à vitesse élevée ou en arrière
- Savoir sauter, franchir des obstacles de 30 cm de haut minimum
- Savoir s'arrêter rapidement à vitesse élevée

Les objectifs sportifs en roller en ligne et roller quad pour les enfants en perfectionnement sont :

- De valider les roues de couleurs bleues et rouges (voire Annexe). L'évaluation des roues de couleur sera faite en juin ou juillet 2024.
- D'être capable de pratiquer une ou plusieurs disciplines sportives en roller

### Patinage Adultes

Ce groupe est composé d'adultes, à partir de 16 ans, qui soie débute ou soie souhaite améliorer leur technique de patinage.

Les objectifs techniques en roller en ligne et roller quad pour les enfants perfectionnement sont ;

- Se propulser en avant et arrière
- Maîtriser la propulsion en virage (virage croiser)
- Éviter et slalomer des obstacles à vitesse
- Savoir sauter, franchir des obstacles de 30 cm de haut minimum
- Savoir s'arrêter rapidement

Les objectifs sportifs en roller en ligne et roller quad pour les enfants en perfectionnement sont :

- D'être capable de se déplacer en voie verte ou en ville de manière sécurisée.

## Projet des Flash - Roller Hockey

Le roller hockey est une discipline dérivée du hockey sur glace, pratiquée sur des rollers en ligne.

Le développement du joueur de roller hockey de l'École de Hockey jusqu'à la catégorie Espoir est un travail à long terme. En effet, dans le cadre d'une découverte, lorsqu'un enfant accède au terrain dans des conditions adaptées, il exerce sur lui une forte attractivité. Cette dernière est notamment liée aux joies de la glisse, de la vitesse et du port de l'équipement.

Le roller hockey permet de mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. Les plus débutants peuvent s'engager sans appréhension pour se déplacer, le jeu et les exercices leur permettant de ne pas penser à leur patinage.

Collectif, endurance, vitesse, équilibre, technique définissent le Roller Hockey.

Dans notre club, il y a deux groupes de roller hockey. L'un est composé d'enfants âgés de 6 à 15 ans, le second d'adolescents et d'adultes.

Que ce soit pour les débutants et les confirmés, pendant les différentes séances les joueurs apprennent ou perfectionnent le patinage en roller: avancer, reculer, changer de direction, freiner ainsi que les rudiments du roller hockey : tenir sa crosse, manier le palet, dribbler, tirer.

Pendant les séances, des exercices permettent de découvrir ou travailler l'ensemble des éléments cités précédemment ainsi que les bases du jeu, la réglementation du roller hockey, le dépassement de soi.

L'objectif étant d'acquérir un certain niveau de compétence permettant aux joueurs le souhaitant, de participer à des matchs de roller hockey.

# Projet Roller Derby

En provenance des Etats-Unis, ce sport a rapidement conquis de nombreux pratiquants dans l'Hexagone. Très tactique, le Roller Derby allie à la fois vitesse et contact, tout cela dans une ambiance amicale et survoltée.

Sur le terrain, 10 joueuses s'affrontent, chaque équipe étant constituée d'une jammeuse et de quatre bloqueuses (dont une «pivot»).

Le principe est simple : les bloqueuses des deux équipes doivent rester groupées en un «pack», roulant à allure modeste autour de la piste. Les jammeuses vont devoir doubler un maximum de fois le pack en effectuant des tours de piste. A chaque fois qu'une jammeuse double une adversaire, elle fait gagner un point à son équipe. Le rôle des bloqueuses est donc d'empêcher la jammeuse adverse de les doubler tout en facilitant le passage à travers le pack de leur propre jammeuse.

## Les Rolling Storms - Derby Adultes Chalon

Le groupe adulte de roller derby est constitué d'une équipe féminine, avec de fortes valeurs d'inclusion et de pratique safe. Les joueurs masculins peuvent s'intégrer aux entraînements et aux matchs amicaux.

### Lors des entraînements, nous travaillons sur :

- fondamentaux du patinage (agilité) notamment :
  - se propulser en avant, en arrière, en virage (croisés), sur un pied
  - s'arrêter et freiner (chasse-neige, tampons, power-slide, ...)
  - chuter et se relever en sécurité
  - franchir des obstacles horizontaux ou latéraux de différentes hauteurs
- les techniques spécifiques au Roller Derby :
  - donner et recevoir des impacts sur les zones légales
  - assister une jammeuse individuellement et collectivement
  - les différentes formes de défense individuelle (dos, facky) et collectives
- Le règlement et les stratégies spécifiques au roller derby sont abordés progressivement en fonction du niveau de pratique des joueuses.

### Formes de travail :

- échauffement et renforcement musculaire sans patin
- exercices spécifiques, technique ou stratégique
- situation de confrontation
- phases de jeu

### L'objectif de l'équipe des Rolling Storms s'inscrit dans le projet général et les valeurs du club :

- Favoriser et développer une pratique sportive féminine collective, dans une ambiance bienveillante où l'émulation permet le dépassement de soi.
- Participer au championnat N2 de Roller Derby, avec pour objectif d'atteindre les Play-Off
- Organiser des événements à Chalon-sur-Saône, rassemblant en moyenne une centaine de personnes.
- Proposer aux joueuses de se former à l'arbitrage et au coaching (BIF, BEF 1 & BEF 2).

## Les Vents d'Ange - Derby Junior

La section juniore fonctionne de la même manière que les Rolling Storms (hormis le renforcement musculaire) avec plus de situations ludiques pour maîtriser les fondamentaux et techniques spécifiques.

Elle est ouverte aux joueuses de 8 à 17 ans, les garçons sont les bienvenus, mais nous n'en avons pas actuellement, par contre, les matchs sont mixtes.

Nous accordons de l'importance au projet personnel des joueuses qui doivent trouver leur place dans l'équipe en fonction de leurs envies et niveau d'implication.

- 2 joueuses ont été intégrées au collectif de l'équipe de France et pourront potentiellement participer à la Coupe du Monde en France en juillet 2023.
- 2 joueuses ont été formées à l'arbitrage et sont validées par la Fédération, elles ont arbitré des matchs de championnats nationaux junior et adultes.

Les Juniores participent à l'organisation des événements aux côtés des Rolling Storms et nous organisons aussi des déplacements pour des matchs amicaux. Les parents sont impliqués aussi pour soutenir l'équipe aux côtés des coaches.

Des passerelles existent entre les équipes juniors et seniors afin de permettre à chacune de progresser, selon son niveau et sa maturité.

## **Projet Jam Skating (roller-danse)**

Le Jam Skating ou Roller dance est pratiqué par deux groupes un d'enfant de moins de 12 ans et un groupe composé d'ados et d'adultes.

Les objectifs techniques en Jam Skating sont ;

- Maîtriser au moins une dizaine de pas de danse différent
- Repérer et Suivre le rythme d'une musique
- Improviser une chorégraphie en fonction de la musique proposer

L'objectif sportif du groupe de Jam Skating est de maîtriser 2-3 chorégraphie collective, pour faire des représentation sur divers événement.

## **Projet Roller Slalom**

Malgré plusieurs podium au niveau régional et national, nous n'avons malheureusement plus de groupe de roller slalom pour la saisons 2025-2026, en raison de l'absence du lieux de pratique adapté.



# Projet Roller Street

Le roller street est une discipline sportive de glisse urbaine qui consiste à utiliser le mobilier urbain ou des équipements sportifs adaptés, les skateparks, pour réaliser des figures. Cette discipline se sépare en quatre principales pratiques différentes :

- **La Rampe**, spécialité consistant à faire des figures dans ce que l'on appelle une Rampe, un Half-pipe ou plus vulgairement un " U "
- **Le Bowl**, spécialité consistant à enchaîner des figures avec fluidité dans un Bowl (skatepark en forme de piscine) ce que l'on appelle une Rampe, un Half-pipe ou plus vulgairement un " U "
- **Le Street**, pratique créative se pratiquant dans la rue. Le but est de faire vivre autrement les infrastructures urbaines que leurs fonctions premières, afin de réaliser des figures avec style.
- **Le Park**, pratique polyvalente, le but étant d'effectuer à la fois des slides, des rotations diverses et variées et des transferts dans un skatepark modulaire.

Le club a mis en place différents groupes de roller Street composés en fonction du niveau des patineurs

## RS - Niveau 1

Ce groupe est composé d'enfant qui débute le roller street et qui ont ou sont capable de valider la roue jaune ou verte.

Les objectifs techniques du groupe 1 en roller street sont ;

- Monter et descendre l'ensemble des modules du skatepark de Chalon
- Faire 180° sur certains modules
- Faire 360 au sol
- Se caler sur un curb d'une hauteur de trottoir

L'objectif sportif du groupe 1 en roller street est d'être capable d'utiliser n'importe quel skatepark.

## RS - Niveau 2

Ce groupe est composé d'enfant qui roule en skatepark depuis plus d'un an et/ou qui sait rouler sur l'ensemble des modules du skatepark de Chalon.

Les objectifs techniques du groupe 2 en roller street sont ;

- Faire des transferts sur différents modules du skatepark
- Maîtriser au moins 2-3 figures de rotation différentes dans le skatepark
- Maîtriser 2-3 figures de slide différentes

Les objectifs sportifs du groupe 1 en roller street sont :

- De participer à une ou plusieurs compétitions de niveau régional ou national
- D'être capable de réaliser des figures dans n'importe quel skatepark.

## Projet Skateboard

ce groupe est composé d'enfants qui débutent dans le skate, ils roulent depuis environ 5 mois et savent descendre la plupart des modules excepté le bol

Les objectifs techniques du groupe 1 en skateboard sont:

- Maîtriser les descentes de tous les plans inclinés
- Savoir monter et descendre des différents modules
- Savoir droper le "volcano"
- Maîtriser 2-3 figures

## Projet Trottrnette

Trott - niveau 1

Ce groupe d'élèves est essentiellement composé d'enfants de 6 à 12 ans. Ce groupe cherche avant tout une aisance sur la trottrnette, ils descendent quelques modules.

Objectif :

Gestion des repères et de l'espace dans le skatepark.

Première sensation de rampe, éducation à la vie collective dans un skate Park

Trott - niveau 2

Ce groupe d'élèves est composé d'enfants de 8 à 16 ans.

En pleine adolescence, ces jeunes sont à la recherche de sensations, de satisfaction et de compétition.

Ils savent utiliser 80% des modules du skate Park

Objectif :

Gestion de sa vitesse de la hauteur afin de lancer les premiers tricks, transfert, sortie.

## Projet Bmx Freestyle

Bmx

Malheureusement nous n'avons plus de groupe de bmx pour la saisons 2025-2026, en raison d'un manque d'encadrant qui souhaitent des lieux plus adaptés pour encadrer.