

# 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'élance 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.

- ⌚ 1 tapis type "gymnastique" pour le saut en longueur.
  - ⌚ 1 tremplin. 1 c
  - ⌚ 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.
  - ⌚ 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.

## 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. 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.