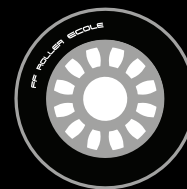


Roue Noire - Gymnase



La roue noire est le 5ème et dernier niveau du dispositif fédéral développé pour l'Ecole de Roller. Elle est déclinée dans 3 milieux de pratique différents, ici le gymnase*. Elle garantit un répertoire technique suffisant pour s'initier à n'importe quel sport de roller pratiqué dans ce milieu.

La roue noire est validée si le patineur exécute avec succès les 10 difficultés. Il dispose de 3 « jokers » pour retenter des éléments non réussis au premier essai.

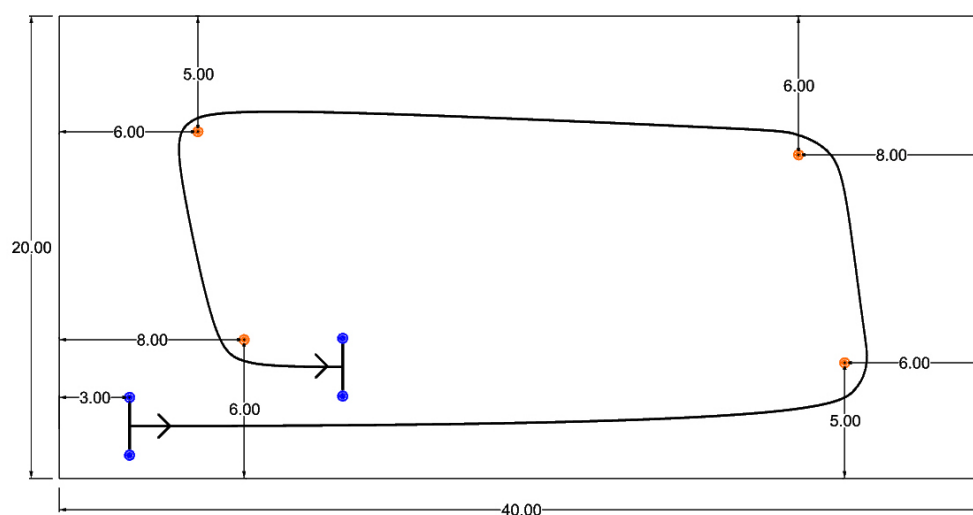
Seuls les titulaires d'un diplôme d'encadrement professionnel avec une qualification roller (CQP roller, BEES option roller skating 1° et 2°, DEJEPS ou DESJEPS mention roller, BP ou licence STAPS + BIF ou BEF) sont habilités à évaluer ce test.

**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

Faire un tour de piste en moins de 15 secondes

✓ Départ arrêté, le patineur doit contourner les 4 plots par l'extérieur et franchir la ligne d'arrivée placée 3 m après le dernier plot en moins de 15 secondes.



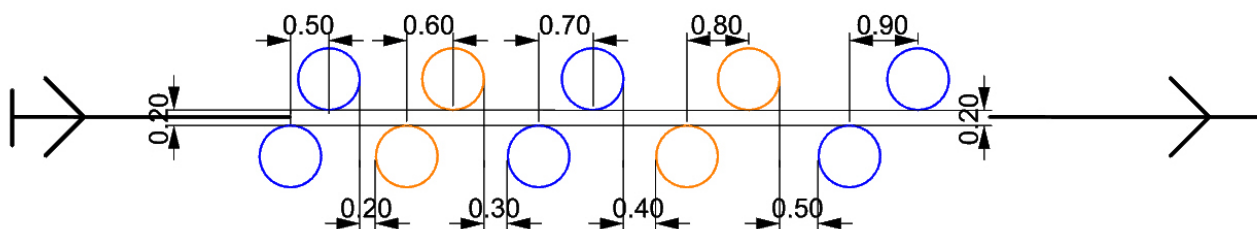
Sauter 2 m en longueur

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

Sauter 80 cm en hauteur

✓ Le patineur prend son impulsion à deux pieds et franchit les 80 cm sans faire tomber la barre. Il ne doit pas chuter à la réception.

Courir dans une série de cerceaux



✓ Le patineur court en posant un pied dans chaque cerceau sans le déplacer et sans reposer l'autre pied entre les cerceaux.

Rouler 10 m sur deux roues

✓ Le patineur franchit deux portes espacées de 10 m en équilibre sur les deux roues de son choix, sans changer de position de patinage.

Faire une toupie d'au moins 3 tours

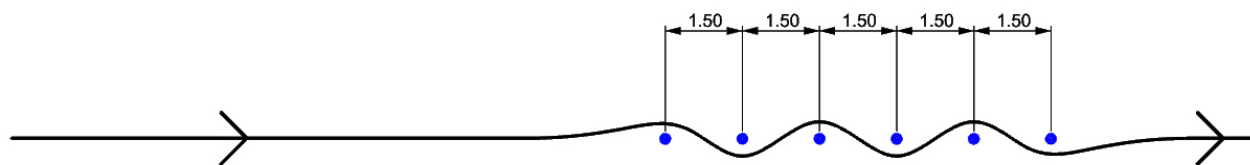
✓ Le patineur réalise au moins 3 tours sur lui-même dans une même position, en appui sur un maximum de 4 roues.



Fédération Française

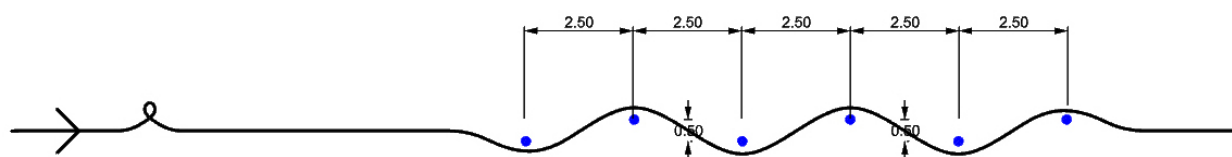
FFRoller Ecole

Slalomer en position accroupie



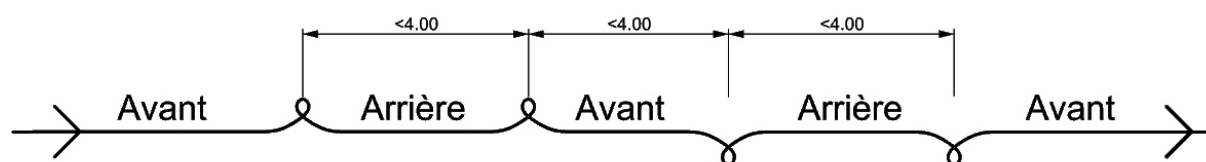
- ✓ Le patineur slalome avec les fesses sur le même plan horizontal que les genoux, en « petite voiture », « cafetière » ou autre position répondant à ce critère. Il doit maintenir une vitesse moyenne durant tout le slalom, sans toucher un plot.

Slalomer en arrière



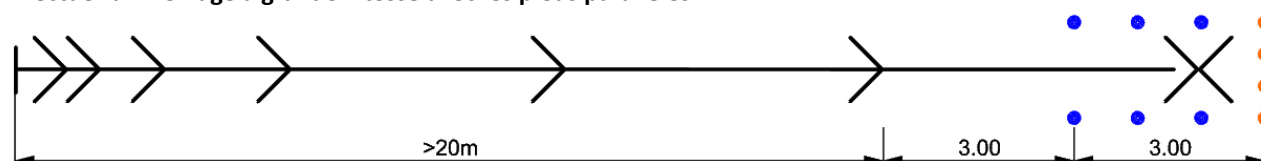
- ✓ Le patineur maintient une vitesse moyenne tout au long du slalom effectué dans une même position en déplacement arrière, sans toucher un plot.

Enchaîner les 4 retournements à vitesse soutenue



- ✓ A vitesse moyenne, le patineur enchaîne 4 retournements différents sans perte de vitesse :
 - d'avant en arrière vers la gauche
 - d'arrière en avant vers la gauche
 - d'avant en arrière vers la droite
 - d'arrière en avant vers la droite

Effectuer un freinage à grande vitesse avec les pieds parallèles



- ✓ Après une forte accélération sur 20 m, le patineur dispose de 3 m pour déclencher un dérapage les pieds parallèles (quelle que soit la position choisie) et finir à l'arrêt dans la zone dédiée, sans déséquilibre.

Le matériel nécessaire

- Plots de différentes tailles :
 - 6 plots de slalom (de moins de 25 cm),
 - 6 grands plots (de moins de 40 cm),
 - une dizaine de demi-sphères souples pour délimiter la zone de freinage.
- 10 cerceaux
- Un 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



Fédération Française

FFRoller Ecole