

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.

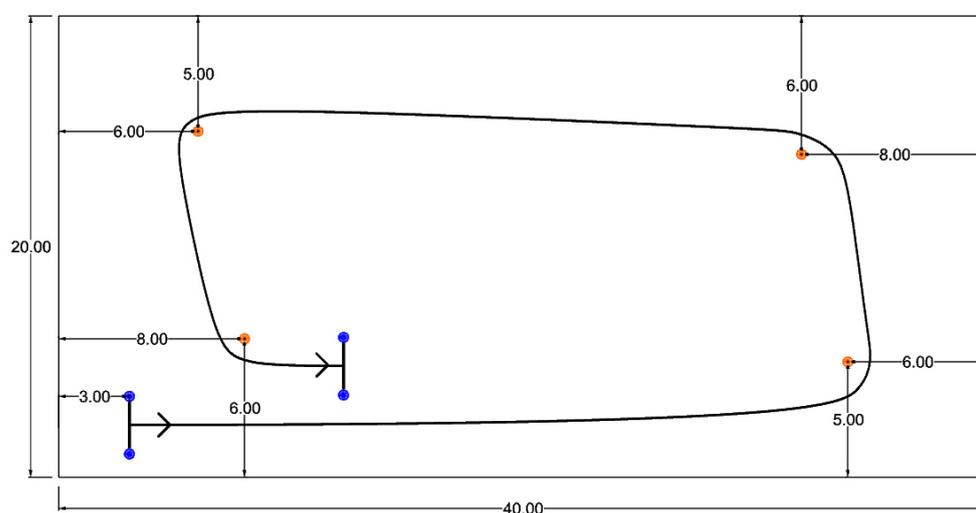
La roue noire est validée si le patineur exécute avec succès les 10 difficultés. Il dispose de 3 « jokers » pour retenter des éléments non réussis au premier essai.

**Par gymnase, on entend, au sens large, l'ensemble des aires de pratiques caractérisées par une surface libre de tout obstacle. L'épreuve est obligatoirement évaluée par une personne titulaire d'un diplôme professionnel.*

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.



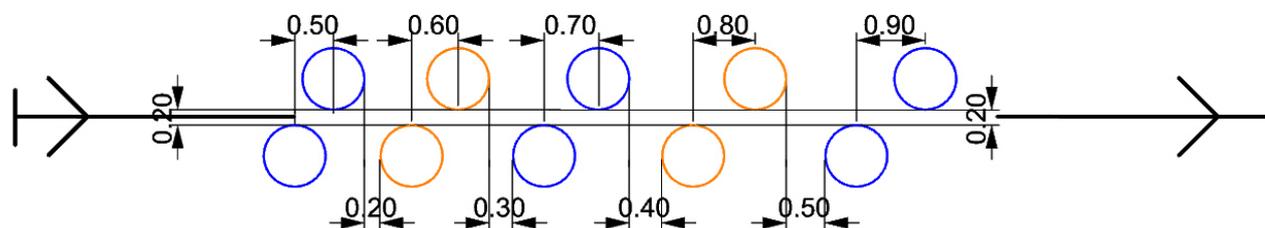
Sauter 2 m en longueur

✓ 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

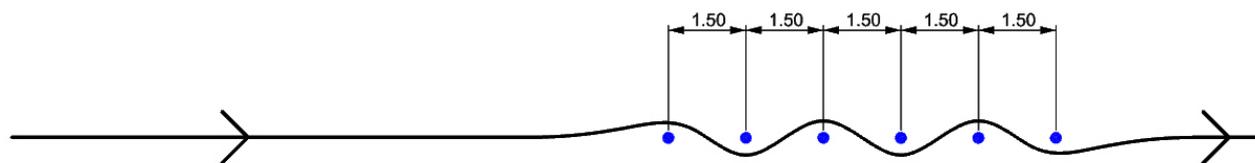
✓ Le patineur réalise au moins 3 tours sur lui-même dans une même position, en appui sur un maximum de 4 roues.



Fédération Française

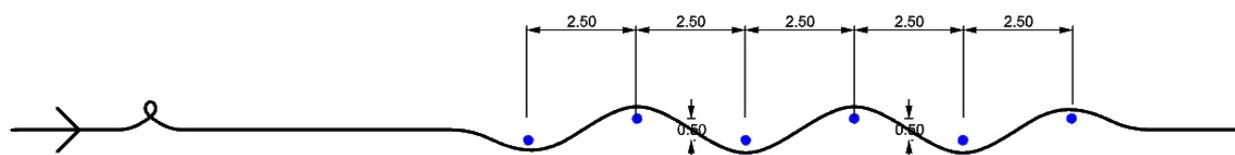
FFRoller Ecole

Slalomer en position accroupie



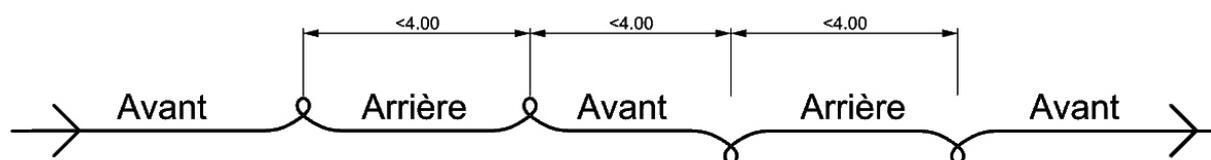
- ✓ Le patineur slalome avec les fesses sur le même plan horizontal que les genoux, en « petite voiture », « cafetière » ou autre position répondant à ce critère. Il doit maintenir une vitesse moyenne durant tout le slalom, sans toucher un plot.

Slalomer en arrière



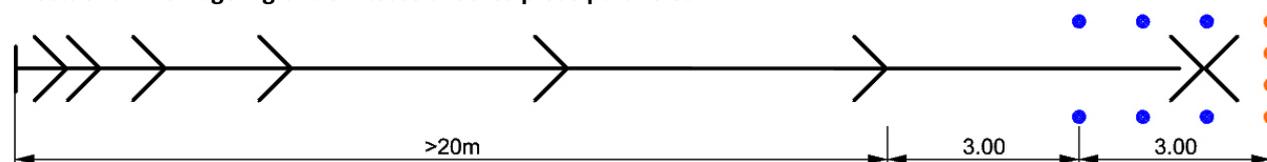
- ✓ Le patineur maintient une vitesse moyenne tout au long du slalom effectué dans une même position en déplacement arrière, sans toucher un plot.

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