



## « Apprendre à patiner »

### 1-Principaux bénéfices du patinage

Le patinage à roulettes se développe sous différentes formes : la vitesse, la danse, les acrobaties ou le jeu collectif (hockey). Il peut se pratiquer partout où l'on trouve des surfaces lisses. Et à partir du patinage, tu pourras :

- Avoir des sensations d'enthousiasme et de plaisir.
- Te maintenir en forme (le patinage est particulièrement indiqué pour ceux qui désirent renforcer des muscles des jambes et travailler l'endurance).
- Maintenir les capacités d'attention, concentration, équilibre et coordination.
- Entretenir des relations sociales.



### 2-Compétences spécifiques à acquérir

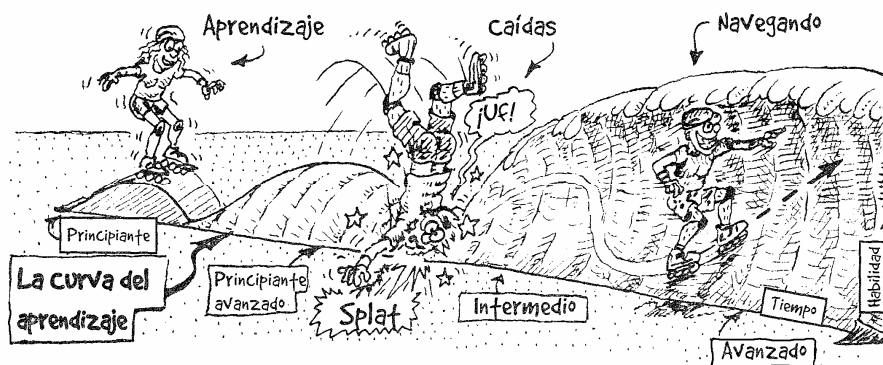
Escrime, patinage, lutte, ski alpin, sauts, lancers, etc., sont des activités qui nécessitent une bonne maîtrise technique pour obtenir des résultats.

Les séances d'éducation physique et sportive sont consacrées à l'acquisition des suivants apprentissages techniques : *La position de départ, S'équilibrer, Se déplacer à vitesse constante, Se propulser en accélérant, Virer, S'arrêter dans un espace délimité, Sauter et Se retourner.*



### 3-La courbe de l'apprentissage

S'entraîner ne s'improvise pas et demande des connaissances suffisantes, entre autres, sur l'apprentissage des gestes techniques et sur la façon dont le corps s'adapte aux efforts.



Ainsi, l'apprentissage des gestes techniques est un phénomène complexe qui dépend :

- De l'expérience du sportif.
- Des difficultés techniques à apprendre.
- Du temps passé à s'entraîner.
- De l'adaptation de l'entraînement à ses différentes aptitudes.
- De la concentration et motivation.