



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## SKATEBOARD

Le skateboard a été créé en Californie du Sud par des surfeurs qui voulaient passer le temps lors des journées sans vagues. La passion pour ce sport s'est vite répandue, et dans les années 1970 et 1980, les compétitions et les parcs de planche à roulettes ont foisonné en Amérique du Nord. Cependant, personne à l'époque ne s'imaginait que le skateboard deviendrait si populaire partout dans le monde qu'on le verrait un jour aux olympiques.

Il fera ses débuts aux Jeux de Tokyo 2020, avec des épreuves masculines et féminines de rampe et de street.

Les épreuves de rampe se dérouleront dans un parcours creusé qui s'inspire des piscines résidentielles typiques de la Californie. Les pentes abruptes permettent d'atteindre des vitesses élevées et de se propulser haut dans les airs pour faire des figures à couper le souffle. Les athlètes effectueront de deux à quatre routines de 40 à 60 secondes. C'est la note la plus élevée qui détermine le vainqueur.

Dans l'épreuve de street, les athlètes s'illustreront sur un parcours jonché de rampes, d'escaliers, de bordures et d'autres obstacles représentatifs du milieu urbain. Les athlètes feront deux routines de 45 secondes chacune, suivies de cinq essais pour réaliser leur meilleure figure. Le total des quatre meilleures notes déterminera la note finale.

Il y aura cinq juges. La meilleure et la pire note seront ignorées, et la moyenne des trois autres constituera la note finale pour chaque routine ou figure.

Pour en savoir plus sur le skateboard, rendez-vous au [canadaskateboard.ca](https://canadaskateboard.ca).



PROGRAMME SCOLAIRE



# LE SAVIEZ-VOUS ?

---

## FAITS SAILLANTS



- On peut adopter deux positions sur une planche à roulettes : pied gauche devant, ou pied droit devant.
- Seuls les 20 meilleurs planchistes du monde (maximum de trois par pays) dans chacune des épreuves pourront participer aux Jeux olympiques de Tokyo 2020. Au terme des rondes préliminaires, huit finalistes s'affronteront.
- Il existe aussi d'autres variantes du skateboard que l'on ne verra pas aux Jeux olympiques : demi-lune, big air, freestyle et descente.

# ATHLÈTE EN VEDETTE

---



## RYAN DECENZO

Pendant son enfance dans la région de Vancouver, Ryan Decenzo s'adonnait à de nombreux sports. Il a commencé le skateboard sur le tard, à 13 ans, mais il est rapidement devenu amoureux de ce sport. Ses efforts acharnés ont été récompensés par une victoire à la prestigieuse Tampa Am, la plus importante compétition amateur au monde. Depuis, il a décroché cinq médailles aux X Games, dont trois d'or! Il est l'un des meilleurs planchistes de street au monde et va très probablement représenter le Canada dans cette discipline à Tokyo.

# ACTIVITÉS

## SKATEBOARD



Visionnez la vidéo d'accompagnement de Skateboard Canada

pour présenter le sport à vos élèves et les motiver!

Vous trouverez ci-après des activités de skateboard dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

## CRÉER SA PROPRE PLANCHE « FEUX DE CIRCULATION »

Il n'est pas recommandé d'utiliser de véritables planches à roulettes en classe, à moins d'avoir assez d'équipement de protection, de pouvoir surveiller tous les élèves et d'avoir des enseignants habitués à enseigner le skateboard.

On peut montrer les rudiments de la position des pieds et des enchaînements avec une réplique en carton. Pour la fabriquer, les élèves auront besoin d'un morceau de carton de 80 x 20 cm (32 x 8 po), de colle, de ciseaux et d'un marqueur.

### ANNEXE A

Une découpe de planche se trouve à l'annexe A. On peut l'imprimer et la placer sur le morceau de carton, ou bien s'en servir directement.

Si vous n'avez pas de carton, vous pouvez coller les découpes les unes aux autres, sur les lignes pointillées. Dans ce cas, ne coupez pas la silhouette du plateau directement sur les pointillés; gardez ce bout de surface pour pouvoir y coller l'avant et l'arrière de la planche.

### DESSINER LES « FEUX DE CIRCULATION »

Pour illustrer les divers points d'appui sur la planche à roulettes et leur degré de sûreté, vous pouvez dessiner des cercles colorés ou les visualiser. Le diagramme à la page suivante représente les « feux de circulation » de la planche. Les points verts sont sécuritaires, les points jaunes sont un peu instables, et les points rouges sont dangereux à moins de savoir s'en servir.

**LES POINTS VERTS SONT DES POINTS DE SÛRETÉ ET D'ÉQUILIBRE. LES POINTS JAUNES ET LES POINTS ROUGES SERVENT À FAIRE DES FIGURES..**

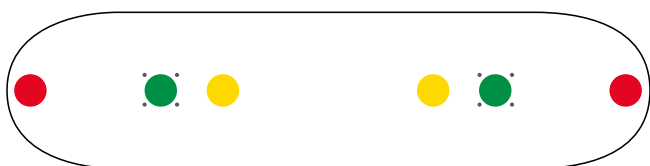


Figure 1 : Exemple de planche à roulettes en carton

**VOUS POUVEZ AUSSI REMPLACER LA PLANCHE EN CARTON PAR UNE BANDE DE RUBAN-CACHE DE 80 CM (32 PO) EN POSITIONNANT LES MARQUES COMME SUIT :**

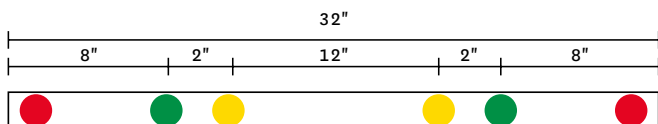


Figure 2 : Exemple de planche à roulettes en ruban-cache

# APPRENDRE À SE TENIR SUR UNE PLANCHE À ROULETTES

## 1. PIED GAUCHE OU PIED DROIT DEVANT ?

\*Les activités ci-dessous sont abordées dans la vidéo d'accompagnement de Skateboard Canada.

Cette activité sert à faire découvrir aux élèves quelle sera leur jambe dominante pour avancer en skateboard.



**Participants :** En équipe de deux, puis individuellement.



**Espace :** N'importe où, pourvu qu'il y ait assez de place pour chaque participant.



**Équipement :** Réplique de planche à roulettes en papier ou en carton (décrite précédemment).

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

La première chose à faire pour se familiariser avec le skateboard, c'est de déterminer quel pied mettre devant.

- Demandez aux participants de se trouver un partenaire.
- Le premier participant doit se placer devant l'autre et lui faire dos.
- Puis, le deuxième participant doit pousser le premier vers l'avant doucement, quand il ne s'y attend pas.
  - Il peut distraire le premier participant en lui posant des questions n'ayant pas rapport à l'activité, comme « On est quel jour? », ou « Qu'as-tu mangé pour déjeuner? ».
- Le pied que le participant met devant en premier détermine la posture. C'est ce pied qu'il devrait placer à l'avant de la planche.
- Répétez l'exercice pour confirmer que c'est toujours le même pied qui se place devant.

### CONSEILS ET ASTUCES :

1. Une fois que les participants auront établi quelle jambe est dominante, vous pourrez leur donner les exercices de placement correspondants, qui se trouvent à l'annexe.
2. Placez un morceau de ruban sur le bout du pied dominant pour aider les participants qui oublient fréquemment quel pied mettre devant.
3. Essayez de former des équipes de participants qui mettent le même pied devant. Ce sera plus facile pour eux de copier les mouvements directement que de faire l'opposé.

### ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Demandez aux élèves s'ils croient qu'il y a plus de pieds gauches ou de pieds droits devant dans la classe. Faites le décompte à main levée. Avaient-ils vu juste?

# APPRENDRE À SE TENIR SUR UNE PLANCHE À ROULETTES


## 2. POUSSÉE ET FREINAGE


\*Les activités ci-dessous sont abordées dans la vidéo d'accompagnement de Skateboard Canada.


Cette activité vise à montrer les rudiments du déplacement en ligne droite et du freinage.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

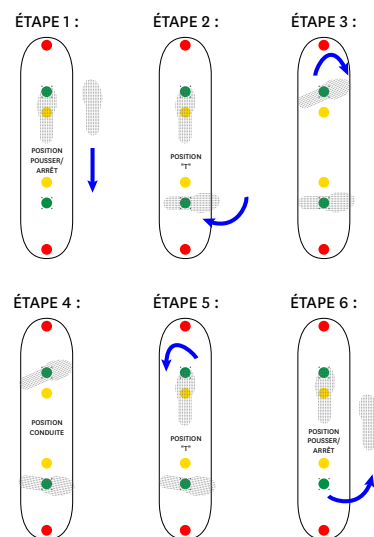
- Demandez aux participants de se tenir sur leur planche à roulettes avec le pied droit sur les cercles vert et jaune, légèrement derrière les deux vis les plus à l'avant. Cette position s'appelle la position de poussée et de freinage. **(Étape 1 du diagramme)**
  - Évidemment, le pied dominant doit être placé à l'avant.
  - Pied gauche pour certains, pied droit pour les autres.
- Le pied non dominant doit être placé sur le sol, à côté de la planche à roulettes.
- Demandez aux élèves de lever le pied arrière quelques secondes et de se tenir en équilibre sur le pied avant.
- C'est le pied arrière qui donne la poussée. Faites-leur simuler une poussée de façon répétée. Ils doivent s'assurer de garder l'équilibre sur le pied avant entre chaque « poussée ».
- Quand ils auront maîtrisé ce mouvement, demandez-leur de placer le pied arrière sur le point vert arrière, perpendiculaire à la planche à roulettes, pour former une sorte de T, comme sur le diagramme. Cette position s'appelle la position en T. **(Étape 2 du diagramme)**
- Puis, demandez-leur de faire pivoter le pied avant, pour qu'il se trouve presque perpendiculaire à la planche à roulettes. Il faut faire pivoter le pied sur l'avant-pied, et les deux cercles verts doivent se trouver sous les pieds. **(Étape 3 du diagramme)**
- Demandez-leur de plier les genoux et de répartir leur poids également entre les deux jambes. Les pieds devraient être à la largeur des épaules, les bras sur le côté pour l'équilibre, et les épaules alignées avec la planche à roulettes. C'est la position de base; elle ressemble beaucoup aux positions d'équilibre du basketball, du hockey, du volley-ball, du football, etc. Cette position s'appelle la position de déplacement. **(Étape 4 du diagramme)**
- Pour descendre, demandez aux élèves de répéter les mêmes étapes, mais à l'envers.
- Ils doivent d'abord refaire pivoter leur pied avant pour qu'il soit parallèle à la planche à roulettes. Cette étape est très importante, car les suivantes seront difficiles – voire dangereuses – si elle n'est pas respectée. Donc, il faut faire pivoter le pied sur l'avant-pied et revenir à la position en T. **(Étape 5 du diagramme)**
- Enfin, demandez-leur de placer le pied arrière sur le sol, à côté du pied avant, en position de poussée et de freinage. **(Étape 6 du diagramme)**
- Faites-leur répéter ces étapes. Peuvent-ils accélérer la cadence?

 **Participants :** En équipe de deux, puis individuellement.

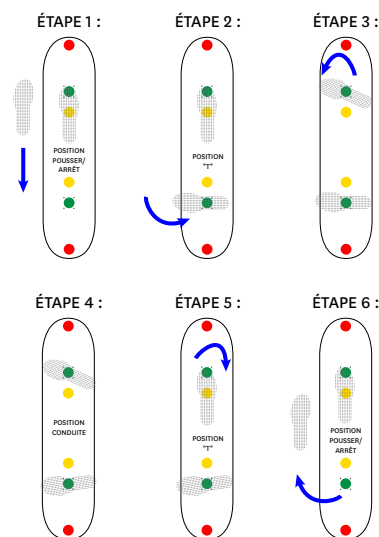
 **Espace :** N'importe où, pourvu qu'il y ait assez de place pour chaque élève.

 **Équipement :** Réplique de planche à roulettes en papier ou en carton (décrite précédemment).

### REGULAR - PIED GAUCHE DEVANT



### GOOFY - PIED DROIT DEVANT



\* LES DIAGRAMMES SE TROUVENT DANS L'ANNEXE B.

# APPRENDRE À SE TENIR SUR UNE PLANCHE À ROULETTES

## 3. TOURNER EN PLANCHE À ROULETTES

\*Les activités ci-dessous sont abordées dans la vidéo d'accompagnement de Skateboard Canada.

Nous allons aborder les deux façons principales de faire un virage en planche à roulettes.

**Participants :** Individuellement, ou en équipe de deux ou plus.

**Espace :** N'importe où, pourvu qu'il y ait assez de place pour chaque élève.

**Équipement :** Aucun, excepté la réplique de planche à roulettes en ruban-cache, en carton ou en papier.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

La première façon de faire tourner une planche à roulettes, qui est aussi la plus facile, est de se pencher et de mettre son poids sur les orteils ou sur les talons, exactement comme on le fait sur une planche à neige ou de surf.

Comme les élèves n'ont pas de vraies planches, ils devront faire preuve d'imagination et regarder la vidéo d'accompagnement.

La deuxième façon, c'est d'utiliser une combinaison des points rouges et jaunes pour soulever les roulettes avant et réorienter la planche.

CETTE POSITION S'APPELLE LA POSITION DE « FIGURE ».

En soulevant les roulettes avant, on peut réorienter la planche dans la direction où l'on souhaite aller. Cette manœuvre, qu'on appelle souvent « tic tac », constitue la base d'un « manual ». (Voir l'annexe C pour la terminologie du skateboard.)



### TIC TAC ET PIVOT :

- Demandez aux élèves de se distancer les uns des autres pour pouvoir pivoter sur eux-mêmes, bras étirés, sans se toucher les uns les autres.
- Demandez-leur de se placer en position de « figure ».
- Faites-les s'exercer à ne pas mettre de poids sur leur pied avant (en le levant) et à mettre leur poids dessus (en s'y appuyant).
- Demandez-leur de ne pas mettre de poids sur le pied avant, puis de faire pivoter leurs épaules de 45°, puis de faire suivre les hanches et les jambes.
- Enfin, demandez-leur d'ancrer leurs pieds fermement au sol et de revenir en position d'équilibre, genoux fléchis et à la largeur des épaules.

Demandez-leur de tourner plusieurs fois dans la direction vers laquelle ils font face, ce qui s'appelle un virage en appui orteils. Puis, demandez-leur de tourner dans le sens contraire, ce qui s'appelle un virage en appui talons.

### ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- **Le tournoi de tournis :** Demandez aux élèves de pivoter le plus loin possible sans tomber. L'objectif est de faire une rotation complète de 360° sur un pied et de retomber fermement sur ses deux pieds, en position d'équilibre. Faites-les répéter l'exercice en appui orteils et en appui talons.
- **Skate-patate 2 :** Répétez le skate-patate en y ajoutant la position de « figure », pour laquelle les élèves doivent pivoter sur eux-mêmes. Nommez les positions (« poussée », « T », « déplacement », « figure », puis revenez à « T » et finalement « freinage »), et demandez aux élèves de les exécuter. Augmentez progressivement la cadence. Chaque fois qu'un élève se trompe, il est éliminé. Continuez d'augmenter la cadence jusqu'à ce que tous les élèves soient éliminés.


# APPRENDRE À SE TENIR SUR UNE PLANCHE À ROULETTES


## 4. EN ÉQUILIBRE COMME UN PRO

\*Les activités ci-dessous sont abordées dans la vidéo d'accompagnement de Skateboard Canada.

Bon nombre de figures de skateboard sont réalisées en se plaçant en équilibre sur l'avant-pied ou sur une seule jambe et en effectuant un mouvement rapide vers le côté ou l'avant avec l'autre jambe, qui s'éloigne ainsi du centre de gravité. L'équilibre est donc essentiel. Les activités suivantes aideront les élèves à améliorer leur équilibre.

 **Participants** : Exercice individuel

 **Espace** : Espace dégagé et suffisant pour éviter les blessures en cas de perte d'équilibre

 **Équipement** : Aucun

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

Développer l'équilibre en exécutant ces exercices pendant quelques minutes.



#### SE TENIR SUR LA POINTE DES PIEDS

Cette activité toute simple travaille à la fois l'équilibre et l'endurance, deux qualités requises pour exécuter des figures comme le manual et les glissés que l'on effectue en équilibre sur l'avant-pied.

- Pour commencer, demandez aux élèves de se tenir en équilibre sur la pointe des deux pieds.
- Puis, demandez-leur de se tenir en équilibre sur la pointe d'un seul pied.
- Demandez-leur quel côté leur semble plus facile.

#### LEVER UNE JAMBE DE CÔTÉ

Cet exercice développe l'équilibre et la force nécessaires pour exécuter de nombreuses figures comme le ollie et le kickflip, pour lesquels il faut faire un rapide mouvement latéral de la jambe.

- Demandez aux élèves de se tenir sur la jambe qu'ils préfèrent et de lever l'autre jusqu'à la hauteur confortable maximale, puis de la ramener au sol.
- Répétez le mouvement de cinq à dix fois.
- Refaites le même exercice, mais sur l'autre jambe.
- Mettez-les au défi de répéter le mouvement aussi souvent que possible sans mettre les deux pieds au sol.
- Faites-leur refaire l'exercice, mais en se tenant sur la pointe des pieds.

#### LEVER UNE JAMBE VERS L'AVANT

Cet exercice renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'équilibre, ce qui est toujours utile en skateboard.


- Demandez aux élèves de se tenir sur la jambe qu'ils préfèrent et de lentement lever l'autre devant eux, en la gardant droite aussi longtemps que possible.
- Puis, demandez-leur de ramener le pied au sol avant de lentement lever la jambe derrière eux, en la gardant droite aussi longtemps que possible.
- Mettez-les au défi de répéter le mouvement aussi souvent que possible sans mettre les deux pieds au sol. Est-ce plus facile sur une jambe que sur l'autre? Il ne faut pas donner d'élan à la jambe, mais bien la lever et la redescendre lentement.


### ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Toutes ces activités peuvent être transformées en compétition. Qui peut rester sur la pointe des pieds le plus longtemps? Qui peut faire le plus grand nombre de répétitions?

# UNE JOURNÉE AU PARC DE PLANCHE À ROULETTES

Maintenant que les élèves connaissent les mouvements de base du skateboard, créez un parc imaginaire dans le gymnase et laissez-les s'exercer et utiliser leur imagination. Bien qu'ils s'apparentent au skateboard, ces jeux donneront aussi une bonne base pour d'autres sports. Ils sont conçus pour montrer les rudiments du skateboard et du savoir-vivre au parc avant d'aller dans un vrai parc. Les élèves peuvent rester en grand groupe ou se répartir à diverses stations, où les instructions et les diagrammes préimprimés leur donneront la marche à suivre.

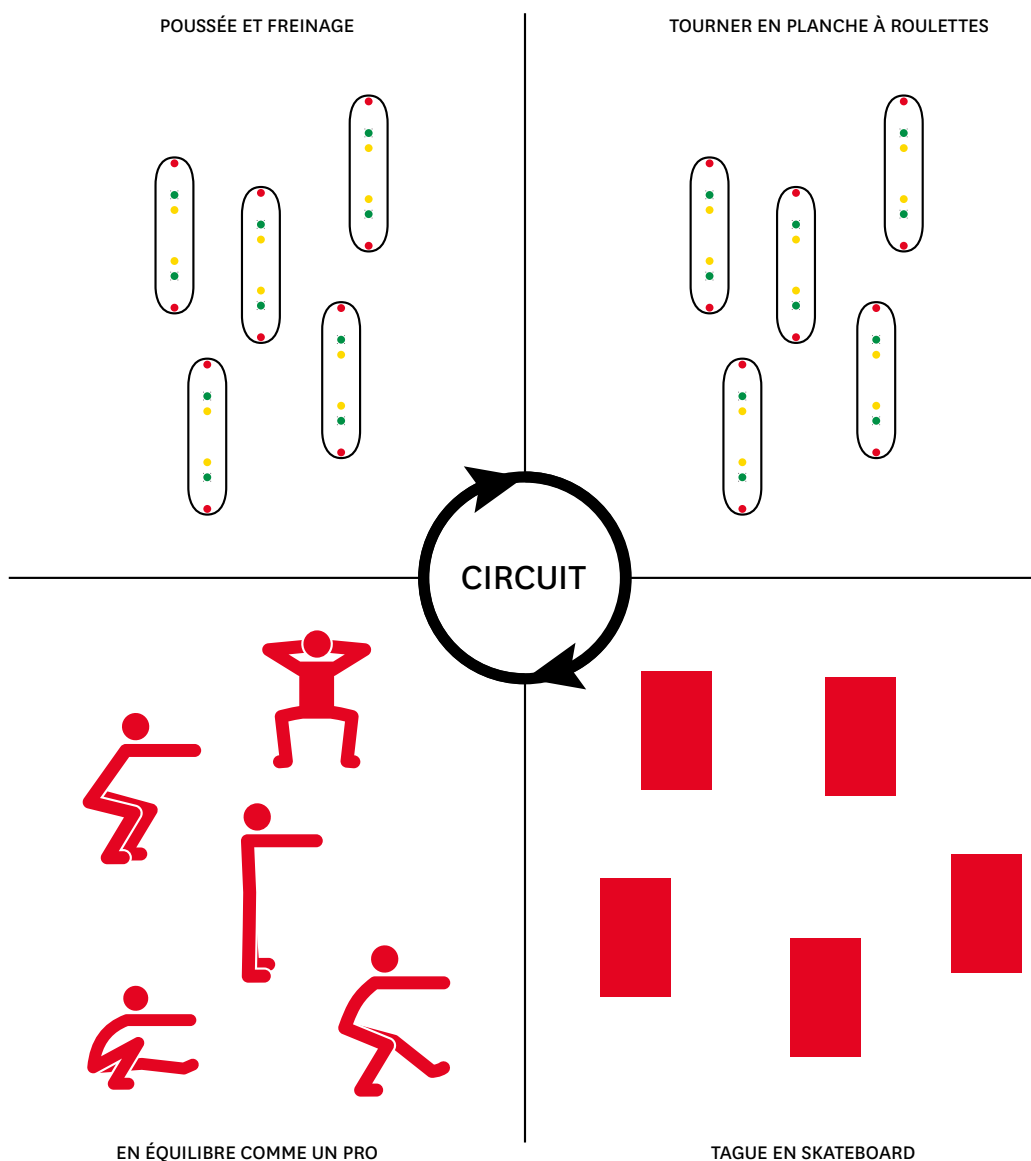
 **Participants** : Groupe complet

 **Espace** : Gymnase

 **Équipement** : Instructions et diagrammes, espace dégagé dans le gymnase, planche à roulettes (en ruban-cache, en carton ou en papier; voir guide), frite de piscine, corde à danser, tapis bleus, tout autre équipement de gymnase pertinent.

## PRÉPARATION :

Créez un circuit avec plusieurs stations dans le gymnase. Vous trouverez un modèle de circuit des compétences en skateboard à la page suivante. N'hésitez pas à ajouter ou à supprimer des stations. L'activité de poussée et freinage (voir plus haut) est la plus essentielle.




# TAGUE EN SKATEBOARD

## 1. GLISSER SUR LES RAMPES

Cette activité enseigne l'importance d'anticiper ce qui va se passer, de regarder devant soi, de faire les choses au bon moment, de garder l'équilibre et de rester sur les lignes. Un élève ne peut pas dépasser un autre élève qui a été tagué et qui effectue une tâche; ces derniers font office de barrière. Cet aspect du jeu simule l'idée d'attendre son tour au parc et de regarder devant soi pour repérer les autres planchistes et les obstacles.

 **Participants** : Groupe complet, ou groupes d'au moins 10 élèves

 **Espace** : Gymnase

 **Équipement** : Aucun

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :


- Faites une partie de tague en marchant sur les lignes pour enseigner l'anticipation et le choix du bon moment. Ce jeu simule l'expérience d'être au parc, puisque les élèves doivent être conscients de leur environnement.
- Demandez aux élèves de prendre place en s'espacant les uns des autres. Expliquez-leur qu'ils ne peuvent marcher QUE sur les lignes.
- Nommez un ou deux tagueurs (selon la taille du groupe).
- Les étudiants tagués doivent rester où ils sont et effectuer une tâche.
- Quand ils auront fini leur tâche, ils pourront reprendre le jeu.
- La tâche à effectuer est décidée au début de chaque ronde, par l'instructeur ou par le groupe.
  - 10 séquences poussée et freinage
  - 10 séquences tic tac
  - 30 secondes de mouvement d'équilibre
- Nommez de nouveaux tagueurs après quelques minutes. Vous pouvez rajouter des tagueurs pour augmenter la difficulté.

Si les élèves comprennent bien le jeu, vous pouvez en augmenter la cadence en les laissant courir pour garder leur intérêt.

## 2. BIG AIR EN SKATEBOARD

Cette activité enseigne l'anticipation, la conscience de son environnement, l'estimation des distances et des espaces, l'atterrissage et, potentiellement, comment tomber.

 **Participants** : Groupe complet, ou groupes d'au moins 10 élèves

 **Espace** : Gymnase

 **Équipement** : Tapis bleus, ou autres tapis mous


### ACTIVITY DESCRIPTION:


- Placez les tapis un peu partout dans le gymnase, à un ou deux pieds de distance les uns des autres. Ils constituent des îlots.
- Nommez un ou deux tagueurs (selon la taille du groupe).
- Les élèves doivent sauter d'un îlot à l'autre sans se faire taguer ni toucher le sol.
- Les élèves tagués ou qui touchent le sol ne peuvent retourner au jeu avant d'avoir exécuté la tâche que leur a donnée l'enseignant.
  - 10 séquences poussée et freinage
  - 10 séquences tic tac
  - 30 secondes de mouvement d'équilibre

# 3. GAGABALL

Cette activité aidera les élèves à se familiariser à être sur le sol ou près du sol. Les chutes sont fréquentes en skateboard! Elle peaufine aussi la capacité d'anticiper et d'éviter, de même que la coordination œil-main-pied.

 **Participants :** Groupe complet, ou groupes d'au moins 10 élèves

 **Espace :** Petite section séparée du reste du gymnase

 **Équipement :** Ballon de ballon-chasseur, bancs renversés pour délimiter le terrain de jeu; utilisez un coin du gymnase pour que deux murs fassent office de barrière.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Le gagaball est un dérivé du ballon chasseur où on ne peut pas lancer le ballon, mais seulement le frapper avec le poing. Le ballon ne doit pas aller plus haut que les genoux.
- On y joue sur un petit terrain, et les deux équipes se mettent à quatre pattes.
- Il y a plusieurs ballons en jeu simultanément, et chaque équipe essaie d'éliminer les joueurs adverses.
- Les joueurs éliminés vont se ranger sur le périmètre, du côté de l'équipe adverse, et renvoient les ballons pour pimenter le jeu.
- Ils doivent eux aussi frapper le ballon avec le poing, et n'ont pas le droit de le lancer. Un joueur qui fait lever le ballon trop haut commet une faute et est éliminé.

## ACTIVITÉ EN CLASSE

1. Invitez les élèves à concevoir leur propre planche à roulettes. Ils peuvent utiliser le gabarit en papier tel quel ou bien le coller sur du carton. Encouragez les élèves à faire preuve de créativité.
2. Sur Internet, cherchez des figures pratiquées dans les compétitions de rampe et de street. Dessinez-les et décrivez-les dans vos propres mots pour expliquer comment les réaliser.
3. Créez une bande dessinée qui raconte les origines du skateboard. Collectez des informations sur Internet.
4. Jouez à « Fais-moi un dessin » en utilisant les termes de skateboard de l'annexe C.

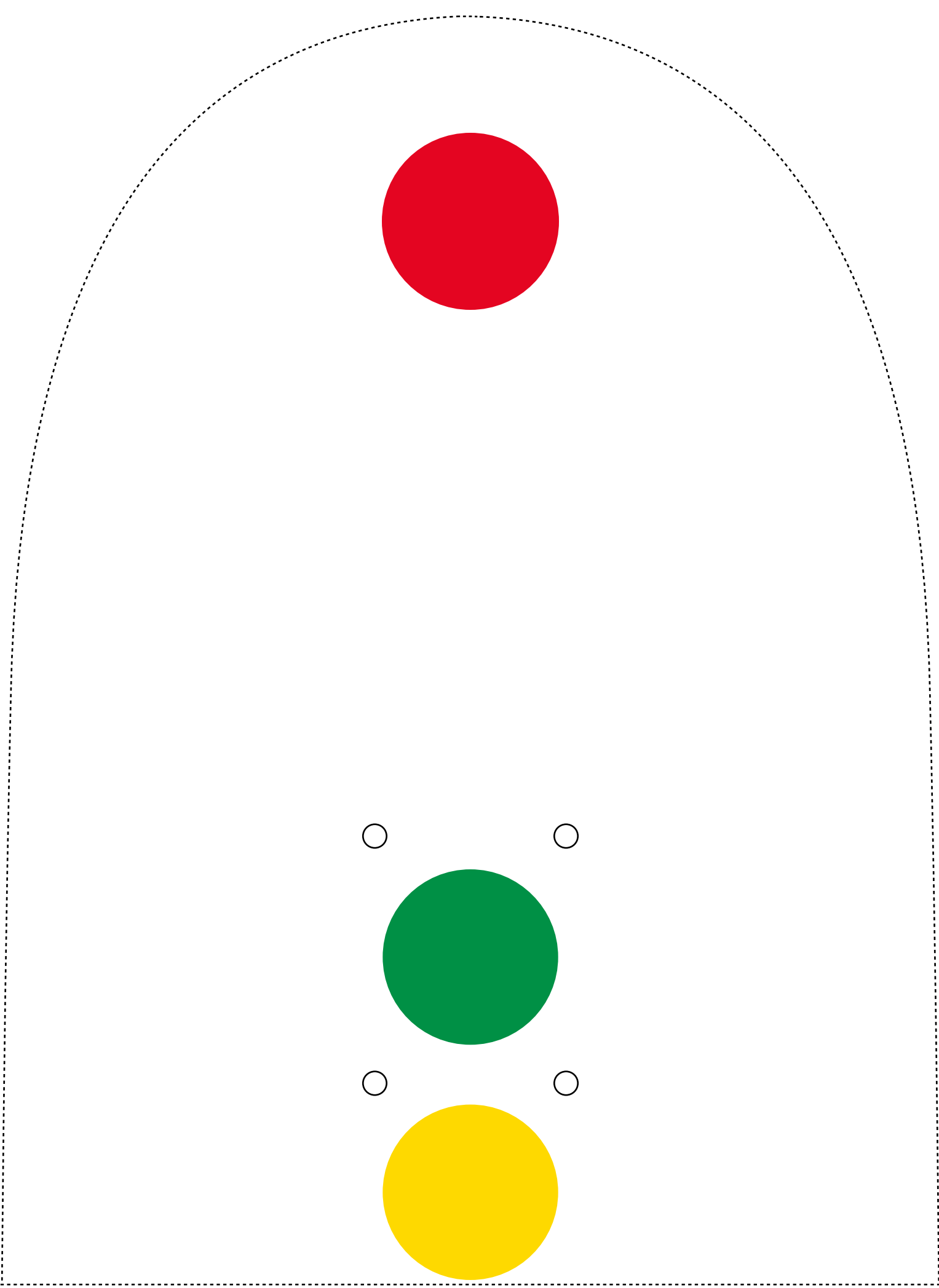
# ANNEXE A

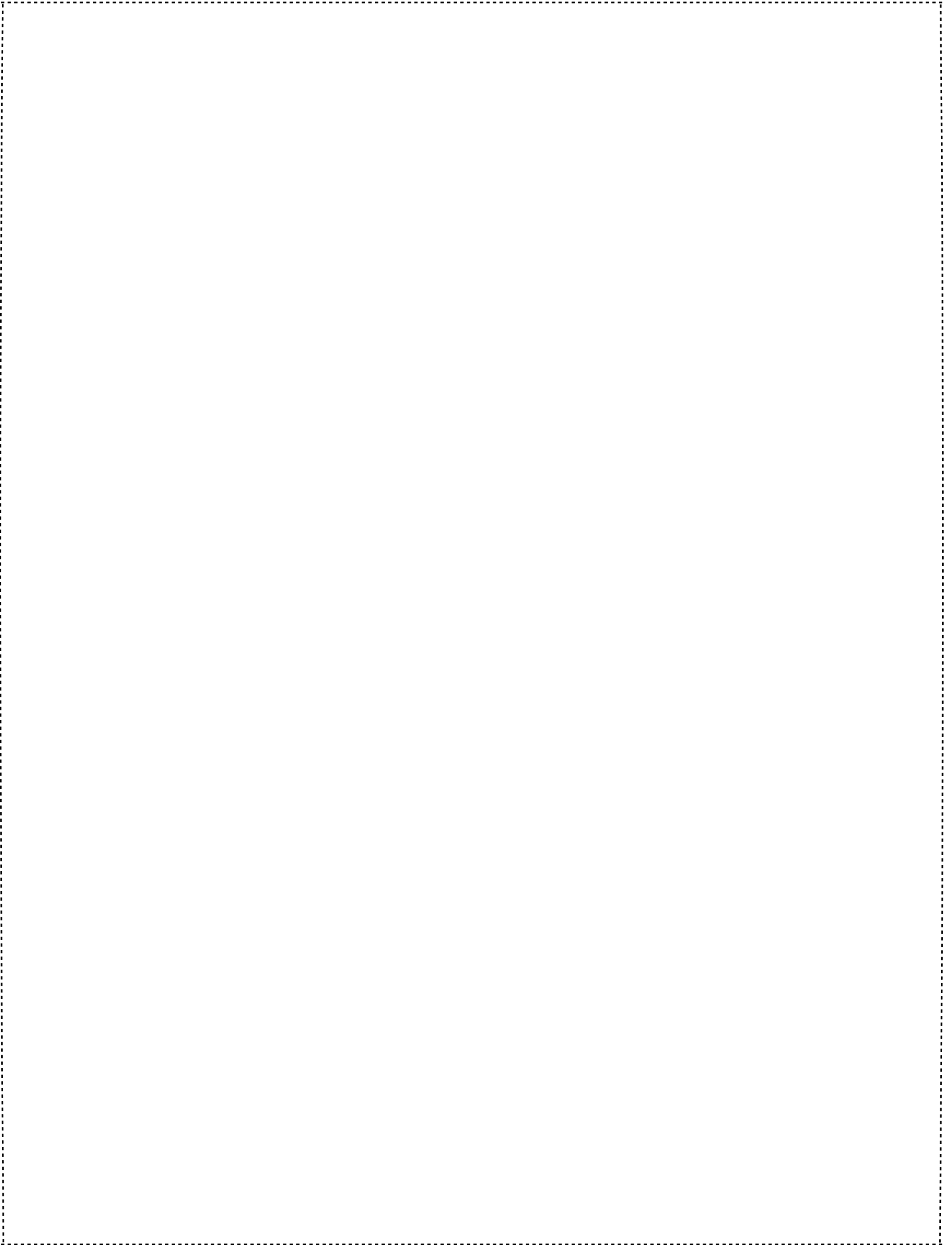
## FABRIQUER UNE **PLANCHE À ROULETTES** EN CARTON

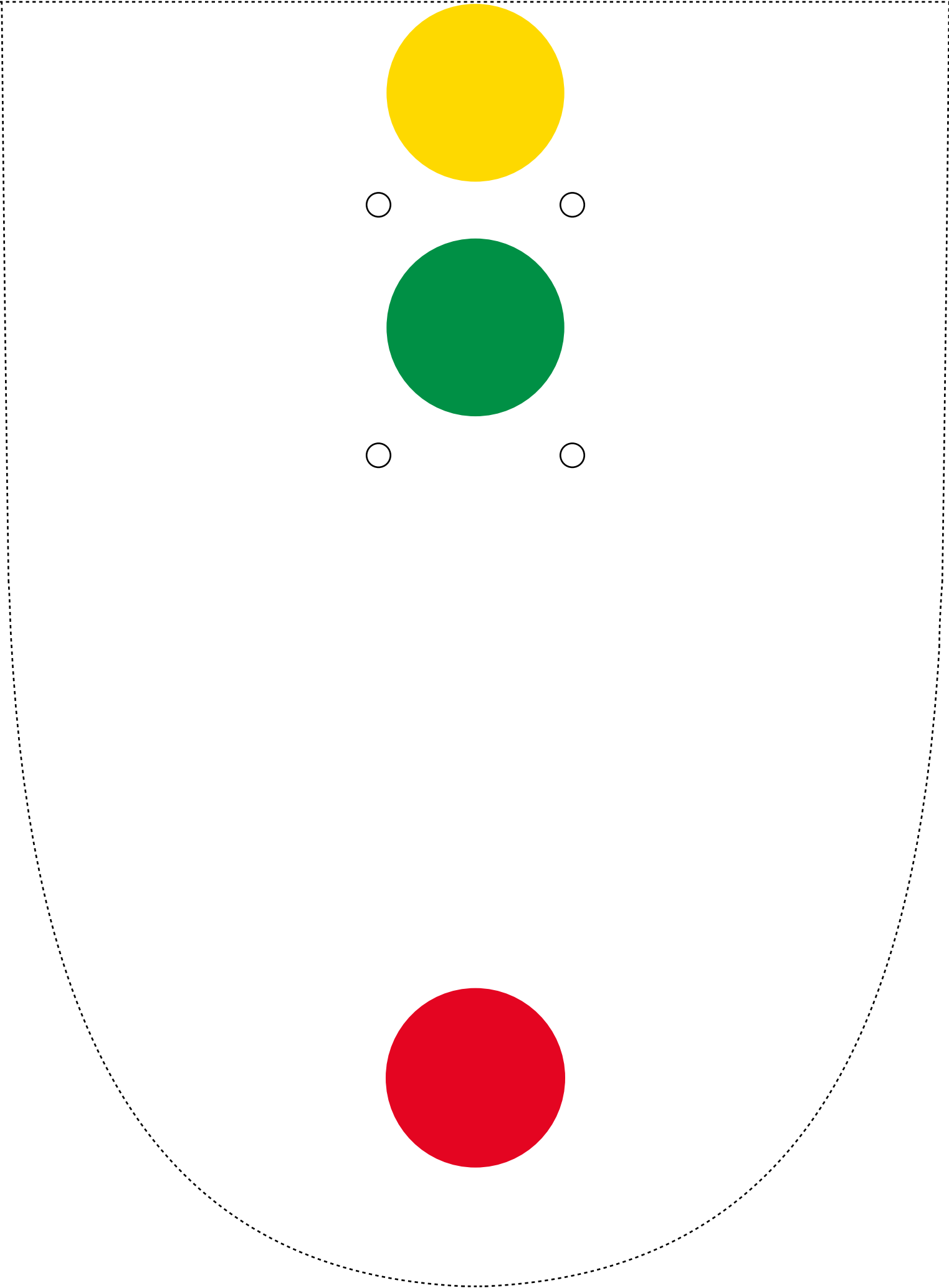
En utilisant le gabarit de planche à roulettes fourni, demandez aux élèves de concevoir leur propre planche à roulettes, encouragez-les à être créatifs avec leur conception! Les élèves peuvent également prendre le modèle de planche à roulettes komak déjà conçu. Le gabarit en papier peut être utilisé tel quel ou peut être collé sur du carton.

\* Assurez-vous d'imprimer les gabarits en taille réelle (100%)





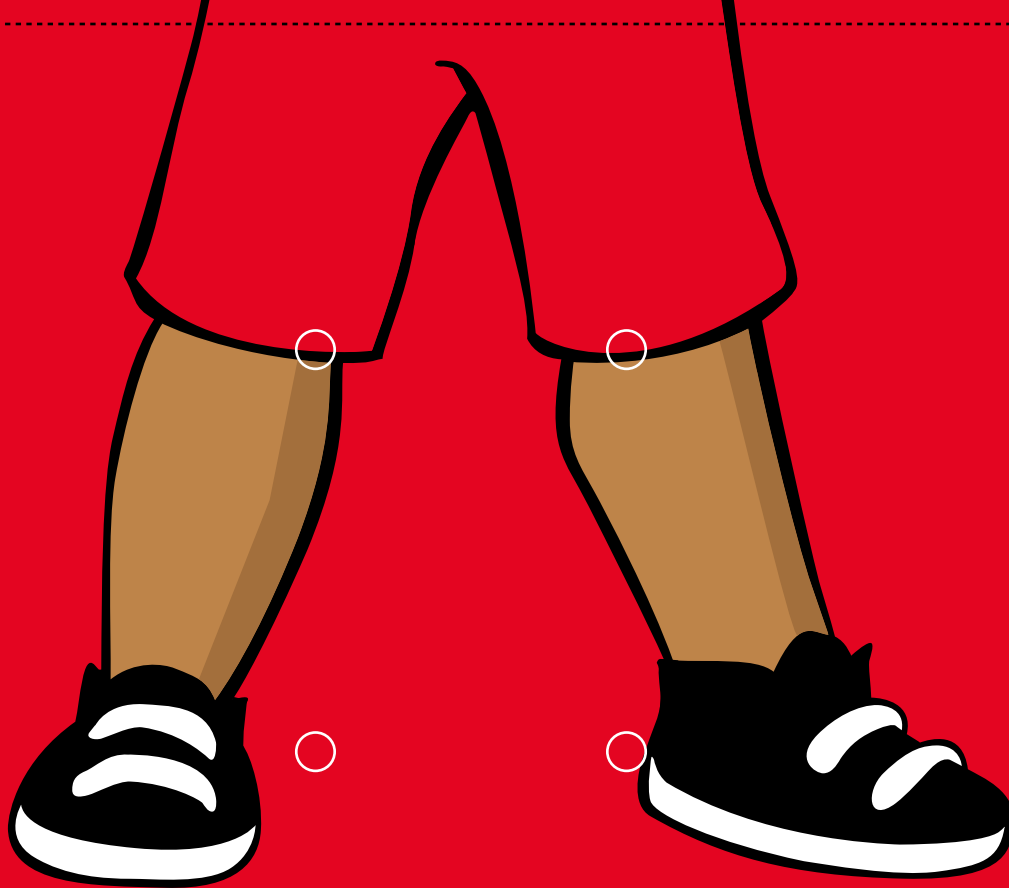




**EXCELLENCE**  
**AMITIÉ**  
**RESPECT**



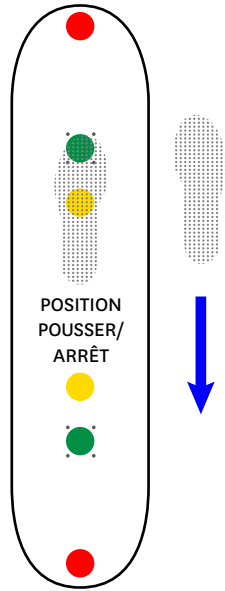




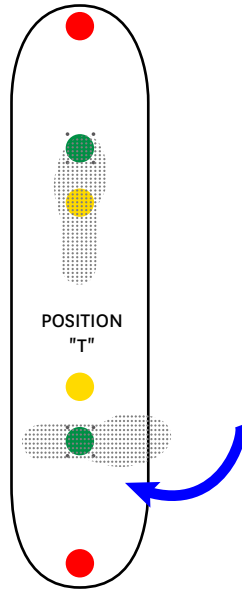
# ANNEXE B

## REGULAR - PIED GAUCHE DEVANT

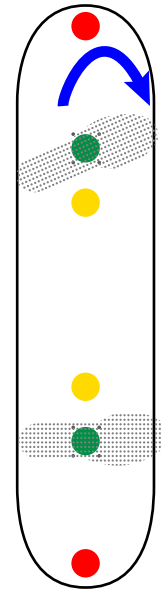
ÉTAPE 1 :



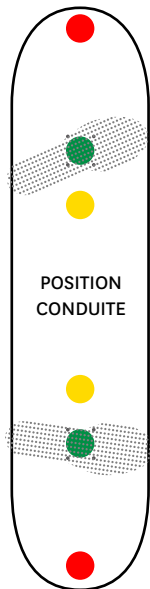
ÉTAPE 2 :



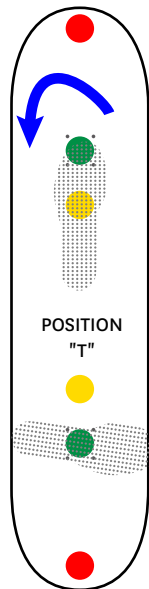
ÉTAPE 3 :



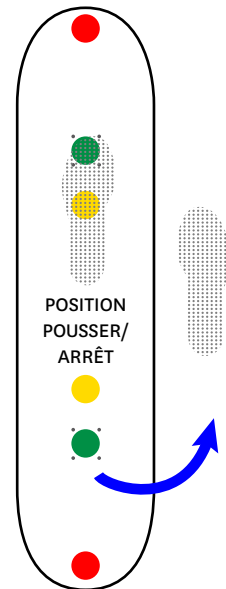
ÉTAPE 4 :



ÉTAPE 5 :



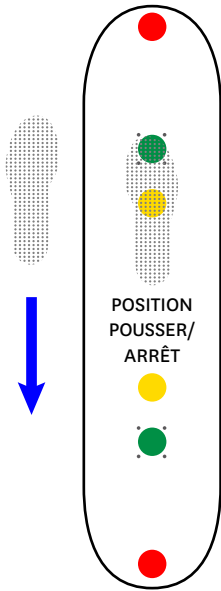
ÉTAPE 6 :



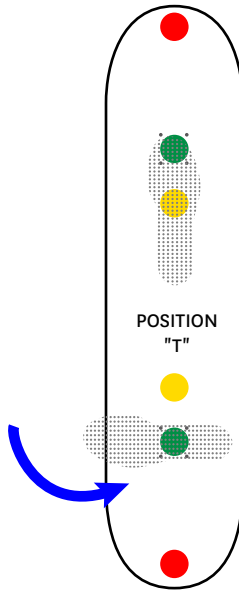
# ANNEXE B

## GOOFY - PIED DROIT DEVANT

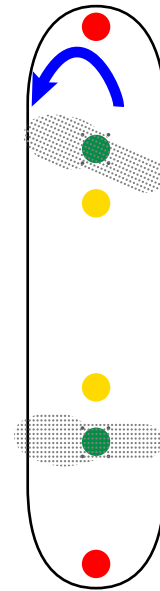
ÉTAPE 1 :



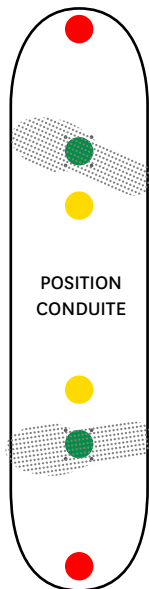
ÉTAPE 2 :



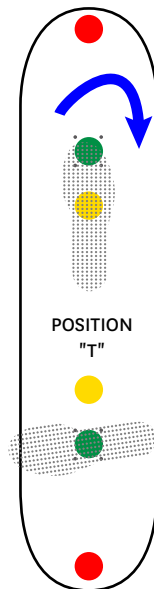
ÉTAPE 3 :



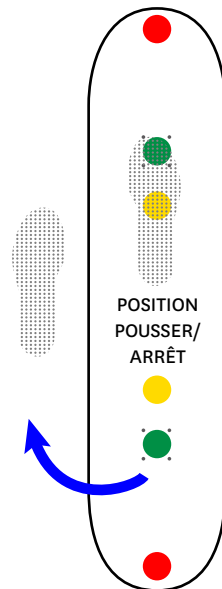
ÉTAPE 4 :



ÉTAPE 5 :



ÉTAPE 6 :



# ANNEXE C

## TERMINOLOGIE DU SKATEBOARD

- **Transfert de poids** : Appliquer une pression supplémentaire sur une extrémité.
- **Allègement** : Relâcher la pression ou le poids sur une extrémité.
- **Ollie** : Terme technique pour un saut fait avec la queue de la planche.
- **Nollie** : Terme technique pour un saut fait avec le nez de la planche.
- **Marche arrière** : Avancer avec le pied non dominant à l'avant.
- **Manual** : Se tenir en équilibre sur les deux roulettes avant ou les deux roulettes arrière.
- **Bolts** : Terme désignant l'atterrissage avec les pieds sur les huit vis du plateau. Cette position maximise la stabilité et l'équilibre.
- **Appui orteils** : Rotation dans le sens du déplacement. Approcher et gravir un obstacle en lui faisant face.
- **Appui talons** : Rotation dans le sens contraire du déplacement. Approcher et gravir un obstacle en lui faisant dos.
- **Glissé centré plateau** : Glissé effectué avec la partie centrale de la planche à roulettes.
- **Bloc-essieu** : Pièce en métal de la planche à roulettes qui relie les roulettes au plateau.
- **Roulements à billes** : Composants permettant aux roulettes de tourner, placés à l'intérieur de celles-ci.
- **Ruban de recouvrement** : Ruban adhésif et rugueux appliqué sur le dessus du plateau.
- **Pied gauche devant** : Terme utilisé pour décrire les planchistes dont le pied gauche est le pied dominant.
- **Pied droit devant** : Terme utilisé pour décrire les planchistes dont le pied droit est le pied dominant.
- **Tic tac** : Technique utilisée pour faire pivoter une planche en soulevant les roulettes avant pour les réorienter dans la direction du déplacement.
- **Pivot** : Changement de direction effectué en roulant sur deux roulettes.
- **Kickflip** : Figure où la planche effectue une vrille horizontale.
- **Pop shove-it** : Figure où la planche fait une rotation autour d'un axe horizontal.



# ANNEXE D

## SAVOIR-VIVRE AU PARC DE PLANCHE À ROULETTES :

Nous espérons que les élèves auront la piqûre du skateboard et voudront en faire au parc. Il est important de connaître certaines règles de base des parcs de planche à roulettes pour s'adonner à ce sport en toute sécurité.



### VOICI QUELQUES RÈGLES À SUIVRE :

- Assurez-vous que votre planche est en bon état et qu'aucune pièce n'est endommagée ou dévissée.
  - Portez des chaussures appropriées pour le skateboard : fermées, très résistantes à l'abrasion et qui offrent un bon soutien et une bonne résistance aux chocs. Lacez-les bien serrées.
  - Vérifiez l'état de votre équipement de sécurité : les courroies doivent être intactes et le rembourrage ne doit pas faire défaut. L'équipement doit s'attacher fermement et ne doit pas avoir de dommage visible. Ne posez pas d'autocollants sur les casques, car ils pourraient cacher les fissures et dommages qui indiqueraient à l'utilisateur que le casque est trop endommagé pour être porté.
- Inspectez l'aire de pratique et retirez-en tout débris ou danger.
  - Regardez devant vous et planifiez vos déplacements.
  - Concentrez-vous sur ce que vous faites et ne prenez pas ça à la légère.
  - Ne déconcentrez pas les autres planchistes.
  - Annoncez vos descentes, et avertissez les autres si vous perdez le contrôle de votre planche.
  - Ne lancez pas votre équipement.
  - N'approchez pas trop près des autres.
  - Évitez les surfaces mouillées.
  - Tenez-vous un peu à l'écart, mais de façon à être visible.
  - Ne vous assoyez pas sur la planche pour rouler. Vous pourriez vous écraser les doigts, ou recevoir un coup à la colonne en cas de collision. De plus, vous serez moins visible.
  - Laissez chacun y aller à son tour.
  - Respectez vos limites.
  - Soyez un exemple pour les autres.

