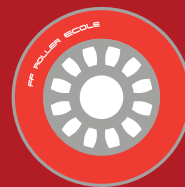




Roue Rouge - Urbain



La roue rouge est le 4ème niveau du dispositif fédéral développé pour les écoles de patinage. Elle est déclinée dans 3 milieux de pratique différents, ici la ville. Elle correspond au niveau de pratique requis pour pouvoir initier au roller.

La roue rouge consiste à réaliser des éléments techniques spécifiques à la pratique en milieu urbain. L'objectif est d'évaluer votre autonomie à rouler en ville.

Ce test comprend au total 10 difficultés, il est validé si le candidat en réussit au moins 8.

L'épreuve est obligatoirement évaluée par une personne titulaire d'un diplôme professionnel

Éléments techniques & Critères de validation

Circuler sur un trottoir étroit et encombré



Sur au moins 100 m, sur un trottoir de moins de 1m20 de large avec poteaux, poubelles et changement de sols.

- ✓ Le patineur continue à patiner malgré les déformations du sol et les obstacles.

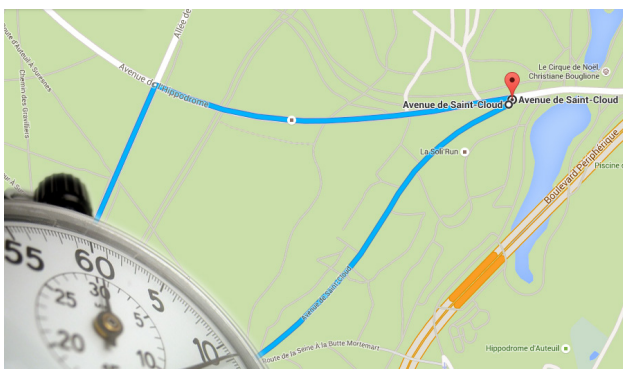
Traverser une zone peu roulante



Passage sur une zone peu roulante de plus de 5 m : herbe, gros pavés, graviers...

- ✓ Le patineur relie deux portions roulantes en traversant une zone peu roulante sans marquer d'arrêt.

Parcourir une distance de 2 km en moins de 8 min



Parcours sans dénivelé.

Descendre un escalier



Sur au moins 5 marches

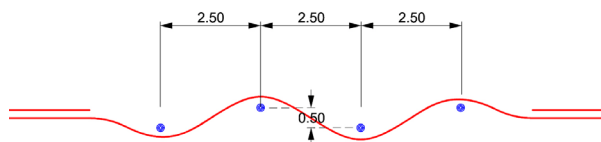
- ✓ Le patineur descend les marches sans l'aide des mains et sans marquer d'arrêt entre chaque marche.



Fédération Française

FFRoller Ecole

Slalomer sur un patin



Sur 4 plots espacés de 2 m 50 dans le sens du patinage et de 50 cm perpendiculairement au patinage

- ✓ Le patineur lève le pied de son choix avant le premier plot et ne le repose qu'après le dernier.

Descendre d'un muret



Un bloc de 40 à 60 cm de haut ou un ensemble de 3 à 4 marches.

- ✓ A vitesse modérée, le patineur descend l'obstacle sans chuter

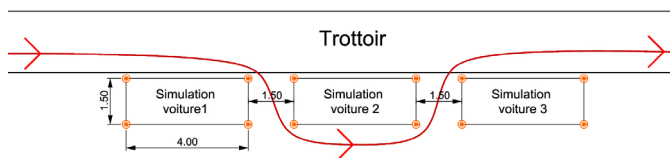
Gérer sa vitesse en descente



Dans une pente raide d'au moins 50 m de long.

- ✓ Le patineur adapte sa vitesse en fonction de son niveau. Il est capable de s'arrêter au milieu et en bas de la pente.

Slalomer entre des obstacles le long d'un trottoir



Entre 3 obstacles de 4m de long et 1 m 50 de large, matérialisant des voitures en stationnement espacées entre elles de 1 m 50

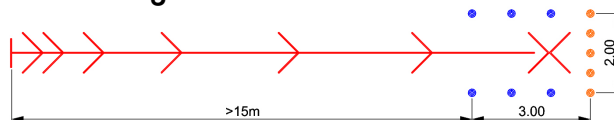
- ✓ Le patineur contourne les 3 obstacles en montant et descendant le trottoir, tout en maintenant une vitesse de déplacement modérée.

Se retourner à vitesse soutenue



- ✓ Suite à une accélération, le patineur est capable de se retourner sans perte de vitesse.

Freiner en urgence



- ✓ Suite à une accélération, le patineur est capable de s'arrêter dans une zone de 4 m de long par 2 m de large.



Fédération Française

FFRoller Ecole