



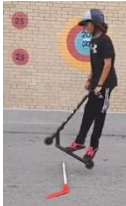
Carnet de l'élève  
Agir en trottinette - 2<sup>e</sup> cycle

Nom : \_\_\_\_\_ groupe : \_\_\_\_\_  
A) Choisis 5 mouvements pour faire ton enchainement en trottinette. Encerle les mouvements en respectant les critères.

Maximum 4 mouvements débutants

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1A</u><br/><u>Le départ en tournant le plateau</u></p>  | <p><u>1B</u><br/><u>Rouler</u></p> <p><input type="radio"/> Sur un pied</p> <p><input type="radio"/> Sur deux pieds</p> <p><input type="radio"/> Pieds inversés</p> | <p><u>1C</u><br/><u>Accroupi</u></p>  | <p><u>1D</u><br/><u>L'arabesque</u></p>  | <p><u>1E</u><br/><u>Virage</u></p> <p><input type="radio"/> Large</p> <p><input type="radio"/> Court</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Au moins 2 mouvements intermédiaires

|                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>2A</u><br/><u>Le saut</u></p>  | <p><u>2B</u><br/><u>Tourner le plateau en saut</u></p>  | <p><u>2C</u><br/><u>Tourner les poignées en saut</u></p>  | <p><u>2D</u><br/><u>Équilibre sur le plateau</u></p>  | <p><u>2E</u><br/><u>Sans les mains</u></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1 mouvement avancé si tu le veux

|                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>3A</u><br/><u>Le OREO</u></p>  | <p><u>3B</u><br/><u>Le 180 degrés</u></p>  | <p><u>3C</u><br/><u>Sur une roue</u></p>  | <p><u>3D</u><br/><u>Le 180 degrés reculons</u></p>  | <p><u>3E</u><br/><u>Le 360 degrés</u></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

B) Écris l'ordre de ton enchainement, en inscrivant les numéros des mouvements.

| <u>Mouvement 1</u> | <u>Mouvement 2</u> | <u>Mouvement 3</u> | <u>Mouvement 4</u> | <u>Mouvement 5</u> | <u>« Mouvement 6 »</u><br><u>si tu le veux</u> |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------|
|                    |                    |                    |                    |                    |                                                |



Carnet de l'élève  
Agir en trottinette - 3<sup>e</sup> cycle

Nom : \_\_\_\_\_ groupe : \_\_\_\_\_  
A) Choisis 6 mouvements pour faire ton enchainement en trottinette. Encerle les mouvements en respectant les critères.

Maximum 3 mouvements débutants

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1A</u><br/><u>Le départ en tournant le plateau</u></p>  | <p><u>1B</u><br/><u>Rouler</u></p> <p><input type="radio"/> Sur un pied</p> <p><input type="radio"/> Sur deux pieds</p> <p><input type="radio"/> Pieds inversés</p> | <p><u>1C</u><br/><u>Accroupi</u></p>  | <p><u>1D</u><br/><u>L'arabesque</u></p>  | <p><u>1E</u><br/><u>Virage</u></p> <p><input type="radio"/> Large</p> <p><input type="radio"/> Court</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Maximum 3 mouvements intermédiaires

|                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>2A</u><br/><u>Le saut</u></p>  | <p><u>2B</u><br/><u>Tourner le plateau en saut</u></p>  | <p><u>2C</u><br/><u>Tourner les poignées en saut</u></p>  | <p><u>2D</u><br/><u>Équilibre sur le plateau</u></p>  | <p><u>2E</u><br/><u>Sans les mains</u></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Au moins 1 mouvement avancé

|                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>3A</u><br/><u>Le OREO</u></p>  | <p><u>3B</u><br/><u>Le 180 degrés</u></p>  | <p><u>3C</u><br/><u>Sur une roue</u></p>  | <p><u>3D</u><br/><u>Le 180 degrés reculons</u></p>  | <p><u>3E</u><br/><u>Le 360 degrés</u></p>  | <p><u>3F</u><br/><u>En synchro</u></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

B) Écris l'ordre de ton enchainement, en inscrivant les numéros des mouvements.

| <u>Mouvement 1</u> | <u>Mouvement 2</u> | <u>Mouvement 3</u> | <u>Mouvement 4</u> | <u>Mouvement 5</u> | <u>Mouvement 6</u> |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                    |                    |                    |                    |                    |                    |

## Autoévaluation à la trottinette

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Encerle l'énoncé représentant ton autoévaluation.**

|                                            | 3- À améliorer<br>  | 2- C'est réussi, et je peux faire plus<br> | 1- Je réussis avec grande facilité<br> |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A) Cohérence de la planification</b>    | J'ai choisi moins de 5 mouvements, ou que des mouvements débutants.                                  | J'ai choisi 5 mouvements selon les critères de mon niveau.                                                                  | J'ai choisi plus de 5 mouvements, ou 5 mouvements plus avancés que mon niveau.                                            |
| <b>B) Mon enchaînement de 5 mouvements</b> | Je fais un enchaînement de 4 mouvements ou moins selon les critères du cycle.                        | Je fais un enchaînement de 5 mouvements selon les critères du cycle.                                                        | Je fais un enchaînement de plus de 5 mouvements selon les critères du cycle ou plus avancés.                              |
| <b>C) Respect de la technique</b>          | Je n'utilise pas les techniques enseignées pour les mouvements de l'enchaînement.                    | J'utilise les techniques enseignées pour 4 des 5 mouvements de l'enchaînement.                                              | J'utilise les techniques enseignées pour tous les mouvements de l'enchaînement.                                           |
| <b>D) Continuité</b>                       | J'ai fait mon enchaînement de façon continue, en faisant une pause entre plusieurs mouvements.       | J'ai fait mon enchaînement de façon continue, en faisant une pause entre deux mouvements.                                   | J'ai fait mon enchaînement de façon continue, sans arrêt.                                                                 |
| <b>E) Sécurité</b>                         | J'oublie souvent mon casque ou d'autres règles de sécurité.                                          | Je respecte les règles de sécurité (casque, protecteurs, un à la fois).                                                     | Je respecte les règles de sécurité, et je rappelle les règles aux autres.                                                 |
| <b>F) Retour réflexif</b>                  | Je n'ai pas demandé d'aide. Je n'ai pas utilisé les vidéos. J'ai pratiqué rarement mon enchaînement. | J'ai demandé de l'aide au besoin. J'ai utilisé quelques vidéos. J'ai pratiqué mon enchaînement quelques fois.               | J'ai demandé de l'aide au besoin. J'ai utilisé plusieurs vidéos. J'ai pratiqué mon enchaînement plusieurs fois.           |

# Agir en trottinette

Mouvements débutants



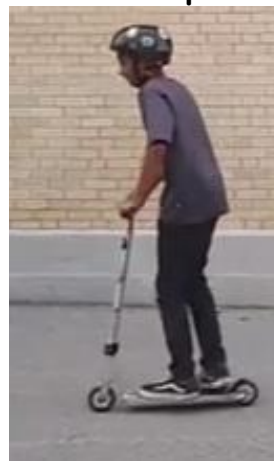
## La base : rouler en ligne droite

Sur un pied



Le pied avant sur le plateau, le pied arrière pousse au sol.

Sur deux pieds



Prendre un élan, sauter les deux pieds sur le plateau et rouler



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

Mouvements débutants



## 1A : départ flip



Le pied avant fait tourner le plateau (flip).



Faire tourner le plateau, sauter les deux pieds sur le plateau et rouler



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

Mouvements débutants



## 1B : Rouler

Sur un pied



Sur deux pieds



Inverser les pieds



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION  
EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ



# Agir en trottinette

*Mouvements débutants*



## 1C : Rouler en étant accroupi



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements débutants*



## 1D : Rouler en équilibre (arabesque)



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO



# Agir en trottinette

*Mouvements débutants*



## 1E : Les virages

Virage large



Virage court



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements intermédiaires*



## 2A : Sauter « bunny up »



- 1<sup>ère</sup> étape : Sauter sur place, les deux pieds sur le plateau.
- 2<sup>e</sup> étape : rouler, s'accroupir et sauter les deux pieds sur le plateau.
- 3<sup>e</sup> étape : sauter par-dessus un obstacle.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements intermédiaires*



## 2B : Tourner le plateau - Le « tailwhip »



- 1<sup>ère</sup> étape : Faire le départ flip.
- 2<sup>e</sup> étape : tourner le plateau avec les poignées seulement.
- 3<sup>e</sup> étape : En équilibre sur le plateau, sauter et faire tourner le plateau.
- 4<sup>e</sup> étape : Rouler, s'accroupir, sauter, tourner le plateau et atterrir en équilibre les deux pieds sur le plateau.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements intermédiaires*



## 2C : Tourner les poignées - Le « barspin »



- 1<sup>ère</sup> étape : Sur place, tourner les poignées.
- 2<sup>e</sup> étape : Rouler, sauter, tourner les poignées et atterrir en équilibre les deux pieds sur le plateau.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements intermédiaires*



## 2D : Équilibre sur le côté du plateau



Mettre les deux pieds sur le côté du plateau. La trottinette est penchée. Tenir une poignée.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

## Agir en trottinette

*Mouvements intermédiaires*



### 2E : Sans les mains - « No hands »



Rouler en équilibre, les deux pieds sur le plateau. Appuyer le ventre ou le bassin sur les poignées. Lâcher les poignées. Contrôler le guidon avec le ventre.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

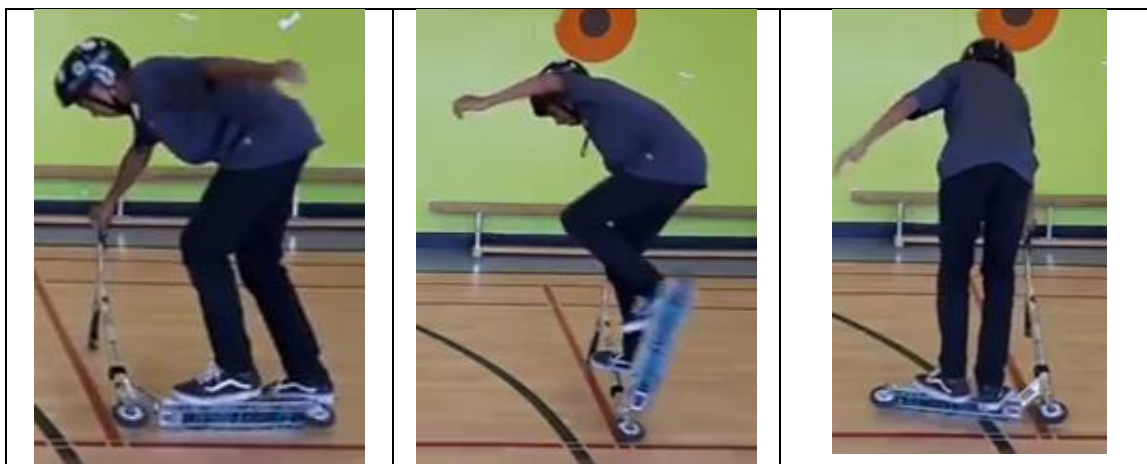


# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3A : le OREO



En équilibre sur le côté du plateau, mettre le pied avant sur la potence. Faire tourner le plateau. Le pied arrière suit le plateau et se replace sur le côté. Déposer le pied avant sur le côté du plateau.



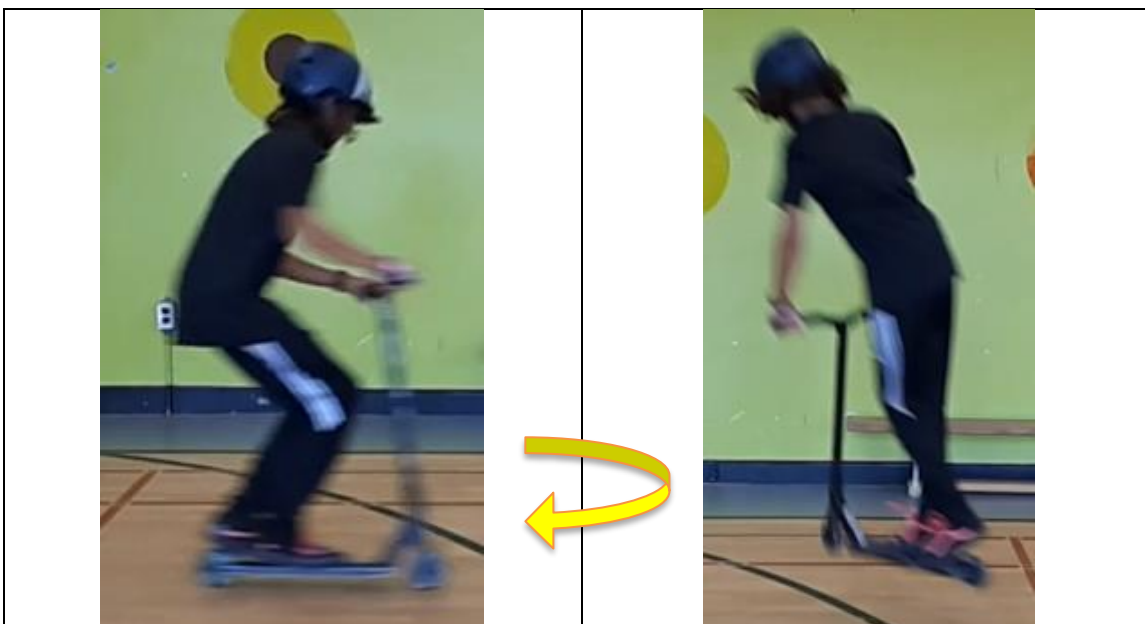
SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3B : Le 180 degrés



En roulant, sauter et faire un demi-tour. Atterrir les deux pieds sur le plateau. Mettre un pied au sol pour arrêter.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3C : Rouler sur une roue - Le « manual »



En roulant, rester en équilibre sur le plateau. Lever le guidon et rester en équilibre sur la roue arrière. Ne pas mettre le pied sur le frein.



SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3D : Le 180 degrés fakie (reculons)



En roulant, sauter et faire un demi-tour. Atterrir les deux pieds sur le plateau. Continuer à rouler de reculons en sautant et relevant la trottinette.



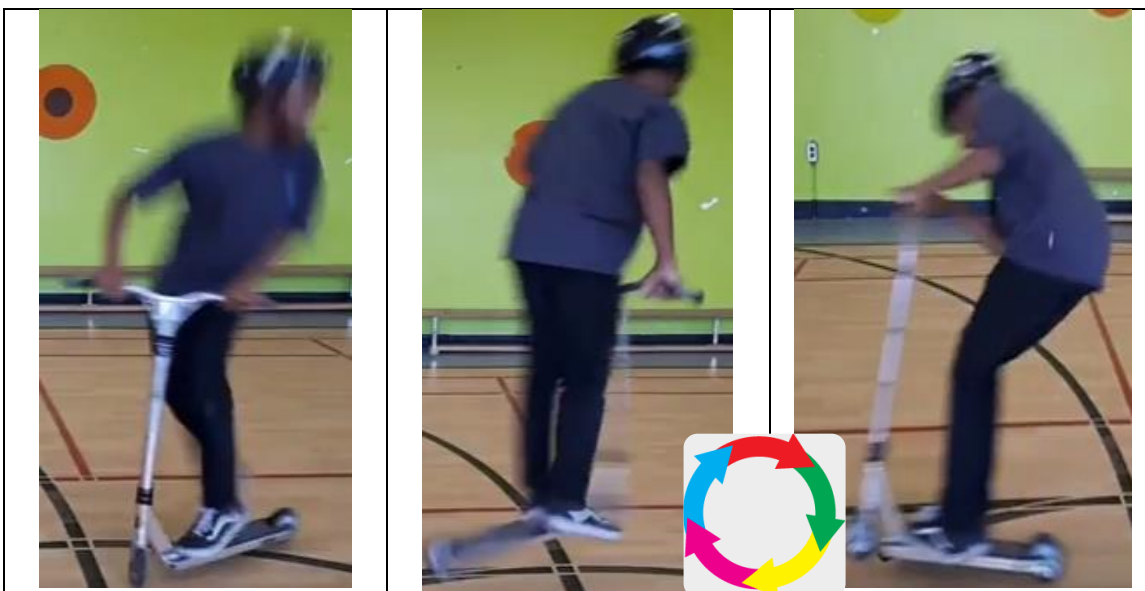
SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO

# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3E : le 360 degrés



En roulant, sauter et faire un tour complet dans les airs.  
Atterrir les deux pieds sur le plateau et continuer à rouler.



**SCANNE LE  
CODE POUR  
VOIR LA VIDÉO**



# Agir en trottinette

*Mouvements avancés*



## 3F : en synchro



Avec un partenaire, faire les mêmes mouvements en même temps. Par exemple : rouler, bunnyup, barspin, virage en synchronisation.

*Scanne le code  
pour voir un pro de  
la trottinette  
freestyle*

