



Fédération
Française **Roller
& Skateboard**

Club Labellisé 2018



ASEB :

- générateur du mouvement roller bisontin
- club affilié à la Fédération Française de Roller et Skateboard
- club labellisé École de roller

Les stages organisés par l'ASEB vous permettront d'acquérir rapidement les bases du roller afin de vous permettre par la suite de rouler en sécurité en autonomie.

Les fondamentaux toujours travaillés lors des stages :

- la position du patineur
- tourner
- freiner, s'arrêter
- éviter un obstacle
- changer de direction rapidement
- franchir une zone où les rollers sont freinés (bande d'herbe)...

Les séances se décomposent en 4 phases :

- échauffement
- travail sur un éducatif particulier (corrections à apporter, conseils pour mettre en pratique...)
- mise en pratique ludique de l'éducatif travaillé et des précédents
- retour au calme
- débriefing

Les stages sont réalisés en gymnase :

- site sécurisé
- les stagiaires peuvent avoir différents niveaux : les exercices travaillés sont adaptés au niveau de chaque stagiaire
- adaptation des séances en fonction de l'attente des stagiaires.