

(**Roue bleue**) Je sais...

Technique

- **Virer** à gauche / droite en croisés
- **Virer** en arrière sans ralentir
- **M'arrêter** en T et déraiper

Style

- **M'asseoir** sur chaque patin en roulant
- **Me retourner**, en avant et en arrière

Confiance

- **Chuter** avec de l'élan sur mes genouillères
- **Sauter** 60 cm en longueur
- **Résoudre** des problèmes scientifiques (calcul, géo...)

LES ÉTOILES FILANTES

Équipe de Roller de la Paillade



Carnet de

Délivré par

(Roue jaune) Je sais...

Technique

- **M'équiper**
- **Me relever**
- **M'arrêter**

Style

- **Lever** un roller, puis l'autre
- **Faire** 2 citrons en avant, *puis en arrière*
- **M'accroupir** en roulant $\leq 1m - 1m20$

Confiance

- **Ramasser / déposer** un plot
- **Franchir** une latte de face et de côté
- **Glisser** sur une genouillère au sol, *puis en roulant*

(Roue verte) Je sais...

Technique

- **Réparer** une roue
- **M'échauffer** et m'étirer
- **M'exprimer** avec des mots scientifiques ($//$, \perp , $^{\circ}$, $^{\circ}$)

Style

- **Tenir** en équilibre sur chaque patin et attraper le patin libre
- **Slalomer** à pieds joints, en godille, sans ralentir, *puis sur un patin*

Confiance

- **Franchir** un tapis
- **Sauter** au dessus d'une barre ≥ 20 cm, puis 30-50 cm de haut