



**Voici une proposition de guide pédagogique pour l'utilisation de la Roll'n Push en EPS**, en distinguant les objectifs d'apprentissage pour les cycles 1, 2 et 3 (progressivité des objectifs d'apprentissage).

**Suivent 3 focus** : développement des capacités motrices, expression artistique, et compétences psychosociales.

**Sources utilisées pour la rédaction de ce guide :**

- Ateliers" pour guider les éducateurs sportifs : <https://rollnpush.com/educateur>
- Programmes de l'Education nationale en EPS des cycles 1, 2 et 3

## 1) GUIDE PEDAGOGIQUE

### Introduction à la Roll'n Push

La Roll'n Push est un outil sportif ludique qui permet de développer des compétences motrices, la coordination, la coopération, la créativité et l'expression artistique.

Elle est conçue pour être utilisée par un large public, y compris les personnes avec un handicap psychomoteur, avec un modèle spécial aimanté. La Roll'n Push se pratique seul ou à plusieurs, en intérieur comme en extérieur, sur diverses surfaces.

### Matériel

- La Roll est composée de 6 arceaux, 2 élastiques pour l'adhérence et 1 bâton pour contrôler la direction et la vitesse.
- Il existe deux tailles de Roll : S ( $\varnothing$  58 cm, pour les enfants jusqu'à 1m45) et L ( $\varnothing$  68 cm, pour les personnes mesurant plus de 1m45).



**Objectifs d'apprentissage par cycle : cycle 1 (5/6 ans), cycle 2(6/8 ans), cycle 3 (9/11 ans))**

**Ou proposition de séquence complète, avec difficulté progressive, pour des élèves de cycle 3 n'ayant jamais pratiqué cette activité physique.**

### Cycle 1 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

#### • Objectifs généraux :

- Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.
- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.
- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.
- Collaborer, coopérer, s'opposer.

#### • Apprentissages visés :

- Motricité fine : manipuler la Roll, la faire rouler.
- Orientation spatiale : se repérer dans l'espace, percevoir son corps dans l'espace.
- Développement de la coopération : Faire des activités à deux.
- Expression corporelle : utiliser la Roll comme accessoire.

● Activités spécifiques avec la Roll'n Push :

- **Découverte de l'objet** : manipuler la Roll sans le bâton, la faire rouler en marchant.



Ex : "La chenille" : Les enfants en binôme font avancer la Roll en se déplaçant à côté, en maintenant le contact.

Ex : "Le serpentin" : Les enfants font rouler la Roll devant eux en marchant et tracent un chemin sinueux.

○ **Prise en main** : se déplacer avec la Roll, d'abord lentement puis en accélérant, pour gérer sa vitesse et ses mouvements.

○ **Exploration de l'espace** : faire rouler la Roll sur différentes surfaces (cour, gymnase, pelouse).

○ **Jeux d'expression corporelle** : utiliser la Roll comme accessoire pour des mouvements simples et créatifs.

○ **Initiation à la coopération** : faire rouler la Roll à deux, en binôme.

● Liens avec les activités arts du cirque :

- "Le cirque" : Utiliser la Roll comme un cerceau pour des exercices de motricité, en passant à travers, au-dessus, en la faisant tourner autour du corps.

## Cycle 2 : Consolidation des apprentissages et introduction à la complexité

● **Objectifs généraux** :

○ Développer la motricité et l'adresse.

○ Apprendre à adapter ses actions en fonction de contraintes et de règles.

○ Communiquer et coopérer avec les autres.

● **Apprentissages visés**:

○ Coordination oculo-manielle : diriger la Roll avec le bâton.

○ Agilité : changer de main, effectuer des parcours.

○ Coopération : faire des relais en équipe.

○ Respect des règles : suivre les instructions et les consignes.

○ Créer des petites chorégraphies en solo ou en duo avec la Roll.

● Activités spécifiques avec la Roll'n Push :

- **Maîtrise de la Roll avec le bâton** : acquérir de la dextérité, améliorer la prise en main.



Ex : "Le chef d'orchestre" : Les élèves déplacent la Roll avec le bâton en suivant les instructions de l'enseignant.

○ **Changement de main** : se déplacer en changeant de main, améliorer l'agilité.

○ **Voir en vidéo** : <https://www.youtube.com/shorts/VGtCktlmo0>

Ex : "Le huit" : Les élèves tracent un huit avec la Roll en alternant les mains.

○ **Introduction au slalom** : manipuler la Roll en suivant une trajectoire imposée.

Ex : "Le slalom" : Utiliser des plots pour créer un parcours de slalom.

○ **Jeux collectifs simples** : courses, relais, passes avec la Roll.

Ex : "La course en équipe" : Organiser une course en équipe où les élèves se passent la Roll.

○ **Initiation au parcours** : déplacement avec des contraintes simples.

● Liens avec les activités arts du cirque :

○ Utiliser la Roll comme objet de jonglerie, en la faisant rouler sur différentes parties du corps.

○ Créer des petites chorégraphies en solo ou en duo avec la Roll.

## Cycle 3 : Développement de la performance et de la stratégie

### • Objectifs généraux :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.
- Adapter ses déplacements à des environnements variés.
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

### • Apprentissages visés :

- Coordination bilatérale : utiliser deux Rolls en même temps.
- Gestion de la vitesse : savoir accélérer et ralentir selon les situations.
- Esprit compétitif : participer à des courses, des défis.
- Créativité : Inventer des mouvements et des séquences.

### • Activités spécifiques avec la Roll'n Push :

- Maîtrise avancée : se déplacer en arrière avec la Roll, augmenter la difficulté et la coordination : "Le défi arrière"

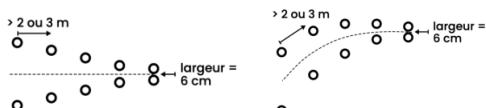


- Slalom complexe : parcours de slalom avec des espacements variables, de 2m à 1m.

Voir en vidéo : <https://www.youtube.com/shorts/7-ieGMdfuUc>

La place et l'espacement des plots permet de gérer la nature des exercices et d'en donner la difficulté recherchée. Plus les plots sont proches les uns des autres plus la difficulté du parcours sera élevée.

- Parcours en entonnoir : manipuler la Roll en suivant un parcours de plus en plus étroit.



Large au départ, le parcours se rétrécit, petit à petit pour ne laisser qu'un espace de 6 cm environ entre les deux plots à la fin, soit le passage de la Roll seule.

- Utilisation de deux Rolls : coordonner la vitesse de deux Rolls simultanément, une dans chaque main.

Voir en vidéo : <https://www.instagram.com/reel/C90TyeToQVU/#>



- Courses chronométrées : réaliser des parcours avec ou sans obstacle en un minimum de temps : apprendre à aller de plus en plus vite sur une trajectoire donnée, pour atteindre une meilleure performance sportive liée à la vitesse.



Ex : "Le contre-la-montre" : Les élèves réalisent une course chronométrée avec des obstacles.

- Courses relais en équipe.

Ex : "Le relais fou" : Courses relais avec des obstacles et des consignes spécifiques.

Apprendre à aller de plus en plus vite, en équipe, sur une trajectoire donnée, pour atteindre une meilleure performance sportive liée à la vitesse, à plusieurs.

- Courses Stop & Go : se déplacer avec des arrêts et départs imposés.

Apprendre à aller de plus en plus vite, sur une trajectoire donnée, avec des arrêts et des départs imposés, pour augmenter la performance et parfaire la maîtrise de la Roll tout en ajustant sa vitesse.



○ **Course de vitesse** : réaliser une course sans parcours défini, en maîtrisant vitesse et coordination.



#### ● **Liens avec les activités Arts du cirque :**

○ Créer des numéros individuels ou collectifs intégrant la Roll et des techniques de cirque.



#### **Activités de création et jeux collectifs**

● **Création de parcours** : Les élèves peuvent concevoir leurs propres parcours en utilisant des plots, des cerceaux ou d'autres objets. La Roll'n Push peut être intégrée à ces parcours de manière créative.

#### ● **Jeux de coopération** :

○ « Le transporteur » : faire rouler une Roll en équipe sur une distance donnée sans la faire tomber.

○ « Le relais aveugle » : un élève guide son partenaire qui avance avec une Roll, les yeux bandés.

#### ● **Jeux d'opposition** :

○ « Le pousse-Roll » : deux équipes s'affrontent pour faire passer une Roll sur une ligne opposée.

○ « Le cercle magique » : les élèves doivent pousser la Roll pour sortir les autres joueurs d'un cercle.

#### ● **Création de chorégraphies** :

○ Les élèves peuvent créer des mouvements en musique, en utilisant la Roll comme un accessoire de danse.

○ Des petites séquences peuvent être travaillées à plusieurs, puis présentées devant la classe.

#### **Progression et évaluation**

● **Progression** : Les activités doivent être introduites progressivement, en commençant par des exercices simples pour développer la confiance et la maîtrise. Puis, des défis plus complexes peuvent être proposés pour améliorer les compétences. Une application dédiée aux enseignants ou éducateurs sportifs propose une liste de défis et de vidéos pour accompagner la progression.

● **Évaluation** : L'évaluation doit être positive, valorisant les progrès de l'élève. Elle peut se faire par l'observation des compétences motrices, de la coopération, de la créativité et de l'engagement dans les activités.

#### **Considérations supplémentaires**

● **Lieux de pratique** : La Roll'n Push peut être utilisée dans différents environnements : cour, gymnase, terrain de foot, piste d'endurance, parc, forêt, plage (sable dur).

● **Sécurité** : Bien que la Roll ne présente pas de danger comme le skate, il est important de mettre en place des règles de sécurité et de s'assurer que les enfants manipulent le matériel correctement.

● **Adaptation** : Il est possible d'adapter les activités en fonction des besoins spécifiques des élèves, par exemple, en utilisant le modèle aimanté pour les personnes avec un handicap psychomoteur.

#### **Conclusion**

La Roll'n Push est un outil polyvalent et stimulant qui peut être intégré de manière efficace dans les cours d'EPS. Elle permet de développer de nombreuses compétences, tout en s'amusant. En adaptant les activités aux différents cycles, et en intégrant des activités créatives et coopératives, les enseignants peuvent proposer des séances variées et enrichissantes pour leurs élèves.

## **2) FOCUS SUR LE DEVELOPPEMENT DES CAPACITES MOTRICES**

La pratique de la Roll'n Push favorise le développement des activités motrices en s'alignant sur les objectifs des programmes d'éducation physique et sportive (EPS) des cycles 1, 2 et 3.

#### **Cycle 1 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique**

● **Objectifs du programme** : Le cycle 1 vise à développer chez l'enfant la capacité à agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets, ainsi qu'à adapter ses équilibres et ses déplacements à divers environnements.

L'activité physique est également un moyen pour l'enfant de communiquer et de collaborer.

- Développement moteur avec la Roll'n Push :

- **Prise en main** : Les enfants apprennent à manipuler la Roll sans le bâton, à la faire rouler en marchant et à se déplacer avec, ce qui améliore leur **coordination** et leur **habileté** de base.

- **Exploration de l'espace** : Les enfants explorent l'espace en faisant rouler la Roll sur diverses surfaces (cour, gymnase, pelouse), ce qui développe leur **perception spatiale** et leur **équilibre**.

- **Adaptation des mouvements** : En accélérant le rythme, ils apprennent à gérer leur vitesse et leurs mouvements, ce qui renforce leur **contrôle moteur**.

- **Premiers pas vers la coopération** : Les activités proposées comme faire rouler la Roll à deux favorise la **coordination** avec un partenaire.

## Cycle 2 : Consolidation des apprentissages et introduction à la complexité

- Objectifs du programme : Le cycle 2 met l'accent sur le développement de la motricité, de l'adresse, de l'adaptation des actions à des contraintes et règles, ainsi que la communication et la coopération.

- Développement moteur avec la Roll'n Push :

- **Maîtrise de la Roll avec le bâton** : L'utilisation du bâton améliore la **dextérité** et la **précision** des mouvements, permettant aux élèves de mieux contrôler la Roll.

- **Changement de main** : Les élèves apprennent à changer de main en se déplaçant avec la Roll, ce qui améliore leur **agilité** et la **coordination bilatérale**.

- **Introduction au slalom** : Le slalom initie à la manipulation de la Roll en suivant une trajectoire imposée, renforçant la **coordination oculo-manielle** et le **contrôle moteur fin**.

- **Jeux collectifs simples** : Les courses et les relais permettent de développer la **vitesse** et la **coordination** en interaction avec d'autres.

- **Adaptation à des environnements variés** : En utilisant la Roll sur différentes surfaces (gymnase, terrain de foot), les enfants apprennent à adapter leurs mouvements.

## Cycle 3 : Développement de la performance et de la stratégie

- Objectifs du programme : Le cycle 3 vise le développement de la performance, l'adaptation des déplacements à divers environnements, l'expression artistique ou acrobatique, ainsi que la maîtrise des affrontements collectifs et individuels.

- Développement moteur avec la Roll'n Push :

- **Maîtrise avancée** : Se déplacer avec la Roll en arrière augmente la difficulté et désorganise le sens de la marche, ce qui améliore la **coordination** et le **contrôle moteur** dans des situations complexes.

- **Slalom complexe** : Les parcours de slalom avec des espacements variables améliorent la **précision** et l'**agilité**.

- **Parcours en entonnoir** : La manipulation de la Roll dans un parcours de plus en plus étroit développe la **dextérité** et le **contrôle fin des mouvements**.

- **Utilisation de deux Rolls** : Coordonner la vitesse de deux Rolls simultanément exige une grande **coordination bilatérale** et une **gestion précise des mouvements**.

- **Courses chronométrées et relais** : Ces activités améliorent la **vitesse**, l'**endurance**, la **coordination** et la **capacité à s'organiser** dans un contexte compétitif.

- **Courses Stop & Go** : Ces courses renforcent le **contrôle moteur** et l'**adaptation de la vitesse** dans des situations dynamiques.

- **Course de vitesse** : Les courses sans parcours défini développent l'**assurance**, la **dextérité** et la **coordination** des mouvements des bras et des jambes.

La Roll'n Push offre ainsi une approche progressive du développement des compétences motrices.

Les activités proposées permettent aux élèves de développer leur **coordination**, leur **équilibre**, leur **dextérité**, leur **agilité** et leur **contrôle moteur**, tout en s'amusant et en interagissant avec les autres.

## 3) FOCUS SUR L'EXPRESSION ARTISTIQUE

La pratique de la Roll'n Push favorise l'expression, en particulier au cycle 3, en développant des compétences liées à la **coordination**, à la **créativité** et à la **maitrise du corps** dans l'espace.

## Expression artistique :

• **Création de figures et de chorégraphies** : Bien que les sources ne détaillent pas spécifiquement des activités artistiques avec la Roll'n Push, la manipulation de l'objet et la maîtrise des mouvements peuvent être intégrées dans des chorégraphies ou des performances créatives. La liberté de mouvement avec la Roll permet aux pratiquants de développer un imaginaire corporel.

• **Adaptation à la musique** : L'activité peut être pratiquée en musique, ce qui incite à coordonner les mouvements avec le rythme, ce qui développe le sens artistique. L'expression artistique en EPS encourage les enfants à développer un imaginaire corporel pour communiquer avec les autres.

• **Expression individuelle et collective** : Les activités peuvent être conçues pour encourager l'expression individuelle à travers les mouvements, mais aussi l'expression collective dans des créations en groupe. La pratique de la Roll'n Push peut être une manière d'amener les enfants à s'exprimer à travers des actions à visée expressive ou artistique.

## En lien avec les programmes d'EPS:

• **Cycle 3** : Le programme d'EPS du cycle 3 vise à développer l'expression devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique. La Roll'n Push peut être un outil pour atteindre cet objectif, en permettant aux élèves de créer des séquences de mouvements et des chorégraphies.

## 4) FOCUS SUR LE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

La pratique du Roll'n Push favorise le **développement des compétences psychosociales** en encourageant la **coopération, la communication, la confiance en soi, et le bien-être**. Ces compétences sont essentielles pour l'épanouissement personnel et la réussite scolaire, et sont abordées dans les programmes d'éducation physique et sportive (EPS).

### Coopération et collaboration :

• **Activités collectives** : Le Roll'n Push peut être pratiqué en groupe, ce qui encourage la collaboration et la coopération. Les activités comme les courses de relais nécessitent une coordination avec les partenaires, favorisant l'esprit d'équipe et l'entraide.

• **Apprentissage de la règle** : Les activités proposées, qu'il s'agisse de parcours ou de jeux collectifs, se déroulent dans le cadre de règles, ce qui apprend aux enfants à les respecter et à jouer ensemble de manière harmonieuse.

### Communication :

• **Expression non-verbale** : Bien que le Roll'n Push n'implique pas directement de communication verbale, les activités sportives aident les enfants à s'exprimer à travers le mouvement et les actions, ce qui développe leur langage corporel.

### Confiance en soi :

• **Maîtrise des mouvements** : L'apprentissage progressif des différents ateliers du Roll'n Push (prise en main, utilisation du bâton, slalom, etc.) permet aux enfants de développer leur **habileté** et leur **dextérité**, renforçant ainsi leur confiance en leurs capacités.

• **Dépassement de soi** : La pratique du Roll'n Push encourage les enfants à se dépasser et à relever des défis, ce qui renforce leur **estime personnelle** et leur sentiment de compétence. Les activités proposées sont conçues pour être de plus en plus difficiles, permettant aux participants de progresser à leur propre rythme.

• **Sentiment de plaisir** : L'aspect ludique de l'activité motive les enfants et contribue à créer un environnement positif qui favorise leur confiance en eux. Les témoignages indiquent que cette activité apporte du plaisir et motive les élèves à entrer dans l'activité.

## En lien avec les programmes d'EPS :

• **Cycles 1, 2 et 3** : Les programmes d'EPS des cycles 1, 2 et 3 mettent l'accent sur le développement des compétences psychosociales, en plus des compétences motrices et cognitives. Les activités proposées dans le cadre du Roll'n Push s'inscrivent dans ces objectifs, en favorisant la coopération, la communication, la confiance en soi et le bien-être.

**Site où commander la Roll : <https://rollnpush.com/>**