



Carnet de
ROLLER DANSE

PRÉNOM:

NOM:



Bandeau Jaune

JE SAIS ...

Technique

M'équiper

M'arrêter



Style

Lever un
roller, puis
l'autre

Poser une
genouillère
au sol

Faire 2
citrons en
avant

Confiance

M'accroupir
en roulant

Me relever

Franchir un
obstacle de
face / de côté

A Montpellier, le

Bandeau Vert

JE SAIS ...

Technique

M'échauffer
et m'étirer

Réparer une
roue



Style

Tenir en
équilibre sur
un patin

Slalomer à
pieds joints

Pivoter et
croiser les
patins

Confiance

Franchir un
obstacle et
rouler en
arrière

Sauter au
dessus de 2
ecocups, puis
3, 4.

Aider les
autres à
débuter en
roller

A Montpellier, le

Bandeau Bleu

JE SAIS ...

Technique

Virer en
croisés

Virer en
arrière sans
ralentir

M'arrêter en
T et déraper

Style

M'asseoir sur
chaque patin
en roulant

Me retourner,
en avant et en
arrière

Réaliser 4
mouvements
en rythme

Confiance



Sauter 50 cm
en longueur

Sauter 180°,
puis 360°...

A Montpellier, le