



Source :

<https://static.wftda.com/beginner-curriculum/This-is-Roller-Derby.pdf>

Le comité Traduction de la Commission Roller Derby de la FFRS vous propose la traduction ci-dessous du document "*This is Roller Derby - Beginner Curriculum*" fourni par la WFTDA pour soutenir les clubs dans la formation des joueur·se·s et arbitres.

Le groupe de traduction a pris la décision de ne pas traduire les noms des exercices qui n'ont pas toujours de traductions explicites en français. Nous avons conclu que la version en anglais vous permettra de retrouver plus facilement des vidéos de ces exercices. Nous souhaitons malgré tout vous aider et avons donc créé une annexe disponible à la fin de ce document pour le travail de traduction et de compréhension des termes utilisés.

Afin de continuer à faire évoluer ce document, n'hésitez pas à nous faire des retours et à partager votre expérience pour améliorer la compréhension de ces exercices en écrivant à commissionrollerderbyffrs@gmail.com.

Traduction par : Oh Sam, TaraO, Petit Tonnerre, Brookberry Jam, Poil d'amour.

Slide 3

Table de matières

Principe du Curriculum

Une approche centrée sur les participant·e·s

Le Curriculum

Comment utiliser le Curriculum

Les étapes de développement

Introduction

Exploration

Développement

Maîtrise

Références et remerciements

Des ressources supplémentaires pour soutenir le Curriculum sont disponibles sur le site WFTDA.com

RÔLES CLÉS MENTIONNÉS DANS CE DOCUMENT

Participant·e : toute personne pratiquant le roller derby à quelque titre que ce soit.

Patineur·se : toute personne sur patins lors d'un événement de roller derby (joueur·se ou arbitre).

Joueur·se : toute personne sur patins jouant un match de roller derby.

Entraîneur·se / Formateur·rice : personne qui enseigne les compétences, les tactiques et la dynamique du jeu.

Arbitre avec patins : toute personne sur patins responsable de l'évaluation de la légalité du jeu et de l'application des pénalités.

Arbitre sans patin : personne sans patins qui a un rôle sans patinage mais présent·e pour assurer le bon déroulement d'un match de roller derby.

Slide 4

Un Curriculum de base pour initier les nouveaux·lles participant·e·s au roller derby.

Soutenu par la recherche et axé sur une introduction sûre et holistique pour jouer au roller derby.

THIS IS ROLLER DERBY

Recommandations de bonnes pratiques pour aider les clubs à développer des programmes pour débutant·e·s à l'intention des patineur·se·s et des arbitres.

Slide 5

Quand il s'agit d'intégrer des débutant·e·s au roller derby, la WFTDA préconise que les participant·e·s s'engagent dans le roller derby à leur niveau plutôt que de limiter leur participation à une seule version de jeu du roller derby.

Ce programme crée des opportunités d'apprentissage, de jeu et d'engagement à tous les niveaux, sans se concentrer sur des délais définis pour l'apprentissage. Il offre des voies de progression pour préparer les participant·e·s à la réussite et est flexible pour s'adapter à différents contextes et circonstances.

Les clubs peuvent décider de leurs propres schémas d'entraînement, de test ou de sélection en fonction de leurs propres besoins et du contexte. La WFTDA soutient les clubs en leur fournissant une structure cohérente, des ressources pour l'encadrement basées sur les bonnes pratiques et soutient les participant·e·s en leur donnant une vision claire de leur cheminement de développement.

CE GUIDE FOURNIT

- Des recommandations sur la manière de développer et d'intégrer des débutant·e·s à ce sport.
- Un programme pour développer une progression et une compréhension claire des différents niveaux de compétences favorisant un accès rapide aux contacts et un jeu dans un environnement sûr.
- Des conseils sur l'évaluation du niveau de préparation requis au jeu.

Veuillez noter que la WFTDA ne définit PAS les compétences de base pour participer à un match Sanctionné par la WFTDA. Des recommandations de compétences pour maintenir la sécurité du jeu du roller derby sont maintenant incluses dans les directives de gestion des risques de la WFTDA - *WFTDA Risk Management Guidelines*.

RESPONSABILITÉS DES CLUBS MEMBRES DE LA WFTDA

Créer un programme qui fonctionne pour elleux
Identifier des adversaires d'un niveau de derby adapté au leur
Prendre une décision quant au moment où un·e participant·e est éligible pour jouer
Politiques et procédures de formation (par exemple, sélection des entraîneur·se·s / équipes, retour au jeu avec contact, etc.)
Soutenir leurs entraîneur·se·s et coachs

Slide 6

Principes du Curriculum

UNE TAILLE UNIQUE NE CONVIENT PAS POUR TOUT LE MONDE

Le derby est différent selon les niveaux de jeu et selon les corps, les rôles et les participant·e·s.

GAMEPLAY À CHAQUE NIVEAU

La WFTDA reconnaît que chaque patineur·se et arbitre progresse à son propre rythme. Cela ne devrait pas constituer un obstacle pour participer à un match de roller derby.

LE ROLLER DERBY EST UN ESPACE SÛR

Le roller derby devrait être un espace sûr pour les participant·e·s afin de s'entraîner et de développer leur amour du sport. Les participant·e·s doivent avoir confiance en leur capacité à être elleux-mêmes et savoir que leurs entraîneur·se·s préviennent les blessures grâce à une évaluation constante des risques et à un encadrement sûr.

NOUS JOUONS LE MÊME JEU, NOUS NOUS ENTRAÎNONS POUR LE MÊME JEU

Nous sommes une communauté qui apprend, travaille et joue ensemble. Tou·te·s les participant·e·s font partie de l'environnement de formation, quel que soit leur rôle.

Slide 7

Une approche centrée sur les participant·e·s

Une approche centrée sur les participant·e·s signifie que nous entraînons des personnes, pas un sport.

- Nous nous attachons à écouter des individus, à leur fournir des informations claires et à créer un environnement sûr pour qu'ielles puissent participer.
- Nous comprenons les différents besoins, attentes et aspirations des participant·e·s au roller derby.
- Nous aidons les participant·e·s à développer leur capacité à s'auto-évaluer et à planifier leur progression. De cette façon, ielles peuvent être acteur·ice de leur propre succès.
- Nous laissons de la place pour l'adaptation et l'exploration au lieu de prescrire des résultats attendus.
- L'entraîneur·se n'est pas la seule source de connaissances.
- Nous considérons le·la participant·e dans son ensemble plutôt que les éléments ou les compétences qui le·la composent.
- Nous créons un espace sûr

THIS IS ROLLER DERBY

Cette approche augmente l'engagement des participant·e·s dans leur formation et conduit à une expérience plus positive tant pour les entraîneur·se·s que pour les participant·se·s.

Slide 8

Comment construire des espaces sûrs ?

Les évaluations et la progression sont **fondées sur des conversations** plutôt que sur des tests.

Les participant·e·s ont **la possibilité d'échouer et le soutien nécessaire pour réessayer**.

Les entraîneur·e·s et les coachs sont **volontairement inclusif·ve·s** et sont conscient·e·s de leur langage et de leurs préjugés.

Les participant·e·s sont **préparé·e·s à la réussite** et ne sont pas jeté·e·s dans le grand bain.

Les voies de développement sont claires et les changements et les choix sont transparents.

Les succès sont célébrés.

Slide 9

Une approche centrée sur les participant·e·s

THIS IS ROLLER DERBY adopte une approche holistique du développement des participant·e·s, en considérant l'ensemble de l'individu et sa progression plutôt que des compétences spécifiques.

Le développement des participant·e·s repose sur les piliers du Roller Derby : **le patinage, le jeu, les règles et la sécurité.**

Lorsque les participant·e·s atteignent le sommet de chaque pyramide, elles peuvent continuer à développer leurs compétences en ajoutant de la vitesse, de la complexité et de la force.

Le cheminement de chaque participant·e est différent, passant par certaines étapes d'une pyramide plus rapidement que d'autres, en montant et descendant les pyramides. Les participant·e·s peuvent changer de rôle ou en ajouter à mi-chemin de leur développement. Chaque parcours est unique. L'engagement dans le jeu (en tant que joueur·se, arbitre ou autre) est essentiel à tout développement. Aucun·e participant·e n'a besoin d'atteindre le sommet d'une pyramide pour jouer au roller derby.

Ce programme vise à créer un cadre qui donne à tou·te·s les participant·e·s la liberté et la flexibilité nécessaires pour se développer sur leur propre chemin et donne aux entraîneur·se·s

THIS IS ROLLER DERBY

et aux coachs le soutien dont ielles ont besoin pour former les individus et pas uniquement le sport.

GAMEPLAY
RÈGLES ET SÉCURITÉ
PATINAGE
COMPLEXITÉ
VITESSE
FORCE
DERBY BASKETS
CONTACTS MINIMAUX
CONTACTS À L'ARRÊT
CONTACT COMPLET
TYPES D'ENTRAÎNEMENT DE DERBY

Slide 10

CONSTRUIRE le jeu
ADAPTER votre jeu à la situation
ÊTRE CONSCIENT·E du jeu autour de soi
COMPRENDRE votre rôle dans le jeu
APPRENDRE comment fonctionne le jeu
CRÉER et connecter les mouvements
OBTENIR une régularité dans les mouvements
S'ADAPTER au mouvement et s'autocorriger
COMPRENDRE comment contrôler vos mouvements
APPRENDRE à bouger
UTILISER LES RÈGLES pour construire un jeu sûr et légal
ANALYSE DE LA SÉCURITÉ ET DU JEU par rapport aux règles
MODIFIER SON JEU pour se conformer aux règles et éviter les pénalités
COMPRENDRE les fondamentaux des règles
APPRENDRE à limiter les risques

Slide 11

Le rôle de l'entraîneur·se ou du·de la coach¹

Les entraîneur·se·s ou coach sont responsables de :

- La création d'un programme de formation qui répond aux besoins de leur club et de leurs participant·e·s.
- La planification et l'organisation de sessions pour créer les meilleures conditions pour la réalisation de ce programme de formation.

La WFTDA soutient le *coaching* centré sur le·la participant·e, ce qui signifie que les coachs et les formateur·trice·s doivent prendre en compte le développement des individus ainsi que celui de leur groupe dans sa globalité.

Il n'est pas approprié d'arrêter la progression d'un·e participant·e en fonction d'une compétence spécifique ou d'une performance. Les entraîneur·se·s sont censé·e·s faire preuve de discernement.

Les entraîneur·se·s ou coach prennent des décisions concernant la participation d'un individu et les prochaines étapes de sa progression

- Sont-ielles assez stables pour patiner à proximité des autres sans les gêner ?
- Ont-ielles la capacité de se remettre d'une chute en toute sécurité ?
- Font-ielles preuve de suffisamment de contrôle pour passer à des blocages de face avec un impact plus important ?

Les entraîneur·se·s ou coach prennent également des décisions concernant la trajectoire d'un groupe d'entraînement.

- Une séance de rappel sur les positions de base améliorerait-elle leurs arrêts ?
- L'amélioration des accélérations latérales aiderait-elle à arrêter les Jamméur·se·s ?

Ces décisions permettent d'ajuster le programme d'entraînement et la manière dont se déroulent les sessions.

¹Les clubs peuvent utiliser des noms ou des structures différents pour gérer leur formation. Il peut s'agir d'individus ou de groupes. Ils peuvent avoir des responsabilités supplémentaires, comme le choix des *rosters*. Ce programme ne peut pas tenir compte des spécificités de chaque club. Nous utilisons le terme d'entraîneur·se ou de coach pour désigner spécifiquement l'individu ou le groupe ayant les responsabilités énumérées ci-dessus.

A quoi le discernement fait-il référence ?

Le discernement est utilisé pour prendre des décisions dans l'accompagnement lorsqu'il n'y a pas de réponse claire ou de mesure quantitative pour déterminer la marche à suivre.

THIS IS ROLLER DERBY

Le discernement doit être guidé par :

- l'observation
- l'expérience de l'encadrement
- la compréhension des différent·e·s participant·e·s
- le contexte dans lequel un·e patineur·se développe ses compétences.

Ce programme fournit un cadre de référence sur lequel un·e entraîneur·se ou un coach peut s'appuyer, en utilisant son discernement pour ajouter ses propres paramètres ou s'adapter si besoin pour répondre aux besoins de son club.

Slide 12

Une évaluation centrée sur les participant·e·s

- Une communication ouverte est encouragée entre les entraîneur·se·s et les participant·e·s afin de créer un environnement de coopération et de transparence.
- Afin d'aider les participant·e·s à s'approprier leur propre progression, les évaluations doivent être une conversation entre un·e participant·e et son entraîneur·se.
- En utilisant la pyramide de développement comme cadre et les objectifs de chaque étape du programme comme ligne directrice, travaillez ensemble pour identifier où se situe le·la participant·e dans son développement. Encouragez les participant·e·s à faire leurs propres évaluations et à suivre leur propre progression.
- Évitez d'essayer de "cocher" une liste de compétences. Concentrez-vous plutôt sur le·la participant·e dans sa globalité et sa place dans le jeu.
- Comment se sentent-elles dans leurs phases de jeu ? En tant qu'entraîneur·se, cela se reflète-t-il dans ce que vous voyez ? Quelles compétences de patinage ou connaissances des règles les aideront à se développer pour améliorer leur capacité à travailler avec vitesse, force et complexité ?

"L'une de mes choses préférées en tant qu'entraîneur·se est d'être présent·e lorsqu'un·e patineur·se apprend ce que signifie réellement le fait d'être autonome. D'être capable d'utiliser son corps, de prendre de l'espace, de remplir une pièce avec sa voix. Leur donner le droit de définir leurs propres succès et les aider à tracer leur propre chemin et à évaluer leurs propres réalisations est la chose la plus autonomisante qu'un·e entraîneur·se puisse faire".

Slide 13

Lorsque les compétences en matière de jeu sont évaluées, il convient d'examiner les trois éléments qui définissent la progression du jeu :

THIS IS ROLLER DERBY

Utilisez ces éléments pour aider les joueur·se·s à décrire leur niveau de compétence actuel et utilisez le même langage pour partager vos réflexions avec elleux.²

COMPLEXITÉ :

Quel est le degré de complexité des stratégies et du jeu ?

Sont-ielles capables de s'adapter à l'évolution de la situation ?

Se tournent-ielles vers les autres pour expliquer les décisions ?

Comprennent-ielles l'impact de leur position sur les tactiques ?

FORCE :

Quelle est la force des coups ? Quelle est la puissance des déplacements ?

Sont-ielles capables de recevoir les blocages qui leur sont portés ?

Sont-ielles capables d'effectuer des blocages qui ont un impact sur le jeu ?

Sont-ielles capables d'attraper le·la Jammeur·se arrivant à pleine vitesse et de rester stable ?

VITESSE :

À quelle vitesse le jeu lui-même évolue-t-il ? À quelle vitesse les décisions sont-elles prises et exécutées ?

Sont-ielles capables de suivre la vitesse du jeu ?

Sont-ielles capables d'arriver là où ielles doivent être dans un délai suffisant ?

Sont-ielles capables de prendre des décisions rapidement ?

Pour plus d'aides sur les conversations d'évaluation, utilisez la CARTE DE DÉVELOPPEMENT qui accompagne ce programme.

2 Gardez à l'esprit d'autres éléments à prendre en compte lors du retour d'information (par exemple, l'esprit tactique, les compétences de leadership, les capacités d'écoute)

Slide 14

Le Curriculum

Slide 15

Comment utiliser le Curriculum

Ce Curriculum est destiné à former les débutant·e·s du roller derby. Les conseils donnés ici sont conçus pour aider les entraîneur·se·s à amener les patineur·se·s et les arbitres à un niveau de compétence qui leur permette de participer à un match classique de la WFTDA.³

THIS IS ROLLER DERBY

Introduction
Exploration
Développement
Maîtrise

Le roller derby est un processus de développement continu, que ce soit pour les joueur·se·s ou pour les arbitres. Le développement n'est pas linéaire et ne s'inscrit pas dans des cases bien rangées. Chaque phase de développement se fond dans la suivante, les participant·e·s travaillant à différents niveaux au fur et à mesure de leur développement et de leur progression.

Slide 16

INTRODUCTION
EXPLORATION
DÉVELOPPEMENT
MAÎTRISE
PROGRESSIONS SUPPLÉMENTAIRES

INTRODUCTION

- Est informé·e de l'idée générale de l'objectif
- Prend des mesures individuelles pour maîtriser les éléments individuels

EXPLORATION

- Comprend le but final
- Travaille sur des éléments individuels de la tâche

DÉVELOPPEMENT

- Capable de s'acquitter de la tâche sans avoir reçu d'instruction
- Se concentre sur le développement de la force, de la complexité et de la rapidité

MAÎTRISE

- Rassemble les différents éléments de la tâche pour atteindre l'objectif final
- Capacité d'auto-évaluation et d'autocorrection

Adapté de : *“The Progression Playbook : A guide to coaching lacrosse skills in an age appropriate context.”*

Slide 17

Planification du développement des participant·e·s

Le cadre est souple et adaptable, offrant une approche cohérente pour amener les débutant·e·s au roller derby en toute sécurité, en mettant l'accent sur la progression et la prévention des blessures, tout en les initiant au jeu dès le début du processus.

Chaque niveau de développement comprend une liste de compétences et d'exercices qui ont été identifiés comme étant appropriés pour les participant·e·s à ce niveau. Il ne s'agit pas d'une checklist ou d'une liste exhaustive de compétences. Les entraîneur·se·s et les coachs sont encouragé·e·s à utiliser ces éléments pour concevoir un cursus de formation qui fonctionne pour leurs participant·e·s.

Ce curriculum permet d'intégrer différentes voies de développement. Les clubs sont encouragés à réunir tou·te·s les participant·e·s pour la formation. En plus d'améliorer la cohésion du club et d'assurer la cohérence, cette structure facilite le changement de rôle ou la prise en charge de rôles supplémentaires par les participant·e·s sans avoir à commencer un tout nouveau programme de formation.

Joueur·se

- Tous les éléments du curriculum sont adaptés au développement des joueur·se·s, y compris la connaissance des règles, les *hand signals* pour les indications de fautes ainsi que les valeurs du sport.

Arbitres (avec ou sans patin)

- Tous les éléments du curriculum des joueur·se·s sont adaptés au développement des arbitres avec patins à l'exception des compétences avancées en matière de contact ou d'engagement. Pour les arbitres sans patin, tous les éléments non liés au patinage sont applicables.
- Tou·te·s les arbitres devraient participer aux séances axées sur les valeurs, les règles et la sécurité.
- Pour chaque niveau de développement, il existe des objectifs d'entraînement pour les arbitres (avec ou sans patin) qui peuvent être développés parallèlement à des éléments spécifiques aux joueur·se·s.
- La WFTDA propose des cours d'apprentissage en ligne spécifiques aux arbitres, qui peuvent compléter le programme de formation pour ces participant·e·s. Vous pouvez trouver ces cours et d'autres ressources dans la bibliothèque des entraîneur·se·s (*Coaching Library*) dans les ressources supplémentaires du curriculum.

Bénévoles (entraîneur·se·s, annonceur·se·s, membres du conseil d'administration)

- Tous les éléments du curriculum des joueur·se·s non liés au patinage sont appropriés pour les bénévoles qui ne patinent pas.
- En particulier, tou·te·s les bénévoles devraient être inclu·e·s dans les séances axées sur les valeurs.

THIS IS ROLLER DERBY

- Les annonceur·se·s et les entraîneur·se·s devraient également participer aux séances portant sur les règles et la sécurité. Elles tireront également profit de l'observation des scrimmage.
 - Les descriptions de poste pour les rôles d'annonceur·se·s devraient être partagées avec les participant·e·s afin d'aider à identifier les compétences.
 - Ces descriptions sont disponibles dans les ressources de la WFTDA dans la bibliothèque des entraîneur·se·s (*Coaching Library*).
-

Slide 18

Planification des sessions :

- Une ventilation de chacune des phases du programme "IEDM" (Introduction, Exploration, Développement et Maîtrise) pour aider les entraîneur·se·s et les coachs à planifier leurs sessions est disponible.
- Pour chaque phase du programme IEDM, le cadre met en évidence un résultat et un objectif pour les participant·e·s ainsi que le type de niveau de jeu auquel on peut s'attendre à ce niveau.
- Une liste d'éléments de formation potentiels comprend des compétences pertinentes pour aider les participant·e·s à atteindre le résultat de l'étape. Ces éléments ne sont fournis qu'à titre indicatif et les compétences énumérées ne sont ni exhaustives ni normatives.
- Utilisez le cadre du programme IEDM pour informer les sessions de niveaux mixtes en échelonnant les exercices, en les ajustant pour tenir compte des différents degrés de complexité, de force ou de vitesse afin de répondre aux besoins des participant·e·s aux différents niveaux du spectre de développement.

Développement des compétences :

- Le développement des compétences suit la même voie : Introduction <> Exploration <> Développement <> Maîtrise
- Ce curriculum comprend des exemples de cartes de compétences et un modèle permettant aux entraîneur·se·s de développer leurs propres cartes de compétences.
- Le fait de les établir à l'avance permet de s'adapter plus facilement au niveau de compétence en milieu de session ou de définir des défis individuels pour ceux qui dépassent le groupe dans un domaine spécifique.
- Remarque : le fait d'être dans la phase d'introduction d'une compétence spécifique ne place pas nécessairement un·e participant·e dans la phase d'introduction de la compréhension du jeu ou du développement des capacités de patinage.

Slide 19

Intégrer le *gameplay* :

- Chaque phase de développement comprend une description du *gameplay* à ce niveau.
- Nous suggérons aux entraîneur·se·s de faire preuve de discernement dans la définition des paramètres de jeu, par exemple la durée du jeu, les règles ou les pénalités à privilégier, les niveaux de contact, l'utilisation ou l'emplacement de la *Penalty Box*, etc.
- Pour les sessions avec un nombre plus faible de participant·e·s, il convient d'envisager des ajustements des règles du Roller Derby sur piste plate de la WFTDA afin de pouvoir jouer avec un nombre plus faible de participant·e·s, par exemple en modifiant le nombre de patineur·e·s ou les dimensions de la piste.
- Lors de la conception de votre jeu, travaillez avec les arbitres pour convenir des paramètres ainsi que de toute modification des appels des fautes ou de la définition du jeu. Tenez toujours compte de vos arbitres en formation et des paramètres de jeu qui peuvent être modifiés pour offrir différentes possibilités d'apprentissage.
- Le développement des participant·e·s peut s'étendre sur plusieurs niveaux et ils seront potentiellement inclus dans différents niveaux de *gameplay* à n'importe quel stade de leur progression.
- Voir le guide "Recommandations sur le jeu à niveaux mixtes" pour plus d'informations.

"C'est formidable de pouvoir rassembler toutes les compétences pour jouer au roller derby : on ne se rend pas compte de tout ce qu'on a appris avant de le mettre en pratique. C'est très amusant !"

Slide 20

Étapes de développement

Slide 21

Introduction

L'introduction est le début de chaque pyramide de développement. C'est l'occasion pour nous d'initier les participant·e·s au patinage, aux règles et à la sécurité, et au jeu.

À ce stade, l'apprentissage peut sembler déconnecté. Le "derby baskets" peut aider les participant·e·s à rassembler les éléments et à absorber les différents concepts et idées. Il est important de préparer les participant·e·s à des réussites faciles et de leur donner des moyens

THIS IS ROLLER DERBY

clairs d'identifier les progrès. C'est également un bon moment pour parler du fonctionnement de votre club et des principes fondamentaux du comportement sportif.

Slide 22

Quels sont nos objectifs ?

- Les participant·e·s ont une compréhension de base du roller derby et des principes fondamentaux du patinage.
- Les participant·e·s savent comment se joue le jeu et qui y participe, ainsi que les paramètres du jeu et la sécurité.
- Les patineur·e·s sont à l'aise sur leurs patins et ont une compréhension de leur propre corps et du contrôle de leur distribution du poids.
- Les patineur·se·s sont à l'aise avec la proximité physique des autres sur leurs patins.
- Les arbitres sans patin et les autres bénévoles sans patins se sentent valorisé·e·s et ont une bonne compréhension de leur rôle dans le club.

A quoi ressemble le derby :

Observation dirigée

Observation dirigée du jeu où les entraîneur·se·s et les coachs animent une discussion avec les participant·e·s sur les rôles et les bases du jeu tout en regardant des matchs ensemble.

- Les observateur·trice·s NE participent pas au jeu.

Derby chaussettes

Le "derby baskets" suit globalement les règles d'un match classique de la WFTDA mais sans les patins :

- Les participant·e·s s'essaient à tous les rôles (arbitres avec patins, arbitres sans patins et joueur·se·s).
- Les participant·s portent l'intégralité de l'équipement de sécurité afin de se familiariser avec celui-ci et également de s'habituer à communiquer et à jouer tout en le portant.
- Les participant·e·s doivent porter des chaussures.
- Les entraîneur·se·s et les coachs ont le choix quant à l'inclusion ou non du contact et à la manière de le faire.

Slide 23

Éléments de l'entraînement :

Compétences fondamentales :

- Edges
- T-push

THIS IS ROLLER DERBY

- V-push
- Stride 2
- Jumping (while skating)
- Hopping (while skating)
- Single leg glide
- Single leg balance while changing body position

Engagement et retour à l'équilibre

- Weight distribution
- Standing in a group of people
- How to protect your body from a fall
- How to protect others when you fall
- How to get up safely and quickly from a fall

Stabilité et contrôle

- Penguin stance
- Derby stance
- Stepping (side-to-side / shuffle step / quick feet / step over)
- Balance on one leg
- Balance on toe stops
- Balance on front two wheels
- Jump on toe stops
- Walking on toe stops
- Wide 2-footed plows
- T-stops
- Chop stops

Compétences d'équipe

- Faire des retours et en recevoir
- Communiquer ses mouvements et les prochaines étapes (raconter une portion de jeu)

Force et mouvements utiles (entraînement sans patins)

- Introduction aux muscles abdominaux et leur mobilisation
- Introduction à la proprioception
- Équilibre (par exemple : single leg dips, squats)
- Stabilité (par exemple : split squat, walking lunges, clamshells)
- Exercices aérobiques légers (par exemple : yoga, étirements, marche)
- Renforcement des chevilles (par exemple : rotation des chevilles, se mettre sur la pointe des pieds)

Règles et sécurité

- Les protections obligatoires et comment les porter correctement

THIS IS ROLLER DERBY

- Le rôle des arbitres et leurs fonctions
- Introduction au gain de position et à comment marquer des points
- Se protéger sur la piste après une chute
- Que faire lorsqu'un·e autre participant·e est blessé·e
- Les bénéfices d'un échauffement / de préparer son corps à l'effort
- Les étirement et le refroidissement progressif et l'impact sur la récupération
- Entretien des patins

A PRENDRE EN CONSIDÉRATION:

- **Tous les éléments mentionnés pour ce niveau sont appropriés à la fois pour les joueur·se·s et les arbitres en patin.**
- **Lors de l'entraînement de débutant·e·s, montrez leur une "position de sécurité" qu'ielles peuvent reprendre quand ielles se sentent en difficulté. Après chaque exercice, demandez leur de prendre cette position jusqu'à ce que cela devienne instinctif.**
- **Il est utile pour les patineur·se·s de se faire une checklist mentale de toutes les choses dont il faut se souvenir avant d'aborder toute compétence : 1) les épaules devant les hanches 2) le torse redressé et regarder devant 3) les abdominaux contractés. Les premières semaines, verbaliser cette liste avant chaque compétence.**

L'intention en listant ces éléments est de proposer une progression d'entraînement pour les entraîneur·se·s.

Nous ne recommandons pas que cet outil soit utilisé comme une checklist pouvant bloquer la progression d'un·e patineur·se dans le club.

Slide 24

Exploration

L'exploration permet aux participant·e·s de s'appropriier les connaissances qui leur ont été données et de commencer à les appliquer au jeu. Bien qu'ielles soient encore en train d'apprendre le fonctionnement du jeu, les bases du mouvement de patinage et l'atténuation des risques, ielles commencent à mettre tout cela en contexte.

Ielles voient la valeur des règles en application, établissent un lien entre leurs mouvements sur les patins et l'impact sur leur contrôle ou leur récupération, et ielles commencent à voir comment leur rôle s'inscrit dans le jeu. Cela permet aux participant·e·s de travailler avec des stratégies et des tactiques de base, y compris le comptage des points et les règles relatives au marquage de points.

Slide 25

Ce que l'on souhaite accomplir

- Les participant·e·s se sentent en confiance dans leur compréhension du jeu et de sa structure. Ielles l'appliquent au travail avec de simples formations de murs et des contacts en miroir.
- Les participant·e·s acquièrent une meilleure compréhension de la communauté et de la valeur que nous accordons aux individus et à leur identité. Ielles connaissent les opportunités offertes par le sport, les rôles que les participant·e·s peuvent endosser et les pistes de développement spécifiques.
- Les patineur·se·s se concentrent sur les compétences qui leur permettent de trouver leur propre point de récupération.
- Les joueur·se·s développent une meilleure foulée et un meilleur équilibre et explorent les petits contacts contrôlés et les déplacements dans toutes les directions sur les patins (mouvements arrière et latéraux).
- Les arbitres établissent un lien entre leur rôle et leurs tâches d'un côté et le jeu de l'autre.
- Les arbitres en patin appliquent leurs capacités de patinage aux différentes positions d'arbitrage et au suivi du pack.

Ce à quoi ressemble le roller derby :

Le roller derby avec le minimum de contact

Le roller derby avec le minimum de contact suit les règles du Roller Derby sur piste plate de la WFTDA à l'exception de la partie sur l'engagement physique.

- Il est interdit d'entrer intentionnellement en contact avec un·e adversaire pour quelque raison que ce soit. Les actions illégales comprennent le contact intentionnel ou l'application de la force à un·e adversaire avec n'importe quelle partie de son corps. Le fait de soulever un patin pour exercer une pression doit être considéré comme l'application d'une force à un·e adversaire.
- Les Joueur·se·s ne doivent pas pousser pour faire des trous dans la défense adverse ou pour initier un contact.
- Les Bloqueur·se·s ne peuvent pas utiliser le blocage face à face.
- Les patineur·se·s ne doivent utiliser que le blocage positionnel. Les contacts involontaires ou accidentels ne doivent pas être pénalisés tant qu'ils ne présentent pas un danger évident pour soi-même ou pour l'adversaire.

Slide 26

THIS IS ROLLER DERBY

Éléments de l'entraînement :

Compétences fondamentales :

- Sculling (sticky skating)
- Pivot transitions
- Shuttle step (single leg, lateral glide)
- Jammer tracking (stationary)
- Walking / running on toe stops
- Acceleration from toe stops
- Acceleration from edges
- Backwards motion (weight shift)
- Heel kick
- Rolling step over (cross the track)
- Step transitions
- Wheels to toe stops
- Lateral hops (landing both feet)
- Hopping over an object
- Backwards motion (stride)

Engagement et retour à l'équilibre

- Absorbing force and how to receive contact
- Preparing for unexpected contact
- Friendly engagement in a skating pack (handshakes / hugs / bumps)
- Jammer catch in pairs
- Leaning
- Chest placement
- Chest pressure

Stabilité et contrôle

- Blocker hockey stops
- Edge stops
- Single leg plow stops
- Turnaround toe stops
- Pacing in a paceline
- Push assists
- Pull assists (e.g., hip whips, clothing whips, inside arm assist)

Compétences d'équipe

- Deux murs
- Déplacements comme un mur

THIS IS ROLLER DERBY

- Rouler dans un pack
- Communiquer les prochaines étapes et actions immédiates

Force et mouvements utiles (entraînement sans patins)

- Développement abdominal (par exemple : dead bug, planche, Superman)
- Transfert de poids (par exemple : saut de le.la patineur.se)
- Introduction à l'agilité et à la rapidité (par exemple : départ de course en tombant, exercice de sprint)
- Renforcement de la nuque (par exemple : haussement des épaules, *vertical rows*)
- Renforcement des genoux (par exemple : contraction des cuisses, *bridge variations*, exercice de décélération)
- Plow prep (par exemple : tappe vers l'avant avec une jambe - *single leg forward taps*, *banded plow stops*)

Règles et sécurité

- Les zones d'impact et de blocage
- Bloc Multi-player
- Prévention des commotions cérébrales
- Les différents rôles d'arbitres et de familles d'arbitres
- Protocole de la Penalty Box
- Qu'est-ce qu'un Pack? Définition de base.

A PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

- **Renforcer la force du cou peut aider à réduire les risques de commotion cérébrale.**
- **Les arbitres à patins peuvent être impliqués dans les formations au contact. On peut ainsi les habituer à absorber des contacts légers et les sensibiliser à identifier quand il est préférable d'éviter un·e patineur·se.**

L'intention en listant ces éléments est de proposer une progression d'entraînement pour les entraîneur·se·s.

Nous ne recommandons pas que cet outil soit utilisé comme une checklist bloquant la progression d'un·e patineur·se dans le club.

Slide 27

Développement

THIS IS ROLLER DERBY

L'étape de développement correspond à la solidification par les participant·e·s de leur compréhension des principes des règles et l'acquisition des compétences pour modifier leur interaction avec le jeu en conséquence. Les participant·e·s se sont encore concentré·e·s sur leur rôle individuel dans le jeu ou dans une situation et apprennent à verbaliser ce rôle et à le traduire physiquement.

Les participant·e·s en patins ont des bases solides dans les mouvements fondamentaux et sont capables de contrôler leurs mouvements et gérer des situations imprévues. Cela permet d'introduire des formations de murs plus complexes et d'augmenter le contact entre patineur·se·s, donnant par là même la possibilité aux participant·e·s de se concentrer sur le jeu en équipe et leur conscience des autres pendant qu'ielles patinent ou qu'ielles arbitrent.

Slide 28

Ce que l'on souhaite accomplir

- Les participant·e·s savent ce qu'ielles veulent accomplir dans le roller derby et nous les soutenons pour qu'ielles identifient les compétences et les connaissances pour se développer et progresser.
- Les participant·e·s se consacrent à développer le contrôle intentionnel de leurs corps et de leurs mouvements. Ielles affinent leur stabilité lors de mouvements plus complexes et augmentent leur vitesse et leur confiance lors des mouvements de base.
- Les participant·e·s comprennent le déroulement du jeu et se sentent capable d'évoluer selon les règles. Tout·e·s les participant·e·s consolident leur compréhension de la structure du pack, de sa définition et de son rôle dans le jeu.
- Les participant·e·s se concentrent sur le fait d'ajouter de la proximité dans le jeu et sont capables d'ajouter de nouveaux éléments au jeu, y compris de l'offense et de la stratégie.
- Les arbitres en patin utilisent les phases de contact entre joueur·se·s lors des entraînements pour gagner de l'expérience pour donner les pénalités de multiplayer et de définition du pack.

Ce à quoi ressemble le derby

Derby avec contact à l'arrêt

Le derby avec contact à l'arrêt suit les règles du derby sur piste plate de la WFTDA, sauf pour les règles de contact.

- Il est interdit de prendre une accélération avant un contact. Après qu'un blocage soit initié doucement, les Bloqueur·se·s et les Jammes·se·s peuvent mettre de la force dans les contacts sur les zones légales avec les zones légales de blocage.
- Patiner ou marcher jusqu'à entrer en contact avec un·e adversaire n'est pas autorisé ; cela est considéré comme prendre une accélération avant un contact.

THIS IS ROLLER DERBY

- Un blocage ne peut se faire qu'en se penchant vers l'adversaire. Lever un pied pour le faire est autorisé.
 - Le blocage de face n'est autorisé qu'après qu'un premier contact ait été engagé.
-

Slide 29

Éléments de l'entraînement :

Compétences fondamentales :

- Lateral hops (continuous)
- Weaving in a pace line
- Backwards movement (one-foot propulsion)
- Crossovers
- Skating the track
- Lateral cuts

Engagement et retour à l'équilibre

- Driving
- Jammer catch as a wall
- Jammer push
- Face-to-face blocking
- Chest catching
- Cross body hits

Stabilité et contrôle

- Safe and controlled falls
- Hockey stops at speed
- Hockey stops for direction change
- T-slide
- Power slide
- Stops on the line

Compétences d'équipe

- Offense simple, par exemple :
 - Faire un écran
 - Offence individuelle en un hit
- Former des murs complexes
- Mouvement en mur / suivre le·a Joueur·se

THIS IS ROLLER DERBY

- Transition pour se mettre en position
- Reformuler un mur

Force et mouvements utiles (entraînement sans patins)

- Stabilisation avec les abdominaux (par exemple : pas du·de la patineur·se avec un saut, *bear crawls*, *single leg deadlift*)
- Progression de transfert de poids (par exemple : sauts latéraux, feintes)
- Mobilité des épaules (par exemple : levers de bras sur les côtés, balancement des bras, étirement des omoplates)
- Préparation pour les mouvements d'accompagnement (par exemple : *broad jumps*, squats sur une jambe)
- Progression d'agilité et de rapidité (par exemple : échelle d'agilité, exercice par deux où chacun·e essaye de toucher les genoux de l'autre)

Règles et sécurité

- Définition du pack (avancé) et l'impact sur le jeu
- Contacts légaux (avancé) / gagner en position sur un·e adversaire (avancé)
- Communication entre les joueur·se·s et les arbitres, y compris les gestes d'arbitrage

A PRENDRE EN CONSIDÉRATION:

- **Entraînez le *powerslide* en arrière avec le blocage de face pour introduire une position stable en même temps que du blocage de face.**
- **Les arbitres en patin peuvent demander des développements supplémentaires pour des compétences de patinage spécifiques, comme le patinage en arrière, les freinages en T, les freinages en T arrières et l'évitement d'obstacle tout en maintenant leur attention au jeu.**

L'intention en listant ces éléments est de proposer une progression d'entraînement pour les entraîneur·se·s et coach.

Nous ne recommandons pas que cet outil soit utilisé comme une *checklist* bloquant la progression d'un·e patineur·se dans le club.

Slide 30

Maîtrise

L'étape de la maîtrise correspond à la capacité des participant·e·s à modifier leur engagement dans le jeu pour se plier aux règles et à se placer de telle sorte qu'elles sont capables de mesurer leur rôle dans la création d'un espace sûr. A ce niveau, l'apprentissage devrait se concentrer sur les compétences d'équipe : les participant·e·s devraient s'entraîner à la combinaison de toutes leurs compétences, en continuant à

THIS IS ROLLER DERBY

améliorer leur technique et à appliquer leurs compétences existantes à de nouvelles situations.

Tou·te·s les patineur·se·s améliorent leur coordination et leur agilité et font preuve de constance dans leur maîtrise des éléments fondamentaux du patinage. Cela permet d'augmenter les interactions entre patineur·se·s au sein d'un pack, ce qui encourage les joueur·se·s et les arbitres à améliorer leur vision de jeu.

Slide 31

Ce que l'on souhaite accomplir :

- Les participant·e·s ont une compréhension solide des règles en vigueur du roller derby sur piste plate de la WFTDA (même s'ielles n'ont pas encore une compréhension totale des nuances et des exceptions). Ielles sont prêt·e·s pour jouer et/ou arbitrer des scrimmages qui répondent aux attentes d'un match WFTDA Régulé ou Sanctionné.
- Les participant·e·s sont capables d'auto évaluer leurs compétences, ce qui les met sur la voie du succès dans leur engagement dans le roller derby. En utilisant la vitesse, la force et la complexité, les participant·e·s sont encouragé·e·s à continuer de travailler sur ces éléments de leur développement dans le derby pour estimer leur progression dans le jeu ou évaluer les paramètres d'un match.
- Les participant·e·s se sentent à même de discuter de leur développement et de le planifier.
- Les joueur·se·s se concentrent sur l'amélioration de leur engagement et leur retour au jeu actif, en utilisant les éléments de stabilité travaillés plus tôt dans leur progression. Ielles peuvent consolider leurs acquis pour devenir proactif·ve·s et réactif·ve·s sur le track.
- Les arbitres en patin sont à l'aise pour combiner le patinage, l'appel et les signes de pénalité ainsi que la communication avec les autres arbitres
- Les arbitres sans patins sont capables d'endosser tous les rôles dans la famille de rôles qu'ielles ont choisi. Ielles continuent de développer leurs compétences dans les rôles des autres familles.

Ce à quoi le derby ressemble :

Contact complet avec les autres joueur·se·s

Contact complet avec les autres joueur·se·s (ou contact à l'arrêt avec des patineur·se·s plus avancé·e·s)

- Autorise les contacts complets et l'engagement selon les règles du roller derby sur piste plate de la WFTDA.
- Les entraîneur·se·s ont la possibilité d'ajuster les paramètres de jeu pour des scrimmages avec des objectifs spécifiques.

Slide 32

Éléments d'entraînement :

Fondamentaux

- Croisés en arrière
- Fentes en arrière
- Fentes latérales
- Hockey Stops en latéral D-cuts

Engagement et retour à la stabilité

- Bloquer seul·e un·e Joueur·se
- Feintes et déplacements rapides

Stabilité et contrôle

- Slalom sur un pied
- Patiner en aigle

Techniques d'équipe

- Éviter des pénalités en individuel
- Éviter des pénalités en mur offensif
- Stratégies offensives complexes
- Jeu offensif initié par les Joueur·es
- Jeu offensif à plusieurs Bloqueur·es
- Jeu offensif en plusieurs parties

Force et mouvements utiles (entraînement sans patins)

- Renforcement Dos / Abdos (par exemple : gainage avec rotation, gainage avec élévation bassin sur une jambe)
- Cibler la puissance (par exemple : squats, développés au-dessus des épaules)
- Progression en agilité et réactivité progression (par exemple : *ball wall*, pliométrie)
- Renforcement des épaules (par exemple : *overhead carry* / haltères développés en mouvement , planches mains/coudes alternés)

Règles et Sécurité

THIS IS ROLLER DERBY

- *Official Reviews* (contester les décisions d'arbitres)
- Pénalités concernant la structure du match
- Exclusions et expulsions
- Approfondir la stratégie d'inscription de points (e.g., empêcher les points adverses)

CONSIDÉRATIONS:

- **Plutôt que d'apprendre beaucoup de nouvelles techniques, les patineur·ses doivent mettre en pratique les techniques déjà acquises dans de nouvelles situations.**
- **Désormais les participant·e·s devraient connaître les règles du Roller Derby sur piste plate - mettez à profit ce temps pour approfondir leur compréhension des situations complexes.**

L'intention en listant ces éléments est de proposer une progression d'entraînement pour les entraîneur·se·s et coach.

Nous ne recommandons pas que cet outil soit utilisé comme une *checklist* bloquant la progression d'un·e patineur·se dans le club.

Slide 33

References

Basketball England: Player Development Framework and Playbook

Ice Hockey Canada

JRDA Rules of Flat Track Roller Derby, JRDA Edition January 2020

Marshall J. Milbrath, M.Ed. Track Coach (Issue 2018)

Athlete-centred coaching: What, why, and how

Report on similar sports baseline skills for game play (MSR Task Force)

Report on similar sports introduction of contact and recommendation (MSR Task Force)

Return to play training (Punchy O'Guts – 4 Eyes Coaching)

Roller Derby Athletics

THIS IS ROLLER DERBY

Roller Derby Coaching Guide:
Perspective and experience from the Finnish Men National Team;
by Margot Vander Ghinst

Rose City Rollers MSR Rubric - Readiness Assessment

Rugby Ready from World Rugby

Skate Victoria – Return to Play Plan

The Progression Playbook: A Guide to Coaching Lacrosse Skills in an Age Appropriate Context

WFTDA Code of Conduct

WFTDA Recommendations for Return to Full Contact Skating

Acknowledgements

CURRICULUM TASK FORCE

Katharina Bohnert (Catherine Beat-Her Bonez)

WFTDA Education Senior Program Manager

Maha El Nasser (Hydra)

WFTDA MSR Curriculum Developer

Chili

Danielle Fortin (muffin)

Emily Cookson (River Strong)

Mari Hemmer (Hammer)

Matthew Heales (Smirkcules)

Pochard

Virginia Tilton (Demon)

Admiral Mayhem (Addie)

Alyen

Beast Infection

Callie Strouf (Callegory)

Chainsaw

Cheeks

Christina Capobianco (Hellslinger)

Epic Phil

Erin (SLAY)

Freak (Freak Show)

THIS IS ROLLER DERBY

Hayley Avron
Jami Claire (Bouncing Bite-Her)
Jenergy
Lisa Benson (DeBella DeBall)
Mad McWrath
Mean Frostine
Michael Wynne (Mr Danger)
Nadja
Nicole Rubis (Ida Kildher)
Nikita
Ruby RaGe
RudeBarb (barb)
Sara (Ambush)
Sarah Robertson (Feisty)
Shona
Stephanie Perdue (Pinky Teasadero)
Stevie Kicks
Tom Pritchard
Tuff Bikkies
Ziggy Scardust

THIS IS ROLLER DERBY

Annexe: Traduction des termes techniques et exercices

Les termes suivants sont utilisés dans les slides 23, 26, 29 et 32

Introduction		Exploration		Développement		Maîtrise	
Fondamentaux							
Edges	Etre à l'aise dans ses patins à l'arrêt et de savoir définir/sentir ses carres intérieures et extérieures	Sculling (sticky skating)	Patiner en citron	Lateral hops (continuous)	Enchaîner des sauts sur le côté	Backwards skating with underpush	Accélérer en arrière en réalisant des croisés
T-push	Se propulser en équilibre sur un pied, en poussant avec l'autre pied	Pivot transitions	Transition pivot : se retourner d'avant en arrière sur l'avant du patin	Weaving in a pace line	Slalomer entre des personnes en paceline	Lateral crossunder	Déplacement latéraux en croisés (en particulier en sens anti-derby)
V-push	Démarrage en canard	Shuttle step (single leg, lateral glide)	Déplacement latéral glissé	Backwards movement (one-foot propulsion)	Se déplacer en arrière en utilisant un pied pour se propulser	C-cuts	C cuts

THIS IS ROLLER DERBY

Stride 2	Enchaîner le mouvement de patinage "classique" de chaque côté	Jammer tracking (stationary)	Suivre le-a jammeur-se dans la largeur de la piste	Crossovers	Croisés	D-cuts	D cuts
Jumping (while skating)	Sauter à pieds joints (en patinant)	Walking / running on toe stops	Marcher/courir sur les stoppers	Skating the track			
Hopping (while skating)	Sauter d'un pied sur l'autre (en patinant)	Acceleration from toe stops	Accélérer sur les stoppers	Lateral cuts	Se déplacer rapidement en latéral avec les patins au sol		
Single leg glide	Rouler en équilibre sur un pied	Acceleration from edges	Accélérer avec les carres				
Single leg balance while changing body position	Rester en équilibre sur un pied en changeant la position de son corps	Backwards motion (weight shift)	Mouvement en arrière par distribution du poids				
		Heel kick	Se déplacer latéralement sur un pied,				

THIS IS ROLLER DERBY

			talon en avant				
		Rolling step over (cross the track)	Traverser le track en faisant des croisés				
		Step transitions	Transition en ouvrant un pied puis l'autre				
		Wheels to toe stops	Passer des roues aux stoppers (à l'arrêt, en roulant)				
		Lateral hops (landing both feet)	Sauter sur le côté (en atterrissant sur les deux pieds)				
		Hopping over an object	Sauter par dessus un obstacle				
		Backwards motion	Patiner en arrière par				

THIS IS ROLLER DERBY

		(stride)	poussées alternées				
Engagement et retour à la stabilité							
Weight distribution	Répartition du poids du corps	Absorbing force and how to receive contact	Encaisser et recevoir un impact	Driving	Emmener un-e adversaire dans une direction donnée	Individual Jammer catches	Arrêter un-e jammeur-se seul-e
Standing in a group of people	Être debout dans un groupe de personnes	Preparing for unexpected contact	Se préparer pour un contact non anticipé	Jammer catch as a wall	Arrêter un-e jammeur-se en mur	Juking	Feintes
How to protect your body from a fall	Comment protéger son corps lors d'une chute	Friendly engagement in a skating pack (handshakes / hugs / bumps)	Engagement sans adversité dans un pack (poignées de main/câlins/s e cogner)	Jammer push	Pousser (des adversaires/u n mur) en tant que jammeur-se		
How to protect others when you fall	Comment protéger les autres lorsque l'on chute	Jammer catch in pairs	Arrêter un-e jammeur-se par deux	Face-to-face blocking	Blocage de face		

THIS IS ROLLER DERBY

How to get up safely and quickly from a fall	Comment se relever rapidement et en toute sécurité après une chute	Leaning	Blocages en poussée sans élan	Chest catching	Reception de face		
		Chest placement	Positionner son buste pour donner/recevoir un impact	Cross body hits	Utiliser différentes parties de son corps pour bloquer et maintenir en dynamique		
		Chest pressure	Maintenir son équilibre tout en gérant la pression qu'on donne/reçoit au niveau du buste				
Stabilité et contrôle							
Penguin stance	Position pingouin :	Blocker hockey stops	Bloquer un-e adversaire	Safe and controlled	Tomber de manière	Single leg weaving	Slalom sur un pied

THIS IS ROLLER DERBY

	rester en position debout		avec les patins parallèles à la piste	falls	contrôlée et sécurisée		
Derby stance	Position derby	Edge stops	S'arrêter en posant le pied par terre en opposition au mouvement	Hockey stops at speed	Hockey stops avec de la vitesse	Side surfing	Patiner en aigle
Stepping (side-to-side / shuffle step / quick feet / step over)	Faire des pas (pas chassés, en croisant les jambes, en piétinant rapidement, par dessus un obstacle)	Single leg plow stops	Freinage en chasse neige avec une seule jambe / Soul	Hockey stops for direction change	Hockey stops pour changer de direction		
Balance on one leg	Equilibre sur une jambe	Turnaround toe stops	Freinage sur les stoppers	T-slide	Freinage en T arrière		
Balance on toe stops	Equilibre sur les stoppers	Pacing in a paceline	Suivre la cadence dans une paceline	Power slide	Power slide		

THIS IS ROLLER DERBY

Balance on front two wheels	Equilibre sur les roues avant	Push assists	Assists avec poussée	Stops on the line	Savoir s'arrêter précisément		
Jump on toe stops	Sauter sur les stoppers	Pull assists (e.g., hip whips, clothing whips, inside arm assist)	Assists en se tirant (par exemple, sur les hanches, le maillot ou le bras d'une autre patineur·se)				
Walking on toe stops	Marcher sur les stoppers						
Wide 2-footed plows	Freinage en chasse neige large						
T-stops	Freinage en T						
Chop stops	Freinage en chasse-neige pieds alternés						