

## 04 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

Aides pratiques	2
Formes de jeux et de concours	3
Planification	4
Organisation	5
Exercices:	
• Street (rail)	6
• Mini-rampe	9
• Rampe verticale	21
Glossaire	23
Indications	24

### Catégories

- Tranche d'âge: 6-14 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



## Entraînement hors neige pour snowboardeurs et skieurs freestyle

**Le skateboard et le roller inline offrent de nombreuses similitudes avec le snowboard et le ski freestyle. Le thème de ce mois montre comment concevoir un entraînement hors neige attractif et ciblé sur les disciplines d'origine, le tout sur des roues.**

Les sports freestyle sont tous issus de la même vague, en l'occurrence celle du surf. Ils partagent en toute logique de nombreuses analogies. C'est vers les années 1960 que les pratiques ont gagné le bitume, puis un peu plus tard la neige. Du skateboard au snowboard, le saut ne fut pas très grand... L'origine du ski freestyle est quant à elle plus diffuse. Cette discipline est très imprégnée de pratiques telles que l'«aerial» (tremplins presque verticaux), «moguls» (pistes de bosses) et ski acrobatique (ballet à ski). Le ski freestyle reprend en outre de nombreux codes en vigueur dans le monde du skate et du snowboard.

### De nombreux parallèles

Du point de vue de la technique et du matériel, le roller inline et le skateboard s'apparentent avec le snowboard et le ski freestyle. De plus, les caractéristiques communes des différents engins permettent de reproduire de nombreux schémas moteurs et formes techniques. Les installations, obstacles et modules présents dans les skateparks sont par ailleurs presque identiques à ceux qui composent les snowparks. Grâce à ces ressemblances, l'entraînement sur roues s'avère une alternative idéale pour exercer les habiletés déterminantes sur la neige. En résumé, le transfert asphalte – neige est tout à fait possible! L'entraînement hors neige doit exploiter ces similitudes et cibler les éléments techniques transférables. L'avantage est renforcé par le fait que, l'entraînement sur roues ne dépendant pas des conditions météorologiques, il permet de répéter les mouvements à l'envi.

### Rail, mini-rampe et rampe verticale

Ce thème du mois se veut un guide d'entraînement ciblé, ludique et varié; il s'adresse principalement aux entraîneurs de club œuvrant avec de jeunes talents. L'accent est porté sur le skateboard et le roller inline version street, avec également des séquences sur le rail et la mini-rampe, sans oublier de petites incursions dans la rampe verticale. Nous ne revenons pas sur le placement correct des pieds, sur la montée et la descente de la planche, ni sur la technique des virages, du wheelie ou encore du ollie. Des documents didactiques et des exercices existent déjà sous mobilesport.ch pour le [skateboard](#) et pour le [roller inline](#). Un glossaire en fin de document explique les termes techniques utilisés au fil des pages.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Aides pratiques

**Quels sont les moyens et les mesures engagés au service du processus d'apprentissage? Voici un florilège des aides les plus souvent appliquées dans les séances d'entraînement.**

## Films et vidéos

Les séquences filmées avec un accent sur certains éléments précis représentent une option didactique courante. Que fait le pied avant lors du déclenchement de la figure? Dans quelle direction tourne la planche? Avant les premiers essais, le sportif devrait décortiquer et intérioriser la figure, car une bonne représentation du mouvement est à la base de l'acquisition de nouvelles figures.

## Feedback immédiat

Des études scientifiques ont montré qu'un feedback donné quelques secondes après l'exécution d'un mouvement était particulièrement efficace. Le logiciel de capture «Live-Video-Delay» permet de voir les images en léger différé, soit juste le temps pour le sportif de se déplacer vers la caméra. Pendant que ce dernier regarde l'enregistrement, le suivant peut effectuer son exercice avant de se rendre à son tour vers l'écran. La prise en main de cet outil nécessite un peu de temps et est plutôt destinée aux sportifs d'un certain niveau.

## Impulsions

Différents moyens s'avèrent utiles pour apporter une aide au mouvement durant son exécution, que ce soit pour le skateboard ou pour le roller inline. Le soutien verbal de l'entraîneur, par exemple, au moment du déclenchement d'un mouvement, permet à l'athlète de respecter le bon timing. Les remarques ou corrections spécifiques données oralement sont par contre différées à la fin de l'exercice.

## Liste de figures

La motivation des athlètes est renforcée lorsqu'ils peuvent vérifier leurs progrès. En ayant à leur disposition une liste avec toutes les figures possibles, ils peuvent choisir celles qui semblent à leur portée et cocher leurs réussites au fur et à mesure. Chaque mois ou trimestre, ils constatent le chemin parcouru.

## Choix du matériel

Un équipement de bonne qualité, garantissant une sécurité maximale (casque, protections pour les coudes et les genoux), est indispensable pour éviter les blessures et les pauses forcées qui s'ensuivent. Pour le skateur débutant, le choix se portera sur une planche plus large, avec les axes assez serrés et des roues plus grandes, afin de garantir une meilleure stabilité et de minimiser les fautes. Il faut aussi recouvrir la planche d'un grip (surface adhésive anti-dérapante) afin de bien crocher. Astuce: fixer une vis de couleur sur l'avant de la planche (nose) pour ne pas confondre l'avant et l'arrière.

# Formes de jeux et de concours

**Les petits jeux et concours motivent avant tout les plus jeunes qui consolident ainsi les schémas moteurs sans s'en rendre compte.**

## Défis moteurs

Selon la tâche proposée, l'entraîneur définit des accents et des critères. Qui enchaîne le plus grand nombre de backsides 50-50 sur la mini-rampe en l'espace de deux minutes? Qui réussit le ollie le plus haut en roulant? Qui «grinde» (glisse) le plus loin en frontside 50-50 sur le rail? Qui réussit proprement tous les lipslides au-dessus du downrail (rail très raide)?

## Game of S.K.A.T.E

Ce jeu est particulièrement prisé chez les skateurs. Il fonctionne comme suit: deux skateurs jouent à «feuille-caillou-ciseau» pour savoir qui commencera. Le vainqueur montre une figure, son adversaire essaie de l'imiter. Les rôles s'inversent pour la seconde figure, et ainsi de suite. Le skateur qui ne réussit pas à reproduire la figure imposée écope d'une lettre du mot S.K.A.T.E. Le premier qui écrit le mot en entier a perdu et sort du jeu. Le vainqueur poursuit l'exercice avec un autre adversaire. Suivant le nombre de skateurs, on organisera une série de qualifications, des demi-finales puis une finale.

## Concours classiques

Pour couronner une longue série d'exercices ou tout simplement pour engranger une expérience de compétition, l'entraîneur peut proposer des formes de concours plus usuelles sur la mini-rampe, la rampe verticale ou dans le domaine du street. La forme et les critères d'évaluation sont modulables en fonction du nombre et du niveau des skateurs. En principe, que ce soit en qualification ou en finale, les athlètes effectuent deux à trois passages, le meilleur étant pris en compte pour la note. Le sportif aura par exemple une minute par run pour montrer ce qu'il sait faire. La créativité et la variété des passages sont des atouts. Sont évalués la fluidité du mouvement, le degré de difficulté, la maîtrise technique des différentes figures ainsi que le style. Les chutes font partie du processus d'apprentissage, mais lors des concours, elles coûtent des points...

**Exercices et formes de jeux  
sur mobilesport.ch**

[Skateboard](#)  
[Roller inline](#)

# Planification

**Une bonne planification de l'entraînement permet de garder en vue le cheminement et d'accompagner judicieusement la progression des athlètes. Cette continuité est particulièrement importante pour les jeunes athlètes. Voici quelques astuces.**

## Cadre général (planification pluriannuelle)

L'expérience montre clairement que les performances de haut niveau dans les disciplines freestyle du ski et du snowboard ne sont atteintes qu'à condition d'avoir entraîné les fondamentaux techniques – sur et hors neige – dès le plus jeune âge.

### Structuration temporelle

Le cadre indispensable à la progression passe par un découpage temporel à long terme des différentes étapes (formation de base générale, entraînement de base, conception de l'entraînement, entraînement spécifique, entraînement de haut niveau) combiné avec des objectifs, des tâches et des contenus clairement définis.

### Entraînement de base

Cette étape représente le socle sur lequel le jeune sportif va développer son répertoire moteur. A ce niveau, outre la formation de base, de nombreux mouvements spécifiques peuvent déjà s'entraîner dans leur forme globale. Les disciplines où la coordination joue un grand rôle ont besoin d'une base solide sur laquelle viennent se greffer les mouvements spécifiques avec leur lot de variantes quasi infini.

Ce large éventail de formes globales comprend en premier lieu les différents angles d'attaque et rotations ainsi que les variations au niveau du déclenchement des sauts et du style. Les variantes englobent aussi les différents modules et surfaces de travail à disposition.

### Conception de l'entraînement

Après la formation de base, l'entraînement se spécialise peu à peu pour passer à une formation très spécifique, avant d'entrer dans l'entraînement de haut niveau proprement dit que le jeune athlète atteint vers l'âge de 17-18 ans. Chaque entraîneur devrait garder en tête cet adage: «plus large est la base, plus haut sera le sommet».

## Planification annuelle

Les phases d'entraînement doivent s'articuler de manière logique sur l'ensemble de l'année. Une division en trois périodes (période de préparation, période de compétition, période de transition) permet de fixer les priorités et de varier les entraînements sur l'année. Voici quelques conseils pour l'entraînement hors neige.

### Période de préparation (juin à novembre)

S'entraîner le plus souvent possible sur les roues

Exercer les formes de base et développer de nouvelles figures

Effectuer de nombreux kilomètres sur différents modules et surfaces

Transférer dès que possible les mouvements sur la neige

### Période de compétition (décembre à mars)

S'entraîner au moins une fois par semaine

Compléter avec des séquences sur le skateboard ou les rollers.

### Période de transition (avril à mai)

S'entraîner deux à trois fois par semaine

Intégrer ou découvrir d'autres sports sur roues

Laisser de l'espace pour les besoins et envies individuels sur roues

# Organisation

**Ce chapitre cible les aspects méthodologiques essentiels et globaux liés à l'organisation de séquences d'entraînement d'une durée de 90 minutes.**

En skateboard et roller inline, les sportifs s'entraînent plutôt en petits groupes, voire individuellement, car les niveaux et les choix de figures sont très variables. Cela suppose de la part de l'entraîneur une bonne capacité de supervision, car il doit en permanence savoir qui travaille à quelle figure et quelle sera la prochaine étape. La formation de petits groupes thématiques peut s'avérer utile.

Le travail par deux est une option facile à mettre en place. Ce mode convient particulièrement au principe «montrer-imiter». Il faut pour cela que le niveau des deux athlètes soit plus ou moins similaire afin qu'ils puissent se lancer des défis à leur mesure. Si un des deux partenaires est meilleur, il jouera le rôle de modèle et de motivateur pour le moins aguerri.

Autre option avantageuse, le travail par postes en petits groupes garantit une intensité optimale. Une équipe travaille par exemple sur le rail avec la vidéo (capture «Live-Video-Delay»), un second groupe se défie au S.K.A.T.E, tandis que le dernier apprend avec l'entraîneur de nouvelles figures sur la rampe.

## Organisation

Mise en train	30'	<p><b>Rituels:</b> Placés au début, pendant ou même à la fin d'une séance, les rituels instaurent un climat d'apprentissage agréable et favorisent la concentration sur les points essentiels: Fixer toujours les mêmes lieux de rendez-vous, clarifier les règles de comportement et les associer toujours avec les mêmes signaux acoustiques ou visuels, etc.</p> <p><b>Echauffement:</b> Chaque entraînement commence par une mise en train en lien avec le thème de la séquence. Les formes de base s'avèrent judicieuses à ce sujet. Sur la mini-rampe, par exemple, le skateur déclinera les variantes du kickturn tandis que le patineur débutera par des exercices de poussée. Ces mises en train permettent de développer de bonnes sensations sur la rampe.</p>
Partie principale	45'	<p><b>Exiger sans surcharger:</b> Dans des disciplines techniques et coordinatives comme le skateboard et le roller inline, l'apprentissage des figures demande beaucoup de patience. L'art consiste à trouver le bon dosage entre difficulté et faisabilité. L'attention doit se porter sur la qualité des mouvements et non sur la quantité.</p> <p><b>Du simple au complexe:</b> Afin de renforcer la confiance des athlètes, l'entraîneur propose au départ des tâches plutôt simples. En outre, les différentes données doivent être adaptées aux compétences individuelles des athlètes pour minimiser le risque de chutes. Il est plus facile d'apprendre de nouvelles figures sur des rails bas, horizontaux et courts plutôt que sur des rails inclinés (downrails) ou encore non linéaires (kinked rails). Il serait absurde de tester une nouvelle figure sur un rail qui comporte en lui-même déjà une difficulté. La remarque vaut pour l'apprentissage des figures sur rampe. Là aussi, l'athlète les apprivoise d'abord sur des rampes relativement plates et courtes, avant de se lancer sur des rampes plus imposantes, des bowls (modules en forme de bol) ou même des rampes verticales (vert').</p> <p><b>De l'essentiel à la diversité:</b> Les skateurs et patineurs doivent absolument maîtriser les figures de base (basic tricks) et pouvoir les exécuter en avant, en arrière, tourner dans les deux sens, ceci afin de disposer d'une grande polyvalence. Ainsi, un athlète réussissant un backside 180° devrait aussi tenter le frontside 180° de même que le switch backside et le switch frontside 180°. Cette polyvalence doit être systématiquement encouragée dans l'entraînement de base. L'athlète qui aura développé dans son jeune âge le plus grand répertoire moteur apprendra très vite de nouvelles figures et saura s'adapter à des situations très diversifiées. Cette diversité doit aussi être développée sur les différents obstacles, modules, surfaces. Si un athlète exécute de manière sûre un frontside 50-50 sur un downrail, il devrait reproduire ce même mouvement sur un autre rail, puis, idéalement, sur tous les rails possibles. L'athlète testera aussi les différentes rampes afin d'y transférer une figure apprise au préalable sur un autre type de rampe. Car chaque rampe a ses particularités et ses embûches. Il est d'une extrême importance de pouvoir jongler entre les diverses transitions.</p>
Retour au calme	15'	<p><b>Prendre congé:</b> Prévoir suffisamment de temps pour prendre congé des athlètes et discuter éventuellement avec eux, individuellement.</p> <p><b>Perspective:</b> Informer les athlètes sur le contenu et les objectifs – réalistes – du prochain entraînement.</p> <p><b>Rester positif:</b> Les dernières impressions sont celles que les sportifs emportent chez eux. S'ils quittent l'entraînement avec un bon sentiment, ils reviendront avec plus de motivation à la prochaine séance. Il faut donc relever les points positifs et fixer des buts accessibles pour la suite.</p>

# Exercices: Street (rail)

Il y a plusieurs sortes de rails – courts, moyens, longs, flat, down ou uprails – ainsi que différentes manières de les agencer: en hauteur ou près du sol, kinked rails, double kinked rails, A-frame rails et d'autres encore.

La barre ou la rambarde est soit ronde soit anguleuse. Son épaisseur varie. Le facteur de la vitesse est un élément décisif. Un bon tempo permet de mieux garder l'équilibre. Pour faciliter un exercice, il est préférable d'exercer les slides et les grinds sur des rails courts, bas et horizontaux, et d'une certaine largeur. Il est toujours possible d'utiliser la dernière portion du rail afin d'en réduire la longueur. Plus l'athlète maîtrise la figure, plus il se dirigera vers des rails plus hauts, plus longs et inclinés (downrails ou kinked rails).

## Skateboard – Backside boardslide

Avec le backside boardslide, les athlètes apprennent la manière la plus simple de glisser (slider) sur un rail. Cette figure est un élément clé du skateboard. Le prérequis pour la réussir est de maîtriser le ollie.

Lors du ollie, la planche effectue une rotation de 90° en direction du rail. Sur le rail, le skateur doit transférer légèrement le poids sur l'avant afin de ne pas glisser en arrière. Le regard pointe vers le bout de l'installation. A la fin du rail, le pied avant presse sur la planche afin de la remettre dans le sens de la marche.

### Variantes

- Switch backside et frontside boardslide: même figure mais démarrer dans l'autre sens (regular pour un goofy et inversement).
- Boardslide to fakie: après un backside ou un frontside boardslide, continuer à tourner, atterrir en arrière et rouler.
- 270 on: sauter sur le rail après un 270° et glisser jusqu'à l'extrémité (boardslide).

**Remarque:** Il est préférable de commencer avec le backside boardslide, car il est un peu plus facile que son homologue en frontside.



Backside boardslide

[Vidéo](#)



Frontside boardslide

[Vidéo](#)

## Skateboard – Frontside lipslide

Les skateurs apprennent avec le lipslide à sauter au-dessus de la barre en ollie, à y plaquer la planche et à glisser.

Les athlètes doivent sauter suffisamment haut afin que la jambe arrière ait le temps de passer vers l'avant. Une fois cette manœuvre réussie, il ne reste plus qu'à glisser comme pour le boardslide.

### Variantes

- Backside lipslide ([vidéo](#)).
- Switch frontside et backside lipslide: même figure mais en démarrant en switch, c'est-à-dire avec la «mauvaise» jambe devant.
- Lipslide to fakie: après un backside ou un frontside lipslide, poursuivre la rotation pour sortir en arrière (fakie).

**Conseil:** Pour simplifier, placer le rail de manière à permettre au skateur d'effectuer la figure sans ollie, en glissant directement sur le rail.

**Remarque:** Comme mentionné précédemment, il est important lors du ollie de décoller haut pour que la jambe arrière puisse passer par-dessus le rail. La rotation ne doit pas débiter trop vite afin que la planche ne croche pas la barre.



Frontside lipslide

[Vidéo](#)

## Skateboard – Frontside 50-50

Avec le frontside 50-50, les athlètes apprennent à grinder, c'est-à-dire à glisser sur les deux trucks simultanément.

L'angle d'attaque par rapport au rail est plus faible que lors des boardslides ou lipslides. Les deux axes (trucks) doivent se poser en même temps sur le rail. Lors de la sortie, le poids du corps doit être légèrement déplacé vers l'arrière pour que la planche reste horizontale dans l'air et se pose proprement sur le sol.

### Variantes

- Backside 50-50 ([vidéo](#)).
- Backside 50-50 backside 180 out.
- Frontside 50-50 frontside 180 out.
- Switch frontside ou backside 50-50: même figure mais en démarrant en switch.
- Feeble grind, smith grind, nose grind, etc.



Frontside 50-50

[Vidéo](#)

## Roller inline – Royal grind

Pour le royal grind ou simplement le royal, les athlètes exécutent un grind proche de la position à ski.

La figure commence par un saut en rotation de 90° frontside, de la gauche ou de la droite du rail. Une fois sur la barre, l'athlète maintient son regard dirigé vers l'extrémité du rail. Les chaussures sont légèrement «pressées» sur la carre vers le grind. Au début, seulement avec le pied avant. Le sportif quitte la barre en avant ou, comme dans la vidéo, en arrière.

### Variantes

- Grind normal – 50-50 (les jambes sont légèrement en X).
- Entrer par l'autre côté du rail.
- Switch royal ([vidéo](#)): c'est un royal grind dont l'entrée se fait en arrière. Attention! Cette figure est plus difficile que le switch lipslide royal, car elle demande une grande capacité d'orientation qui fait parfois défaut au début.
- Soul grind: la position des patins est un peu différente. Avec le pied de derrière, le sportif glisse en appui sur la semelle. Le patin antérieur est posé normalement entre les roues. Le patineur devrait d'abord exercer la pose du pied postérieur (makio) avant de sauter à deux pieds sur le rail.

**Remarque:** Les athlètes doivent maîtriser plusieurs variantes de grind, comme le 50-50 normal ou le soul (voir [www.monkeythink.com](http://www.monkeythink.com)).



Royal grind

[Vidéo](#)



Soul grind

[Vidéo](#)

## Roller inline – Lipslide royal to fakie

**Les lipslides appartiennent aux figures basiques du rail. Le bout des patins est soulevé au-dessus du rail.**

Le lipslide royal est très proche du royal grind. Après un élan normal pour un lipslide, le haut du corps pivote en s'éloignant du rail de manière à ce que le talon se soulève de la barre. A la fin du grind, le buste s'avance légèrement, le patineur décolle et effectue une contre-rotation avec les jambes. Il se réceptionne ainsi en fakie.

### Variantes

- Switch lipslide royal to fakie ([vidéo](#)).
- Lipslide 270 out: le 270 out peut s'effectuer dans la même direction ou dans la direction opposée.

**Remarque:** On démarre souvent cette figure du côté inhabituel de manière à effectuer le grind du meilleur côté.



Lipslide royal to fakie

[Vidéo](#)

## Roller inline – Soul 270 out

**Avec le soul 270 out, l'athlète apprend à poursuivre la rotation imprimée lors du saut pour quitter la barre.**

Dès que le soul est acquis, on peut ajouter une rotation à la fin du rail. Une fois sur le rail, l'athlète continue la rotation du tronc initiée lors du saut. Ainsi, avant l'appel pour quitter la barre, le patineur effectue une petite pré-rotation. Si le timing est bon lors de l'appel, il n'y a aucun problème à terminer la rotation afin de réussir le 270 out.

### Variantes

- Royal 270 out ([vidéo](#)).
- 270 on royal to normal ([vidéo](#)).
- 270 on to 270 out avec différents grinds.
- Lip 270 on: l'approche et le sens de rotation sont les mêmes que pour un lipslide normal. La différence est que la rotation pour s'établir sur le rail est de 270° au lieu de 90°.



Soul 270 out

[Vidéo](#)

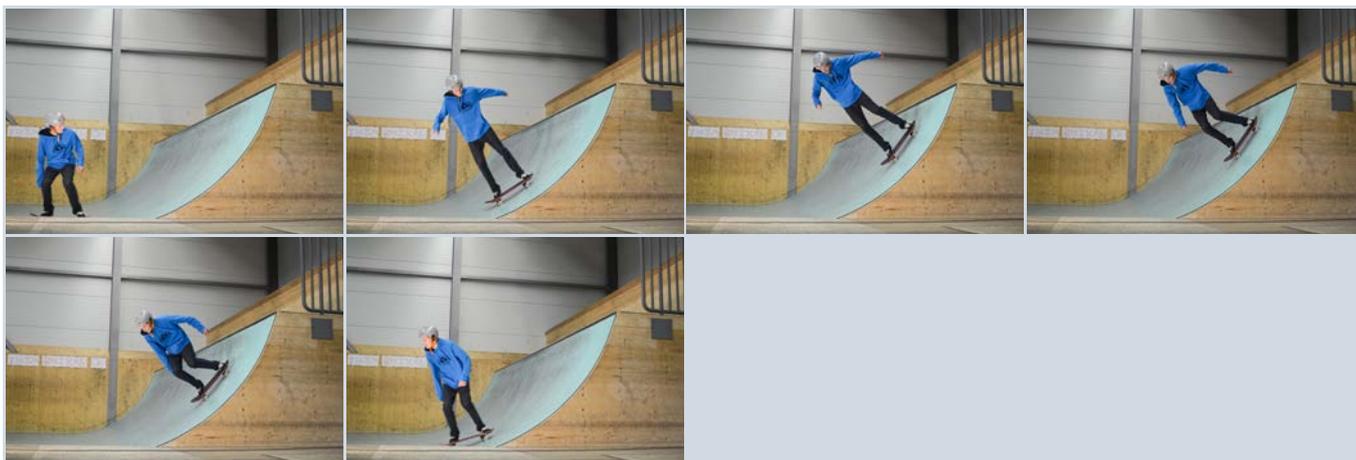
# Exercices: Mini-rampe

**Au départ, pour faciliter les premiers passages dans la rampe, mieux vaut ne pas laisser les axes trop mobiles. Avec une vis plutôt serrée, la planche est plus stable ce qui réduit les fautes typiques du débutant.**

L'apprentissage de nouvelles figures est plus judicieux sur une petite rampe pas trop raide. Les baby- ou micro-rampes, d'une hauteur d'un mètre environ et disposant d'une transition assez longue et plate, conviennent bien à l'entraînement initial des différentes figures. Les mini-rampes les plus courantes que l'on rencontre dans les skateparks ont une hauteur de 1,5 m. Les rampes plus hautes rendent les exercices plus difficiles. De nombreuses figures peuvent se déployer d'abord dans le mur (wall) sans aborder le coping.

## Skateboard – Pumping

**Grâce au pumping, les athlètes apprennent à fléchir et tendre les jambes en rythme et de manière dynamique, afin de gagner de la vitesse dans la rampe. Ce mouvement de base permet au sportif de se centrer sur la planche et d'apprendre à rouler en avant et en arrière (fakie).**



Pumping

[Vidéo](#)

Le skateur se déplace en pumping le long des parois de la rampe, en avant et en arrière. Pour garder l'équilibre dans la partie plate, il doit tendre activement les jambes et bien se centrer sur la planche. En accompagnant le mouvement de pumping avec les bras, le skateur ressent plus facilement le bon timing. Le regard est dirigé dans le sens de la marche.

### Variantes

- Rouler par deux en synchronisation.
- Tester des rampes différentes.

### Plus facile

- Tendre les jambes seulement lors de la montée.
- Tendre les jambes seulement lors de la descente.

### Plus difficile

- Croiser les bras sur la poitrine.

**Conseil:** Placer le pied arrière perpendiculaire à la planche juste derrière l'axe, le pied avant légèrement décalé par rapport à l'axe et ouvert vers l'avant.

**Remarque:** Cet exercice convient aussi à un échauffement ou à l'apprentissage d'une nouvelle transition.

## Skateboard – Backside kickturn

La première rotation que les athlètes apprennent à maîtriser sur la rampe est le backside kickturn. Ce mouvement peut être répété comme exercice d'échauffement ou comme préparation aux pivots.



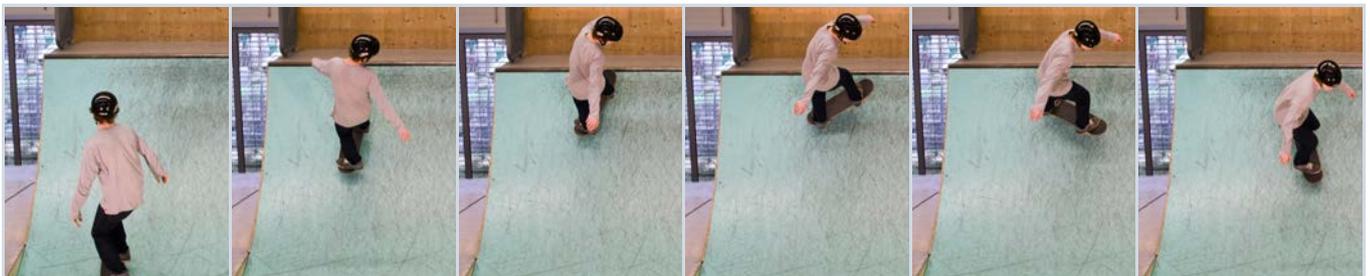
Backside kickturn

[Vidéo](#)

Avec le backside kickturn, les murs de la rampe sont parcourus à chaque fois en avant, que ce soit à l'aller ou au retour. Le kickturn est une rotation de 180° sur les roues arrière, les roues avant étant en l'air durant cette phase. Le virage se déclenche au point mort avec l'engagement de l'épaule et du bras avant. Il faut veiller à ne pas mettre trop de poids sur l'arrière ni trop tourner. L'apprentissage du kickturn s'effectue d'abord dans les parties basses de la rampe avant de se transférer sur le coping.

### Variantes

- Frontside kickturn.
- Switch backside et frontside kickturns: démarrer les kickturns en arrière.



Frontside kickturn

[Vidéo](#)

**Conseil:** Comme exercice préparatoire, le skateur peut effectuer le tic-tac. Cette technique permet d'avancer en déplaçant l'avant de la planche à gauche et à droite. Pour appréhender le kickturn dans des conditions allégées, le skateur peut aussi commencer au sol. Il peut ainsi apprendre à bien doser le mouvement de bascule sur la jambe arrière.

## Skateboard – Tail drop-in

Le tail drop-in est la variante la plus simple pour s'élancer du sommet de la rampe. La maîtrise de cette figure est indispensable pour l'apprentissage de nouveaux tricks.



Tail drop-in

[Vidéo](#)

La première étape pour le skateur est de trouver un bon équilibre sur la planche. Le poids est placé sur le pied postérieur, la partie arrière de la planche (tail) est en appui sur la plate-forme de la rampe. Lors du départ (drop), le poids se déplace énergiquement sur la jambe avant. Le bras et l'épaule avant guident le mouvement. Le regard accroche dès que possible le côté opposé de la rampe. Le drop-in s'exerce d'abord sur de petites rampes.

### Variantes

- Nose drop-in (switch drop-in).
- Tail stall: après le drop-in, rouler sur la pente opposée et revenir en arrière avec suffisamment d'élan pour pouvoir se rétablir en position initiale (voir photo).
- Nose stall.

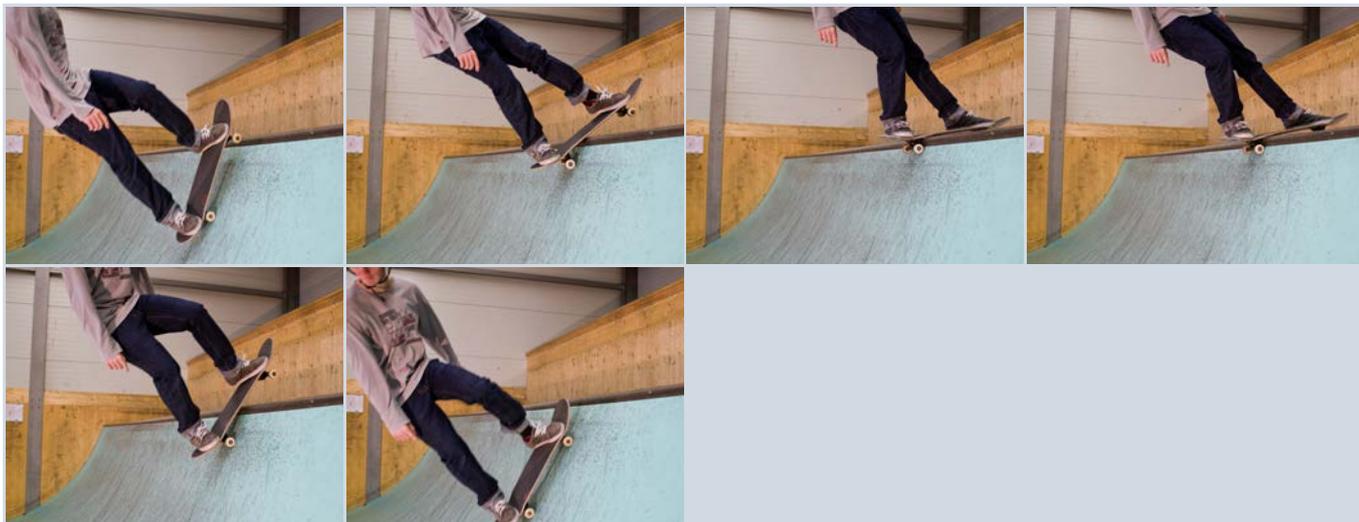
**Conseil:** Lors du drop-in, il ne faut pas hésiter, sinon le transfert du poids du corps sur l'avant intervient trop tard. Sur une petite rampe, l'entraîneur peut apporter un soutien lors des premiers essais.



Tail stall

## Skateboard – Rock to fakie

Le rock to fakie est la première véritable figure que le skateur apprend sur la mini-rampe. Elle se décline idéalement après un drop-in, pour démarrer un run.



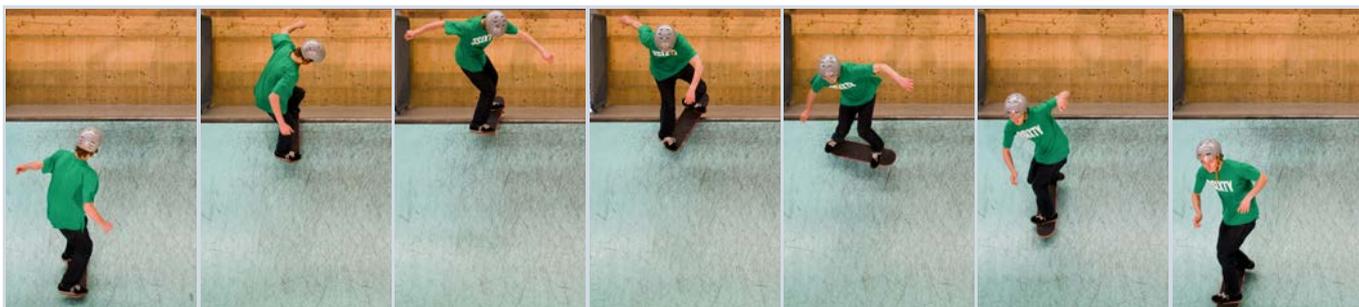
Rock to fakie

[Vidéo](#)

Pour réussir le rock to fakie, le skateur doit prendre progressivement de la vitesse (pumping) pour arriver à la hauteur du coping avec les roues avant. A ce moment, il soulève rapidement le pied avant pour que les roues avant se retrouvent en l'air au-dessus du coping. Il presse ensuite le nose vers l'avant et essaie de maintenir la position un petit moment. Pour repartir dans la rampe, il doit soulever suffisamment les roues avant pour qu'elles ne crochent pas le rail. A cette fin, le skateur transfère brièvement son poids sur la jambe arrière.

### Variantes

- Pousser le nose plus loin au-dessus de la plate-forme et tenir l'équilibre.
- Switch rock to fakie: même figure mais en inversant la position des jambes au démarrage.
- Rock to fakie to switch rock to fakie.
- Rock to fakie to tail stall to, etc.
- Backside rock and roll: revenir en avant dans la rampe, et non pas en arrière comme pour le rock to fakie.
- Frontside rock and roll.



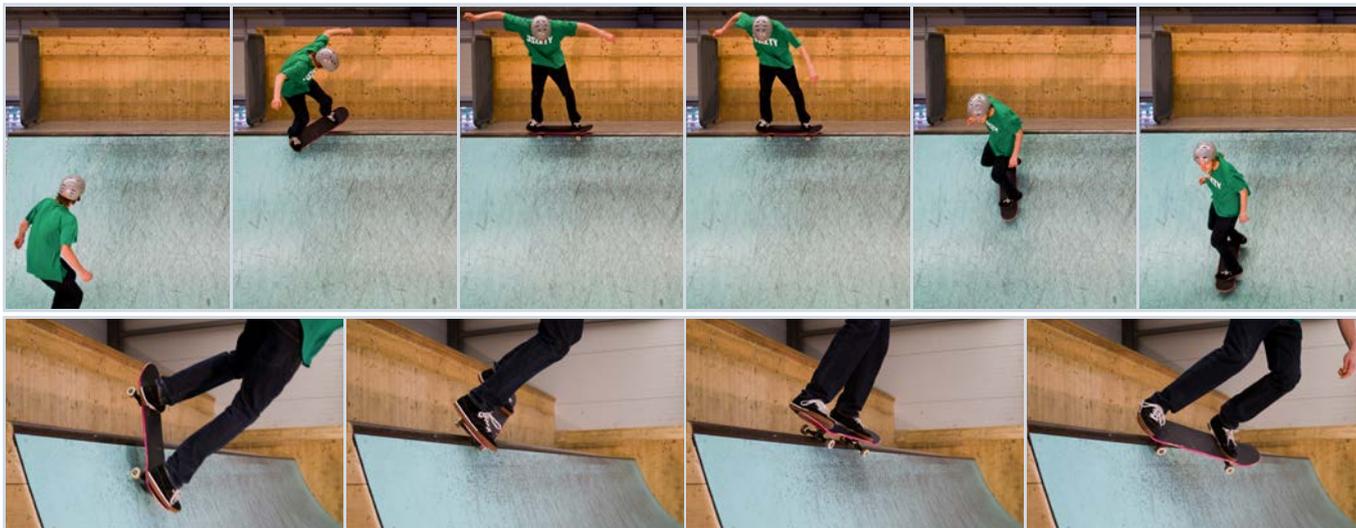
Backside rock and roll

[Vidéo](#)

**Conseil:** Le rock to fakie peut aussi être appréhendé au départ sur une mini-rampe sans coping ou sur un banc tout simplement. Le risque de rester croché lors du retour est ainsi pratiquement nul.

## Skateboard – Axle stall

Avec cet exercice, les athlètes développent de bonnes sensations pour la gestion du coping tout en apprenant à doser la vitesse. De nombreuses autres figures dérivent de l'axle stall, comme le backside 50-50 grind par exemple.



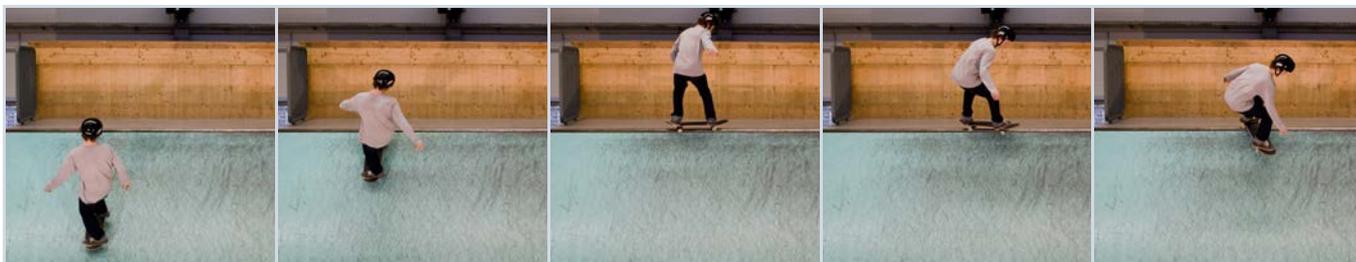
Axle stall

[Vidéo](#)

Les skateurs prennent suffisamment d'élan pour atteindre le coping. Une fois en haut, ils tournent en backside, posent les roues arrière sur le rail et avec un petit kickturn également l'axe avant. Ils s'immobilisent dans cette position un moment. Tourner ensuite le buste en direction de la pente, déplacer le poids du corps sur l'axe/le pied arrière, soulever le pied avant et entrer dans la rampe avec un petit kickturn.

### Variantes

- Frontside 50-50 stall (frontside axle stall).
- Backside 50-50 grind: si le skateur ne s'immobilise pas mais glisse sur le rail, la figure se transforme en backside 50-50 grind. Ici, les skateurs doivent prendre un peu plus de vitesse et arriver avec un angle plus plat sur le coping. Comme pour l'axle stall, il s'agit de déposer la planche sur le coping, et dans ce cas, non pas de s'arrêter mais de glisser (grinder) avant de redescendre la rampe.
- Frontside 50-50 grind.



Frontside 50-50 stall

[Vidéo](#)

**Conseil:** L'axle-drop-in est recommandé comme exercice préparatoire: s'immobiliser sur les deux axes, puis effectuer la seconde partie de la figure.

## Skateboard – Backside pivot

Avec cet exercice, les skateurs apprennent à effectuer sur le coping une rotation de 180° sur l'axe arrière. Ils enchaînent ensuite d'autres figures telles que le backside 5-0 grind.



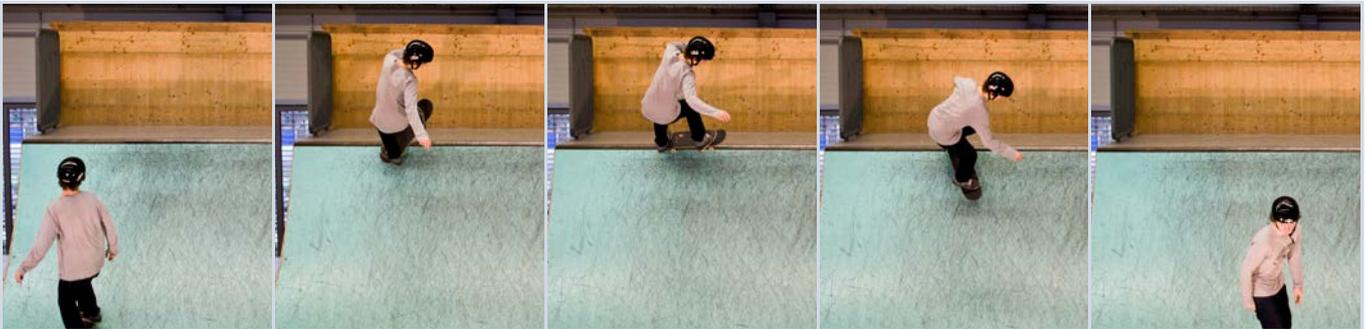
Backside pivot

[Vidéo](#)

Les athlètes commencent avec des kickturns de plus en plus hauts dans le mur jusqu'à ce qu'ils atteignent le coping. La rotation se déclenche comme pour le kickturn, la seule différence est que la planche tourne sur son axe arrière.

### Variantes

- Frontside pivot.
- Backside 5-0 grind: c'est une variante du backside pivot. La vitesse est cependant supérieure et l'angle d'attaque plus plat que pour le pivot. Durant le grind, le poids du corps est placé sur le pied arrière tandis que l'axe avant de la planche suit le coping. Le skateboard reste ainsi plus ou moins parallèle au rail, le nose ne pointant ni vers la plateforme ni vers la rampe.

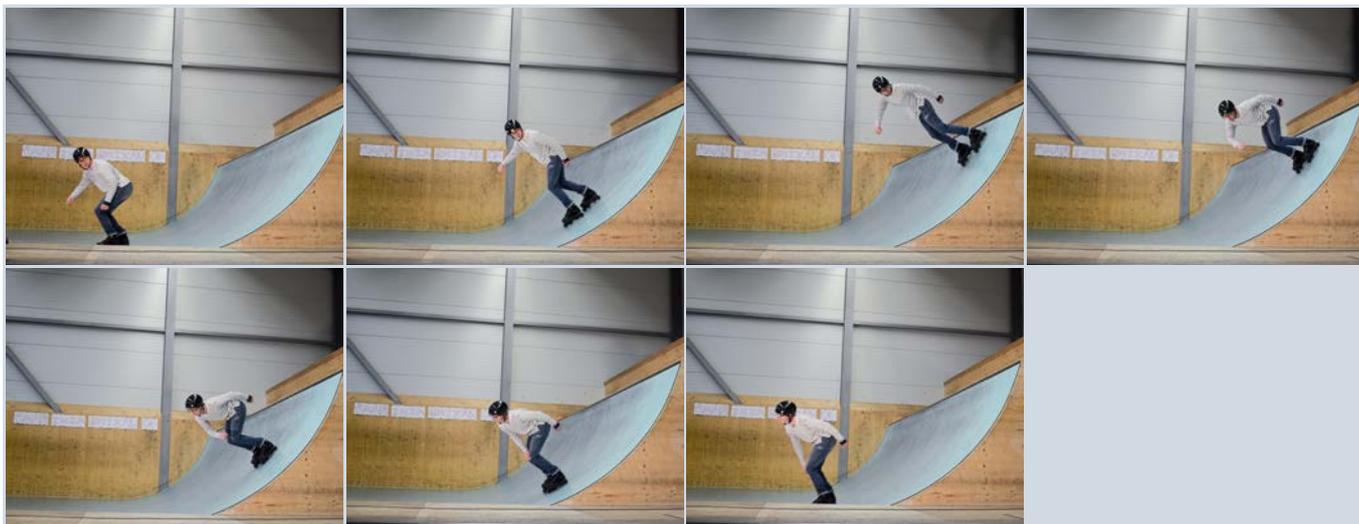


Frontside pivot

[Vidéo](#)

## Roller inline – Pumping

Grâce au pumping, les athlètes apprennent à fléchir et tendre les jambes en rythme et de manière dynamique, afin de gagner de la vitesse dans la rampe. Ce mouvement de base permet de se centrer sur les patins et d'apprendre à rouler en switch.



Pumping

Le patineur se déplace en pumping le long des parois de la rampe, en avant et en arrière. Pour garder l'équilibre dans la partie de transition, il doit tendre activement les jambes et bien se centrer sur les patins. En accompagnant le mouvement de pumping avec les bras, l'athlète ressent plus facilement le bon timing. Le regard est dirigé dans le sens de la marche.

### Variantes

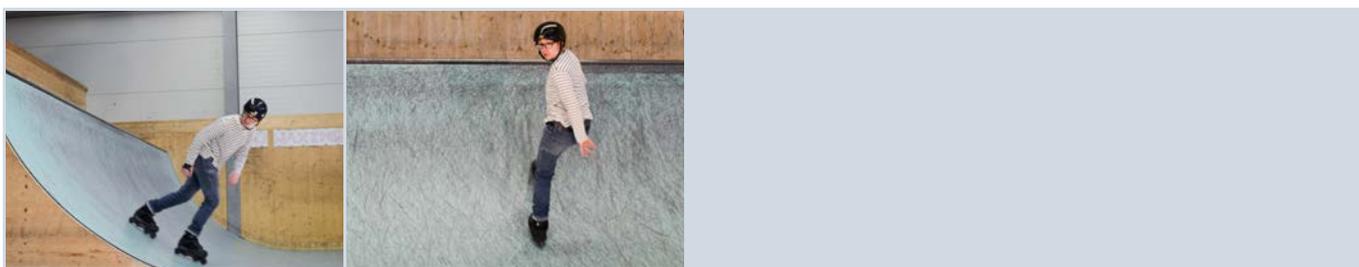
- Rouler par deux en synchronisation.
- Tester différentes rampes.

### Plus facile

- Tendre les jambes seulement lors de montée.
- Tendre les jambes seulement lors de la descente.

### Plus difficile

- Mains dans les poches.

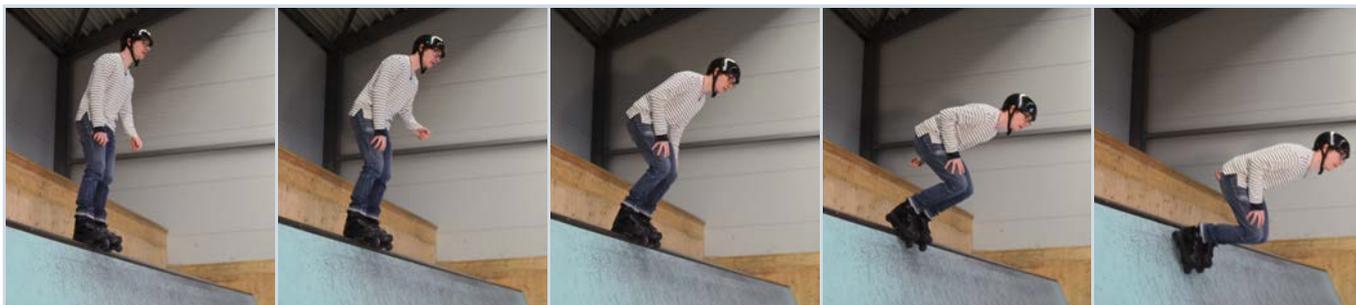


En switch, rouler avec les patins légèrement décalés. Cela facilite l'orientation et le maintien de l'équilibre (voir photos).

**Remarque:** Le pumping convient bien aussi pour un échauffement ou pour apprivoiser une nouvelle rampe.

## Roller inline – Drop-in

Avec ce mouvement, les athlètes apprennent à entrer dans la rampe. Le drop-in est indispensable pour pouvoir effectuer les autres figures.



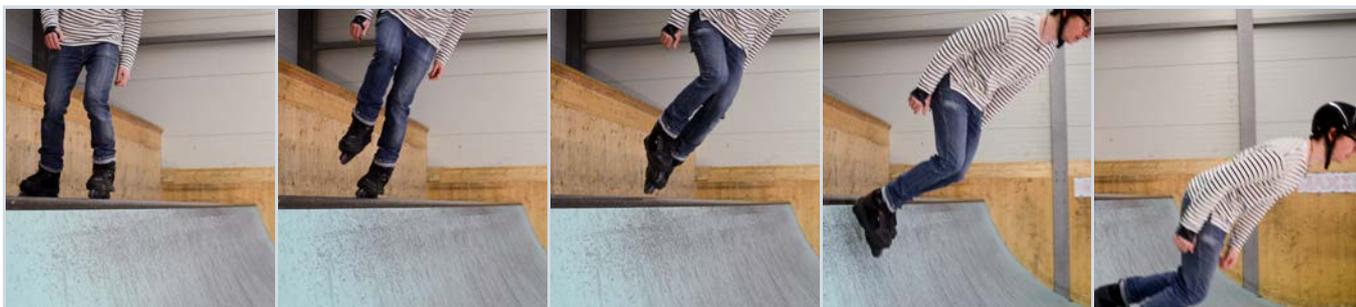
Drop-in

[Vidéo](#)

Au départ, le patineur se place face à la rampe, ses patins placés au milieu du rail. Le corps est ensuite basculé vers l'avant, de manière à se retrouver perpendiculaire à la pente. L'athlète plonge dans la rampe en délestant brièvement le poids du corps pour ne pas crocher le rail. En roulant, le patineur veille à rester bien centré sur ses patins.

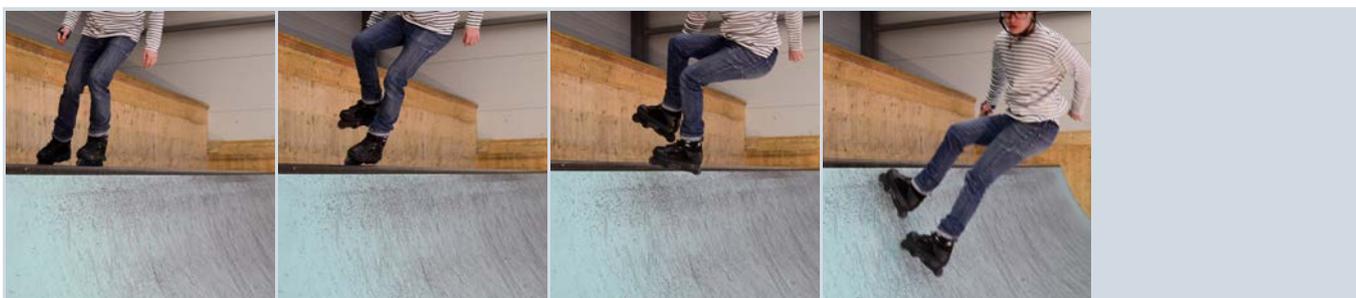
### Variantes

- Step in.
- Jump in.
- Fakie drop-in.
- Fakie step in.
- Fakie jump in ([vidéo](#)).



Step in

[Vidéo](#)

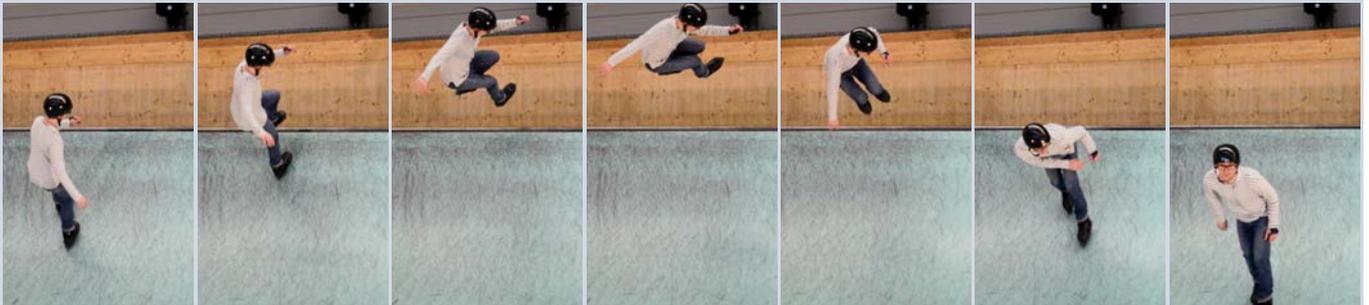


Fakie step in

**Conseil:** Lors du drop-in, il ne faut pas hésiter, sinon le transfert du poids du corps sur l'avant intervient trop tard. Sur une petite rampe, l'entraîneur peut apporter un soutien lors des premiers essais.

## Roller inline – Airs (180ie)

Avec cette figure, les athlètes expérimentent leurs premières rotations sur la mini-rampe. L'air consiste en une rotation ou un saut de 180° dans ou au-dessus du mur.



Airs (180ie)

[Vidéo](#)

Pour cette figure, l'athlète doit avoir suffisamment d'élan pour arriver au sommet de la rampe. Juste avant le sommet, il pivote le haut du corps pour enclencher la rotation. Au point mort, le patineur prend l'appel pour décoller et il tourne simultanément le bas du corps.

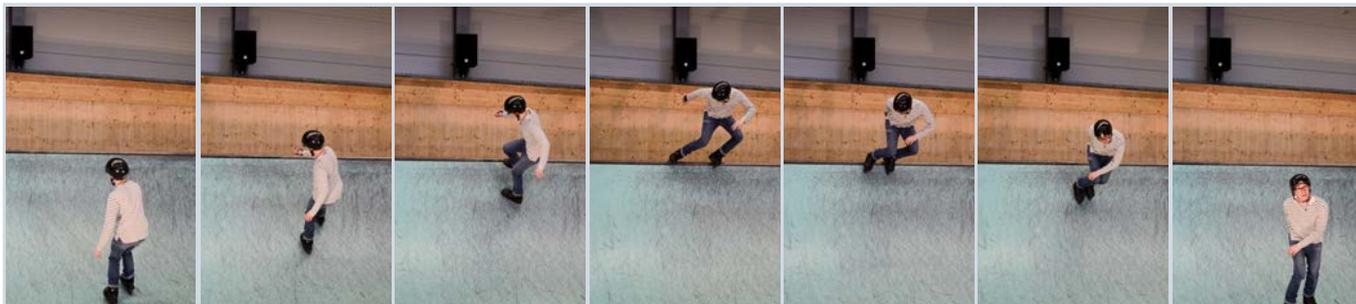
### Variantes

- Air avec grab (saisir un patin en l'air).
- Varier la hauteur et la longueur.
- Switch air to switch.

**Conseil:** Cette figure doit être construite progressivement: d'abord au plat, puis en enchaînant de petits sauts dans le mur, et enfin au-dessus du coping une fois les étapes précédentes maîtrisées.

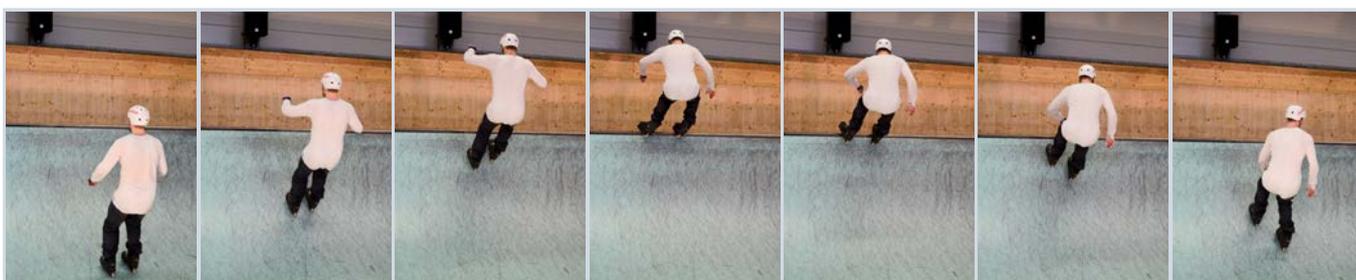
## Roller inline – Stalls: backside et frontside

Les stalls sont des figures qui consistent à tenir en équilibre sur le coping pendant quelques secondes. Ce sont des exercices préparatoires pour les grinds et les spins sur la rampe. Le patineur commence en principe par le backside ou le frontside stall.



Backside stall

[Vidéo](#)



Frontside stall

[Vidéo](#)

Les stalls se composent d'un drop-out et d'un drop-in. Pour le backside, l'athlète démarre normalement, s'élançe puis effectue un demi-tour (180°) pour s'immobiliser sur le coping. Il plonge ensuite dans la rampe pour poursuivre son run.

Avec le frontside, le patineur saute directement sur le coping. Il arrive donc face à la barre métallique pour marquer l'arrêt. Il redescend dans la rampe en arrière, comme illustré dans la séquence d'images.

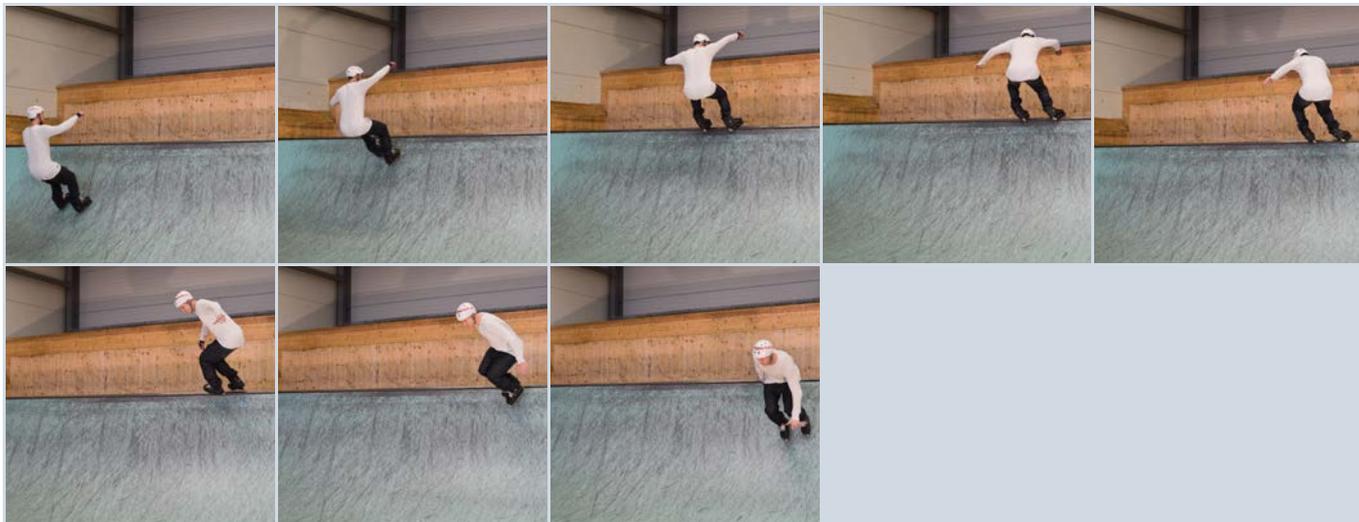
### Variantes

- Backside to fakie: après l'arrivée sur le coping, l'athlète effectue une rotation supplémentaire de 180° pour repartir en arrière dans la rampe (fakie drop-in).
- Frontside to normal: après l'arrivée sur le coping, l'athlète effectue une rotation de 180° pour repartir en avant dans la rampe.
- Les deux figures peuvent être étoffées en ajoutant des rotations avant ou après l'arrivée sur le coping. Exemple: 360 frontside to fakie ([vidéo](#)).

**Conseil:** Les stalls devraient être entraînés avec différentes variantes afin d'affiner le timing lors de l'appel, des rotations et des réceptions.

## Roller inline – Grinds: Frontside royal to normal

Le frontside royal to normal est un grind basique. A la différence des stalls, les grinds incluent une partie de glisse sur le coping.



Frontside royal to normal

[Vidéo](#)

Pour le frontside 50-50 to normal, l'athlète arrive sur le coping en avant, légèrement de côté, il saute puis glisse sur la barre dans la direction choisie. A la fin du grind, il ramène l'épaule postérieure en direction de la rampe pour enclencher la rotation du tronc. Il décolle ensuite tout en ramenant progressivement les jambes vers la pente pour redescendre normalement dans la rampe. Il n'y a donc qu'une seule rotation de 180° durant toute la figure.

### Variantes

- Frontside 50-50 to fakie ([vidéo](#)).
- Sortir du grind avec différentes rotations.
- 360 frontside royal to fakie.



360 Frontside royal to fakie

[Vidéo](#)

## Roller inline – Grinds: Backside royal to fakie

Avec le backside royal to fakie, l'athlète apprend à glisser (grinder) dos au coping, donc face à la pente.



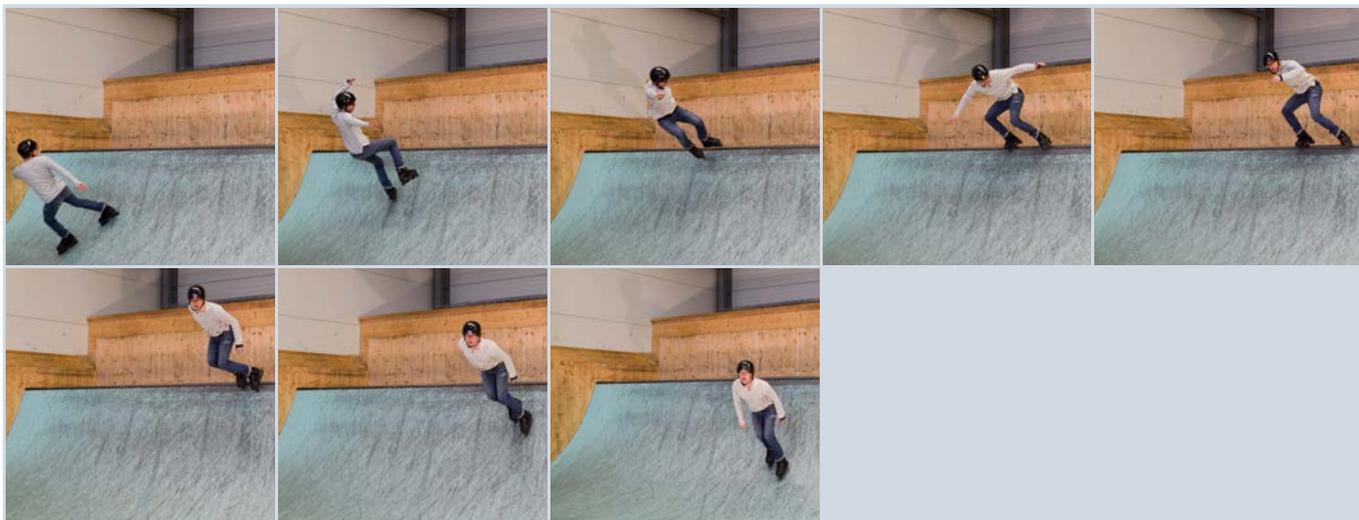
Backside royal to fakie

[Vidéo](#)

Le patineur effectue une légère courbe juste avant le sommet pour déclencher la rotation. Au sommet, il décolle et termine la rotation de 180°. Il grinde ensuite sur le coping puis ramène son épaule arrière en direction de la rampe pour pivoter une nouvelle fois de 180° et redescendre en arrière dans la rampe.

### Variantes

- Backside to normal.
- Fakie backside: l'athlète n'a pas besoin d'effectuer de rotation de 180° pour se retrouver dos au coping.
- Fakie 360 backside royal to normal: l'athlète arrive en fakie, effectue une rotation complète de 360° pour se retrouver face à la rampe et grinder. Il redescend normalement en avant. Idéal comme exercice préparatoire pour un saut 360° dans ou au-dessus du mur.
- Alley oop ou 270 backside royal: avec cette figure, l'athlète apprend le premier mouvement complet du alley oop. La rotation s'effectue ici dans le sens contraire du grind.



Fakie 360 backside royal to normal

[Vidéo](#)

# Exercices: Rampe verticale

**A la différence de la mini-rampe, la rampe verticale est au moins deux fois plus haute et la transition se termine par un segment perpendiculaire au coping; c'est pourquoi on l'appelle aussi tout simplement «la vert».**

De multiples figures qui se déclinent dans la rampe verticale sont aussi faisables dans la mini-rampe. Il est donc judicieux de prendre confiance en s'exerçant dans différentes mini-rampes avant de passer à l'échelon supérieur. Les figures présentées précédemment pour la mini-rampe telles que le pumping, le drop-in, etc., ne sont pas reprises dans ce chapitre, mais elles peuvent prendre corps dans la rampe verticale. Il est recommandé, dans la vert, de protéger aussi les genoux et les coudes, outre la tête évidemment. Dans la mini-rampe, l'athlète essaiera plutôt de rattraper une chute en retombant sur les pieds; dans la rampe verticale, il se tournera dans la pente pour poser les genoux et glisser ainsi sur les protections.

## Skateboard – Backside air

**Avec le backside air, les skateurs apprennent à sauter plus haut que le coping pour replonger dans la rampe. Les airs forment la base du skateboard dans la rampe verticale d'où découlent de nombreuses autres figures.**

Commencer d'abord par des ollies simples en dessous du coping. Augmenter peu à peu la hauteur pour dépasser le coping. En l'air, il est important de bien presser la planche sous les pieds afin de ne pas la perdre. Pour assurer une réception propre, le skateur tourne l'épaule avant en direction de la pente.

### Variantes

- Frontside air ([vidéo](#)).
- Alley oop.

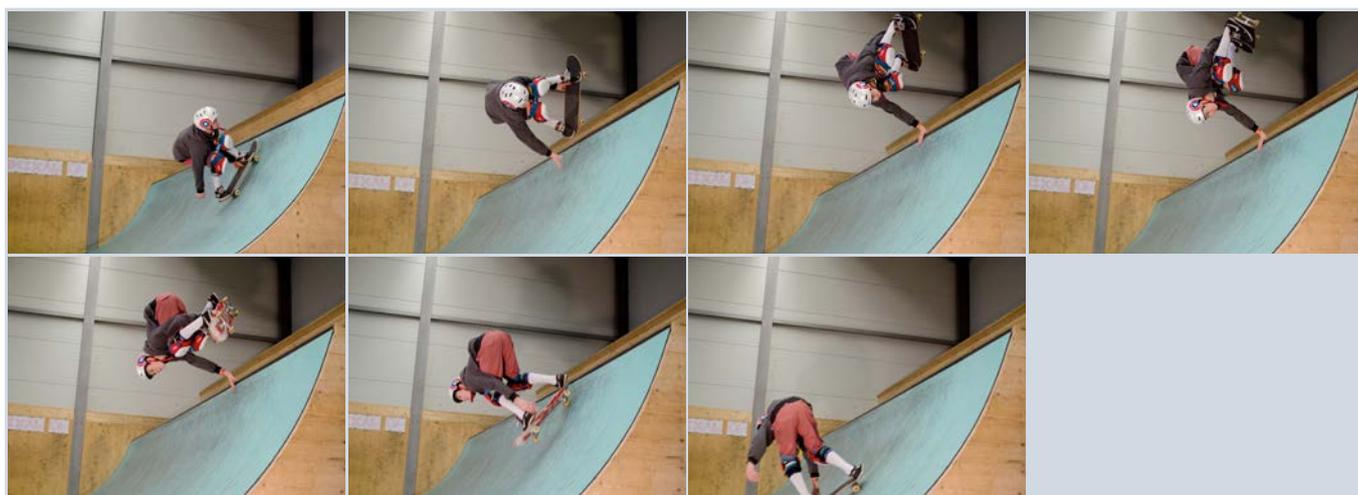
### Remarques:

- Avec les early grabs ([vidéo](#) et [série d'image](#)) et autres alley oop early grabs ([vidéo](#)), le skateur peut expérimenter les premiers airs dans la mini-rampe, en veillant à maintenir la planche collée aux pieds.
- Les premières variantes de flips peuvent être exercées avec appui sur une main, ou handplants.



Backside air

[Vidéo](#)



Handplants

[Vidéo](#)

## Roller inline – Grab air

Les airs effectués dans la rampe verticale offrent de nombreuses similitudes avec ceux exécutés dans les halfpipes en snowboard. L'athlète doit ici décoller assez haut au-dessus du coping afin d'effectuer diverses figures en l'air.

L'air dans la mini-rampe est fondamentalement le même que celui effectué dans la rampe verticale. Cependant, le décollage dans la vert est moins difficile que dans la mini-rampe.

### Variantes

- Air avec ou sans grab.
- Air dans la longueur: l'athlète saute en déviant légèrement sur le côté pour retomber quelques centimètres plus loin.
- Alley oop ([vidéo](#)).

**Remarque:** La progression pour les airs se fait sur la mini-rampe. C'est seulement lorsque les formes de base telles que push, drop-in et airs sont maîtrisées dans la partie verticale du mur que l'athlète peut se lancer au-dessus du coping.



Grab air

[Vidéo](#)

### Un grand merci pour la collaboration à ce thème du mois à:

Denis Giger, Swiss Ski, responsable des espoirs Snowboard  
Marc Weiler, Swiss Ski, entraîneur Team Rookie (cadre C)  
Claudio Antonelli, team manager «Rollerblading», Rolling Rock  
Domenic Dannenberger, chef de sport J+S Ski  
Daniel Friedli, chef de sport J+S Snowboard

### Ainsi qu'à nos modèles:

Skateurs: Jonas Bösiger, Yannick Hermann, Tim-Moritz Hirsiger,  
Fabio Prodocimi, Reto Odermatt  
Inline skateurs: Claudio Antonelli, Beat Schillmeier, Adrian Deck, Claudio Bohli

# Glossaire

**270 on/out:** Comme le skateur est décalé de 90° par rapport au rail, la rotation est de 270° et non de 360.

**50-50:** En skateboard, les deux axes glissent simultanément (grind) sur le rail. En roller inline, le rail se trouve entre les roues des deux patins.

**A-frame rail:** Ce nom évoque la forme du rail. Ce dernier se compose d'un rail montant (uprail) et d'un rail descendant (downrail). Une partie plate peut être ajoutée entre ces deux segments (straightrail).

**Backside:** Décrit une figure dos à la barre ou à la rampe en skateboard. Pour le roller, le backside signifie que le patineur dépasse avec les talons le rail ou le coping, donc qu'il se trouve dos à la rampe.

**Boardslide:** Figure en skateboard effectuée sur les rails ou les box: la planche est posée sur le rail perpendiculairement et le skateur glisse (slide) sur le bois de sa planche.

**Coping:** Barre en acier située au sommet d'une rampe.

**Deck:** Partie plate au sommet de la rampe (plate-forme).

**Double kinked rail:** Rail composé de plusieurs segments reliés par une partie plate.

**Downrail:** Rail incliné vers le bas.

**Drop-in/out:** Ces termes désignent l'entrée et la sortie dans la mini-rampe, le quarterpipe, le bowl ou encore la rampe verticale.

**Fakie:** En skateboard, ce terme désigne le fait de rouler en arrière, sans modifier la position des pieds. Pour un goofy, rouler en fakie signifie que la jambe gauche se trouve devant (sur le nose) par rapport au sens de la marche. En roller, il s'agit simplement de la marche arrière.

**Feeble grind:** Figure qui combine le slide et le grind: la partie arrière du skateboard glisse sur les trucks, tandis que la partie avant slide sur le bois, le truck avant étant au-dessus de la carre du rail. Dans la mini-rampe, la planche pointe vers l'extérieur au-dessus du coping.

**Flat:** Partie plate d'un skatepark ou d'une rampe.

**Flat rail:** Barre droite et plate, parallèle au sol.

**Frontside:** Décrit une figure avec la poitrine tournée vers la barre ou le coping en skateboard. En roller, le frontside décrit la réception sur le rail avec la poitrine en avant (les orteils dépassent le rail).

**Grind:** En skateboard, le grind désigne le mouvement de glisse sur le rail en appui sur les trucks en non sur la planche (slide). En roller, tous les types de figures sur le rail sont appelées grinds.

**Kinked rail:** Rail avec des segments d'inclinaisons différentes.

**Mini-rampe:** Petite rampe, d'une hauteur d'environ 1,5 mètre, sans partie verticale.

**Nose slide:** Slide effectué sur la partie avant de la planche (le nose). Quarterpipe: Module de rampe indépendant ayant une transition arrondie, appelé aussi «quarter». Elle correspond à un demi-halfpipe.

**Rampe verticale:** Rampe jusqu'à deux fois plus haute qu'une mini-rampe et se terminant par des parois verticales.

**Roller agressif:** Cette discipline regroupe le roller inline qui se pratique dans les streetparks ou les funparks.

**Royal grind:** Les chaussures sont placées en travers du rail. Le grind (glissade) se fait sur la semelle, entre les roues.

**Slide:** Glissade, dérapage sur un obstacle (un rail en général) en appui sur la partie boisée de la planche.

**Smith grind:** Figure similaire au feeble grind: dans la mini-rampe, la planche est tournée vers le bas, en direction de la pente.

**Soul grind:** Figure du roller inline dans laquelle le pied arrière est posé parallèlement au rail, sur la partie extérieure des roues. Le pied avant quant à lui est posé en travers du rail, l'appui sur la barre se faisant entre les roues.

**Stall:** Sorte d'arrêt sur image sur le coping. Le skateur est immobile, en équilibre, avant d'enchaîner avec une autre figure.

**Switch:** Le switch désigne le déplacement dans la direction opposée avec l'autre position des pieds. Un skateur goofy roulera en switch comme un regular. Pour les inline skateurs, cela signifie qu'ils roulent tout simplement en arrière.

**Street:** Domaine du skateboard qui se pratique en milieu urbain et qui en utilise les infrastructures – escaliers, balustrades – comme obstacles.

**To fakie:** Sortie en arrière à la fin d'une figure.

**Transition:** Segment qui relie la partie plate à la partie verticale de la rampe.

**Uprail:** Rail droit qui monte continuellement et qui conduit souvent à un nouvel obstacle.

**Vert:** Partie verticale de la rampe, qui relie la transition au coping.

# Indications

## Bibliographie

- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 1. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Badillo, S. (2010). Skateboarding: Legendary Tricks 2. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). Cahier pratique: Glisser sur la neige. Macolin: OFSPO.
- Goodfellow, E. (2006). Skateboarding: Ramp Tricks. San Diego, California: Tracks Publishing.
- Hawk, T. (2003). Tony Hawk's Trick Tips. Minneapolis: 900 Films.
- Hofer, F., Keller, H., Gremaud, S. (2010). Cahier pratique 63: Roues libres. Macolin: OFSPO.
- Kobel, M. (2008). Cahier pratique 41: Skateboard. Macolin: OFSPO.
- Von Krosigk, H., Tscharn, H. (2000). Absolut Beginners, Skateboard Streetstyle Book. Tropen bei Klett-Cott: Monster/Tropen.
- Wagen, O. (2012). Empfehlungen für den Skateboardunterricht mit 10- bis 14-jährigen Kindern. Bachelorarbeit. Macolin: OFSPO.

## Liens

- [Jeunesse+Sport](#)
- [Swiss-Ski](#)
- [Swiss Snowboard](#) (en allemand)
- [Swiss Snowsports](#)
- [Swiss Skateboard](#) (en allemand)
- [Cours de formation Freestyle Academy Laax](#)
- [Cours de formation Rolling Rock](#)
- [Liste des skateparks en Suisse](#) (en allemand)
- [Figures en roller inline](#) (en anglais)

## Vidéos

- Toutes les vidéos de ce thème du mois sur le [canal YouTube de mobilesport.ch](#)

Partner		
 ASEP		

Impressum
<b>Editeur</b> Office fédéral du sport OFSPO 2532 Macolin
<b>Auteurs</b> Alex Hüsler, entraîneur régional (FEP), CNP Freeski Engelberg Ivo Bisegger, entraîneur de fédération (CDE), CNP Snowboard Engelberg
<b>Rédaction</b> mobilesport.ch
<b>Vidéos et photos</b> Reto Loser
<b>Photo de couverture</b> Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM
<b>Graphisme</b> Médias didactiques HEFSM