



## Les techniques de fitness

---

Vous n'avez jamais chaussé de patins, voici donc pour vous les techniques rudimentaires.

### Accueil 1er degré

[AVANT D'AVANCER](#) (le positionnement de l'ensemble du corps)

[AVANT DE GLISSER](#)

[AVANT DE TOURNER](#)

[AVANT DE FREINER](#)

[SE RELEVER](#)

Catch-Up © 2001

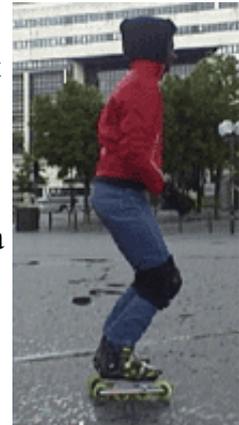
---

### AVANT D'AVANCER (Le positionnement de l'ensemble du corps)

#### Position de sécurité

Fléchissez vos genoux et gardez vos jambes souples. Cette position vous permettra d'effectuer toutes les techniques avec un maximum d'aisance et de sécurité. Elle est la base du patinage et vous devez l'assimiler avant de vous lancer dans des apprentissages plus sophistiqués.

Les pieds sont parallèles à écartement du bassin. Les genoux légèrement fléchis servent d'amortisseurs et évitent le déséquilibre arrière. Le buste est droit, les épaules droites servent à se diriger. Les mains restent au niveau des hanches, jamais au-dessus des épaules. Les bras servent de balancier. Le corps est légèrement en avant. La tête est droite, le regard scrute l'horizon. Vous êtes prêt à évoluer avec vos rollers. La flexion des genoux amène le nez, les genoux et les pieds sur une même ligne. Pour bien tenir la position de sécurité, n'hésitez pas à mettre chacun de vos tibias en contact avec la languette de vos rollers. Attention à ne pas faire rimer " fléchi " avec " avachi "...



#### **Exercice 1 :**

Debout à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles, carres à plat, et faites rouler vos patins sur place en bougeant en alternance les pieds.

#### **Exercice 2 :**

Debout à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles. Faites rouler vos patins sur place en bougeant en alternance les pieds, carres internes puis carres externes.

Ce qu'il faut éviter :

- rester les yeux rivés sur l'avant de vos patins
- raidir les jambes
- lever les bras au-dessus des épaules

## AVANT DE GLISSER

### Les postures des pieds

La position des pieds est primordiale en patinage. Il existe plusieurs postures que vous adopterez en fonction de votre niveau et de la technique de patinage à réaliser. Ces postures prennent en compte l'écartement des pieds (supérieur, égal ou inférieur à la largeur du bassin) et leur position au sol (ouverts, parallèles ou fermés).

### La posture en canard (ou en V)

Action d'avoir les pieds ouverts à 90°. C'est la posture de base adoptée à l'arrêt. C'est presque une position réflexe. Les talons se touchent presque et les pointes des pieds sont écartées d'environ 25 cm. Vous êtes pieds ouverts en position dite du canard ou de 10h10.



### La posture en A



Action d'écarter les jambes pour être très stable. Cette position est une position d'apprentissage, extrêmement sécurisante. On la retrouvera pour la technique du chasse-neige. L'écartement des pieds dépasse la largeur des épaules avec appui sur les carres à plat (ou sur les carres intérieures pour freiner).

### La posture pieds parallèles à écartement des hanches

Action d'être pieds parallèles. L'écartement est égal à la largeur du bassin. Cette position est la position la plus couramment utilisée surtout pour les glissades. L'écartement des pieds est égal à la largeur de votre bassin. L'appui se fait sur les deux patins parallèles.



## AVANT DE TOURNER

### Les carres

Vous connaissez désormais la position de sécurité et la posture des pieds. Il ne vous reste plus qu'à découvrir les différentes prises de carres. La carre est la partie de chaque roue que vous mettez en contact avec le sol. Quand votre patin droit est penché à droite, vous êtes en prise de carre externe : c'est le côté extérieur de vos roues qui est en contact avec le sol. Il y a donc quatre prises de carre possible en restant sur deux appuis (les deux patins).

### Carres à plat

Vous êtes en appui sur le centre des roues. C'est la position qui accompagne le plus souvent les glissades. Carres à plat, les pieds bien à plat sur le sol. Gardez vos pieds droits. Le poids du corps est bien réparti sur les deux jambes et sur le centre des roues. Pour faire cet exercice, adoptez la position de sécurité.

### **Exercice :**

Debout à l'arrêt, restez droit et mettez-vous en appui sur une jambe en essayant de sentir le plat de la carre puis changez de pied d'appui.

### Carres internes (carres dedans)

Appui sur la face intérieure des roues en exerçant une pression latérale (on peut être en carre interne sur un appui). C'est la prise de carre qui est utilisée pour effectuer le chasse-neige. C'est aussi la position trop souvent adoptée par le débutant.



Ecarter les pieds à la largeur du bassin et poussez en dedans avec les chevilles et les genoux. Le poids du corps est sur les carres internes.

### **Exercice :**

A partir de la position de sécurité, debout, à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles et essayez de faire se toucher vos genoux pour sentir la carre intérieure des roues de chaque patin.

### Carres externes (carres dehors)

Vous êtes en appui sur la face extérieure des roues de vos deux patins et vous exercez une pression latérale (on peut être en carre externe sur un seul appui). C'est la prise de carres la moins utilisée hormis pour des figures de style. Les pieds à plat sur le sol, poussez vos chevilles et vos genoux en dehors pour être sur les carres externes. Vos patins doivent être assez proches l'un de l'autre.

### **Exercice :**

Toujours à partir de la position de sécurité, debout, à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles et essayez d'écarter les genoux pour sentir la carre extérieure des roues de chaque patin.

### Carres parallèles

En appui sur la face intérieure des roues d'un patin et sur la face extérieure des roues de l'autre patin. Vous exercez une pression latérale. Cette technique est indispensable pour la maîtrise de vos futurs virages. Carres parallèles, les pieds écartés à la largeur du bassin, penchez la cheville droite à l'intérieur et la cheville gauche à l'extérieur ou vice versa.

### **Exercice :**

Toujours à partir de la position de sécurité, debout, à l'arrêt, mettez-vous pieds parallèles et essayez de vous pencher sur votre droite puis sur votre gauche afin de sentir la carre des roues de chaque patin.

## AVANT DE FREINER

### Savoir chuter (utilisation des protections)

En roller, que l'on soit encore au niveau du " déséquilibre permanent " ou que l'on soit devenu un patineur averti, la chute fait partie du jeu. Il est donc souhaitable d'apprendre à tomber et surtout d'être équipé du maximum de protections (protège-poignets, genouillères, coudières, casque). Quand la chute s'avère inéluctable, il n'est pas bon de chercher à l'éviter à tout prix, c'est le meilleur moyen de se faire mal. Il convient d'apprendre à accompagner la chute quand elle est inévitable et se laisser glisser sur les protections.

### Chute suivant un gros déséquilibre arrière (utilisation des coudières)

La chute découle souvent d'une perte d'équilibre due à l'agitation frénétique des bras et au placement du poids du corps trop en l'arrière. Le premier réflexe, comme pour le précédent exercice de redressement, doit être de descendre son centre de gravité. Baissez-vous en fléchissant les genoux et en plaçant, les mains au niveau des pieds. (Attention de ne pas confondre " fléchir " et " se pencher ") Puis cherchez à vous asseoir sur les fesses sans vous laisser tomber. Glissez enfin sur le côté sur les parties protégées.

### Chute suivant un déséquilibre avant (utilisation des genouillères)

Cette chute peut être due à un blocage des roues pour des raisons diverses. Cherchez à poser les genoux au sol en fléchissant vos genoux (heureusement que les genouillères sont là). Puis posez au sol la paume des mains. N'oubliez pas de tendre vos doigts vers le haut (merci les protège-poignets). Enfin, fléchissez les bras, ils servent d'amortisseurs pour réduire le choc de la chute. Il se peut que vos coudes rentrent en contact avec le sol (les coudières sont là pour vous protéger). Tournez votre tête sur le côté et évitez de laisser le visage toucher le bitume (vous serez heureux de ne pas avoir oublié le casque).

## SE RELEVER

Vous avez su tomber sans vous faire mal. Il va falloir maintenant vous relever sans retomber aussitôt (c'est dur la vie d'artiste). Au début il n'est pas toujours évident de se relever rollers aux pieds (surtout après une chute). Mettez-vous sur le côté, puis à quatre pattes sur les genoux ;



ramenez votre pied naturel devant vous, toutes les roues au sol, croisez vos deux mains dessus. L'autre jambe est bien à plat au sol. Levez-vous : ramenez la jambe arrière devant (parallèle à l'autre) en gardant les mains sur les genoux. Attendez d'avoir retrouvé votre équilibre pour repartir vers de nouvelles aventures. En cas de chute, si vous le pouvez, relevez - vous tout de suite. N'abandonnez pas la partie sur un échec.