



## Les techniques de fitness

---

### Débutant 2ème degré

#### AVANCER

GLISSER (pied joint)

EQUILIBRE (premier équilibre dirigé)

TOURNER (en pieds parallèle)

FREINER (Tournant-arrêt en boucle)

MONTER UN TROTTOIR

DESCENDRE UNE PENTE

DESCENDRE DES MARCHES

---

Catch-Up © 2001

### Niveau 1 (débutant 2ème degré)

#### **AVANCER**

##### Le citron

Action d'avancer en dessinant un citron tout en laissant toutes les roues au contact du sol. Le citron se révélera souvent bien utile au débutant pour éviter des obstacles. Praticué en début de séance de patinage, il vous permet de vous sentir à l'aise sur vos rollers tout en vous échauffant.



1) Se tenir debout, talons rapprochés et pieds écartés (ouverts à 45°). Poussez les rollers vers l'extérieur (genoux à l'extérieur) en écartant les jambes symétriquement. Le poids du corps est également réparti sur les plantes des pieds...

2) Rentez les pieds vers l'intérieur et effectuez une poussée suffisante pour qu'ils reviennent à leur position de départ (par la position en canard) et répétez le mouvement.

#### **GLISSER (pied joint)**

En glissade, la prise de carre idéale est carres à plat. Plus les pieds sont rapprochés plus, il est facile de rentrer la position carre à plat

##### Le collé

La position s'effectue pieds joints. Cette position est peu courante. On l'utilisera pour franchir un passage étroit.

Prenez de l'élan et laissez-vous glisser dans la posture suivante : vous êtes carres à plat, pieds parallèles vos deux patins et genoux se touchent (presque).

#### **EQUILIBRE (premier équilibre dirigé)**

Le patinage est une succession d'alternance d'appuis et il est très important de bien contrôler chaque appui

### Un pied en glissade contrôlé

Mettez-vous en glissade pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Décollez du sol la jambe libre, essayez d'effectuer une ligne droite sur le patin porteur.

#### **Exercice 1 :**

Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin en maintenant votre trajectoire.

#### **Exercice 2 :**

Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin opposé en maintenant votre trajectoire.

### **TOURNER (en pieds parallèle)**

#### virage parallèle

c'est le virage de transition entre le virage en A et le virage en ciseaux. Vous avancez à allure modérée, les pieds à ouverture du bassin. Amenez les épaules et le buste à l'intérieur du virage, ce qui provoque un déplacement du poids du corps à l'intérieur du virage. Le regard est dirigé dans la direction où vous souhaitez aller.

. Vous laissez faire les patins, les bras restent de chaque côté du corps ; en fin de virage, rééquilibrez votre poids du corps sur les deux appuis.

### **FREINER (Tournant-arrêt en boucle)**

#### Freinage en demi cercle

Cette technique n'est praticable qu'à faible vitesse. Les plus-jeunes l'utilisent pour ainsi dire instinctivement.

Vous avancez à petite allure, en position de sécurité pieds en ciseaux, prêt à ouvrir vos patins ; vous vous appuyez sur le patin avant et mettez le patin arrière sur la pointe ; ouvrez le genou et le patin arrière à 180°. Posez toutes les roues du patin arrière au sol tout en gardant les talons rapprochés ; mettez-vous en appui sur les deux patins en carres internes (dedans). Les bras sont ouverts en demi - cercle à l'instar de celui que vous décrivez au sol.

#### **Conseil :**

Pour travailler cette figure, n'hésitez pas, pour vous sécuriser, à vous servir d'un panneau de signalisation verticale autour duquel vous tournerez.

#### **Exercice 1 :**

Exercez-vous à pivoter autour d'un poteau, en le tenant des deux mains,

#### **Exercice 2 :**

Exercez-vous à pivoter autour d'un poteau en le tenant d'une seule main.

Enfin, essayez de réaliser le même demi-cercle sans aucun appui, bras ouverts.

## **MONTER UN TROTTOIR**

### Monter un trottoir en enjambant latéralement

Cette technique, sage et posé, n'est pas la plus efficace en milieu urbain (certaines grandes villes installent mêmes sur le bord des trottoirs d'imposantes barrières dites aussi " croix Saint André " qui interdisent toutes descentes latérales du trottoir). Elle peut s'effectuer à l'arrêt ou en roulant, nous vous conseillons de l'acquérir en roulant pour que cela reste de la glisse

1) Glissez vers le trottoir en suivant une trajectoire parallèle, restez bien sur vos deux appuis.

2) Transférez le poids du corps sur la jambe la plus éloignée du trottoir et levez l'autre jambe.

3) Posez le patin libre sur le trottoir. Transférez le poids du corps dessus, en gardant les genoux fléchis. Pensez à laisser un espace suffisant entre le bord du trottoir et le patin afin de pouvoir ramener par la suite l'autre patin.

4) Ramenez l'autre patin sur le trottoir à côté du premier patin. Avant d'effectuer cette technique, assurez - vous qu'il n'y a pas d'eau dans le caniveau.

## **DESCENDRE UNE PENTE**

### Descente avec le frein

Cette technique est la première technique de descente que l'on apprend. Elle nécessite la maîtrise du freinage tampon. Cependant, le fait de posséder un frein ne dispense pas d'acquérir les autres techniques de descente. Plus tard, vous devrez peut - être l'abandonner surtout si vous désirez pratiquer certaines disciplines où le frein est déconseillé voire prohibé (en course, par exemple), et vous économiserez ainsi des tampons de frein. Nous vous conseillons d'avoir toujours sur vous un tampon de rechange.

Vous descendez, à allure modérée, en position de sécurité. Les pieds sont en ciseau, le pied avant est équipé du frein.

Vous mettez vos carres à plat, portez votre poids du corps sur la jambe arrière puis vous levez la pointe du pied avant pour mettre le tampon du frein en contact avec le sol. Avec certains freins plus sophistiqués, le simple fait de mettre la jambe très en avant, le patin à plat, met la butée en contact avec le sol.

Gardez la roue arrière du patin en contact avec le sol pendant toute la durée de la descente (avec les freins plus sophistiqués, toutes les roues restent en contact avec le sol). Dosez votre freinage afin d'effectuer une descente à une allure sécurisante, surtout ne vous laissez pas surprendre par une trop grande vitesse, préférez plutôt l'arrêt à une allure douteuse pour votre technique. Si vous vous servez régulièrement de votre tampon de frein dans les descentes, pensez à surveiller son usure.

## DESCENDRE DES MARCHES

### Descente de marches étroites avec une main courante

Cette technique est la plus simple, la plus laborieuse mais pas la plus efficace et tous les escaliers ne sont pas forcément équipés de main courante, vous n'êtes donc pas dispensés d'essayer d'acquiescer les autres techniques.

Prenez la main courante. Vous êtes en position de sécurité, patins perpendiculaires à l'escalier.

1) La jambe la plus éloignée de la marche passe devant l'autre en croisant pour venir se poser sur la première marche.

2) Ramenez l'autre patin en décroisant et posez-le aussi sur la première marche. Enchaînez ces mouvements jusqu'à la dernière marche.

