Les techniques de fitness

Niveau 0 (accueil 2ème degré)
AVANCER
GLISSER (première glisse)
EQUILIBRE (premier équilibre à l'arrêt sur un appui)
TOURNER (à l'arrêt)
FREINER (freinage d'urgence)
MONTER

AVANCER

Catch-Up © 2001

Marcher en canard
Marche avec les rollers à petits pas, pieds ouverts. Cet exercice vous permettra de vous familiariser avec vos rollers et d'effectuer vos premiers pas en douceur. Vous êtes en position de sécurité. Vos pieds ouverts à 10 h 10 (donc à 45°) prennent appui sur les deux patins. Vous êtes prêt à marcher en canard.

Avancez un pied en le levant du sol tout en maintenant l'ouverture des pieds à 45°. Les bras sont écartés légèrement vers l'avant de chaque côté du corps. Reposez ce pied au sol, 30 à 40 cm devant vous. Vous maintenez toujours l'ouverture des pieds à 45°. Gardez vos genoux légèrement fléchis. Exécutez maintenant la même opération avec l'autre pied. Enchaînez les pas. Le buste, les épaules et les bras suivent naturellement le mouvement d'exécution.

Conseil :
Pour commencer la toute première fois, chaussez exceptionnellement vos patins sur du gazon. Marchez à petits pas puis essayez la même chose sur un sol plat et lisse. Si vous vous sentez en perte d'équilibre, reprenez de suite la position de sécurité, pieds parallèles. Cela ne sert à rien de faire des tourniquets avec vos bras (sinon à vous déséquilibrer davantage).

Exercice 1 :
Faites de petit pas, patins ouverts en plaçant le talon du patin qui avance contre le côté interne du patin arrière.

Exercice 2 :
A chaque pas, posez les deux mains en accompagnant des épaules sur le genou de la jambe qui avance ceci afin de rester genoux fléchis.

Maintenant, vous savez marcher avec vos rollers et vous vous êtes habitué à avoir des rollers aux pieds (sensation du poids des patins, des appuis). Il va

vous falloir découvrir le patinage. Il s'agit tout simplement de prendre de la vitesse en marchant de façon à transformer la marche en roulement par la technique de la trottinette alternée.

GLISSER (première glisse)

Pieds parallèles

Apres un petit élan, laissez-vous rouler en position de sécurité, sur les deux appuis, carres à plat, patins parallèles à ouverture du bassin.

EQUILIBRE (premier équilibre à l'arrêt sur un appui)

Equilibre à l'arrêt sur un patin

à l'arrêt carres à plat, mettez votre poids du corps sur une jambe puis levez la jambe libre, recommencez avec l'autre jambe

TOURNER (à l'arrêt)

L'horloge

On appelle l'horloge l'action de changer de direction à l'arrêt. Il porte ce nom car les patins jouent le rôle des aiguilles d'une horloge. C'est un pas tournant sur le plat Cette technique s'adresse principalement aux grands débutants.

A l'arrêt, patins parallèles, faîtes diverger le patin droit de 45° vers la droite (si vous désirez tourner à droite) ; amenez le patin gauche parallèle au patin droit ; répétez l'opération jusqu'à que vous pointiez dans la direction souhaitée.

FREINER (Freinage d'urgence)

Freinage mobilier urbain

C'est un freinage d'urgence qui vient naturellement quand on est débutant. Si vous êtes en perdition et que votre seule envie est de vous arrêter, repérez un poteau, un mur et laissez-vous rouler dans sa direction en tendant les bras devant vous ce sont eux qui vont servir d'amortisseurs et surtout cherchez à vous fléchir. Posez les mains sur le

poteau ou le mur sans chercher à s'accrocher. Il est bien entendu que cette technique est un freinage de départ que vous aurez à coeur de remplacer au plus vite par un freinage plus sécurisant.

MONTER

Monter des marches en canard

La montée des marches est une technique très facile, presque naturelle. Il vous suffit de penser que vous êtes à pied. Petite précision : votre aisance à la montée n'empêchera aucunement vos gadins lors de la descente.

En bas de l'escalier, mettez-vous pieds en canard(pointes ouvertes), en position de sécurité.

Faites passer le poids du corps sur un patin et posez toutes les roues du patin libre sur la première marche, toujours pointe ouverte.

Transférez le poids du corps sur le patin amont et passez le patin aval sur la marche supérieure.

Montez marche par marche comme vous le feriez à pied en gardant les bras légèrement écartés pour un meilleur équilibre.

N'hésitez pas à laisser votre roue avant heurter doucement le pan vertical de la marche. Ceci pour chaque nouvelle marche. Ouvrez suffisamment les pieds pour que la totalité des roues reposent sur la marche.

Merci à notre modele Fanta.