Les techniques de fitness

Patineur(se) débutant(e) / Personne chaussée de rollers marchant en avant maladroitement ou se déplaçant sans la maîtrise de la position de la trajectoire, du freinage, de la vitesse et des impondérables de l'environnement.

Débutant 1er degré
AVANCER
GLISSER (pieds décalés)
EQUILIBRE (premier équilibre en roulant sur un appui)
TOURNER (en position du A)
FREINER (avec le tampon)
MONTER UNE PENTE (en escalier)
DESCENDRE UNE PENTE (en escalier)

Catch-Up © 2001

AVANCER

Rouler en canard (ou trottinette alternée)
Action de porter le poids du corps sur un pied et se servir de l'autre pied pour pousser, ceci en alternant les deux pieds. La trottinette alternée vous servira principalement à vos débuts afin de mieux sentir la glisse sur chaque patin.

Conseil :
Au début, posez vos mains sur l'intérieur des genoux et poussez avec le bras sur le genou en même temps que la jambe.

1) Les pieds sont toujours ouverts à 45°, c'est- à-dire positionnés à 10h10 et les épaules restent face à la trajectoire choisie.

2) Quand vous posez le pied avant, le pied arrière effectue une poussée à 45° vers l'avant, sur l'intérieur du patin (carre interne). Le poids du corps passe d'un patin à l'autre, accompagnant la glisse sur le patin avant (le tibia reste en contact avec la languette du patin).

3) Après avoir transféré le poids du corps sur le patin avant, et pendant qu'il glisse au sol, soulevez le patin arrière et passez-le devant à 45° pour le faire glisser carres à plat. Effectuez en même temps une poussée carre interne sur l'autre patin ; les bras font office de balancier (comme pour la marche) et servent à vous équilibrer.

Exercice 1 :
Au bout de quelques poussées, laissez-vous glisser plus longtemps en appui sur votre patin droit puis enchaînez normalement avec le patin gauche et alternez le mouvement.

Exercice 2 :

Après avoir pris un peu de vitesse, laissez-vous rouler pieds parallèles en appui sur les deux patins jusqu'à ce que la vitesse s'atténue.

Vous n'avez plus la position du débutant (jambes écartées, pieds rivés au sol en se déplaçant lentement). Il ne vous reste plus qu'à pousser plus fort et à vous servir des jambes pour acquérir le véritable pas du patineur. Vos gestes deviendront plus coordonnés, l'évolution sera plus souple, ce qui augmentera votre vitesse et diminuera la fatigue.

GLISSER (pieds décalés)

La posture pieds en ciseaux

La position est : pieds décalés et écartés à écartement égal à la largeur du bassin. Cette position est la plus fréquente. On l'utilisera aussi bien pour descendre un trottoir, préparer un freinage en T, déclencher des virages...
Prenez de l'élan et laissez-vous glisser dans la posture suivant : vous êtes carres à plat, un de vos pieds se décale en avant, la roue arrière du roller avant est à peu près au niveau de la roue avant du roller arrière. L'écartement est égal ou inférieur à la largeur du bassin.

Exercice 1 :
Laissez-vous rouler en ciseaux puis essayez de décoller les roues avant du patin avant.

Exercice 2 :
Laissez-vous rouler en ciseaux puis essayez de décoller les roues arrière du patin arrière.

EQUILIBRE (premier équilibre en roulant sur un appui)

Un pied en glissade

Mettez-vous en glissade puis mettez votre poids du corps sur un appui et écartez légèrement les bras, décollez du sol la jambe libre, laissez-vous guider par le patin porteur en tenant la position le plus longtemps possible.

Exercice 1 :
Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin .

Exercice 2 :
Mettez-vous en glissade et levez et reposez le patin opposite.

TOURNER (en position du A)

Virage en " A "

C'est le premier virage préparé, déclenché et conduit pieds écartés, en position du A. C'est un virage sécurisant avec un rayon très large.
Vous avancez à allure modérée, les pieds en position très écartée. Fléchissez un peu plus le genou extérieur. 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 reste de chaque côté du corps ; en fin de virage, rééquilibrez votre poids du corps sur les deux appuis.

Conseil :
Au début, posez la main extérieure au virage sur le mollet intérieur au (en la passant par-devant et en fléchissant les jambes). Les épaules suivent (la ligne d'épaule déclenche le virage), n'hésitez pas à exagérer la flexion des jambes. Plus vous serez bas, mieux vous tournerez. Avec le temps et de la pratique, vous réduirez l'écartement de vos pieds et le virage en " A " deviendra un beau virage pieds en ciseau.

Exercice 1 :
pendant le virage, cherchez à écarter un maximum les pieds afin de sentir le gain de stabilité mais aussi la perte d'efficacité du virage.

FREINER (avec le tampon)

Freinage avec le tampon de frein monté sur le talon
Il est excessivement rare de trouver des butées de frein montées à l'arrière sur une paire de quads. Les rollers en ligne de fitness en sont en revanche très souvent équipés.
Placez-vous en position de sécurité et positionnez les pieds en ciseaux, carres à plats, le patin équipé du frein doit être devant. Restez fléchi, amenez les bras légèrement tendus vers l'avant et décollez du sol les roues avant du pied de devant (la roue arrière reste en contact avec le sol) jusqu'à ce que le tampon du frein touche le sol. Sur certains types de frein, il n'est même pas besoin de lever la jambe. Le simple fait d'avancer fortement le patin descend la butée de frein et met son tampon en contact avec le sol.
Une fois que le tampon du frein est bien en contact avec le sol, fléchissez un peu plus votre genou arrière. Baissez - vous comme si vous vouliez vous asseoir sur votre talon arrière, augmentez progressivement l'appui sur la jambe avant.
Avec le temps et l'amélioration de votre technique de patinage, vous aurez envie d'enlever votre frein pour avoir une plus grande liberté de patinage. Pour cela, il vous faudra au préalable être sûr de pouvoir vous passer de ce frein.

Exercice 1 :
Prenez de la vitesse et laissez-vous glisser en ciseau, enclenchez le freinage tampon en posant les deux mains sur le genou avant.

MONTER UNE PENTE (en escalier)

Montée en escalier

La montée en escalier se fait perpendiculairement à la pente.
Cette technique, empruntée au ski, permet de monter tranquillement. Elle pourra vous servir pour gravir un très fort dénivelé accidenté ou rendu très glissant par la pluie.

1)Placez vos rollers perpendiculaires à la pente, genoux fléchis.

2)Mettez le poids du corps sur le patin aval et levez le patin amont pour le reposer quelques centimètres plus loin (avec un écartement supérieur à la largeur des hanches).

3)Transférez le poids du corps sur le patin amont et rapprochez le patin aval de celui-ci (pour revenir à écartement du bassin).

Monter en canard

Action de monter une côte en marchant pieds ouverts.
Quand la côte est trop raide ou que vous ne pouvez plus pousser sur vos jambes, le canard est le bienvenu. Plus naturel que l'escalier, il se transforme, quand le dénivelé le permet, en propulsion. Vous êtes toujours en position de sécurité, les pieds en canard (à 45°).
Avancez un pied tout en maintenant l'ouverture des pieds à 45°. Les bras participent à l'action. Reposez ce pied 30 à 40 cm en amont. Vous maintenez toujours l'ouverture des pieds à 45°. Le poids du corps est sur l'avant.
Exécutez maintenant la même opération avec le pied aval.
Enchaînez les pas. Le buste et les épaules suivent naturellement le mouvement d'exécution. Les bras participent activement au mouvement.

DESCENDRE UNE PENTE (en escalier)

Descendre en escalier

Cette technique peut être utilisée pour descendre une forte pente que vous ne vous sentez pas capable de faire dans sa totalité. Dans ce cas, descendez perpendiculairement jusqu'à l'endroit qui vous paraît raisonnable pour attaquer cette descente.

1)Placez vos rollers et vos épaules perpendiculaires à la ligne de pente, genoux fléchis.

2)Mettez le poids du corps sur le patin amont et levez le patin aval

3)Reposez le patin aval quelques centimètres plus loin. La largeur de l'écartement des pieds doit être supérieure à celle des hanches.

4)Transférez le poids du corps sur le patin aval et rapprochez le patin amont de celui-ci.

Veillez à bien garder les épaules et les patins perpendiculaires à la ligne de pente.

La technique dite de l'escalier sera également la première façon d'appréhender la descente de marches larges. C'est la manière la plus sécurisante pour les grands débutants.