



## Les techniques de fitness

---

Patineur(se) débrouillé(e) / Patineur(se) roulant en marche avant avec une acquisition technique de la position, de la trajectoire (virage en A et parallèle) et gérant le freinage (tampon et en boucle). Le tout dans des conditions de pratique optimales au niveau de l'encombrement de l'espace - libre -, du revêtement - lisse et sec -, du profil - plat - , de la trajectoire - virages simples -, et du freinage -tampon, en boucle.

### **Débrouillé 1er degré**

[AVANCER](#) (en patinant)

[GLISSER](#) (en s'accroupissant)

[EQUILIBRE](#)

[TOURNER](#)

[FREINER](#)

[MONTER](#) (un trottoir)

[DESCENDRE UNE PENTE](#)(en remontant dans la pente)

[DESCENDRE DES MARCHES](#) (perpendiculairement)

[ENJAMBER](#)

Catch-Up © 2001

---

### **AVANCER (en patinant)**

#### Le pas du patineur

Action de transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre en se propulsant. Les bras accompagnent le mouvement afin d'aider à la dynamique de propulsion. Ce pas du patineur, très proche du mouvement du patinage sur glace (dont il a gardé la dénomination), est l'exercice clé garant de vos futurs progrès. Il vous apprend, en outre à améliorer l'indépendance de vos membres puisque vous patinez d'un pied sur l'autre. Il est indispensable pour maintenir ou augmenter son allure sur sol plat ou en faible pente.



- 1) Vous êtes en position de sécurité, pieds en canard. Poussez sur le patin gauche par extension de la jambe gauche, posez le patin droit, carre à plat, en position divergente. Lancez le bras gauche en avant et en diagonale, puis transférez le poids du corps sur le patin droit. Roulez sur le patin droit et ramenez le patin gauche en position parallèle, sans lui faire toucher le bitume.
- 2) Fléchissez la jambe droite et poussez sur la carre intérieure du patin droit, en poussant au sol le patin gauche. Lancez le bras droit en diagonale avant et transférez le poids sur le patin gauche. Glissez sur le patin gauche, levez le patin droit et amenez-le en parallèle pour préparer la poussée suivante.

### **GLISSER (en s'accroupissant)**

## L'oeuf

C'est une glissade accroupie, le poids du corps est réparti sur les deux jambes, la poitrine est en contact (presque) avec les genoux, les bras sont dirigés vers l'avant.

L'accroupi peut servir pour rétablir un déséquilibre arrière et plus tard pour apprécier une descente tout schluss.

1) Prenez un bon élan puis mettez-vous pieds parallèles, fléchissez-vous et mettez-vous en appui carre à plat, joignez vos genoux, ramenez votre poitrine contre ces derniers et posez vos mains respectives sur vos tibias

## **EQUILIBRE**



Cette figure vous permettra de tester votre équilibre sur un pied.

### Le "èT"

1) Laissez-vous glisser puis mettez-vous sur un appui, posez le patin de la jambe libre perpendiculairement sur le patin de la jambe porteuse, pointe sur le pied (figure nommée "le èT"), ne cherchez pas à maîtriser la trajectoire.

### **Conseil :**

Si vous n'y arrivez pas contentez-vous d'effectuer les exercices suivants

### **Exercice 1 :**

Une fois en glissade sur votre pied naturel mettez en contact la pointe de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

### **Exercice 2 :**

Une fois en glissade sur votre pied opposé, mettez en contact la pointe de votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

## **TOURNER**

### Virage pieds en ciseaux

La technique du virage pieds en ciseaux consiste à se laisser glisser sur deux appuis, pieds en ciseaux, afin de décrire une courbe. Très appréciable pour enchaîner les virages dans les descentes, c'est la technique qui vous servira le plus souvent.

1) Avancez à allure modérée, en position de sécurité, pieds parallèles, prêt à tourner. Vous décalez le pied intérieur au virage, légèrement en avant du pied extérieur au virage (en position dite du ciseau) ;

2) Penchez-vous vers l'intérieur du virage.

Accentuez l'appui sur le roller intérieur. Vous êtes



carres parallèles (interne, externe). Le regard pointe dans la direction que vous suivez ;

3) Les épaules, le buste restent à l'intérieur du virage le temps d'exécuter le changement de direction. Equilibrez-vous avec vos bras.

Maintenant que vous dessinez avec succès des courbes à grands rayons, essayez de faire des virages beaucoup plus serrés.

### **Exercice 1 :**

Lors du déclenchement du virage, poser la main extérieure au virage sur votre mollet intérieur pour sentir l'importance de la position du corps.

## **FREINER**

### Freinage en chasse-neige



C'est l'action de freiner sur deux appuis en tournant les patins en dedans. Vos talons divergent, vous rentrez vos genoux de manière à faire dériver progressivement les roues sur les carres internes jusqu'à l'arrêt final.

C'est avant tout une technique qui s'emploie pour ralentir et s'arrêter (elle évite une prise excessive de vitesse en descente). Pour être juste, précisons que le chasse-neige sollicite beaucoup les genoux et les muscles postérieurs des cuisses, vous ne pourrez donc en user trop longtemps. La pression exercée sur les patins en carre interne doit produire la force de freinage.

1) Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité, pieds parallèles, prêt à faire converger les patins, tout en restant sur vos deux appuis ;

2) Vous fléchissez les genoux avec une légère rotation interne. Appuyez avec les cuisses tout en poussant vers l'extérieur sur les talons, les pointes des pieds légèrement fermées. Plus les jambes seront écartées, plus le ralentissement sera puissant.

### **Exercice 1 :**

Prenez de la vitesse et laissez-vous glisser pieds parallèles, puis enclenchez le freinage en chasse-neige en posant vos mains sur l'intérieur des cuisses. Vous devez avoir l'impression de repousser le sol sous la pression de vos pieds.

### **Exercice 2 :**

Même chose que l'exercice 1, avec une personne derrière, pour freiner les deux poids, la personne vous tient par la taille vous sentirez ainsi l'efficacité d'un chasse neige bien maîtrisée.

Une fois que vous sentirez bien le freinage en chasse neige essayez d'acquérir le chasse neige alterné

### Freinage en chasse-neige alterné

Cette technique est similaire à celle du chasse neige à la différence que la

pression s'exerce ici alternativement sur chaque patin, ce qui provoque un léger changement de trajectoire à chaque pas.

Il représente aussi une possibilité d'associer le freinage à un déclenchement de virage.

Vous partez en chasse-neige ; fléchissez légèrement les jambes et accentuez la pression sur un patin ; relâchez ensuite et accentuez la pression sur l'autre patin ; passez alternativement d'un appui sur l'autre tout en maintenant le chasse-neige. Le passage d'un appui sur l'autre peut être fait en décollant le pied libre ou en le laissant en contact avec le sol.

### **Conseil :**

Plus vous alternez rapidement les appuis, plus sera précis votre freinage. En effet, si vous restez sur un appui trop longtemps, vous risquez de beaucoup dévier de votre trajectoire.

## **MONTER (un trottoir)**

### Monter un trottoir de face

Cette technique est d'autant plus facile et douce que certains trottoirs sont désormais équipés de bateaux pour favoriser le passage des fauteuils roulants.

1) Vous arrivez perpendiculairement à la marche du trottoir. Ralentissez légèrement votre course, rapprochez vos patins et mettez le poids du corps sur un patin en maintenant les jambes fléchies.

2) Levez très légèrement l'autre patin pour pouvoir le poser devant vous sur le trottoir. Les bras sont à hauteur des hanches et légèrement écartés pour vous permettre de vous stabiliser.

3) Une fois votre pied avant posé sur le trottoir, effectuez le transfert du poids du corps dessus. Gardez les bras légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.

4) Ramenez sur le trottoir l'autre patin à côté ou juste derrière le patin avant tout en maintenant le poids du corps sur le patin aval. Reprenez votre pas du patineur.

Ne faites pas une fixation sur la marche du trottoir ; ne regardez pas vos pieds mais autour de vous.

Cette technique est aussi valable pour descendre un trottoir



## **DESCENDRE UNE PENTE(en remontant dans la pente)**

### Descendre en S

La descente en S se compose de larges virages , alternés à droite puis à gauche, décrivant une suite de S sur la largeur de la descente.

Cette technique de descente vous paraîtra facile sur une pente très large ; sur une petite largeur, préférez la godille freinage ou contentez vous du T.

Les pieds sont écartés à la largeur des hanches, vous effectuez une traversée sur toute la largeur de la pente.

1) Mettez-vous en ciseaux puis déclenchez un virage, carres parallèles, le poids du corps sur la jambe intérieure, tandis que le roller extérieur suit le

mouvement, les épaules légèrement orientées vers l'amont.

2) Au moment où le patin extérieur franchit la ligne de pente, accentuez la poussée sur ce patin en maintenant l'effort de pivotement. Le virage effectué, refaites de nouveau une traversée (plus l'axe de la traversée sera éloigné de la ligne de pente, moins vous irez vite).

3) Déclenchez de nouveau un virage en ciseaux internes, carres parallèles, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la descente.

### **Conseil :**

Au début, n'hésitez pas à remonter légèrement dans la pente si vous sentez que vous allez trop vite. Par la suite, essayez de serrer davantage vos virages. Le but est d'évoluer à votre rythme vers la godille. N'oubliez pas le b.a ba du virage en S. Attention, vous tournerez plus facilement d'un côté que de l'autre.

### **DESCENDRE DES MARCHES (perpendiculairement)**

#### En crabe

1) Vous êtes en position de sécurité, à l'arrêt, patins perpendiculaires à l'escalier, servez-vous de vos bras pour vous équilibrer.

2) La jambe la plus éloignée de la marche passe devant l'autre en croisant pour venir se poser sur la première marche, en aucun cas vos patins ne roulent.

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

Ne vous précipitez pas pour enchaîner les mouvements.

### **ENJAMBER**

Vous glissez pieds parallèles

1) Portez votre poids du corps sur un patin et levez l'autre

2) Posez le patin libre assez loin devant vous, tout en donnant une impulsion avec la jambe porteuse