



Les techniques de fitness

Débrouillé 2ème degré

AVANCER

GLISSER (en petite voiture)

EQUILIBRE

TOURNER (en pas chassée)

FREINER (en T)

DESCENDRE (un trottoir)

DESCENDRE UNE PENTE

SAUTER (à l'arrêt)

Catch-Up © 2001

Niveau 2 (débrouillé 2ème degré)

AVANCER

En S tractant

Cette technique est une méthode d'apprentissage du croisé avant. La jambe avant va exécuter des S successifs, tractant ainsi la jambe arrière.

1) Vous êtes en ciseaux, le poids du corps bien positionné sur les deux patins, carres internes.

2) Votre patin droit va croiser par-devant votre patin gauche, les huit roues restent en contact avec le sol.

3) Continuez le mouvement en passant sur les carres externes et en décroisant le patin avant. Le patin arrière suit l'action, tout en gardant sa ligne droite et en avançant ;

Puis recroisez de nouveau votre patin avant (droit) devant le patin arrière (gauche) ;

Enchaînez les croisés - décroisés du patin avant

La technique du S peut aussi se faire en faisant effectuer les S au pied arrière et en laissant le patin avant subir, on l'appelle le S poussant

Exercice 1 :

Commencez par faire votre S avec le patin avant.

Exercice 2 :

Faites votre S avec le patin arrière.

Le double S

C'est exactement la même technique que le S sauf que vous faites aussi travailler le pied arrière en lui faisant aussi exécuter des S. C'est l'association du S tractant et du S poussant.

Exercice 1 :

commencez par effectuer vos doubles S avec le pied droit en position

arrière.

Exercice 2 :

effectuer vos doubles S, avec le pied gauche en position arrière.

GLISSER (en petite voiture)

La petite voiture

Action de glisser en position accroupie en ciseau, le poids du corps est sur le pied avant tandis que le pied arrière est posé au sol sur la pointe, les roues avant en contact avec le sol

La petite voiture est une figure qui est souvent adoptée par un sauteur pour la réception après un saut effectué avec un tremplin ou en fitness pour passer sous une barrière ou freiner en chevalier servant. Ça peut être aussi une transition pour provoquer une chute d'urgence en dernier recours en descente.



1) Prenez un bon élan puis adoptez la posture du ciseau, votre jambe naturelle est la jambe arrière

2) Fléchissez-vous et mettez-vous en appui carre à plat, sur les quatre roues du patin de la jambe avant. Le genou de celle-ci est à angle droit tandis que l'arrière de la cuisse de votre jambe arrière touche l'arrière du mollet de cette même jambe tout en décollant du sol le talon de votre pied arrière en laissant la roue avant en contact avec le sol.

3) Joignez vos genoux et posez vos mains respectives sur chacun, gardez les épaules droites.

Conseil :

Lors de l'exécution de cette figure, n'hésitez pas à essayer de descendre le plus bas possible et surtout à bien joindre les deux genoux.

EQUILIBRE

Cet équilibre va vous préparer à la technique du freinage en T

Le Té

Mettez-vous en glissade carre à plat sur un appui puis posez le patin de la jambe libre perpendiculaire sur le patin de la jambe porteuse talon sur le pied (figure appelée "le Té") sans chercher 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 le talon 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 le talon de

votre jambe libre avec la malléole interne de votre pied porteur.

TOURNER (en pas chassée)

Tourner en pas tournant (pas chassé)

C'est l'alternance en pas chassés, d'impulsion et d'appuis glissés permettant au patineur de décrire une trajectoire courbe. Sans croiser les jambes (cette technique se rapproche de celle employée au ski de fond pour tourner).

1) Vous avancez en glissade à bonne allure, vous amenez le poids du corps sur le patin extérieur.

2) Vous levez votre patin intérieur et l'ouvrez puis le posez 30 cm à l'intérieur du virage carre externe et transférez le poids du corps dessus.

3) Le patin extérieur revient parallèle, carre interne. Tournez la tête et le buste dans la direction que vous suivez. Enchaînez ces mouvements et continuez de tourner par petits pas. Le pied extérieur donne alors l'impression de chasser le pied intérieur.

Conseil :

Fléchissez le genou situé à l'intérieur du virage. Une fois cet enchaînement bien maîtrisé, hésitez pas à raccourcir le cercle.

Vous pouvez faire un pas tournant avec accélération. La technique est similaire donnez une poussée ferme à chaque pas.

Exercice 1 :

Effectuez plusieurs tours en essayant de réduire le diamètre du cercle à chaque tour. Recommencez dans l'autre sens

Exercice 2 :

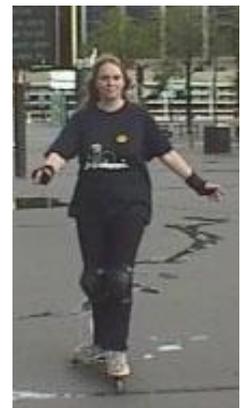
Effectuez des grands huit sur le sol en pas tournants. Cela vous entraînera à virer aussi bien à gauche qu'à droite et vous préparera au virage croisé.

FREINER (en T)

Le Freinage en T (dit aussi en raclette)

Le freinage en T consiste à rouler sur un appui (patin directionnel) en laissant traîner perpendiculairement, sur le sol, les roues du patin de la jambe libre (patin tampon).

Pour acquérir cette technique il est nécessaire de maîtriser l'équilibre sur un seul appui. Le T est la technique de freinage la plus utilisée et la plus rapide à apprendre. Les patineurs confirmés y ont recours pour se ralentir tranquillement. Si vous souhaitez enlever votre système de frein intégré, cette technique le remplacera avantageusement. Toutefois, il vous faudra la maîtriser assez vite si vous ne voulez pas avoir à changer des roues à chaque freinage.



Conseil :

Au début, pour ne pas ouvrir l'épaule en même temps que le patin (ce qui provoquerait un changement de direction), posez la main qui est du même

côté que la jambe ouverte sur l'épaule opposée. Ecartez l'autre bras pour vous équilibrer.

pensez à travailler aussi le T avec l'autre jambe (T opposite), quand vous maîtriserez les deux T (naturel et opposite) vous pourrez les associer alternativement pour effectuer le T alternatif

- 1) Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité, pieds en ciseau ; mettez le poids du corps sur la jambe avant dont le patin devient directeur
- 2) Levez légèrement le patin de la jambe arrière que vous ouvrez à 75°. Les épaules restent droites (très important pour éviter une rotation) et le regard est dirigé vers l'avant.
- 3) Vous reposez les roues du patin soulevé en maintenant l'ouverture du pied à 75° et en laissant traîner perpendiculairement la totalité des roues sur le sol. L'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner et donc de s'user circulairement.

Conseil :

Au début, prenez un coude dans chaque main opposite pour garder les épaules droites pendant l'ouverture alternative de chaque pied
Pour amplifier votre freinage, fléchissez les genoux et reportez progressivement le poids du corps sur la jambe arrière tout en maintenant les épaules droites.

Exercice 1 :

Prenez de la vitesse et tenez-vous en équilibre sur un pied en ouvrant l'autre jambe en l'air à 10 centimètres du sol. Répétez cet exercice tant que vous n'arriverez pas à tenir plus de 8 mètres en appui sur une jambe (l'autre ouverte à 75° en l'air).

Freinage en T alterné :

Cette technique équilibre l'usure des roues, sur les deux patins. Elle est moins performante que le T simple mais plus esthétique car elle donne une impression de symétrie.

Vous avancez à bonne allure, en position de sécurité, pieds en ciseaux ; faites passer le poids du corps sur la jambe avant et levez légèrement le patin de la jambe arrière que vous ouvrez à 75°. Les épaules restent droites, le regard dirigé vers l'avant ; vous reposez les roues du patin soulevé en maintenant l'ouverture du pied à 75° . Vous laissez traîner vos quatre roues en carre interne sur le sol. L'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner et donc de s'user circulairement.

Enfin, changez de pied d'appui en inversant la technique

DESCENDRE (un trottoir)

Descendre un trottoir en se laissant glisser

Cette technique assez simple, permet une descente rapide surtout lorsque le trottoir est équipé d'un bateau.

- 1) Vous roulez sur le trottoir, pieds en ciseaux, carres à plat. Vous fléchissez légèrement les jambes pour préparer la descente, bras à hauteur des

hanches, le poids du corps bien réparti entre vos deux patins.

2) Au moment où vous laissez vos roues descendre, passez le poids du corps légèrement sur le centre de chaque patin, carres à plat. Ceci vous permettra d'arriver sur la chaussée, ni trop sur l'arrière ni trop sur l'avant.

3) Pour la réception, gardez vos patins droits et surtout laissez-vous fléchir sur vos jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du contact avec le sol, vos bras restent à la hauteur des hanches.

Une fois vos deux patins sur la chaussée, reprenez votre pas du patineur.

DESCENDRE UNE PENTE

Descendre en chasse-neige

Il est recommandé d'utiliser cette technique sur de courtes descentes uniquement, car elle sollicite fortement les muscles des cuisses. Les enfants ont plus de facilité à adopter le chasse-neige, ils paraissent très décontractés pendant la descente. Les femmes se tiennent plutôt les genoux rentrés et les hommes jambes arquées. Il vous faudra trouver votre position de chasse-neige en descente pour ne pas abusivement solliciter les muscles de vos cuisses. A vous de sentir le phénomène de freinage et de trouver l'ouverture et la pression adéquates.

Avancez face à la descente, à allure modérée, en position de sécurité, pieds parallèles.

1) Mettez-vous en chasse-neige. Vous êtes en posture du A, pieds fermés. Les épaules doivent rester face aux patins.

Tenez cette position pendant toute la descente en maîtrisant votre vitesse. Si une fatigue musculaire se fait sentir, n'hésitez pas à provoquer l'arrêt pour repartir après avoir reposé les muscles.

Si la descente est douce, vous pouvez, en fonction de votre vitesse, alterner le chasse-neige avec une descente pieds parallèles.

Conseil :

Pour commencer votre chasse-neige, mettez-vous sur le côté qui vous permettra d'exécuter un virage pour remonter dans la pente en cas de besoin.

Une fois que vous maîtriserez parfaitement le chasse neige vous pourrez effectuer des virages dans cette position (chasse neige virage) ce qui peut être très appréciable dans certaines descentes

SAUTER (à l'arrêt)

1) Vous êtes à l'arrêt pieds en canard, carres à plat, vous fléchissez franchement les jambes pour préparer l'impulsion, bras à hauteur des hanches, buste légèrement sur l'avant.

2) Donnez une petite impulsion. Pour la réception, gardez vos patins ouverts et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du saut, les mains se posent sur les genoux.