



## Les techniques de fitness

---

Patineur(se) confirmé(e) / Patineur(se) glissant en marche avant tout en confort et souplesse avec la maîtrise de la position, de la trajectoire (virage ciseau, virage tournant), du freinage (freinage chasse-neige, freinage en T) et de la vitesse, quel que soit l'encombrement de l'espace, du revêtement, du profil, de la trajectoire et gérant les impondérables de l'environnement.

### Confirmé 1er degré

AVANCER (vite)

GLISSER (en boîte aux lettres)

EQUILIBRE (en courbe)

TOURNER (virage croisé)

FREINER (dérapage)

MONTER UN TROTTOIR (en sautant)

DESCENDRE UNE PENTE

DESCENDRE DES MARCHES

SAUTER en hauteur (tout en glissant)

D'AVANT EN ARRIÈRE

Catch-Up © 2001

---

### AVANCER (vite)

#### Rouler très vite

Vous avez acquis beaucoup d'assurance et vous souhaitez maintenant "rouler vite".

Votre buste est plus avancé. Votre corps forme une chaise, vos fesses sont sur l'arrière pour optimiser la poussée. Vos pieds sont plus serrés que pour un patinage traditionnel. Quand vous posez le patin pour pousser, le bras opposé s'appuie sur l'air pour pousser lui aussi. Vos bras servent ici de propulseurs (et de balanciers, comme toujours).

1) Vos poussées commencent et se terminent sur la totalité des roues du patin, ceci afin de terminer le mouvement latéral avec le patin parallèle à l'axe médian. Le fait de pousser sur la totalité des roues du patin permet de répartir l'énergie sur les quatre (voire cinq) roues, pour minimiser la déformation des roues.

2) Vous devez patiner très serré car plus vous serez écarté, plus la perte de poussée sera grande. Après chaque poussée, revenez le plus près possible de l'axe médian. Quand vous repartez avec l'autre patin, mettez-vous légèrement sur la carre externe puis poussez. N'oubliez pas de rester genoux fléchis, penché au niveau de la taille le regard dirigé loin devant.

#### **Conseil :**

Vous devez travailler plus avec le poids du corps qu'avec vos muscles. Imaginez que vos patins sont la quille d'un bateau et que le mouvement de votre corps vous sert à remonter aux vents.

Si la vitesse vous attire vraiment, il est conseillé d'acquérir une paire de rollers en ligne possédant cinq roues par chaussure. En effet, une platine avec cinq roues diminue les possibilités de freinage et de virage (la maniabilité en général) et augmente la vitesse. La roue est l'unité de vitesse du patin. Avant cela, il serait judicieux que vous maîtrisiez déjà le patinage avec une platine de quatre roues.

## **GLISSER (en boîte aux lettres)**

### La boîte aux lettres avant

La boîte aux lettres est une figure qui se rapproche de la posture du ciseaux en plus étroit. Cette technique vous sera utile pour rouler sur une bande très étroite.

1) Après avoir pris un bon élan, mettez un patin derrière l'autre sur la même ligne (le pied naturel derrière) carres à plat; restez jambes fléchies, les bras légèrement écartés de chaque côté du corps pour vous équilibrer. Laissez-vous glisser dans cette position.

### La grande fente

1) Mettez-vous en boîte aux lettres (le pied naturel derrière) carres à plat ; les bras légèrement écartés de chaque côté du corps pour vous équilibrer.

2) Pliez la jambe avant à angle droit et tendez la jambe arrière en laissant s'éloigner progressivement le patin arrière du patin avant.

## **EQUILIBRE (en courbe)**

### Un pied interne

1) Mettez-vous en glissade pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Pliez le genou et décollez du sol le patin libre, portez le poids du corps sur le côté interne du patin porteur pour effectuer une courbe interne. Ecartez légèrement les bras pour vous équilibrer.

### Un pied externe

1) Mettez-vous en glissade pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Pliez le genou et décollez du sol le patin libre, portez le poids du corps sur le côté externe du patin porteur pour effectuer une courbe externe. Les bras servent à vous équilibrer.

## **TOURNER (virage croisé)**

### Le virage croisé

C'est l'alternance d'impulsion et d'appuis glissés permettant au patineur de se propulser sur une trajectoire courbe, par une alternance de carre interne sur un patin et externe sur l'autre, en croisant et décroisant les jambes.

Le croisé propulsif est la technique la plus efficace (et la plus esthétique, ce qui ne gâte rien) pour prendre un virage. Sa réussite vous vaudra à coup sûr d'être assimilé à un patineur expérimenté. Notez que le virage à gauche est souvent plus facile à exécuter pour les droitiers et inversement.

1) Vous avancez à bonne allure, vous amenez le poids du corps à l'intérieur

du virage avec une prise de carre parallèle à l'intérieur du virage, puis mettez votre appui sur le pied intérieur carre externe

2) Vous amenez votre pied extérieur au virage (pied libre) devant votre pied intérieur, les épaules tournées vers l'intérieur du virage. Le regard est tourné vers l'avant. Le poids du corps passe sur le pied avant, carre interne ;

3) Vous ramenez rapidement votre patin arrière (pied libre) parallèle aux patins avant (pied porteur) ; enchaînez ces mouvements de façon à décrire un grand cercle.

### **Conseil :**

Une fois cet enchaînement bien maîtrisé, n'hésitez pas à raccourcir le cercle et à croiser davantage les pieds. N'oubliez pas de travailler autant le virage à gauche que le virage à droite (pour travailler le virage à droite et le virage à gauche, dessinez un huit imaginaire, au sol).

### **FREINER (dérapage)**

#### Freiner en Slide pivoté (braquage sur pivot)

Après un pivot du corps à 180°, le patin porteur roule en arrière tandis que le patin libre dérape perpendiculairement à la trajectoire pour provoquer l'arrêt. C'est un ralentissement puissant qui permet de s'arrêter rapidement. Le slide pivot est de surcroît impressionnant et esthétique.

1) Vous glissez en ciseaux, vous mettez le poids du corps sur votre pied avant, soulevez légèrement les roues avant du patin avant.

2) Vous effectuez une rotation de 180° sur les roues arrière du patin porteur, en vous aidant des épaules. En même temps, l'autre pied se met en dérapage perpendiculaire à la trajectoire, sur les carres internes. Le poids du corps reste sur la jambe porteuse et le regard dans le sens de la trajectoire ; faites une contre-rotation du buste afin que les épaules restent dirigées dans l'axe du déplacement du corps.

### **Conseils :**

Entraînez-vous sur une chaussée légèrement glissante, cela vous permettra une meilleure glisse sans avoir à prendre trop de vitesse. Un bitume glissant, après une bonne ondée, est un merveilleux terrain d'entraînement au slide pivot. Le marbre mouillé reste idéal pour les plus téméraires c'est une vraie patinoire qui garantit de superbes sensations de glisse en slide pivot et de non moins superbes chutes. Essayez de déraper sur une distance de plus en plus longue

### **Exercice 1 :**

Mettez-vous en glissade en ciseaux puis décollez les roues avant du patin avant, laissez-vous rouler

### **Exercice 2 :**

Mettez-vous en glissade en ciseaux puis décollez les roues avant du patin avant, laissez-vous rouler et effectuez un virage en boucle.

### **MONTER UN TROTTOIR (en sautant)**

### Monter un trottoir en sautant

1) Vous arrivez vers le trottoir, pieds parallèles, carres à plat, et vous fléchissez franchement les jambes pour préparer l'impulsion, bras à hauteur des hanches.

2) Au moment où vous arrivez au bord du trottoir, donnez votre impulsion en levant en même temps les bras vers le ciel et pliez les jambes pour absorber la hauteur de la marche du trottoir.

3) Pour la réception, gardez vos patins droits et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes

Cette technique est aussi valable pour descendre un trottoir, cependant redoublez de vigilance, car la chaussée est bien plus dangereuse que le trottoir

## **DESCENDRE UNE PENTE**

### Descendre une pente en T

Vous avancez dans la descente à petite allure, en position de sécurité, pieds en ciseaux.

1) Vous mettez le poids du corps sur la jambe avant et levez légèrement le patin de la jambe arrière, en ouvrant à 75°. Les épaules et le buste restent droits (très important pour éviter une rotation qui pourrait s'avérer très dangereuse dans la descente).

2) Vous mettez les roues du patin arrière (libre) en contact avec le sol en maintenant l'ouverture du pied à 75°. Laissez les carres internes des quatre roues en contact avec le sol (l'ouverture à 75° permet aux roues de continuer à tourner). L'opération se poursuit pendant toute la descente afin de maîtriser la vitesse

### **Conseil :**

Si vous allez encore trop vite à votre goût, pour amplifier votre freinage reportez, le poids du corps sur la jambe arrière tout en maintenant les épaules droites et en essayant " d'enfoncer " les roues du patin amont dans le sol. Pendant la descente, n'hésitez pas à vous arrêter plusieurs fois.

Pour plus de sécurité, commencez votre T de façon à pouvoir virer de votre bon côté, de façon à pouvoir remonter dans la pente en cas de besoin. Un patineur qui maîtrise bien les deux équilibres sur un seul appui, optera pour le T alterné. Cela équilibrera l'usure des roues et permettra aussi de " tenir " le T sur une longue descente.

## **DESCENDRE DES MARCHES**

### Descente de marches en diagonale

C'est une technique de glisse très modulable et plus ou moins praticable en fonction de la largeur de l'escalier. On peut facilement l'améliorer avec le temps, il suffit de réduire l'angle de descente au fur et à mesure de vos progrès

Vous avancez vers l'escalier suivant une trajectoire diagonale par rapport aux marches. L'allure est modérée. Vous êtes en position de sécurité. Les

pieds en ciseaux (le pied avant doit être le pied le plus éloigné de la marche), vous vous équilibrez avec les bras légèrement ouverts de chaque côté du corps (mains au niveau des hanches).

1) Vous descendez la première marche en roulant avec le pied aval, en position dite du ciseau. Le poids du corps est réparti sur les deux pieds, vous êtes carres à plats, le regard dans la direction suivie.

2) A son tour, le pied amont descend la première marche pendant que le pied aval descend la deuxième marche et ainsi de suite. Le poids du corps est toujours légèrement sur l'avant, réparti sur les deux pieds et vous êtes immanquablement fléchi.

3) Vous laissez faire les patins pendant toute la descente des marches, et gardez une allure constante. Vos bras servent de balancier pour vous équilibrer.

Au début, vous pouvez décoller exagérément du sol le patin qui va effectuer le changement de marche. Pour mieux progresser, cherchez un escalier large avec des marches peu nombreuses (trois marches constituent un excellent début). Choisissez-les bien longues pour vous permettre l'exécution d'une grande traversée en diagonale.

### **Conseils :**

Travaillez la descente du côté droit puis du côté gauche. Maintenant que vous savez descendre en diagonale, efforcez-vous de fermer l'angle d'attaque le plus possible pour vous approcher de la méthode du tac-tac avant. Testez votre angle limite.

### **SAUTER en hauteur (tout en glissant)**

#### Le saut

1) Vous roulez pieds parallèles, carres à plat, vous fléchissez franchement les jambes pour préparer l'impulsion, bras à hauteur des hanches.

2) Donnez votre impulsion. Pour la réception, gardez vos patins droits et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du saut, les bras restent à la hauteur des hanches.

### **D'AVANT EN ARRIÈRE**

Le patinage avant, c'est très sympathique mais une fois maîtrisé, on a envie d'enrichir ses évolutions. Le passage du patinage avant au patinage arrière permet de répondre à cette envie. De fait, mieux vaut commencer à travailler les techniques de retournement (d'avant vers l'arrière) avant l'apprentissage de la marche arrière

#### Retournement d'avant en arrière sur une courbe

Vous prenez un peu d'élan et amenez le poids du corps sur l'avant, les carres à plat.

1) En gardant les pieds parallèles, déclenchez un virage à droite sur une courbe (réelle ou imaginaire) en amenant le poids du corps sur la droite.

Lancez le bras gauche par-devant, vers la droite ; votre buste suit la rotation.

2) Une fois la rotation exécutée, vous amenez le bras droit sur votre

omoplate gauche (sur le dos), et placez le regard par-dessus l'épaule droite, vers l'arrière. Laissez faire les patins, vous venez d'effectuer votre premier changement avant arrière, pieds parallèles. Essayez une nouvelle fois cette méthode en changeant de côté, le pied droit devient le pied gauche et vice versa puis choisissez le côté qui vous convient le mieux pour vos futurs retournements.

**Conseil :**

Lors de votre déclenchement de virage, soulevez légèrement les roues arrière et n'hésitez pas à exagérer le mouvement des bras.