



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 2ème degré

[AVANCER](#) (en double S)

[GLISSER](#)

[EQUILIBRE](#)

[TOURNER](#)

[FREINER](#)

[MONTER](#)

[DESCENTE DE MARCHES](#)

[DESCENDRE UNE PENTE](#)

[SAUTER](#) en longueur (tout en glissant)

[D'AVANT EN ARRIERE](#)

AVANCER (en double S)

Le croise avant simple

C'EST EXACTEMENT LA MEME TECHNIQUE QUE LE S SAUF QUE VOUS FAITES DAVANTAGE TRAVAILLER LE PIED ARRIERE EN LUI FAISANT AUSSI EXECUTER DES S.

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

Votre patin droit et votre patin gauche vont se croiser, avancez, avec une légère prise d'élan et une vitesse moyenne afin de pouvoir enchaîner les croisés et décroisés à une allure vous permettant de bien sentir le mouvement, sans aller ni trop lentement ni trop vite.

1) Mettez-vous carres à plat, pieds parallèles, en position du A, bras le long du corps légèrement vers l'avant.

2) Croisez les jambes en portant l'appui sur les carres extérieures, votre pied naturel se positionnera à l'arrière pour former le croisé.

3) Mettez-vous en appui sur les carres internes pour décroiser les jambes.

Enchaînez ces mouvements,

Conseil :

Servez-vous du mouvement du balancier des bras, (le bras directeur accompagne le déplacement du pied directeur, en synchronisation avec le croisé - décroisé des jambes) pour prendre de la vitesse. Une fois que vous sentez bien le mouvement sur votre jambe naturelle, travaillez la jambe opposée.

Exercice 1 :

faites vos doubles S avec le pied droit en arrière

Exercice 2 :

faites vos doubles S avec avec le pied gauche arrière

GLISSERLe daffy

Glissade avant, un patin derrière l'autre sur la même ligne, sur deux appuis, la pointe du patin avant et le talon du patin arrière sont relevés.

C'est une technique de loisir mais qui peut aussi servir d'entraînement pour s'habituer à mettre son poids du corps entre la jambe arrière et la jambe avant quand on est en posture du ciseau. Pour par exemple aborder en glissade une descente de trottoir.

1) Avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte à lettre.

2) décollez simultanément l'avant du patin avant et l'arrière du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer, coincez le genou arrière contre l'arrière du genou avant. Laissez vous rouler ainsi

Le Daffy écart

Mettez-vous en grande fente puis décollez les roues avant du patin avant.

Conseil :

il est préférable que le pied naturel soit positionné à l'arrière

Exercice 1 :

Effectuez une courbe en Daffy.

Exercice 2 :

Effectuez un rond complet en Daffy.

EQUILIBREEn Royal en boîte à lettre

1) avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte à lettre.

2) décollez simultanément l'avant du patin avant et l'avant du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer.

En Impérial en boîte à lettre

1) avancez à une vitesse moyenne afin de pouvoir glisser en appui sur vos deux patins, mettez - vous en boîte à lettre.

2) décollez simultanément l'arrière du patin avant et l'arrière du patin arrière, servez - vous de vos bras pour vous équilibrer.

Exercice 1 :

Patinez uniquement sur les roues avant.

Exercice 2 :

Patinez uniquement sur les roues arrière.

TOURNER

Virage compas (main sur le bitume)

C'est un dérapage sur les deux patins, pieds décalé main sur le bitume (le port des protège-poignet s'est nécessaire).

- 1) Vous avancez à vive allure, préparez-vous au virage par une flexion des jambes ; posez votre main interne sur le sol.
- 2) Pivotez vos épaules, votre buste et vos patins à l'intérieur du virage. mettez votre poids du corps sur le patin intérieur du virage, en même temps positionnez vos rollers carres parallèles vos pied en ciseau.
- 3) Terminez le virage par un croisé avant.

Conseil :

Votre prise de carre est à la limite de l'adhérence voire même au-delà.

FREINER

Freiner en Slide parallèle décalé (braquage parallèle décalé)

C'est un dérapage sur les deux patins, pieds parallèles. C'est le plus impressionnant et le plus technique des freinages (surtout le plus téméraire). Il sert à se stopper net et non à se ralentir.

- 1) Vous avancez à vive allure, préparez-vous au freinage par une flexion des jambes ; pivotez vos épaules, votre buste et vos patins à 90° en appuyant fortement sur vos patins.
- 2) Jetez votre poids du corps sur l'intérieur du pivot en même temps que vous inclinez vos rollers pour une prise de carres parallèles, en dérapage perpendiculaire à la direction prise.
- 3) Effectuez une contre rotation du buste et des épaules tout en laissant le poids du corps sur l'intérieur du virage et en maintenant le regard dans le sens de la trajectoire d'évolution

Conseil :

Attention de ne pas trop vous pencher à l'intérieur du braquage, car vos carres pourraient perdre de l'adhérence au sol et transformer le dérapage en splendide " gamelle ". Tout patineur, quel que soit son niveau, a un côté de prédilection pour slider. Au début, entraînez-vous sur ce côté, mais par la suite travaillez si possible l'autre côté. Contrairement au slide en pivot, abstenez-vous de pratiquer le braquage parallèle sur des revêtements mouillés. Une astuce pour améliorer son slide parallèle consiste à monter sur l'arrière de votre platine des roues plus dures que celles montées sur l'avant.

Exercice 1 :

Entraînez-vous à effectuer des virages pieds parallèles avec un léger dérapage. Accentuez le dérapage

MONTER

Monter des marches en sautant

Ce n'est pas d'une grande utilité, c'est surtout fun comme toutes les techniques accompagnées d'un saut.

- 1) Vous arrivez à bonne allure vers l'escalier, 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 de l'escalier, prenez le maximum d'impulsion.
- 3) 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.

Conseil :

Cette technique est assez acrobatique et ne peut être effectuée que sur un escalier composé de très peu de marches. Elle est aussi réalisable dans le sens de la descente (c'est même plus facile).

DESCENTE DE MARCHES

Descente de marches "à la Russe" (en canard)

Cette technique, la plus couramment utilisée est certainement la plus sympathique.

Vous êtes face à l'escalier, en position de sécurité, pieds en canard (ouverts à 45°).

- 1) Descendez un patin sur la première marche en maintenant l'ouverture des pieds à 45° et en gardant l'autre jambe (jambe porteuse) fléchie. Vous vous équilibrez avec les bras. Surtout ne raidissez jamais les jambes.
- 2) Faites porter le poids du corps sur le patin aval en veillant à rester fléchi. Descendez le patin amont en le posant sur la deuxième marche, devant le patin précédent, en gardant constamment l'ouverture des pieds à 10h10. Enchaînez comme si vous descendiez à pied sans vous laisser emporter par la vitesse et sans jamais tendre les jambes.

Conseil :

Pour commencer, choisissez un escalier avec peu de marches (si possible d'une largeur de 34 à 50 centimètres) et une main courante à laquelle vous vous tiendrez pendant votre apprentissage. Une fois que vous maîtrisez bien cette technique, abandonnez la main courante. Augmentez progressivement la vitesse d'exécution en pensant à bien laisser le poids du corps légèrement sur l'avant, les jambes impérativement souples.

DESCENDRE UNE PENTE

En Godille simple

La godille simple est un type de descente pieds parallèles assez serrés, composé de virages très courts, alternés à droite puis à gauche, en léger dérapage.

La godille demande un très bon contrôle de soi et de ses patins. C'est la suite logique des enchaînements de virages parallèles. La godille simple à le mérite d'être à la fois efficace et plaisante. Elle consiste en un enchaînement rythmé et continu de virages très rapprochés et à très faible rayon. Vous maîtrisez parfaitement la technique du S en descente et souhaitez retrouver des sensations de glisse proches du ski en descente. Alors, cette technique répond à votre recherche !

1) Les patins parallèles, l'écartement des pieds inférieur à la largeur des hanches vous vous présentez face à la pente.

2) Fléchissez les jambes et donnez un léger coup de hanche pour déclencher un virage très court, carres parallèles, en jetant le poids du corps à l'intérieur du virage. Tandis que les roues dérapent très légèrement, les épaules restent droites.

3) Transférez le poids du corps sur le patin extérieur au virage puis déclencher aussitôt le virage de l'autre côté et ainsi de suite jusqu'à la fin de la descente.

Quand vous maîtriserez la godille en descente vous pourrez essayer d'acquiescer la godille freinage.

En godille-freinage

La godille-freinage est une descente pieds serrés en prise de carre excessive, en croisant la ligne de pente le plus rapidement possible.

Cette technique vous permettra d'évoluer sur des terrains très pentus en contrôlant parfaitement votre vitesse. Les mouvements sont plus accentués et plus agressif que dans la godille simple. La prise de carre sera plus forte et l'extension plus marquée (plus vous voulez vous ralentir, plus vous devez pencher les pieds à l'intérieur du virage).

Vous descendez en godille simple ; vous marquez davantage vos extensions et adoptez une prise de carre plus forte pour augmenter le dérapage des roues sur le bitume.

Conseil :

Au début, mieux vaut garder vos pieds écartés à la largeur du bassin pour une meilleure stabilité. Par la suite, vous pourrez resserrer vos pieds pour tourner plus serrés. Enchaînez des virages courts mais rapides. Restez vigilant car la godille est une question d'adhérence et d'équilibre.

SAUTER en longueur (tout en glissant)

Le saut en longueur

Cette technique vous servira à franchir des obstacles urbains en longueur (plaque d'égout, grille d'aération...)

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

2) Donnez votre impulsion et lancez les bras vers l'avant. Pour la réception, gardez vos patins droits ramenez les bras au niveau du corps et surtout laissez-vous bien fléchir sur les jambes le plus bas possible pour amortir l'impact du saut.

D'AVANT EN ARRIERE

D'avant en arrière en passant par l'aigle

C'est la technique utilisée pour passer d'avant en arrière, il n'est pas indispensable de maîtriser totalement l'aigle simple car pour ce retournement, l'aigle n'est qu'une très courte transition.

1) Vous prenez de l'élan, vous vous mettez en ciseaux et amenez le poids du corps sur l'avant, carres à plat.

Jambes légèrement fléchies, vous mettez le poids du corps sur la jambe avant et décollez légèrement du sol les roues du patin arrière.

2) Vous exécutez brièvement la figure dite de l'aigle (rotation à 180° du patin arrière). Les épaules se positionnent dans l'axe de progression.

3) Vous ramenez le patin avant parallèle au patin arrière en le faisant pivoter de 180° et en accompagnant le mouvement avec l'épaule avant. Vous êtes alors en marche arrière.