



Les techniques de fitness

Liste des niveaux

I Patineur(se) expert(e) / Patineur(se) maîtrisant parfaitement la glisse sur roulettes (marche avant et arrière) quel que soit l'encombrement de l'espace, l'état du revêtement, le profil, la trajectoire, les conditions atmosphériques et les impondérables de l'environnement

Niveau 4 (expert) 1er degré

AVANCER

RECULER

GLISSER

EQUILIBRE

TOURNER

FREINER

DESCENDRE (un trottoir)

SAUTER

D'AVANT EN ARRIERE

Catch-Up © 2001

AVANCER

Le croisé chassé en avant

1 : Vous avancez à bonne allure, vous amenez le poids du corps sur une jambe, puis levez la jambe libre.

2 : Vous amenez votre jambe libre du côté extérieur du patin d'appuis en croisant par derrière

3 : Vous posez la jambe libre et portez le poids du corps dessus tout en levant l'autre jambe

4 : Vous amenez la nouvelle jambe libre du côté extérieur du patin d'appuis en croisant par derrière et enchaînez le mouvement.



Extrait Video Mpg (156ko)

RECULER

Le citron arrière :

C'est un enchaînement qui va vous donner les premières sensations de la marche arrière. La technique est celle du citron avant à la différence que votre regard ainsi que votre déplacement sera dirigé vers l'arrière.

1 : le poids du corps est réparti sur les deux jambes. Vos bras sont ouverts, les pointes des pieds se regardent. Vous êtes sur les carres internes, votre regard est dirigé au-dessus de votre épaule vers l'arrière.

2 : Le poids du corps sur les carres internes, poussez sur vos deux patins vers l'extérieur, gardez les genoux fléchis et la tête droite.

3 : Ramenez vos patins vers l'intérieur. Les talons se regardent, tout en reculant.



Une fois les talons rapprochés, continuez le mouvement pour revenir pointes de pied en regard. Poursuivez en éloignant les pointes et en rapprochant les talons sur les carres internes.

Extrait Video Mpg (251ko)

Exercice 1 :

Alternez un citron avant et un citron arrière. Répétez cet exercice plusieurs fois avant de passer à l'exercice 2.

Exercice 2 :

Faites toucher vos pointes au départ et vos talons à l'arrivée. Enchaînez vos citrons arrière en continuant de faire toucher pointe contre pointe et talon contre talon.

GLISSER (première glisse arrière)

En arrière pieds parallèles

Après un petit élan, laissez-vous rouler en marche arrière, sur les deux appuis, carres à plat, patins parallèles à ouverture du bassin. Regard par-dessus l'épaule du patin naturel.

Extrait Video Mpg (116ko)



En arrière pieds en ciseaux :

1 : Prenez de l'élan et laissez-vous glisser en marche arrière, carres à plat, le patin naturel se décale en arrière, la roue avant du roller arrière est à peu près au niveau de la roue arrière du roller avant. L'écartement est égal ou inférieur à la largeur du bassin.

Extrait Video Mpg (95ko)



EQUILIBRE

Un pied en arrière contrôlé

1 : Mettez-vous en glissade arrière, pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Décollez du sol la jambe libre, essayez d'effectuer une ligne droite sur le patin porteur.

TOURNER

Virage arrière pieds en ciseaux :

La technique du virage arrière pieds en ciseaux consiste à se laisser glisser en arrière, sur deux appuis, pieds en ciseaux, afin de décrire une courbe. Reculez à allure modérée, en position de sécurité, pieds parallèles, carres à plats.

1 : Vous décalez le pied intérieur au virage, légèrement en arrière du pied extérieur au virage (en position dite du ciseau), portez le regard par dessus l'épaule intérieure au virage

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.

Extrait Video Mpg (251ko)



Conseil

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

FREINER

En canard-arrière

C'est l'action de freiner sur deux appuis en tournant les patins en dehors. Vos talons convergent, vous rentrez vos genoux de manière à faire déraiper 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 rassure les débutant en marche arrière car ils se sentent capable de provoquer un arrêt à faible vitesse sans avoir besoin de passer par la marche avant. Pour être juste, précisons que le canard-arrière 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 reculez à bonne allure, en position de sécurité, pieds parallèles, prêt à faire diverger les patins, tout en restant sur vos deux appuis ; le regard est dirigé vers l'arrière.

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 ouvertes, pour provoquer un aérage.

Extrait Video Mpg (241ko)

Conseil

Plus les jambes seront écartées, plus le ralentissement sera puissant.

Exercice 1 :

Prenez de la vitesse et laissez-vous glisser en arrière pieds parallèles, puis enclenchez le freinage en canard-arrière 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 :

avec une personne face à vous, vous tenez la personne par les mains. Cette personne vous pousse, puis se met en glissade, à ce moment là, exécuter votre canard arrière pour freiner les deux poids, vous sentirez ainsi l'efficacité d'un canard arrière bien maîtrisée.

DESCENDRE (un trottoir)

En tac-tac arrière

Vous avancez face aux Trottoirs à bonne allure puis vous passez en glisse arrière, pieds en ciseaux (pied naturel derrière). Vous vous équilibrez, les bras ouverts de chaque côté du corps à hauteur des hanches.

Toujours à bonne allure, en position dite du ciseau, vous descendez la première marche en roulant avec le patin arrière, le talon levé ; le poids du corps est sur l'avant (le pied avant reste à plat). Regardez par-dessus l'épaule arrière, dans la direction où vous allez.

Une fois que le patin avant (le patin aval) a descendu le trottoir, passez le poids du corps sur les deux patins, le patin arrière (patin avant) descend à son tour le trottoir.

Extrait Video Mpg (114ko)

Extrait Video Mpg (222ko)



Conseil :

Le patin directeur est le patin aval. Au début, choisissez un trottoir de faible hauteur et dégager de toute circulation.

SAUTER

Le 180 avant arrière:

C'est un retournement acrobatique assez accessible qui séduira ceux qui aiment bien de temps à autre décoller un peu du plancher des vaches.

1 : Vous avancez à bonne allure, le poids du corps bien réparti sur les deux jambes. Vous préparez les épaules (sens inverse de la rotation souhaitée), et vous fléchissez un peu plus les jambes ; Vous lancez les épaules dans le sens de la rotation souhaitée, en accompagnant le mouvement par un petit saut (180 de façon à décoller toutes les roues du sol ; Vous atterrissez en marche arrière en amortissant avec les jambes le poids du corps, toujours sur l'avant.

Extrait Video Mpg (117ko)

Conseil :

Pour effectuer ce changement avant arrière la maîtrise du 180 et de la marche arrière est bien évidemment recommandée.

Exercice 1 :

Entraînez-vous à effectuer des rotations sautées à 180 à l'arrêt.

Exercice 2 :

Maintenant que vous savez passer d'avant en arrière, essayez d'enchaîner plusieurs changements avant arrière, arrière-avant. Renouveler l'exercice dans l'autre sens. Vous pouvez aussi effectuer un 180 arrière/avant

D'AVANT EN ARRIERE

D'avant en arrière sur un appui (technique de patinage artistique) :

Vous vous mettez sur un appui (commencez par votre appui naturel,)

1 : fléchissez-vous et portez le poids du corps sur l'avant du patin d'appui et pliez la jambe libre. Mettez vos épaules en contre-rotation.

2 : Décollez très légèrement les roues arrière du patin d'appui et lancez vos épaules pour effectuer votre rotation (interne ou externe) sur la roue avant

pour effectuer votre rotation (même du externe) sur la roue avant.

3 : Une fois la rotation à 180 effectuée, mettez toutes les roues du patin d'appui en contact avec le sol et portez le poids du corps au centre des roues.

Extrait Video Mpg (162ko)

Conseil :

Pour réaliser ce changement avant arrière, la maîtrise de l'équilibre sur un appui est indispensable.

Exercice 1 :

Entraînez-vous en chaussettes sur un parquet pour sentir le mouvement des épaules et le placement de la jambe libre.

