



Les techniques de fitness

Liste des niveaux

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

Catch-Up © 2001

AVANCER

- Le croisé fouetté 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-devant
- 3 : Vous posez la jambe libre carre externe 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-devant et enchaînez le mouvement.

Extrait Video Mpg (154ko)



RECULER

Le S en arrière

Cette technique est une méthode d'apprentissage de la marche arrière. La jambe arrière va exécuter des S successifs, tractant ainsi la jambe avant. Le poids du corps bien positionné sur les deux patins, carres internes ;

- 1 : Votre patin droit se décale pour aller en position de la boîte à lettre, derrière votre patin gauche en croisant, les huit roues restent en contact avec le sol ;
- 2 : Continuez le mouvement en passant sur les carres externes et en décroisant le patin arrière. Le patin avant suit l'action, tout en reculant ;
- 3 : Recroisez de nouveau votre patin arrière (droit) derrière le patin avant (gauche) en poussant vers l'extérieur sur les carres internes. Enchaînez les croisés - décroisés du patin arrière.

Extrait Video Mpg (156ko)



Conseil :

Pour commencer, posez la main droite (si votre pied arrière est le pied droit) dans le dos, sur l'omoplate, et regardez par-dessus l'épaule. Le pied arrière effectue des S tandis que le pied avant reste droit et suit le mouvement.

Exercice 1 :

Commencez par faire des croisés avant.

Exercice 2 :

Faites vos S en arrière pied droit arrière puis recommencez avec le pied gauche arrière.

Le double S en arrière

C'est exactement la même technique que le S en arrière sauf que vous faites davantage travailler le pied avant en lui faisant aussi exécuter des S.

Exercice 1 :

Commencez par effectuer des doubles S avant.

Exercice 2 :

Faites vos doubles S avec le pied droit en arrière puis recommencez avec le pied gauche arrière.

GLISSER

En boîte aux lettres arrière

La boîte aux lettres arrière est une figure qui se rapproche de la posture du ciseau arrière, en plus étroit.

1 : Après avoir pris un bon élan, mettez-vous en glisse arrière 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.

Extrait Video Mpg (136ko)

En petite voiture arrière

La petite voiture arrière vous servira de préparation à la descente de trottoir ou de marche en tac tac

1 : Prenez un bon élan en marche arrière puis adoptez la posture du ciseau, votre jambe naturelle est la jambe arrière, dirigez votre regard par-dessus l'épaule de 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 et en laissant la roue avant en contact avec le sol.

Extrait Video Mpg (235ko)

EQUILIBRE

Un pied arrière interne :

1 : Mettez-vous en glissade arrière pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Décollez du sol la jambe libre, portez le poids du corps sur le côté interne du patin porteur pour effectuer une courbe interne.

Extrait Video Mpg (87ko)

Un pied arrière externe :

1 : Mettez-vous en glissade arrière pieds parallèles, puis mettez votre poids du corps sur un appui. Décollez du sol la jambe libre, portez le poids du corps sur le côté externe du patin porteur pour effectuer une courbe externe.

TOURNER

En croisé arrière

Vous glissez en arrière, pieds en ciseaux et genoux fléchis. Le bras extérieur est tendu, le poids du corps réparti sur les deux patins.

1 : Basculez le poids du corps sur la jambe (droite) intérieure en carre externe qui devient la jambe d'appui. Penchez le buste à l'intérieur du virage, le regard par-dessus l'épaule intérieure orienté dans la direction suivie.

2 : Les épaules tournées vers l'intérieur du virage, vous soulevez votre pied extérieur (pied avant) pour l'amener à l'intérieur du cercle, par devant votre pied intérieur (pied arrière), le poids du corps passe sur ce pied .

3 : Vous soulevez rapidement l'autre pied (pied intérieur) pour le ramener en ciseaux sur la carre externe à côté du pied extérieur. Enchaînez ce mouvement de façon à décrire un grand cercle.

Extrait Video Mpg (169ko)

Conseil :

Une fois l'enchaînement bien maîtrisé, n'hésiter pas à raccourcir le cercle et croiser davantage les pieds . Pour commencer le croisé arrière, vous pouvez plaquer votre main intérieure sur votre dos à hauteur de l'omoplate. Dirigez votre regard vers l'intérieur du cercle imaginaire et ne décollez pas les roues du sol.

Exercice 1 :

Pour commencer, soulevez du sol uniquement le patin intérieur. Le patin extérieur se contentera de suivre le mouvement.

Exercice 2 :

Ajoutez le levé du patin extérieur dans l'enchaînement.

FREINER

Freiner en Slide arrière (freinage à partir de la marche arrière) :

Vous roulez en arrière, pieds décalés, en appui sur le patin avant tandis que le patin

arrière (patin libre) aerape perpendiculairement a la trajectoire pour provoquer l'arrêt.

C'est un ralentissement utile quand on évolue en marche arrière et que l'on ne veut pas revenir en marche avant. Comme il n'implique pas de rotation, il est en théorie plus facile que le slide pivot. De plus son exécution est très esthétique.

1 : Vous roulez en marche arrière, jambes en ciseaux portez le poids du corps sur le pied avant (bien entendu le regard est déjà dirigé vers l'arrière, au-dessus de l'épaule du patin avant).

2 : Portez le poids sur le patin arrière (par rapport au sens de la marche) et positionnez les épaules dans l'axe de la trajectoire.

3 : le pied avant (patin libre) et posez le ouvert(perpendiculairement à la trajectoire), plus en avant sur le bitume (jambe tendue) pour effectuer un dérapage sur la care interne.

Extrait Video Mpg (205ko)

Conseils :

Le poids du corps demeure sur la jambe porteuse et le regard dans le sens de la trajectoire par dessus l'épaule du pied en dérapage,.

DESCENDRE

Descendre des marches en Tac-Tac arrière

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

2 : 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 amont reste à plat). Regardez par-dessus votre épaule vers le bas des marches.

3 : Avant que le patin aval ne descende la deuxième marche, le patin arrière (patin amont) commence à descendre la première marche et ainsi de suite. le poids du corps est toujours légèrement sur l'avant, réparti entre les deux patins.

4 : Le patin directeur est le patin aval. Vous laissez faire les patins pendants toute la descente des marches. Vaïlle que vaïlle, une fois parties en arrière, il vous faut garder l'équilibre et une vitesse constante. Vos bras travaille pendant toute la descente à la recherche d'équilibre.

Conseil :

Au début, choisissez un escalier muni d'une main courante afin de vous en servir pour vous stabiliser. Préférez également pour commencer six marches plutôt que trente-deux. Surtout, en cas de déséquilibre, donnez votre préférence à une chute du côté amont. Certains soutiennent que le tac-tac arrière est plus facile que le Tac-Tac avant... Ceux qui sont parvenus au niveau des tac-tac peuvent intégrer un team de pratiquants d'agressive, l'amoureux du fitness n'en fera pas un point d'honneur à maîtriser le tac-tac mais sera bien heureux de pouvoir frimer un peu si une lolita emprunte l'escalier à ce moment là.

SAUTER

le pas de valse (figure artistique) :

Cette technique de retournement qui vous fait passer d'une jambe d'appui sur l'autre est surtout utilisée en patinage artistique. Vous vous positionnez sur un appui en levant la jambe libre vers l'arrière. Vous lancez la jambe libre devant vous en effectuant une rotation des épaules à 180 tout en produisant une extension sur la jambe d'appui. Vous vous réceptionnez sur la jambe libre qui devient la jambe porteuse. Le poids du corps se positionne alors sur l'avant

D'ARRIERE EN AVANT

D'arrière en avant en passant par l'aigle :

C'est la technique la plus utilisée pour passer d'arrière en avant, 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 roulez en marche arrière, vous vous mettez en ciseaux et amenez le poids du corps sur le patin (opposite) en arrière de la progression.

2 : Vous décollez le patin libre et l'ouvrez

3 : reposez le patin libre pour exécuter brièvement la figure dite de l'aigle (rotation à 180 du patin arrière)

4 : . Mettez le poids du corps dessus, les épaules se positionnent dans l'axe de progression.

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 pouvez alors patiner en marche avant

matche avanti.