

J'apprends à ...

Par Luc Bourdin, Conseiller technique national, fédération française de Roller-skating



Le virage passif

Cet apprentissage est dit " passif " parce que la courbe est amorcée après une phase de glisse, sans appuis propulsifs, par l'action simultanée des épaules et de la tête.

Éléments techniques clés

Départ

Prise d'élan avec placement en position de base, patins parallèles, bras équilibrateurs, buste légèrement penché en avant.



Préparation

Phase de glisse passive avec flexion progressive des jambes et avancé du pied intérieur à la courbe.



Déclenchement

Orientation du regard, des épaules, du bassin et des genoux vers le centre de la courbe.

Virage

Maintien équilibré de cette position tout au long de la courbe.



...Tourner en

Cette compétence technique est essentielle pour maîtriser des trajets et des trajectoires de plus en plus complexes.

Ce savoir-faire de base permet de se déplacer en se dirigeant, d'être capable de réaliser des courbes, de prendre des virages, indifféremment à gauche et à droite. Deux possibilités d'apprendre à l'enfant débutant à tourner sont privilégiées.

Pour progresser

Défauts constatés

- Les épaules et /ou le regard sont mal orientés, dos à la courbe.
- Les jambes sont insuffisamment fléchies ne permettant pas d'amorcer le début du virage.
- Le patineur file tout droit.

Remédiations

Pour obtenir la rotation des épaules, du bassin et des genoux, demander à fixer du regard un objet placé au centre de la courbe (repère visuel).



© Luc Bourdin



2

Le virage propulsif

Cet apprentissage est dit propulsif parce que, suite à un départ arrêté, la courbe est amorcée par une succession d'appuis, d'abord en piétinement latéral très marqué, puis en propulsion la plus fluide possible.

Éléments techniques clés

Départ
Position arrêtée, dos à la ligne, croisés en piétinement latéral, patins perpendiculaires au tracé.



Préparation
Rotation progressive des épaules vers le centre de la courbe.



Déclenchement
Orientation progressive des appuis dans le sens de la courbe, pieds parallèles à elle.

Virage
Réalisation de poussées successives, épaules et regard maintenus vers l'intérieur de la courbe, tout au long du virage.



rollers



Pour en savoir plus *

Des exercices de prises de carres, de poussées et de croisés avant (parcours, ateliers, jeux) viennent compléter l'apprentissage du virage pour être en capacité de se déplacer là où l'on choisit d'aller et où l'environnement l'impose.

Retrouvez de nombreuses situations dans l'ouvrage « Roller skating » qui vient de paraître aux Éditions Revue EPS et auquel a contribué l'auteur.



Pour progresser

Défauts constatés

- Les épaules et/ou le regard sont mal orientés, dos à la courbe.
- Au moment du croisé, le poids du corps est trop longtemps maintenu sur la jambe porteuse, provoquant ainsi un manque d'engagement vers l'intérieur de la courbe.
- Le patineur file tout droit.



Remédiations

Pour obtenir un transfert efficace du poids du corps lors du piétinement latéral, demander à poser successivement les patins au sol en faisant le plus de bruit possible.