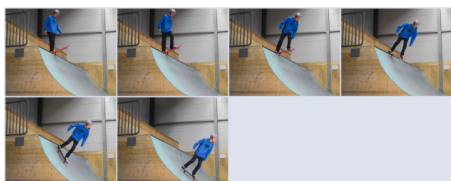


# Skateboard – Mini-rampe: Tail drop-in

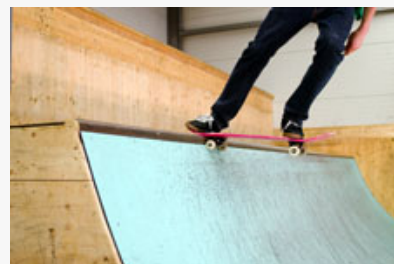
Le tail drop-in est la variante la plus simple pour s'élaner du sommet de la rampe. La maîtrise de cette figure est indispensable pour l'apprentissage de nouveaux tricks.

La première étape pour le skateur est de trouver un bon équilibre sur la planche. Le poids est placé sur le pied postérieur, la partie arrière de la planche (tail) est en appui sur la plate-forme de la rampe. Lors du départ (drop), le poids se déplace énergiquement sur la jambe avant. Le bras et l'épaule avant guident le mouvement. Le regard accroche dès que possible le côté opposé de la rampe. Le drop-in s'exerce d'abord sur de petites rampes.



## Variantes

- Nose drop-in (switch drop-in)
- Tail stall: après le drop-in, rouler sur la pente opposée et revenir en arrière avec suffisamment d'élan pour pouvoir se rétablir en position initiale.
- Nose stall



Tail stall

**Conseil:** Lors du drop-in, il ne faut pas hésiter, sinon le transfert du poids du corps sur l'avant intervient trop tard. Sur une petite rampe, l'entraîneur peut apporter un soutien lors des premiers essais.

[Glossaire: De «270 on/out» à «Vert» \(pdf\)](#)

**Mini-rampe:** Au départ, pour faciliter les premiers passages dans la rampe, mieux vaut ne pas laisser les axes trop mobiles. Avec une vis plutôt serrée, la planche est plus stable ce qui réduit les fautes typiques du débutant. L'apprentissage de nouvelles figures est plus judicieux sur une petite rampe pas trop raide. Les baby- ou micro-rampes, d'une hauteur d'un mètre environ et disposant d'une transition assez longue et plate, conviennent bien à l'entraînement initial des différentes figures. Les mini-rampes les plus courantes que l'on rencontre dans les skateparks ont une hauteur de 1,5 m. Les rampes plus hautes rendent les exercices plus difficiles. De nombreuses figures peuvent se déployer d'abord dans le mur (wall) sans aborder le coping.

---

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**