

# Skateboard – Mini-rampe: Axle stall

Avec cet exercice, les athlètes développent de bonnes sensations pour la gestion du coping tout en apprenant à doser la vitesse. De nombreuses autres figures dérivent de l'axle stall, comme le backside 50-50 grind par exemple.

Les skateurs prennent suffisamment d'élan pour atteindre le coping. Une fois en haut, ils tournent en backside, posent les roues arrière sur le rail et avec un petit kickturn également l'axe avant. Ils s'immobilisent dans cette position un moment. Tourner ensuite le buste en direction de la pente, déplacer le poids du corps sur l'axe/le pied arrière, soulever le pied avant et entrer dans la rampe avec un petit kickturn.



## Variantes

- Frontside 50-50 stall (frontside axle stall) ([vidéo](#) et [série d'images](#))
- Backside 50-50 grind: si le skateur ne s'immobilise pas mais glisse sur le rail, la figure se transforme en backside 50-50 grind. Ici, les skateurs doivent prendre un peu plus de vitesse et arriver avec un angle plus plat sur le coping. Comme pour l'axle stall, il s'agit de déposer la planche sur le coping, et dans ce cas, non pas de s'arrêter mais de glisser (grinder) avant de redescendre la rampe.
- Frontside 50-50 grind

**Conseil:** L'axle-drop-in est recommandé comme exercice préparatoire: s'immobiliser sur les deux axes, puis effectuer la seconde partie de la figure.

[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**