

# Skateboard – Mini-rampe: Backside kickturn

La première rotation que les athlètes apprennent à maîtriser sur la rampe est le backside kickturn. Ce mouvement peut être répété comme exercice d'échauffement ou comme préparation aux pivots.

Avec le backside kickturn, les murs de la rampe sont parcourus à chaque fois en avant, que ce soit à l'aller ou au retour. Le kickturn est une rotation de 180° sur les roues arrière, les roues avant étant en l'air durant cette phase. Le virage se déclenche au point mort avec l'engagement de l'épaule et du bras avant. Il faut veiller à ne pas mettre trop de poids sur l'arrière ni trop tourner. L'apprentissage du kickturn s'effectue d'abord dans les parties basses de la rampe avant de se transférer sur le coping.



## Variantes

- Frontside kickturn ([vidéo](#) et [série d'images](#))
- Switch backside et frontside kickturns: démarrer les kickturns en arrière.

**Conseil:** Comme exercice préparatoire, le skateur peut effectuer le tic-tac. Cette technique permet d'avancer en déplaçant l'avant de la planche à gauche et à droite. Pour appréhender le kickturn dans des conditions allégées, le skateur peut aussi commencer au sol. Il peut ainsi apprendre à bien doser le mouvement de bascule sur la jambe arrière.

[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**