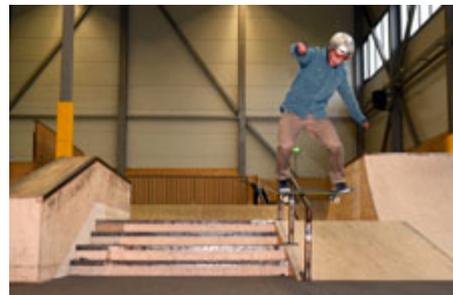


## Skateboard – Street (rail): Frontside lipslide

Les skateurs apprennent avec le lipslide à sauter au-dessus de la barre en ollie, à y plaquer la planche et à glisser.

Les athlètes doivent sauter suffisamment haut afin que la jambe arrière ait le temps de passer vers l'avant. Une fois cette manœuvre réussie, il ne reste plus qu'à glisser comme pour le boardslide.



Frontside lipslide

### Variantes

- Backside lipslide ([vidéo](#))
- Switch frontside et backside lipslide: même figure mais en démarrant en switch, c'est-à-dire avec la «mauvaise» jambe devant.
- Lipslide to fakie: après un backside ou un frontside lipslide, poursuivre la rotation pour sortir en arrière (fakie).

**Remarque:** Il est important lors du ollie de décoller haut pour que la jambe arrière puisse passer par-dessus le rail. La rotation ne doit pas débuter trop vite afin que la planche ne croche pas la barre.

**Conseil:** Pour simplifier, placer le rail de manière à permettre au skateur d'effectuer la figure sans ollie, en glissant directement sur le rail

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

**Street (rail):** Il y a plusieurs sortes de rails – courts, moyens, longs, flat, down ou uprails – ainsi que différentes manières de les agencer: en hauteur ou près du sol, kinked rails, double kinked rails, A-frame rails et d'autres encore. La barre ou la rambarde est soit ronde soit anguleuse. Son épaisseur varie. Le facteur de la vitesse est un élément décisif. Un bon tempo permet de mieux garder l'équilibre. Pour faciliter un exercice, il est préférable d'exercer les slides et les grinds sur des rails courts, bas et horizontaux, et d'une certaine largeur. Il est toujours possible d'utiliser la dernière portion du rail afin d'en réduire la longueur. Plus l'athlète maîtrise la figure, plus il se dirigera vers des rails plus hauts, plus longs et inclinés (downrails ou kinked rails).

---

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**