

Roller inline – Street (rail): Royal grind

Pour le royal grind ou simplement le royal, les athlètes exécutent un grind proche de la position à ski.

La figure commence par un saut en rotation de 90° frontside, de la gauche ou de la droite du rail. Une fois sur la barre, l'athlète maintient son regard dirigé vers l'extrémité du rail. Les chaussures sont légèrement «pressées» sur la carre vers le grind. Au début, seulement avec le pied avant. Le sportif quitte la barre en avant ou, comme dans la vidéo, en arrière.



Royal grind

Variantes

- Grind normal – 50/50 (les jambes sont légèrement en X).
- Entrer par l'autre côté du rail.
- Switch royal ([vidéo](#)): c'est un royal grind dont l'entrée se fait en arrière. Attention! Cette figure est plus difficile que le switch lipslide royal, car elle demande une grande capacité d'orientation qui fait parfois défaut au début.
- Soul grind ([vidéo](#)): la position des patins est un peu différente. Avec le pied de derrière, le sportif glisse en appui sur la semelle. Le patin antérieur est posé normalement entre les roues. Le patineur devrait d'abord exercer la pose du pied postérieur (makio) avant de sauter à deux pieds sur le rail.



Soul grind

Remarque: Les athlètes doivent aussi maîtriser plusieurs variantes de grind, comme le 50-50 normal ou le soul (voir www.monkeythink.com).

[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).

Pour le royal grind ou simplement le royal, les athlètes exécutent un grind proche de la position à ski.

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO