

Skateboard – Street (rail): Backside boardslide

Avec le backside boardslide, les athlètes apprennent la manière la plus simple de glisser (slider) sur un rail. Cette figure est un élément clé du skateboard. Le prérequis pour la réussir est de maîtriser le ollie.

Lors du ollie, la planche effectue une rotation de 90° en direction du rail. Sur le rail, le skateur doit transférer légèrement le poids sur l'avant afin de ne pas glisser en arrière. Le regard pointe vers le bout de l'installation. A la fin du rail, le pied avant presse sur la planche afin de la remettre dans le sens de la marche.



Backside boardslide

Variantes

- Frontside boardslide ([vidéo](#))
- Switch backside et frontside boardslide: même figure mais démarrer dans l'autre sens (regular pour un goofy et inversement).
- Boardslide to fakie: après un backside ou un frontside boardslide, continuer à tourner, atterrir en arrière et rouler.
- 270 on: sauter sur le rail après un 270° et glisser jusqu'à l'extrémité (boardslide).



Frontside boardslide

Remarque: Il est préférable de commencer avec le backside boardslide, car il est un peu plus facile que son homologue en frontside.

[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