

# Skateboard – Mini-rampe: Backside pivot

Avec cet exercice, les skateurs apprennent à effectuer sur le coping une rotation de 180° sur l'axe arrière. Ils enchaînent ensuite d'autres figures telles que le backside 5-0 grind.

Les athlètes commencent avec des kickturns de plus en plus hauts dans le mur jusqu'à ce qu'ils atteignent le coping. La rotation se déclenche comme pour le kickturn, la seule différence est que la planche tourne sur son axe arrière.



## Variantes

- Frontside pivot ([vidéo](#) et [série d'images](#))
- Backside 5-0 grind: c'est une variante du backside pivot. La vitesse est cependant supérieure et l'angle d'attaque plus plat que pour le pivot. Durant le grind, le poids du corps est placé sur le pied arrière tandis que l'axe avant de la planche suit le coping. Le skateboard reste ainsi plus ou moins parallèle au rail, le nose ne pointant ni vers la plateforme ni vers la rampe.

[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**