

Freestyle – Rampe verticale: Une poussée d'adrénaline

Le troisième et dernier volet de notre série consacrée à l'entraînement hors neige pour des snowboardeurs et skieurs freestyle prend de la hauteur. Nos exercices pour s'entraîner sur la rampe verticale.



A la différence de la mini-rampe, la rampe verticale est au moins deux fois plus haute et la transition se termine par un segment perpendiculaire au coping; c'est pourquoi on l'appelle aussi tout simplement «la vert».

De multiples figures qui se déclinent dans la rampe verticale sont aussi faisables dans la mini-rampe. Il est donc judicieux de prendre confiance en s'exerçant dans différentes mini-rampes ([skateboard](#), [roller inline](#)) avant de passer à l'échelon supérieur.

Exercices sur la mini-rampe

- [Skateboard](#)
- [Roller inline](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO