

Skateboard – Mini-rampe: Pumping

Grâce au pumping, les athlètes apprennent à fléchir et tendre les jambes en rythme et de manière dynamique, afin de gagner de la vitesse dans la rampe. Ce mouvement de base permet au sportif de se centrer sur la planche et d'apprendre à rouler en avant et en arrière (fakie).

Le skateur se déplace en pumping le long des parois de la rampe, en avant et en arrière. Pour garder l'équilibre dans la partie plate, il doit tendre activement les jambes et bien se centrer sur la planche. En accompagnant le mouvement de pumping avec les bras, le skateur ressent plus facilement le bon timing. Le regard est dirigé dans le sens de la marche.



Pumping

Variantes

- Rouler par deux en synchronisation.
- Tester des rampes différentes.

plus facile

- Tendre les jambes seulement lors de la montée.
- Tendre les jambes seulement lors de la descente.

plus difficile

- Croiser les bras sur la poitrine.

Conseil: Placer le pied arrière perpendiculaire à la planche juste derrière l'axe, le pied avant légèrement décalé par rapport à l'axe et ouvert vers l'avant.

Remarque: Cet exercice convient aussi à un échauffement ou à l'apprentissage d'une nouvelle transition.

[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