

Roller inline – Mini-rampe: Backside et frontside stalls

Les stalls sont des figures qui consistent à tenir en équilibre sur le coping pendant quelques secondes. Ce sont des exercices préparatoires pour les grinds et les spins sur la rampe. Le patineur commence en principe par le backside ou le frontside stall.

Les stalls se composent d'un drop-out et d'un drop-in.

Pour le backside, l'athlète démarre normalement, il s'élançe puis effectue un demi-tour (180°) pour s'immobiliser sur le coping. Il plonge ensuite dans la rampe pour poursuivre son run.



Avec le frontside, le patineur saute directement sur le coping. Il arrive donc face à la barre métallique pour marquer l'arrêt. Il redescend dans la rampe en arrière, comme illustré dans la séquence d'images.



Variantes

- Backside to fakie: après l'arrivée sur le coping, l'athlète effectue une rotation supplémentaire de 180° pour repartir en arrière dans la rampe (fakie drop-in).
- Frontside to normal: après l'arrivée sur le coping, l'athlète effectue une rotation de 180° pour repartir en avant dans la rampe.
- Les deux figures peuvent être étoffées en ajoutant des rotations avant ou après l'arrivée sur le coping. Exemple: 360 frontside to fakie ([vidéo](#)).

Conseils: Les stalls devraient être entraînés avec différentes variantes afin d'affiner le timing lors de l'appel, des rotations et des réceptions.

[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