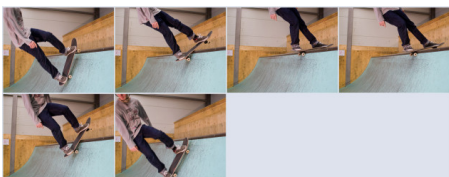


Skateboard – Mini-rampe: Rock to fakie

Le rock to fakie est la première véritable figure que le skateur apprend sur la mini-rampe. Elle se décline idéalement après un drop-in, pour démarrer un run.

Pour réussir le rock to fakie, le skateur doit prendre progressivement de la vitesse (pumping) pour arriver à la hauteur du coping avec les roues avant. A ce moment, il soulève rapidement le pied avant pour que les roues avant se retrouvent en l'air au-dessus du coping. Il presse ensuite le nose vers l'avant et essaie de maintenir la position un petit moment. Pour repartir dans la rampe, il doit soulever suffisamment les roues avant pour qu'elles ne crochent pas le rail. A cette fin, le skateur transfère brièvement son poids sur la jambe arrière.



Variantes

- Pousser le nose plus loin au-dessus de la plate-forme et tenir l'équilibre.
- Switch rock to fakie: même figure mais en inversant la position des jambes au démarrage.
- Rock to fakie to switch rock to fakie
- Rock to fakie to tail stall to, etc.
- Backside rock and roll ([vidéo](#) et [série d'images](#)): revenir en avant dans la rampe, et non pas en arrière comme pour le rock to fakie.
- Frontside rock and roll

Conseil: Le rock to fakie peut aussi être appréhendé au départ sur une mini-rampe sans coping ou sur un banc tout simplement. Le risque de rester croché lors du retour est ainsi pratiquement nul.

[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