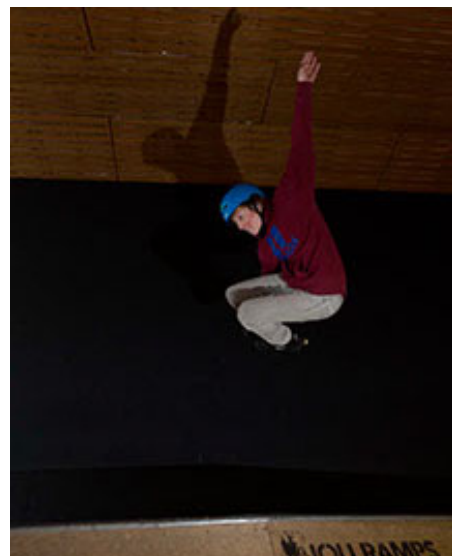


Roller inline – Rampe verticale: Grab air

Les airs effectués dans la rampe verticale offrent de nombreuses similitudes avec ceux exécutés dans les halfpipes en snowboard. L'athlète doit ici décoller assez haut au-dessus du coping afin d'effectuer diverses figures en l'air.

L'air dans la mini-rampe est fondamentalement le même que celui effectué dans la rampe verticale. Cependant, le décollage dans la vert est moins difficile que dans la mini-rampe.



Variantes

- Air avec ou sans grab
- Air dans la longueur: l'athlète saute en déviant légèrement sur le côté pour retomber quelques centimètres plus loin.
- Alley oop ([vidéo](#))

[Glossaire: De «270 on/out» à «Vert»](#) (pdf)

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 avant de passer à l'échelon supérieur. Les figures présentées précédemment pour la mini-rampe telles que le [pumping](#), le [drop-in](#), etc., ne sont pas reprises dans ce chapitre, mais elles peuvent prendre corps dans la rampe verticale. Il est recommandé, dans la vert, de protéger aussi les genoux et les coudes, outre la tête évidemment. Dans la mini-rampe, l'athlète essaiera plutôt de rattraper une chute en retombant sur les

pieds; dans la rampe verticale, il se tournera dans la pente pour poser les genoux et glisser ainsi sur les protections.

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO