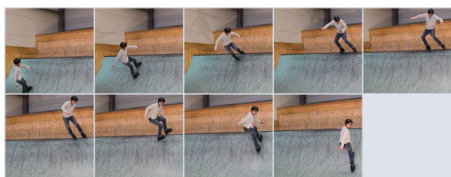


# Roller inline – Mini-rampe: Backside royal to fakie (grind)

Avec le backside royal to fakie, l'athlète apprend à glisser (grinder) dos au coping, donc face à la pente.

Le patineur effectue une légère courbe juste avant le sommet pour déclencher la rotation. Au sommet, il décolle et termine la rotation de 180°. Il grinde ensuite sur le coping puis ramène son épaule arrière en direction de la rampe pour pivoter une nouvelle fois de 180° et redescendre en arrière dans la rampe.



## Variantes

- Backside to normal
- Fakie backside: l'athlète n'a pas besoin d'effectuer de rotation 180° pour se retrouver dos au coping.
- Fakie 360 backside royal to normal ([vidéo](#) et [série d'images](#)): l'athlète arrive en fakie, effectue une rotation complète de 360° pour se retrouver face à la rampe et grinder. Il redescend normalement en avant. Idéal comme exercice préparatoire pour un saut 360° dans ou au-dessus du mur.
- Alley oop ou 270 backside royal: avec cette figure, l'athlète apprend le premier mouvement complet de l'alley oop. La rotation s'effectue ici dans le sens contraire du grind.

[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**