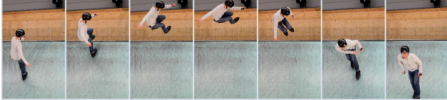


Roller inline – Mini-rampe: Airs (180ie)

Avec cette figure, les athlètes expérimentent leurs premières rotations sur la mini-rampe. L'air consiste en une rotation ou un saut de 180° dans ou au-dessus du mur.

Pour cette figure, l'athlète doit avoir suffisamment d'élan pour arriver au sommet de la rampe. Juste avant le sommet, il pivote le haut du corps pour enclencher la rotation. Au point mort, le patineur prend l'appel pour décoller et il tourne simultanément le bas du corps.



Variantes

- Air avec grab (saisir un patin en l'air)
- Varier la hauteur et la longueur.
- Switch air to switch

Conseil: Cette figure doit être construite progressivement: d'abord au plat, puis en enchaînant de petits sauts dans le mur, et enfin au-dessus du coping une fois les étapes précédentes maîtrisées.

[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