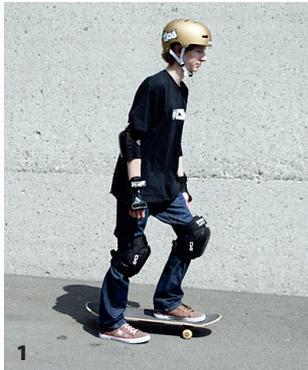


Skateboard – Rouler



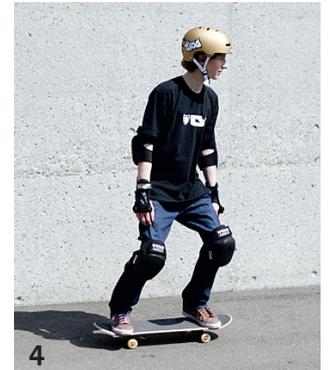
■ Le pied qui dirige (devant) est positionné un peu en retrait de l'axe avant; le pied arrière repose sur le sol, placé parallèlement à la planche (photo 1).

■ La vitesse souhaitée est atteinte en poussant à plusieurs reprises avec le pied (2). Le centre de gravité est transféré sur le pied avant et les bras assurent l'équilibre.



■ Le pied arrière est posé sur l'axe postérieur de la planche, perpendiculairement au sens de la marche (3). Il est ensuite imité par le pied avant.

■ Dans cette position de base, les genoux sont légèrement fléchis, le poids du corps réparti équitablement sur les deux jambes et le regard orienté vers l'avant (4).



■ Il existe différentes manières de freiner: la plus facile consiste à laisser traîner le pied arrière sur le sol. Sauter de la planche en mouvement et s'arrêter en est une autre.

Goofy ou regular?



► «Quel pied dois-je mettre devant? Avec lequel dois-je pousser?» Ces questions ne manquent pas de se poser au moment de grimper sur une planche. D'un point de vue didactique, une alternance des positions est à privilégier. Cela dit, tous les skateurs avouent avoir une préférence. Elle est bien souvent similaire à celle choisie en snowboard. Pour les débutants, un petit test permet de clarifier la situation: «Sans me prévenir, un partenaire me pousse gentiment dans le dos de sorte que je doive faire un pas en avant (le même exercice peut être effectué seul en ayant les yeux fermés). Le pied avancé est le pied à placer à l'avant de la planche.»

«Regular» signifie que le pied gauche est placé en tête de planche, «goofy» le contraire.