

Roller inline – Mini-rampe: Drop-in

Avec ce mouvement, les athlètes apprennent à entrer dans la rampe. Le drop-in est indispensable pour pouvoir effectuer les autres figures.

Au départ, le patineur se place face à la rampe, ses patins placés au milieu du rail. Le corps est ensuite basculé vers l'avant, de manière à se retrouver perpendiculaire à la pente. L'athlète plonge dans la rampe en délestant brièvement le poids du corps pour ne pas crocher le rail. En roulant, le patineur veille à rester bien centré sur ses patins.



Variantes

- Step in ([vidéo](#) et [série d'images](#))
- Jump in
- Fakie drop-in
- Fakie step in ([série d'images](#))
- Fakie jump in ([vidéo](#))

Conseil: Lors du drop-in, il ne faut pas hésiter, sinon le transfert du poids du corps sur l'avant intervient trop tard. Sur une petite rampe, l'entraîneur peut apporter un soutien lors des premiers essais.

[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