

SESSION ENCADRÉE

Il y a 6 niveaux, du plus petit au plus grand :

- *initiation*
- *novice*
- *débutant I*
- *débutant II*
- *amateur I*
- *amateur II*

Objectifs:

- *Initiation* : tic-tacs
- *Novice* : kickturn
- *Débutant I* : descendre tous les plans inclinés
- *Débutant II* : shuvit
- *Amateur* : ollie
- *Amateur II* : shuvit et ollie en plan incliné

Ce livret permet de prendre connaissance de chaque étape de l'apprentissage du skateboard par le biais de ces sessions.

Les premiers niveaux sont chargés d'explications et de précisions, car cela permettra au skater d'acquérir une certaine aisance sur le skate grâce à certains détails subtils mais importants.

Les numéros représentent les étapes principales (toujours accompagnées du lieu préféré pour les réaliser), les tirets sont les sous-étapes et les consignes ne sont que des transcriptions littérales et détaillées des consignes prononcées oralement, ces dernières pouvant changer selon le public cible.

Durée des niveaux: I (1) ; N (1) ; DI (2) ; DII (1) ; AI (2) ; AII (3)
perfectionnement des figures pris en compte dans le compte des durées

INITIATION

1) **Connaître le matériel** : (assis ou debout, zone d'ombre préférée)

- **apprendre à mettre les protections**

Consigne : "Mettre les protections dans l'ordre suivant : genoux, coudes, mains et casque. La partie bombée se met vers le haut."

- **repérer les parties du skate**

Consigne : "Montrer les roues, les trucks, la board, le nose et le tail."

2) **Apprendre à rouler** : (sur du flat, ligne droite préférée)

- **trouver sa stance**

Consigne : "Essayer de rouler avec le pied avant sur les vis, et le pied arrière dans le creux du tail. Si le pied droit est devant, c'est regular. Si le pied gauche est devant, c'est goofy. Tester les deux stances et trouver la meilleure pour chacun."

- **apprendre à push**

Consigne : "Mettre le skate entre ses jambes, le pied avant reste sur la board, le pied arrière pousse (à droite du skate pour regular et à gauche pour goofy). Lorsque l'on roule, le pied avant effectue une rotation afin que les deux pieds soient perpendiculaires à la board"

3) **Apprendre à lever la board** : (sur du flat, ligne droite préférée)

Consigne : "Positionner le pied arrière sur le tail, et appuyer légèrement dessus afin de décoller le nose du sol."

4) **Apprendre les tic tacs** : (sur du flat, zone dégagée préférée)

Consigne : "Tourner ses épaules vers la droite ou la gauche en même temps que la levée de la board (étape précédente) afin de changer de direction pour pouvoir tourner. Répéter cette action en changeant de côté pour réaliser des tic-tacs."

NOVICE

5) **Revoir le push** : (sur du flat, ligne droite préférée)

Consigne : “[cf 2. 1] en allant plus vite.”

6) **Monter un petit plan incliné** : (petit plan incliné)

Consigne : “Push assez vite en arrêtant avant le plan incliné pour pouvoir le monter seulement avec l’élan.”

7) **Kickturn en tic-tacs** : (petit plan incliné)

Consigne : “Monter le plan incliné vers la moitié, puis effectuer plusieurs tic-tacs dans le même sens lorsque l’élan diminue pour redescendre le plan incliné.”

8) **Kickturn** : (petit plan incliné)

Consigne : “Effectuer l’étape d’avant en un seul et unique tic-tac pour réaliser un kickturn.”

DEBUTANT I

9) Monter tous les plans inclinés : (plans inclinés de tailles différentes)

Consigne : “[cf 2. 1] sur plusieurs plan inclinés.”

10) Descendre plusieurs plans inclinés : (plans inclinés de tailles différentes)

Consigne : “Rouler normalement, et se pencher légèrement dans le plan incliné pour rester parallèle au sol.”

11) Se déplacer dans le skatepark : (petit plan incliné)

Consigne : “Enchaîner plusieurs montées et descentes dans le skatepark.”

DEBUTANT II

12) Apprendre le hippie jump : (sur du flat, ligne droite préférée)

Consigne : “Mettre ses deux pieds sur les vis du skate. Réaliser un hippie jump en roulant.”

- repérer les parties du skate

Consigne : “Montrer les roues, les trucks, la board, le nose et le tail.”

13) Comprendre le shuvit : (assis ou debout, zone d'ombre préférée)

Consigne : “Repérer le placement des pieds (un pied sur le côté du tail, droite pour regular et gauche pour goofy), et prendre conscience du petit saut vers l'avant à faire”

14) Apprendre le shuvit : (sur du flat, ligne droite préférée)

- tenu à une barre

Consigne : “Réaliser un shuvit en se tenant à une barre”

- en roulant

Consigne : “Réaliser un shuvit en roulant”

AMATEUR I

15) Comprendre le ollie : (assis ou debout, zone d'ombre préférée)

-biomécanique du ollie :

Le ollie se déroule en 2 étapes:

-le pop (frapper le tail sur le sol, de manière à faire décoller le skate sans pour autant toucher écraser le tail sur le sol et lever la jambe avant, le tout en sautant vers le haut)

-le relevé du tail (après avoir pris de la hauteur avec le nose, ramener le tail à son niveau en faisant un mouvement rectiligne de la jambe avant vers l'avant, tout en relevant la jambe arrière)

Consigne : "Prendre conscience de la biomécanique du ollie (pop, levée de la jambe arrière, relevée du tail, forme du mouvement)"

16) Apprendre le ollie : (sur du flat, ligne droite préférée)

- tenu à une barre

Consigne : "Réaliser un ollie en se tenant à une barre"

- en roulant

Consigne : "Réaliser un ollie en roulant"

AMATEUR II

17) Shuvit sur plan incliné : (plan incliné)

Consigne : “Réaliser un shuvit sur un plan incliné.”

18) Ollie sur plan incliné : (plan incliné)

Consigne : “Réaliser un ollie sur un plan incliné.”