



Séances Encadré de roller

Association : Endless ridergroup

Débuter en rollers se fait en plusieurs étapes, je vais vous expliquer dans ce document proposé par l'association Endless ridergroup les différentes bases à maîtriser et les étapes de progression.

Habilitété du roller

1. S'équilibrer
2. Se propulser
3. Se diriger
4. S'arrêter
5. Se retourner
6. Sauter

Objectifs

1. Maîtriser les 6 Habileté du roller
2. Pouvoir monter/descendre un plan incliné dans un skate park
3. Pouvoir monter/ descendre une courbe dans un skate park
4. Savoir faire des 180 sur le plat puis sur un plan incliné et dans une courbes
5. Savoir faire des sorties de courbe en 180/ 360
6. Savoir faire des transferts

Dans ce document nous allons montrer les Habiletés lorsqu'on débute dans le rollers

Habileté 1 : s'équilibrer

1. Savoir se mettre debout est très important lorsqu'on débute dans le roller, se mettre à genoux avec une main au sol puis mettre un pied devant puis pousser dessus tout en gardant une jambe d'appui à l'arrière pour ne pas tomber
2. Et étant debout se pencher légèrement vers l'avant avec les genoux/ coudes fléchis pour avoir une bonne équilibre

Habileté 2 : se propulser

Pour avancer sur le plat, placé un pied à l'arrière en étant debout et pousser dessus puis le ramener vers l'avant pendant que le pied toujours au sol à l'arrière pousse à son tour ainsi de suite

habileté 3 : se diriger

Pendant qu'on roule, Lever légèrement un en le tournant dans la direction de rotation désirée tout en gardant une jambe d'appui au sol en tournant son bassin dans la même direction. Une fois le pied posé au sol , ramener l'autres jambes qui servait d'appui dans la direction de la rotation

Habileté 4 : s'arrêter

1. Freinage en T : pendant qu'on roule , on met un pied à l'arrière à 90 degré et mettre son point dessus pour pouvoir s'arrêter
2. Le Freinage en citron: s'exercer debout talons rapproché et pied ouvert à 45 degrés , pousser les rollers et genoux vers l'extérieur puis faire un rond . Rentrer les pied vers l'intérieur en poussant assez pour revenir à leurs positions de départ

Habileté 5: sauter

1. Pour sauter en roller il faut se redresser vers l'avant et fléchir ses genoux puis donner une pression vers le haut .
2. pour l'atterrissage fléchir ses genoux pendant l'impacts, pour amortir son atterrissage sans se faire mal

Habileté 6: se retourner

1. Pour réaliser une rotation en 180 degrés, préparer son corp à tourner puis sauter en et effectuer sa rotation en étant dans les airs
2. A l'atterrissage donc la fin de sa rotation, fléchir les genoux pour amortir son atterrissage tout en regardant à l'arrière qui est la direction dans laquelle on vas rouler une fois la rotation effectuée pour s'assurer de l'endroits où l'on se dirige

Monter/Descendre et figures des rampe

Monter et descendre un plan incliné :

1. Pour monter sur un plan incliné, prendre une vitesse suffisante en allant tout droit sur la rampe
2. Pour descendre un plan incliné, placé les 2 roues du milieu de sa jambe d'appuis, sur le coping de la rampe en se penchant vers l'avant perpendiculairement à la rampe et ramener l'autre jambe à la même position puis effectuer sa descente et appliquer la même méthode concernant les courbe

Faire des 180/360 en sortie de rampe

1. Pour effectuer des rotation en sortie de rampe , préparer sa rotation juste avant de sortir de la rampe .
2. Une fois sorti de la rampe, effectuer une rotation avec son corp en s'aidant principalement du haut du corps .
3. Avec sa tête, aller chercher la fin de de la rotation désirée et bloquer son regard dessus puis le reste du corp vas s'amener à se bloquer à son tour sur la fin de sa rotation

Faire un transfert en roller

1. Pour faire un transfert sur une finbox, la traverser sans sauter Pour avoir une image de comment la faire Ensuite la traverser en faisant des petits saut sans la traverser complètement et une fois rassuré on lance son transfert en gardant les genoux/coudes fléchi depuis les airs jusqu'à l'atterrissage