



Fôle

ROLLER SKATING

NANTES

**EXERCICES A PIEDS
POUR LE ROLLER**

Réalisation Arnaud GICQUEL –
remerciements à Ewen Fernandez et Julien Despaux





OBJECTIFS

- **TRAVAIL TECHNIQUE ROLLER**

Décomposition du mouvement en 3 phases :
poussée, roulage, et retour du roller.

- **MAINTENIR UNE POSITION FLECHIE**

Trouver l'angle de flexion utile pour le sprint et
être capable de le maintenir.

- **AMELIORER L'EXPLOSIVITE**

Travailler le rapport poids/puissance avec des
exercices à base de saut avec ou sans charge
proche du mouvement de roller.

Fôle

ROLLER SKATING

NANTES

TRAVAIL LIGNE DROITE

Série 1 : 4 positions de base évolutives



Phase ①

Position de base mains dans le dos



Phase ②

Position de base avec les bras



Phase ③

Position de base avec les bras et petits sauts



Phase ④

Position de base avec les bras et grands sauts

Série 2 : Enchaînement de 4 phases sur chaque jambe



Phase ①

Position poussée pieds au sol



Phase ②

Position roulage pied levé



Phase ③

Position phase de retour un genou l'un derrière l'autre



Phase ④

Poussée poids du corps avec retour position 1 puis même enchaînement sur l'autre jambe

Un temps d'arrêt plus ou moins long doit être marqué sur chacune des trois premières phases.

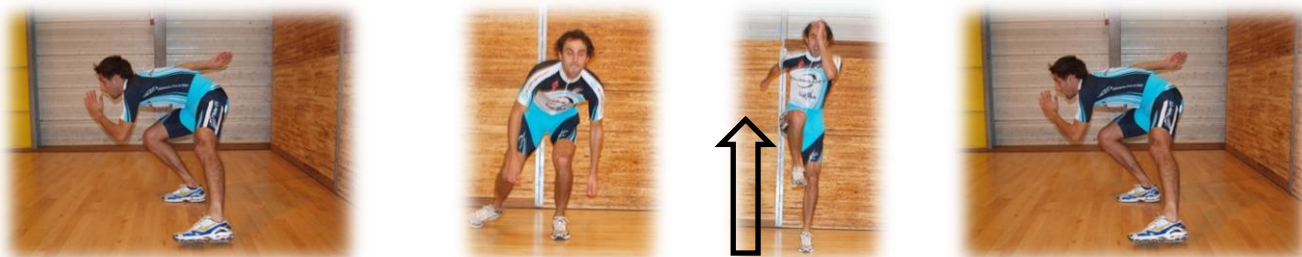
Série 3 : Maintien des phases enchaînées de sauts.

1



Position poussée phase 1 enchaînée de sauts

2



Position roulage phase 2 enchaînée de sauts

3



Position retour phase 3 enchaînée de sauts

4



Poussée poids du corps avec retour phase 1 (pas de sauts)

Série 4 : Enchaînement des phases sur place



1



2



3



6



5



4

Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné sur place afin de former un mouvement de patinage harmonieux.

Série 5 : Enchaînement des phases avec bonds verticaux



1



2



3



6



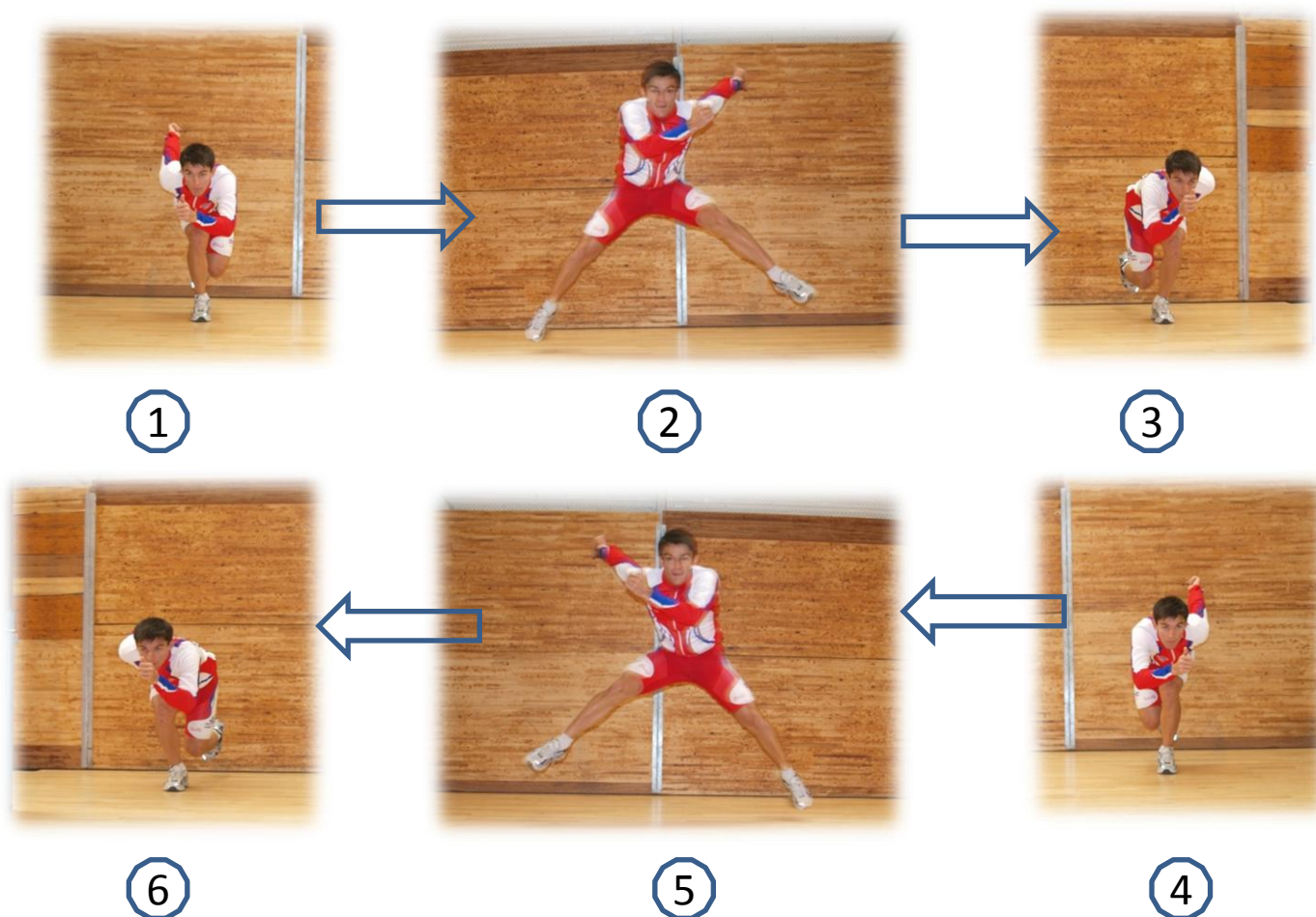
5



4

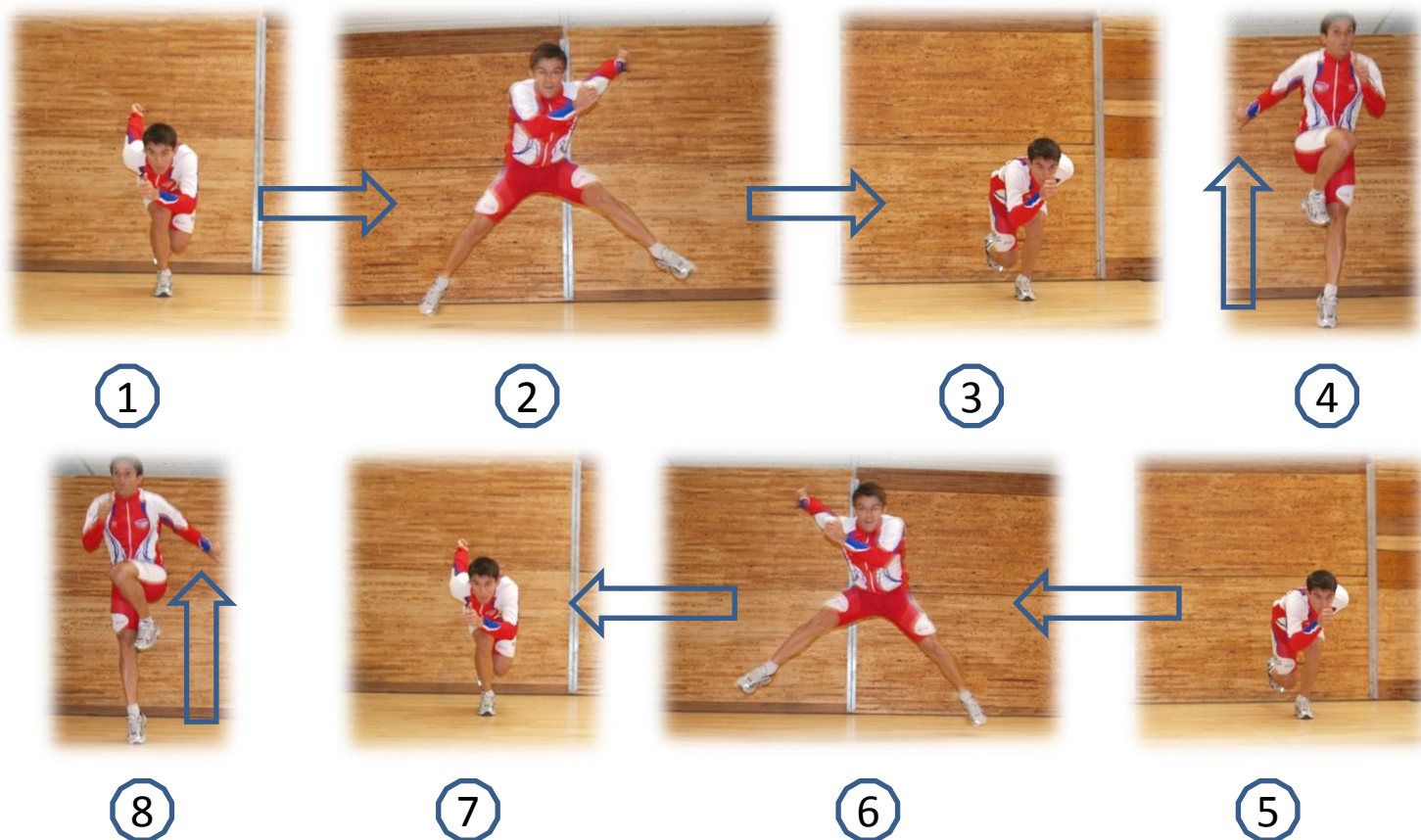
Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts verticaux. L'exercice se réalise donc sans déplacement.

Série 6 : Enchaînement des phases avec bonds latéraux



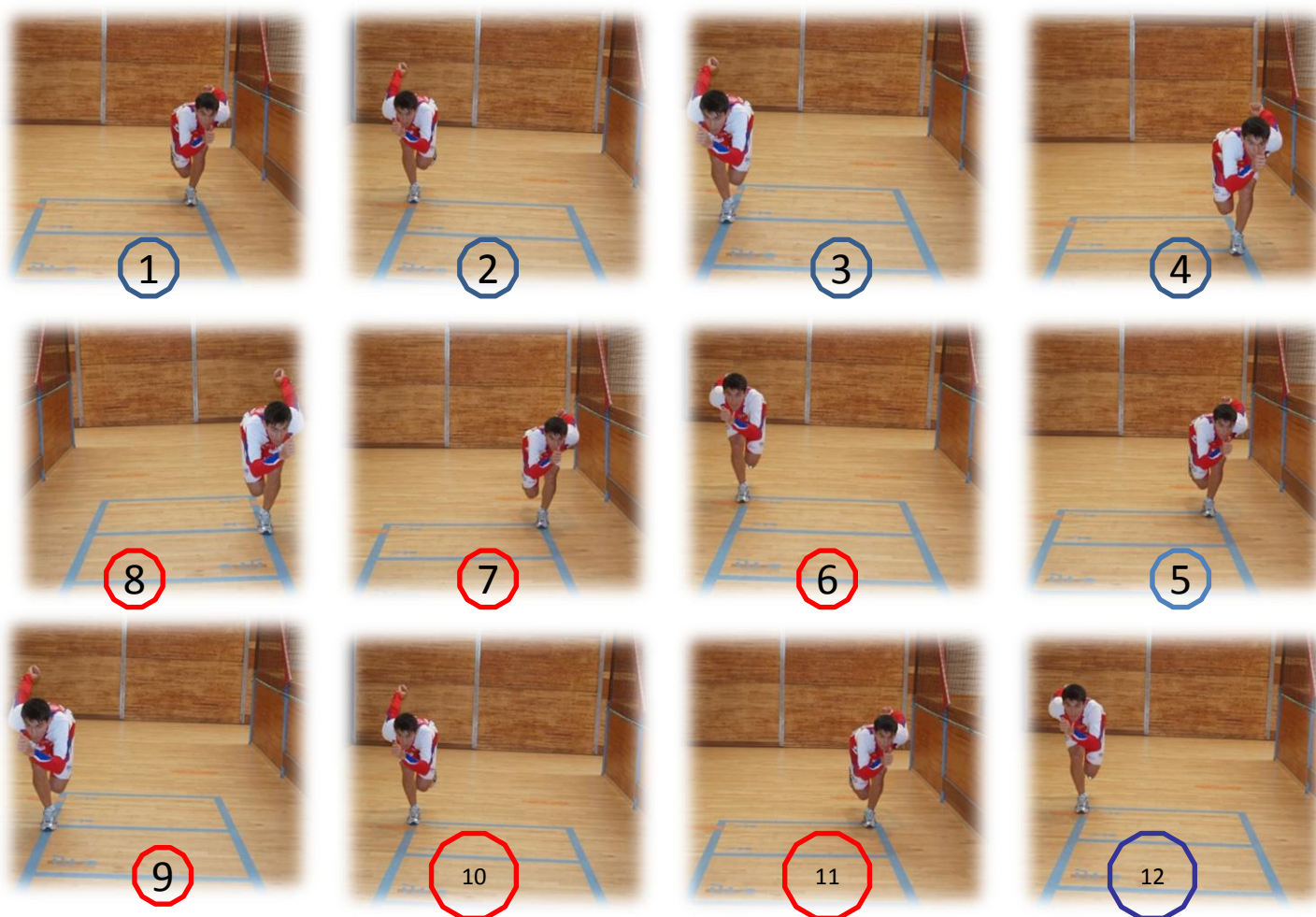
Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts latéraux. Entre chaque saut, on doit reprendre la position n°3 et effectuer une légère flexion sur la jambe d'appui.

Série 7 : Enchaînement des phases avec bonds latéraux puis verticaux



Cette série est la même que la série n°6 sauf qu' après chaque saut latéral, on doit enchaîner avec un saut vertical.

Série 8 : Enchaînement des phases avec bonds en réalisant un carré



- ⑥ Lorsque le cercle change de couleur, cela signifie que l'on doit changer de sens après ce bond.

Pour cet exercice on doit effectuer un carré plus une transversale avant de changer de sens et ainsi de suite.

Série 9 : Enchaînement des phases avec bonds en déplacement vers l'avant



①



②



③



⑥



⑤



④

Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts en déplacement vers l'avant.

Fôle

ROLLER SKATING

NANTES

TRAVAIL VIRAGE

Série 1: 4 phases de croisé



Phase ①

Position appui jambe droite poussée de la jambe gauche



Phase ②

Position retour jambe droite appui de la jambe gauche



Phase ③

Position appui jambe gauche poussée de la jambe droite



Phase ④

Position retour jambe gauche appui de la jambe droite

Série 2 : Enchaînement de croisés sur place

- ① Position appui jambe droite poussée de la jambe gauche
- ② Position appui jambe gauche poussée de la jambe droite



①



②

Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné afin de former un mouvement de patinage harmonieux. Penser à bien utiliser les bras.

Série 3 :

Enchaînement des phases avec bonds verticaux



①



②



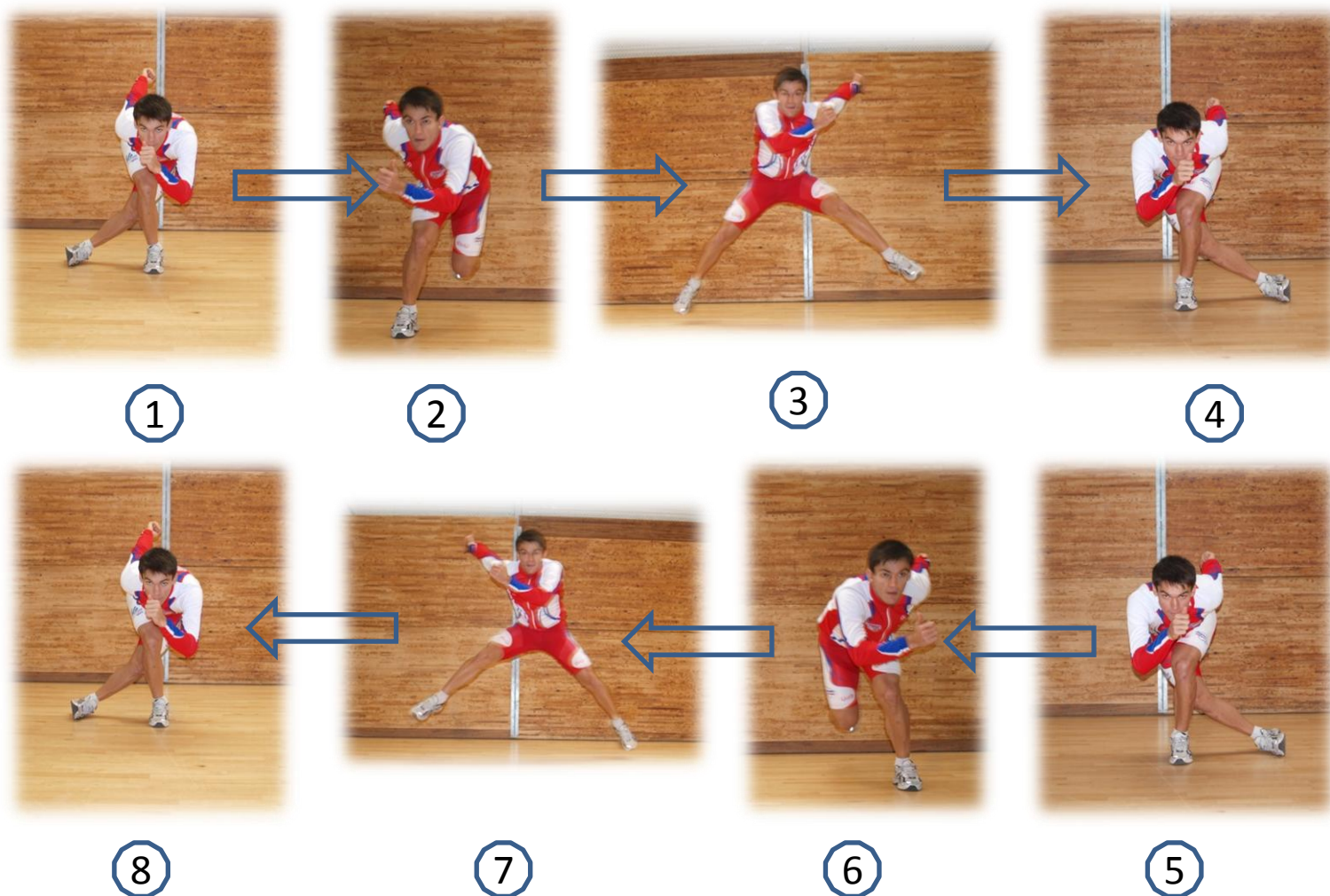
③



④

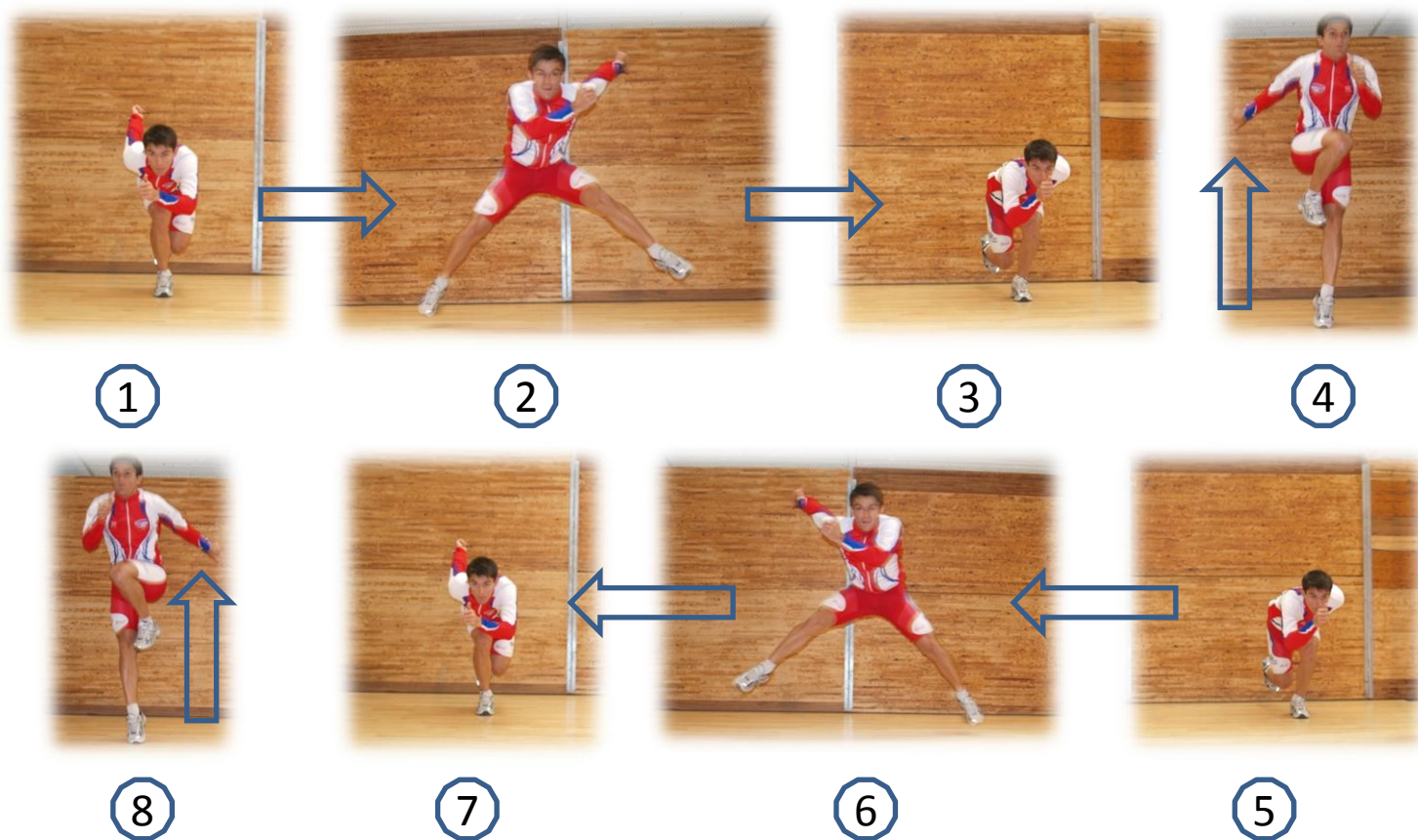
Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts verticaux. L'exercice se réalise donc sans déplacement.

Série 4 : Enchaînement des phases avec bonds latéraux



Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts latéraux.

Série 5 : Enchaînement des phases avec bonds latéraux puis verticaux



Sur cette série l'ensemble des phases doit être enchaîné avec des sauts latéraux puis verticaux.

Pôle

ROLLER SKATING

NANTES

AUTRES

FENTE GENOUX AU SOL ENCHAÎNE AVEC SAUT

Sur cette série on doit réaliser une fente enchaînée d'un saut de la jambe d'appui.



①



②



③



④



⑤

RENFORT ABDOMINAUX

Sur cette série on enchaîne trois types de travail de musculation des abdominaux.



①



②



③