

# Skateboard



Le skateboard n' est plus une activité confidentielle. Sa popularité dépasse toutes les frontières. A tel point qu' il fait son entrée aux Jeux Olympiques.

Organiser une leçon d' éducation physique axée autour de la planche à roulettes est pour certains enseignants un défi inhabituel. Nombre d' entre eux redoutent les accidents. L' école préfère ainsi renoncer à glisser cet engin dans son programme. C' est bien dommage! Car le skateboard est très apprécié des jeunes. Et le danger de blessures peut être réduit à son minimum en édictant des règles de comportement claires, en obligeant le port de protections et en adoptant une approche méthodologique appropriée de la technique.

## **Sur deux ou quatre roues**

Les pionniers du skateboard n' ont probablement jamais imaginé que de leurs premières expérimentations allaient naître un sport extrêmement populaire en si peu d' années. Des millions de téléspectateurs suivent aujourd' hui les «X-Games» – les championnats du monde officiels. Aux Etats-Unis, les médias accordent un grand intérêt à cette discipline. Son introduction dans le programme des Jeux Olympiques est d' ailleurs Acté pour les jeux de 2020 à Tokyo.

une barre et montés chacun d' une seule roue) permet à son utilisateur de se déplacer par une rotation du corps, sans devoir pousser avec le pied. Virages étroits et petites montées ne constituent pas des obstacles pour cette planche.

## **Apprentissage aisé**

Le skate s' insère particulièrement bien dans l' enseignement de l' éducation physique. Leur apprentissage est aisé indépendamment des aptitudes sportives des élèves. Ces activités développent les capacités motrices telles que l' équilibre et l' adresse. Les différentes techniques et figures – richement illustrées – du skateboard sont démontrées en pages 2 à 9. De nombreuses formes d' exercices et de jeux sont en outre proposées pour un passage en toute décontraction de la théorie à la pratique.

# Grimper et se laisser aller

## 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?



z «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.



### Bob à deux

**Comment?** A est en position de base sur la planche (jambes fléchies). B le tient par les hanches et lui fait parcourir un chemin défini en marche avant, puis en marche arrière. Inverser les rôles.

**Variantes:**

- quelle équipe parvient à parcourir la distance à cinq reprises le plus rapidement possible?
- B pousse, puis rejoint A sur la planche.



### Unijambiste

**Comment?** Pousser avec un pied (comme sur une trottinette) puis laisser rouler en gardant l'équilibre sur l'autre jambe. Varier la vitesse. Alternier la jambe.

**Variante:**

qui parvient à faire l'aviateur sur la planche, etc.? Conseil: essayer à l'arrêt dans un premier temps.

### Tremplin

**Comment?** Poser la planche devant soi. De la position de base, sauter sur la planche sans perdre l'équilibre. Important: atterrir les deux pieds en même temps sur la planche. Celle-ci peut éventuellement être tenue par un partenaire ou posée sur une surface gazonnée.

**Variantes:**

- sauter sur la planche de divers endroits (devant/derrière la planche) et manières (avec un demi-tour par ex.);
- pousser légèrement la planche, la suivre et sauter dessus.

### Start 'n' Roll

**Comment?** Accélérer sur une distance donnée et laisser ensuite rouler. Qui parcourt la distance la plus longue? Aucune poussée n'est autorisée au terme de la course d'élan.

**Variante:**

«curling». Définir des cibles et leur attribuer une valeur. Qui comptabilise le plus de points après trois essais?

### «Airtime»

**Comment?** A basse vitesse. De la position de base, sauter et atterrir à nouveau sur la planche en mouvement (avec les deux pieds en même temps!). D'abord des petits bonds, puis de plus en plus haut.

**Variante:**

effectuer un demi-tour ou un tour complet.

### Sans écueil

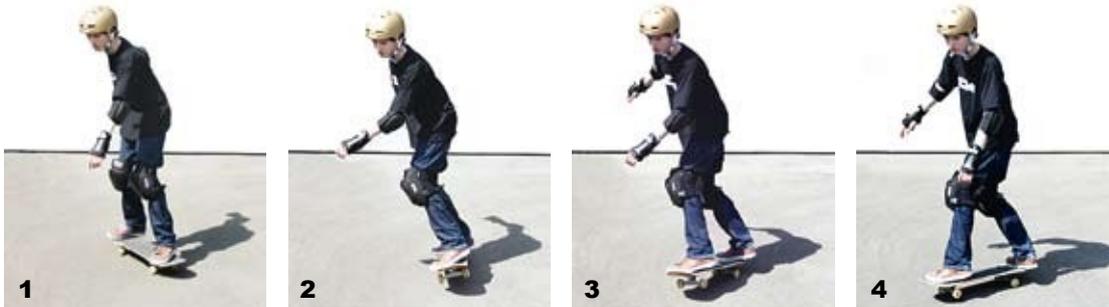
**Comment?** S'élancer à faible vitesse en direction d'un obstacle (barre posée sur deux cônes de marquage ou corde élastique tendue). Arrivé à sa hauteur, sauter par-dessus ou passer en-dessous.

**Variante:**

modifier la hauteur des obstacles ou les aligner les uns derrière les autres.

# Tirer des courbes

«Kick turn»



■ En principe, une courbe peut être réalisée en procédant à un léger transfert du poids (voir encadré ci-dessous). Le «kick turn» est une forme plus dynamique qui permet de rapides changements de direction: le pied arrière est placé sur la «tail» (queue: partie derrière l'axe postérieure de la planche) (photo 1).

■ Une légère pression est exercée sur la queue (transfert du poids sur la jambe arrière) de sorte que le «nose» (tête: partie antérieure de la planche) se soulève du sol. Un mouvement de rotation des hanches et du haut du corps est effectué pour déplacer la planche d'un côté (2 et 3).

■ Le poids du corps est finalement déplacé sur le pied avant pour que les roues antérieures touchent à nouveau le sol (4).

**Remarque:** la répétition de «kick turns» à gauche et à droite permet d'accélérer sans avoir à pousser (technique «tic-tac»).

## D'un pied à l'autre

Jouer avec son propre poids est la manière la plus simple pour réaliser de beaux et longs virages. Basculer le poids du corps sur les orteils a pour effet d'imprimer une courbe «frontside»; le transfert du poids sur les talons est synonyme de courbe «backside».

## Pour la petite histoire

Il y a plus de 50 ans, aux Etats-Unis, des surfeurs ont eu l'idée d'ajouter des roues à leur planche pour pallier les journées sans vague. Sans le savoir, ces pionniers lançaient une nouvelle mode, le «sidewalk surfing» (surf des trottoirs). Dans les années 70, la planche à roulettes a subi sa première grande mue: les propriétés d'adhérence et de roulement ont été améliorées, une «tail» courbée vers le haut a été ajoutée. Enfin, les planches ont été élargies et rendues plus maniables. Toutes ces innovations ont permis l'apparition de nouveaux «tricks» (figures), comme l'«ollie» en 1978. C'est également à cette période que le skate dans des piscines vides avec un fond en pente est devenu populaire (ancêtres des actuels half-pipe). Depuis, les skateparks indoor et outdoor ont fleuri aux quatre coins du monde.



### Marche des canards

**Comment?** Placer la planche perpendiculairement au sens de la marche. Poser les pieds sur les bords de la planche. Transférer le poids du corps en alternance sur le pied gauche et le pied droit et effectuer en même temps des mouvements de rotation de manière à soulever la planche et se déplacer en avant. Qui parcourt une distance donnée le plus rapidement possible selon cette technique?



### Comme son ombre

**Comment?** Deux élèves l'un derrière l'autre, chacun sur leur planche. Le premier donne le rythme et indique le chemin, le second essaie de le suivre.

**Variante:** chien d'aveugle: A roule les yeux fermés. B marche à ses côtés et le dirige par la voix.

### Courbes à gogo

**Comment?** Réaliser librement des virages en déplaçant le poids du corps sur les orteils, respectivement les talons. Tout d'abord à l'arrêt, puis à des vitesses croissantes (évent. sur un terrain en légère pente).

**Variante:** aide pour les débutants: un partenaire lui tient les bras et marche à ses côtés.

### Taxi

**Comment?** Deux élèves avec une planche forment une équipe. B est debout sur la planche, A le pousse le long d'un circuit (piquets, cônes de marquage, etc.). A la fin de la course, les deux élèves échangent leur place et parcourent le chemin en sens inverse. Règle: les roues de la planche ne quittent jamais le sol (pas de «kick turn»).

### Tic-Tac

**Comment?** De la position à l'arrêt, enchaîner les «kick turns» pour atteindre un point donné. Quel élève est le plus rapide de la classe?

**Variante:** estafette (groupes de quatre) sous forme de slalom, aller-retour.

### Duel de huit

**Comment?** Former un rectangle au moyen de quatre cônes de marquage (fortement distants l'un de l'autre). Les élèves dessinent des «huit» en contournant les cônes (technique libre). Deux élèves se mesurent l'un à l'autre. Le départ est donné au centre du rectangle; les deux élèves s'élancent dans la direction opposée. Quel élève rattrape l'autre?

**Variante:** seuls les «kick turns» sont autorisés.

# Petits et grands défis

## «Wheelie»

Rouler sur un seul axe est un mouvement de base du skateboard. Le «wheelie» est l'une des formes les plus anciennes. Actuellement, il est souvent combiné à un «ollie» (voir ci-dessous): saut depuis un tremplin, réception et poursuite de la course sur un seul axe.

### Condition préalable:

maîtriser les éléments de base (position, équilibre, déplacement, «kick turn»).



■ La position à adopter sur la planche en mouvement est celle de base, soit les genoux fléchis. Le pied avant est orienté dans le sens de la marche (45°), le pied arrière repose sur la «tail» (photo 1).

■ Le poids du corps est déplacé sur le pied arrière de manière à pouvoir soulever le «nose». Les bras assurent l'équilibre (2).

■ La position genoux fléchis est conservée pendant toute la course sur l'axe arrière («wheelie») afin de garantir le meilleur équilibre (3).

■ Le poids du corps est ensuite transféré sur le pied avant jusqu'à ce que les roues antérieures touchent le sol (4).

■ La dernière étape consiste à amortir l'impact et à continuer à rouler (5). Le même mouvement peut se faire sur l'axe avant (→ «nosewheelie»).

## «Ollie»

La figure la plus importante en skateboard est l'«ollie». Son exécution correcte est la condition préalable pour d'autres «tricks». L'«ollie» est une des figures les plus difficiles car il se réalise sans le soutien des mains. Il nécessite énormément de patience et de pratique.

### Condition préalable:

maîtriser les éléments de base (position, équilibre, déplacement, «kick turn»).



■ L'«ollie» peut être exécuté à l'arrêt ou à une vitesse modérée. Le pied arrière est placé sur le rebord de la «tail» et le pied avant juste derrière les boulons de l'axe antérieure (respectivement au milieu de la planche) (photo 1).

■ Le poids du corps est transféré sur la «tail» et le pied arrière exerce une forte pression sur celle-ci de sorte que l'arrière de la planche heurte le sol (2).

■ Le pied avant glisse sur la planche jusqu'au «nose» et la jambe arrière est soulevée (3). La planche peut ainsi décoller.

■ Les genoux demeurent fléchis dans les airs (4). Le contact avec la planche est constamment maintenu.

■ L'atterrissage se fait sur les quatre roues (5). Les genoux sont fléchis pour absorber

Lorsque l'«ollie» est maîtrisé dans sa forme de base, il peut être réalisé par-dessus un petit obstacle (verre en plastique par ex.).

### «Kickflip»

z La planche effectue une rotation complète autour de son axe longitudinal lors d' un «kickflip». Celle-ci est bien souvent difficilement perceptible à l' œil nu tant elle est rapide. Toutes les étapes du «ollie» sont contenues dans le «kickflip».

**Condition préalable:**  
maîtriser Le «ollie».



- Le pied avant est proche du bord de la planche (photo 1).
- Le déroulement initial du «kickflip» est identique à celui du «ollie» jusqu' au moment de l' impulsion (2).
- Suit alors une étape importante: après l' appui sur la «tail», le pied avant glisse le long du bord de la planche et exerce une pression sur l' arête avec la
- pointe du pied (la rotation est imprimée par les orteils extérieurs du pied avant). L' extension en avant du pied provoque la rotation (3).
- Les pieds sont légèrement tirés vers soi pour que le corps soit au-dessus de la planche quand elle se retourne. Après une rotation complète, la planche doit être «attrapée» avec
- les deux pieds (4), évent. à l' aide des mains.
- L' atterrissage se fait sur les deux pieds tout en souplesse (5).

### «Noselide»

z En skateboard, les glissades sur des obstacles sont fréquentes. «Grinder» et «slider» consistent à glisser sur les «trucks» (axes), respectivement sur le bois de la planche. Une des fautes les plus courantes est d' arriver sur l' obstacle avec une vitesse trop faible et de chuter une fois sur celui-ci.



**Condition préalable:**  
maîtriser Le «ollie».

- L' approche de l' obstacle se fait de manière parallèle à celui-ci (photo 1). Les épaules sont légèrement orientées dans le sens de la marche et le pied avant est plus proche du «nose» que pour un «ollie».
- L' exécution du «noselide» est identique à celle d' un «ollie». Après le saut (2), le nez de la planche est posé sur l' arête
- du bloc à l' aide du pied avant et le poids du corps est transféré sur le pied en question (3).
- Les jambes sont légèrement fléchies pendant le «slide». Le pied arrière maintient la planche à l' horizontale. A l' approche de la fin de l' obstacle, il s' agit d' augmenter la flexion des genoux pour délester la planche.
- Le poids est déplacé un instant sur le «nose» et, d' un petit saut, la planche s' écarte de l' obstacle (4).
- La planche est dirigée dans le sens de la marche, l' atterrissage se fait en souplesse et la course se poursuit (5).

# Le succès avec le sourire



## Nettoyage de printemps

### Comment?

Répartir des rubans (ou d' autres objets tels que piquets, balles, etc.) sur le terrain. Les skateurs ont pour tâche de recueillir le plus grand nombre de rubans en un temps donné (en freinant ou non devant l' objet). Qui est le plus efficace?

### Variantes:

- les objets rapportent un nombre de points différent;
- deux équipes s' opposent: chacune dispose de rubans d' une couleur définie (ou d' objets différenciés). Quelle équipe les ramasse au plus vite?



## A la courte paille

### Comment?

Formes de jeux ludiques pour améliorer l' endurance, seul ou en groupe. Les élèves tirent au sort le mode de déplacement. Qui accomplit le plus de tours en cinq minutes? Tâches ou parcours possibles:

- pousser uniquement avec le pied droit/gauche (pour skateurs confirmés: technique «tic-tac» obligatoire);
- disposer plusieurs obstacles à contourner, passer en-dessous et sauter par-dessus;
- rouler en ajoutant des tâches supplémentaires: faire rebondir une balle, lancer au panier, tenir un objet en équilibre, etc.);
- rouler en arrière ou couché sur le ventre en poussant avec les mains (mouvement de pagaie).

## Multisports

### Comment?

Réaliser différentes tâches combinant déplacement et lancer, par ex.:

- dribbler (balle de basketball) et lancer au panier;
- viser une cible avec une balle de tennis (seau, poteau, etc.);
- tirer au but avec une canne de hockey depuis un endroit défini;
- parcourir un slalom en tenant une balle en équilibre sur une raquette de tennis.

## Balle assise roulante

### Comment?

Balle assise selon les règles connues. Les lancers ne sont valables que s' ils sont réalisés les pieds sur la planche. Perdre l' équilibre équivaut à être touché. Toute personne touchée doit accomplir une tâche supplémentaire avant de pouvoir revenir au jeu. Avec deux ou trois balles.

### Variante:

deux équipes s' affrontent. Les joueurs doivent toucher leurs adversaires balle en mains (pas de lancers).

## Sécurité avant tout

Les chutes appartiennent aux sports sur roulettes, principalement lors de l' apprentissage de nouveaux mouvements ou figures. Le danger est souvent minime si les risques sont mesurés et certaines précautions prises:

- Les têtes intelligentes se protègent: non seulement avec un casque, mais en portant également des protections aux poignets, coudes et genoux. Le waveboard (voir page 10) garantit une sécurité accrue de par sa construction particulière. Le casque n' en demeure pas moins indispensable!
- L' apprentissage des différentes techniques (rouler, freiner, chuter) est le meilleur moyen de prévenir les blessures.

- Il est important d' adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et à la situation: on doit être en mesure de s' arrêter et freiner à tout instant.
- En cas de perte d' équilibre, il est préférable de se laisser tomber de côté ou alors sur les protège-genoux. Ces chutes sont à entraîner initialement sur une surface tendre.
- La pratique du skateboard se fait sur une place sans circulation (places de jeux, parking, etc.) Important: les piétons et les véhicules ont toujours la priorité.
- L' eau, la saleté, l' huile et autres inégalités du sol sont synonymes de dangers et sont à éviter.

## Grands jeux

### Comment?

N'importe quel jeu peut se faire sur une planche pour autant que les règles et le comportement soient adaptés. Maîtriser la planche (équilibre, conduite et freinage) est la première condition préalable. Voici quelques exemples:

#### ■ Hockey:

avec une canne de street-hockey ou de hockey sur glace. Sur de grands buts (par ex. but de football de 5 mètres). Sans gardien fixe ou alors un gardien sans planche. Lorsque le joueur en possession de la balle chute de la planche, son adversaire obtient un coup franc.

#### ■ Basketball:

les règles de basketball font foi. Lorsque le joueur en possession de la balle chute de la planche, la balle est remise à l'adversaire. L'équipe adverse doit alors effectuer trois passes avant de tirer au panier.

#### ■ Football:

uniquement recommandé pour skateurs confirmés. rebonds). Les passes sont faites au moyen d'un «kickturn» ou avec Sur de très grands buts et avec une balle de futsal (offrant peu de un pied (l'autre pied demeure sur la planche).

## Balle brûlée

### Comment?

Une balle est mise en jeu par l'«équipe de coureurs». Ces «coureurs» parcourent un rectangle (ou un chemin aller-retour) sur leur planche. A chaque coin du rectangle se trouve une «zone de repos». L'équipe dispersée sur le terrain essaie de déposer la balle aussi vite que possible dans un cerceau (brûler). Le «coureur» qui n'a pas pu rejoindre une «zone de repos» est brûlé.

## Petits jeux

### Comment?

Ce qui peut paraître ennuyeux sur deux jambes devient un défi sur quatre roues! Deux exemples:

- Deux équipes sont opposées. Un point est comptabilisé lorsque la balle est attrapée par un coéquipier derrière la ligne de fond adverse. Les joueurs en possession de la balle n'ont plus le droit de pousser avec le pied; ils doivent se laisser aller.
- Un point est attribué lorsque, suite à une passe, la balle est directement renvoyée de la tête contre le mur adverse.