

Comment freinez ?

Il existe plusieurs méthodes pour freiner en roller, notamment :

- Freinage avec le frein tampon
- Freinage en T ou L
- Freinage en chasse neige ou chasse neige alterné

Chaque méthode présente des avantages et des inconvénients, le mieux est d'en maîtriser plusieurs afin de choisir la plus adaptée à la situation.

Freinage avec le frein :

A partir de la position de base (expliquée dans l'article « Le saviez-vous ? » consacrée à ce sujet), il suffit d'avancer le patin ayant le frein et d'appuyer sur le talon. Le regard doit porter au loin afin de maintenir les épaules dans l'axe et de ne pas dévier de sa trajectoire.

Ce freinage est efficace mais ne permet pas de s'arrêter brusquement. Il nécessite un frein, qui une fois plus à l'aise gêne pour croiser dans les virages, on ne peut pas soulager la jambe qui freine en changeant de jambe car le frein est monté sur un seul patin.



Freinage en T ou en L :

A partir de la position de base, il faut laisser traîner une jambe à l'arrière de manière à former un L ou un T. Il faut exercer une pression égale sur toutes les roues du patin qui traîne derrière. Il est important de rester gainé au niveau des abdos et de garder le regard bien droit au loin afin de conserver les épaules dans l'axe. Ce freinage est efficace mais ne permet pas de s'arrêter brusquement. L'avantage c'est qu'avec un peu de pratique, on peut soulager la jambe qui freine en changeant le pied à l'arrière, l'inconvénient est que cette méthode use rapidement les roues des rollers.



Freinage en chasse neige ou chasse neige alterné :

A partir de la position de base, il suffit d'écartier un peu les patins en appuyant sur les talons et en s'asseyant légèrement. Pour le freinage alterné, il suffit dans cette position de lever un pied puis de le reposer légèrement devant en appuyant sur toutes les roues puis de lever l'autre pied et ainsi de suite.

Cette méthode ne doit pas être utilisée si la vitesse est rapide car le moindre gravier sur la chaussée peut entraîner une perte d'adhérence sur le patin au sol et mener à la chute.

Elle est pratique en fin de freinage après un freinage en T ou en L, ou pour maîtriser sa vitesse dès le début d'une descente. Elle a l'avantage de ne pas user les roues.



Freinage en chasse neige

Freinage en chasse neige alterné



A retenir !

Tout freinage en roller nécessite une longue distance avant l'arrêt complet donc il faut privilégier l'évitement si la distance à l'obstacle est trop courte.

En cas de descente, il ne faut pas attendre d'avoir de la vitesse pour commencer à freiner, il faut ***freiner dès le début de la descente*** ou prendre le parti de ne pas freiner : ceci est possible si la descente finit par une remontée et qu'il n'y a pas de route sur les côtés.

Les images proviennent du site : <http://www.3D-dream.fr> et du site <http://www.roulezrose.com/coursnet.php?corps=a2> (je conseille ce second site aux patineurs débutants).