

Comment restez en équilibre sur mes rollers

Pour ne pas perdre l'équilibre en roller, il faut trouver la « position de base » en roller.

Tout d'abord, il faut **rester décontracté**, les **jambes fléchies**. Quand on est crispé, on est moins en sécurité. Si l'on est trop raide, le centre de gravité sera plus haut et on sera donc moins stable.

Attention : ce sont les jambes qui fléchissent en pliant les genoux. Le dos peut être penché, mais il doit rester droit.

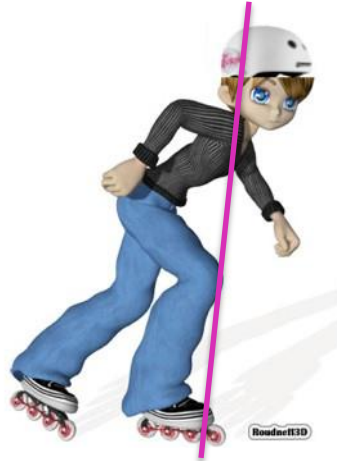
L'idée est d'**aligner** :

la pointe du patin

les genoux

les épaules

comme matérialisé par la ligne fuchsia sur le dessin à droite



Le regard doit porter vers l'avant à l'endroit où l'on veut aller. Ne pas regarder ces pieds !

Les épaules doivent être légèrement inclinées vers l'avant. Elles sont relâchées pour que le dos ne soit pas crispé et reste droit.

Les bras sont légèrement fléchis, ils sont orientés vers l'avant. Durant les déplacements, leur balancement peut donner de l'équilibre. On peut également poser ses mains sur les genoux pour vérifier sa position.

Les jambes sont fléchies pour mieux absorber les irrégularités du terrain et abaissé son centre de gravité donc sa stabilité.

Les pieds sont positionnés à largeur d'épaules. S'ils sont trop serrés, l'équilibre devient précaire. On peut décaler un peu les pieds vers l'avant et l'arrière pour gagner un peu en stabilité.

Le poids du corps doit toujours être au dessus de la jambe qui roule au sol, il ne doit pas rester entre les 2 jambes. Pour y arriver, il faut s'entraîner à rouler le plus longtemps possible sur un pied.

Les images proviennent du site : <http://www.3D---dream.fr>