Le freinage en «T»

1 Pour s'arrêter de cette façon, on ne se sert pas du frein mais on forme un «T» avec les rollers. Glisse dans la position de départ, les rollers en ciseaux, le roller comportant le frein, derrière.

Pied avec frein

En ciseaux

2 Le poids du corps repose sur la jambe avant (ici la jambe gauche). Ouvre légèrement ton pied droit au-dehors : les carres internes du roller frottent à terre.

Carre interne

Pied avant

3 Le roller avant est soit bien droit, soit légèrement sur la carre externe. Place ta cheville droite derrière le talon du pied gauche, formant ainsi un «T». Plus fort tu appuies ton pied arrière au sol, plus vite tu freines.

Carres externes

✔ Usure

L'inconvénient majeur du freinage en «T» est que l'on freine sur les carres internes, ce qui finit par user l'intérieur des roues.

4 Il faut absolument fléchir les deux genoux pour s'arrêter correctement. Ne tourne pas le roller arrière trop vite, sinon tu vas tourner sur toi-même. Amène plutôt le bras qui est du même côté que ta jambe arrière sur ta poitrine (ici le bras droit) et écarte l'autre bras pour t'équilibrer.

Freiner en tournant

1 Comme pour le freinage en «T», voici un moyen de t'arrêter sans te servir du frein. Déplace-toi en glissant, les pieds en ciseaux. Ici, comme il s'agit d'un virage à droite, place ton roller droit derrière et soulève le talon, la roue avant continuant de glisser.

Étends les bras latéralement pour t'équilibrer.

2 Ouvre le genou en dehors en pivotant sur la roue avant, ce qui facilite l'écartement des jambes. Le pied gauche amorce le virage.

La roue avant de ce roller doit rester au sol.

Continue à glisser sur ce pied.

3 Abaisse ton roller droit, garde les talons collés et les genoux fléchis. Les deux rollers tournent ensemble. Étends les bras latéralement et tiens-toi bien droit pour ne pas tomber en avant.

Abaisse le roller et rapproche les talons.

✔ **Tout doux**
Utilise cette façon de t'arrêter que si tu patines lentement.

Entraîne-toi aussi à t'arrêter de l'autre côté.

Garde la tête relevée et le buste droit pour ne pas tomber en avant.

4 Les rollers finissent leur boucle, jusqu'à l'arrêt. Cette façon de s'arrêter n'est pas très facile au début, mais avec de l'entraînement, tu t'y habitueras.

En dérapage

Cette façon de freiner est impressionnante mais n'est pas toujours sans danger, alors protège-toi bien.

1 Porte tout le poids du corps sur la jambe avant (ici, la gauche). Soulève doucement ton roller droit et tourne la pointe du pied au-dehors.

2 Repose le roller arrière au sol, et frotte les carres internes des roues au sol (plutôt que le chassis du roller). Ton buste est tourné dans la même direction que ton roller avant.