

LE CHANGEMENT DE PIED EN CANITROTTINETTE : LA THÉORIE

Afin de garder un maximum d'efficacité et de fluidité dans son kickage, il est important de changer régulièrement de pied tout au long du parcours.

Ces changements fréquents permettront à votre jambe d'appui de se reposer pendant que l'autre s'occupera de la propulsion.

Il existe différentes manières de changer de pied sur une trottinette :

1. **Le parallèle** : en posant le second pied en parallèle à l'autre et une fois le pied inverse levé, vous pouvez légèrement décaler le pied d'appui sur le plancher, et ainsi de suite...
2. **La manière skateboard** : en position et une fois levé, vous décalerez votre pied à l'avant en effectuant une rotation sur votre talon pour commencer afin de remettre le pied dans l'axe, puis une rotation sur pointe pour préparer le prochain changement tout en le décalant vers l'avant.
3. **Le sauté** : plus délicat qui demande une agilité de maître. Comme son nom l'indique, vous devez faire un petit saut, avec votre jambe d'appui afin de laisser place libre à la jambe de propulsion qui va venir se positionner sur le plancher de votre trottinette.

Pour une bonne utilisation de la trottinette sans vous fatiguer, il est important de changer de pied régulièrement, tous les 3 à 4 kicks environ.

Lors des virages, veillez à ce que votre pied intérieur soit sorti, cela permettra à votre centre de gravité de mieux s'équilibrer ainsi pour éviter tout défaut de trajectoire à la sortie des virages (voir photo ci-dessous).



Lors de l'apprentissage des changements de pied, nous vous conseillons de le faire sans votre chien, qui vous permettra d'apprendre à moindre risques.

La commission Canitrottinette