

# Swiss-Ski Skills – Snowboard / F2 Bronze: Ollie/ N’ollie sur la piste

Avec cet exercice, les enfants entraînent le déclenchement, l’atterrissage et la reprise en fullbase. Important: le déclenchement est légèrement visible avec la jambe avant/arrière.

## Exercices de base

- Entraîner les mouvements à l’arrêt, sans et avec la planche. Image d’un escrimeur en phase d’attaque (ollie), d’un saut en avant (n’ollie).
- Se balancer sur le tail et sentir la tension de la planche. Sauter à partir de la jambe en appui.
- Sur une pente légère, effectuer des ollies/n’ollies de la position fullbase. Avec la main avant/arrière, tirer sur la planche et la soulever avec une corde invisible, puis sauter en prenant appui sur la jambe lestée.
- Effectuer les mouvements d’ollie comme un dauphin, qui saute hors de l’eau et atterrit à plat sur l’eau.
- Comme un cheval qui saute par-dessus un obstacle: avant l’obstacle, le cavalier donne une tape sur la croupe du cheval (tail) avec la main arrière.

## Variantes

### plus difficile

- Atterrir sans bruit, comme une plume. Fléchir fortement les genoux à l’atterrissage. Maintenir le haut du corps droit.
- Utiliser des bosses sur la piste comme aide pour sauter.
- Sauter/atterrir au même endroit qu’un partenaire.
- Sauter par-dessus des boules de neige ou les écraser en fullbase à l’atterrissage.
- Sauter sur ordre d’un partenaire (p. ex. «ho-hop»).
- Effectuer des ollies/n’ollies en traversée, à partir de la carre orteils et talons.

## Formes de compétition

- Qui saute le plus haut en ollie? Utiliser éventuellement des aides didactiques par-dessus lesquelles il faut sauter.
- Effectuer cinq ollies/n’ollies consécutifs dans la ligne de pente. Aussi dans la neige poudreuse.
- La planche se plie au moment de l’appel du saut. Le flex est mis à profit. Contrôle au moyen de la vidéo.

- **Echauffement/Mise en jambes:** Flexions/extensions des jambes et des hanches, sauts des deux jambes et wheelies. Le moniteur descend devant, tous les enfants suivent en exécutant les mêmes formes.
- **Aides didactiques:** Utiliser les inégalités de la piste. Sauter par-dessus des boules de neige, les gants du moniteur ou d'autres aides didactiques.

## Parcours Ollie/N'Ollie

Dans la ligne de pente, exécuter trois ollies par-dessus des mini-piquets (carottes) ou des boules de neige et trois n'ollies par-dessus une ligne. Utiliser la tension de la planche au moment du déclenchement, sauter par-dessus des obstacles sans les toucher et atterrir en fullbase.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**