Entraînement hors neige – Snowboard et ski freestyle: Exploiter les similitudes

Le skateboard et le roller inline offrent de nombreuses similitudes avec le snowboard et le ski freestyle. Le thème de ce mois montre comment concevoir un entraînement hors neige attractif et ciblé sur les disciplines d'origine, le tout sur des roues.

Les sports freestyle sont tous issus de la même vague, en l'occurrence celle du surf. Ils partagent en toute logique de nombreuses analogies. C'est vers les années 1960 que les pratiques ont gagné le bitume, puis un peu plus tard la neige. Du skateboard au snowboard, le saut ne fut pas très grand...

L'origine du ski freestyle est quant à elle plus diffuse. Cette discipline est très imprégnée de pratiques telles que l'«aerial» (tremplins presque verticaux), «moguls» (pistes de bosses) et ski acrobatique (ballet à ski). Le ski freestyle reprend en outre de nombreux codes en vigueur dans le monde du skate et du snowboard.

De nombreux parallèles

Du point de vue de la technique et du matériel, le roller inline et le skateboard s'apparentent avec le snowboard et le ski freestyle. De plus, les caractéristiques communes des différents engins permettent de reproduire de nombreux schémas moteurs et formes techniques.

Les installations, obstacles et modules présents dans les skateparks sont par ailleurs presque identiques à ceux qui composent les snowparks. Grâce à ces ressemblances, l'entraînement sur roues s'avère une alternative idéale pour exercer les habiletés déterminantes sur la neige. En résumé, le transfert asphalte – neige est tout à fait possible!

L'entraînement hors neige doit exploiter ces similitudes et cibler les éléments techniques transférables. L'avantage est renforcé par le fait que, l'entraînement sur roues ne dépendant pas des conditions météorologiques, il permet de répéter les mouvements à l'envi.

Rail, mini-rampe et rampe verticale

Ce thème du mois se veut un guide d'entraînement ciblé, ludique et varié; il s'adresse principalement aux entraîneurs de club oeuvrant avec de jeunes talents. L'accent est porté sur le skateboard et le roller inline version street, avec également des séquences sur le rail et la mini-rampe, sans oublier de petites incursions dans la rampe verticale.

Nous ne revenons pas sur le placement correct des pieds, sur la montée et la descente de la planche, ni sur la technique des virages, du wheelie ou encore du ollie. Des documents didactiques et des exercices existent déjà sous mobilesport.ch pour le skateboard et pour le roller inline. Un glossaire explique les termes techniques utilisés.

Thème du mois
– Entraînement hors neige pour snowboardeurs et skieurs freestyle (pdf)

Article
– Aides pratiques pour l'entraînement

Moyens didactiques
– Formes de jeux et de concours
– Planification de l'entraînement
– Organisation de l'entraînement
– Glossaire (pdf)

Exercices de base
– Skateboard
– Roller inline

Exercices de skateboard
– Street (rail)
– Mini-rampe
– Rampe verticale

Exercices de roller inline
– Street (rail)
– Mini-rampe
– Rampe verticale

Vidéos
– Canal YouTube mobilesport.ch

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO