

Entraînement hors neige – Snowboard et ski freestyle: Planification de l'entraînement

Une bonne planification permet de garder en vue le cheminement et d'accompagner judicieusement la progression des athlètes. Cette continuité est particulièrement importante pour les jeunes athlètes. Voici quelques astuces.

Cadre général (planification pluriannuelle)

L'expérience montre clairement que les performances de haut niveau dans les disciplines freestyle du ski et du snowboard ne sont atteintes qu'à condition d'avoir entraîné les fondamentaux techniques – sur et hors neige – dès le plus jeune âge.

Structuration temporelle

Le cadre indispensable à la progression passe par un découpage temporel à long terme des différentes étapes (formation de base générale, entraînement de base, conception de l'entraînement, entraînement spécifique, entraînement de haut niveau) combiné avec des objectifs, des tâches et des contenus clairement définis.

Entraînement de base

Cette étape représente le socle sur lequel le jeune sportif va développer son répertoire moteur. A ce niveau, outre la formation de base, de nombreux mouvements spécifiques peuvent déjà s'entraîner dans leur forme globale. Les disciplines où la coordination joue un grand rôle ont besoin d'une base solide sur laquelle viennent se greffer les mouvements spécifiques avec leur lot de variantes quasi infini.

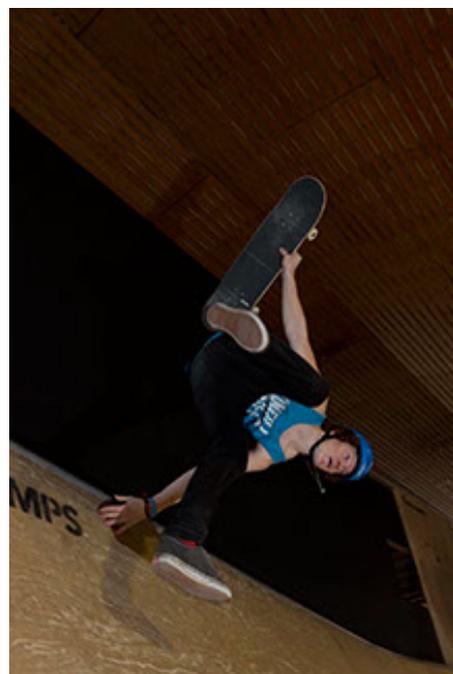
Ce large éventail de formes globales comprend en premier lieu les différents angles d'attaque et rotations ainsi que les variations au niveau du déclenchement des sauts et du style. Les variantes englobent aussi les différents modules et surfaces de travail à disposition.

Conception de l'entraînement

Après la formation de base, l'entraînement se spécialise peu à peu pour passer à une formation très spécifique, avant d'entrer dans l'entraînement de haut niveau proprement dit que le jeune athlète atteint vers l'âge de 17-18 ans. Chaque entraîneur devrait garder en tête cet adage: «plus large est la base, plus haut sera le sommet».

Planification annuelle

Les phases d'entraînement doivent s'articuler de manière logique sur l'ensemble de l'année. Une division en trois périodes (période de préparation, période de compétition, période de transition) permet de fixer les priorités et de varier les entraînements sur l'année. Voici quelques conseils pour l'entraînement hors neige.



Période de préparation (juin à novembre)

- S'entraîner le plus souvent possible sur les roues
- Exercer les formes de base et développer de nouvelles figures
- Effectuer de nombreux kilomètres sur différents modules et surfaces
- Transférer dès que possible les mouvements sur la neige

Période de compétition (décembre à mars)

- S'entraîner au moins une fois par semaine
- Compléter avec des séquences sur le skateboard ou les rollers.

Période de transition (avril à mai)

- S'entraîner deux à trois fois par semaine
- Intégrer ou découvrir d'autres sports sur roues
- Laisser de l'espace pour les besoins et envies individuels sur roues

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO