

# Swiss-Ski Skills – Snowboard / F1 Gold: Speedcheck

Les enfants doivent contrôler la vitesse (speedcheck) des deux côtés (frontside et backside) sur une piste facile. De la position fullbase, ils effectuent une contre-rotation active et reviennent à la position fullbase.

## Exercices de base

- Glisser en fullbase, freiner brièvement et continuer en fullbase.
- Exécuter la séquence de mouvements à l'arrêt, sans planche.
- Effectuer les premiers speedchecks à partir de la traversée.
- La main avant et les orteils du pied arrière se rencontrent dans le sens de la glisse sur l'avant («carre talons»).
- La main avant et le talon du pied arrière se rencontrent dans le sens de la glisse vers l'avant («carre orteils»).
- Le corps se torsade comme un chiffon qu'on essore.
- Essuie-glace: enchaîner rapidement les mouvements des deux speedchecks.
- A deux en se suivant: le deuxième élève copie le premier et effectue le speedcheck exactement au même endroit.

## Variantes

### plus difficile

- Effectuer des speedchecks avec plus/moins de tension corporelle.
- Dans la ligne de pente, effectuer en alternance deux speedchecks sur la carre orteils et deux sur la carre talons.
- Descendre une ligne prédéterminée en fullbase et effectuer un speedcheck à une marque donnée.
- Effectuer un speedcheck juste avant une crête.
- Appliquer en park lors de la prise d'élan avant une box ou un saut.

## Forme de compétition

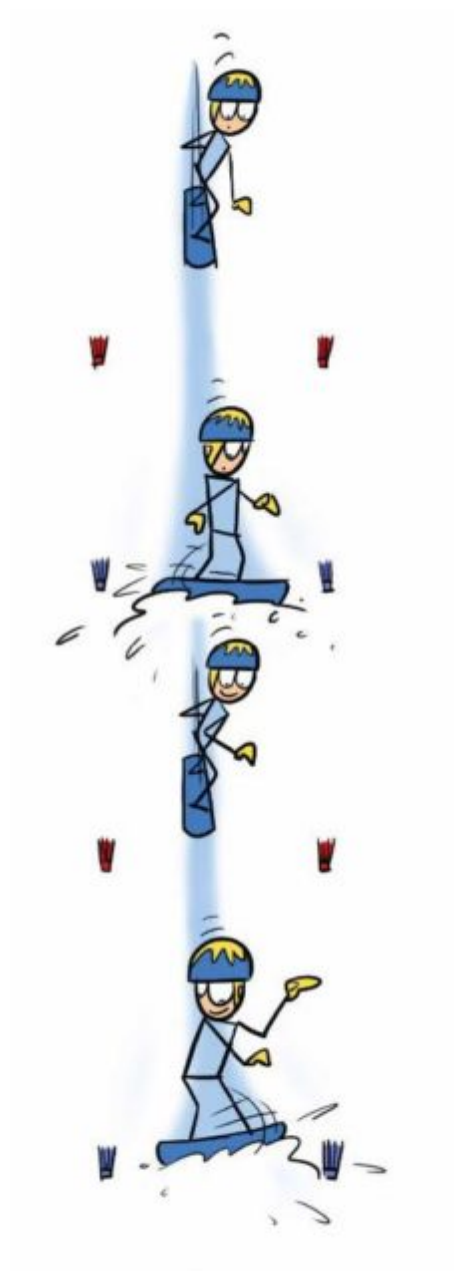
- Descendre à trois de façon synchrone. Qui effectue la plus belle démonstration?

- **Sécurité:** Le speedcheck fait partie des conditions requises pour une prise d'élan sûre avant une box ou un saut.

- **Echauffement/Mise en jambes:** Exercice de l'essuie-glace. Danse du speedcheck pour s'habituer aux mouvements.
- **Conseils:** Au début, ne pas aborder directement la séquence de mouvements. Forcer les enfants à effectuer le speedcheck par un exercice (voir ci-dessus).

## Parcours: Speedcheck

Dans la ligne de pente effectuer un speedcheck (les deux cotés) à chaque piquets.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO