

# Snowboard et ski freestyle: Mettre à profit les ressemblances

Entraîner la technique du snowboard et du ski freestyle en été: nos exercices de skateboard et de roller inline rendent ce transfert asphalte – neige tout à fait possible.

L'entraînement hors neige doit exploiter les similitudes entre roller inline et ski d'une part, et skateboard et snowboard d'autre part. 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.

Cette série d'exercice concerne la pratique sur un rail:

→ [Skateboard](#)

→ [Roller inline](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**