

Entraînement hors neige – Snowboard et ski freestyle: Formes de jeux et de concours

Les petits jeux et concours motivent avant tout les plus jeunes qui consolident ainsi les schémas moteurs sans s'en rendre compte.

Défis moteurs

Selon la tâche proposée, l'entraîneur définit des accents et des critères. Qui enchaîne le plus grand nombre de backsides 50-50 sur la mini-rampe en l'espace de deux minutes? Qui réussit le ollie le plus haut en roulant? Qui «grinde» (glisse) le plus loin en frontside 50-50 sur le rail? Qui réussit proprement tous les lipslides au-dessus du downrail (rail très raide)?

Game of S.K.A.T.E

Ce jeu est particulièrement prisé chez les skateurs. Il fonctionne comme suit: deux skateurs jouent à «feuille-caillou-ciseau» pour savoir qui commencera. Le vainqueur montre une figure, son adversaire essaie de l'imiter. Les rôles s'inversent pour la seconde figure, et ainsi de suite.

Le skateur qui ne réussit pas à reproduire la figure imposée écope d'une lettre du mot S.K.A.T.E. Le premier qui écrit le mot en entier a perdu et sort du jeu. Le vainqueur poursuit l'exercice avec un autre adversaire.

Suivant le nombre de skateurs, on organisera une série de qualifications, des demi-finales puis une finale.



Concours classiques

Pour couronner une longue série d'exercices ou tout simplement pour engranger une expérience de compétition, l'entraîneur peut proposer des formes de concours plus usuelles sur la mini-rampe, la rampe verticale ou dans le domaine du street. La forme et les critères d'évaluation sont modulables en fonction du nombre et du niveau des skateurs.

En principe, que ce soit en qualification ou en finale, les athlètes effectuent deux à trois passages, le meilleur étant pris en compte pour la note. Le sportif aura par exemple une minute par run pour montrer ce qu'il sait faire. La créativité et la variété des passages sont des atouts. Sont évalués la fluidité du mouvement, le degré de difficulté, la maîtrise technique des différentes figures ainsi que le style. Les chutes font partie du processus d'apprentissage, mais lors des concours, elles coûtent des points...

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO