

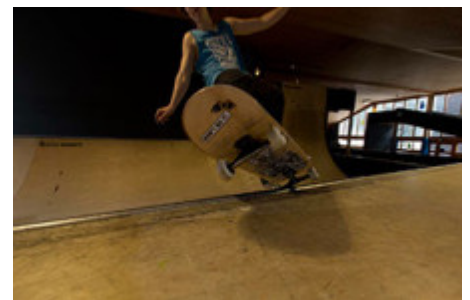
# Entraînement hors neige – Snowboard et ski freestyle: Aides pratiques pour l'entraînement

Quels sont les moyens et les mesures engagés au service du processus d'apprentissage? Voici un florilège des aides les plus souvent appliquées dans les séances d'entraînement.

## Films et de vidéos

Les séquences filmées avec un accent sur certains éléments précis représentent une option didactique courante. Que fait le pied avant lors du déclenchement de la figure? Dans quelle direction tourne la planche?

Avant les premiers essais, le sportif devrait décortiquer et intérioriser la figure, car une bonne représentation du mouvement est à la base de l'acquisition de nouvelles figures.



## Feedback immédiat

Des études scientifiques ont montré qu'un feedback donné quelques secondes après l'exécution d'un mouvement était particulièrement efficace. Le logiciel de capture «Live-Video-Delay» permet de voir les images en léger différé, soit juste le temps pour le sportif de se déplacer vers la caméra.

Pendant que ce dernier regarde l'enregistrement, le suivant peut effectuer son exercice avant de se rendre à son tour vers l'écran. La prise en main de cet outil nécessite un peu de temps et est plutôt destinée aux sportifs d'un certain niveau.

## Impulsions

Différents moyens s'avèrent utiles pour apporter une aide au mouvement durant son exécution, que ce soit pour le skateboard ou pour le roller inline. Le soutien verbal de l'entraîneur, par exemple, au moment du déclenchement d'un mouvement, permet à l'athlète de respecter le bon timing. Les remarques ou corrections spécifiques données oralement sont par contre différées à la fin de l'exercice.

## Liste de figures

La motivation des athlètes est renforcée lorsqu'ils peuvent vérifier leurs progrès. En ayant à leur disposition une liste avec toutes les figures possibles, ils peuvent choisir celles qui semblent à leur portée et cocher leurs réussites au fur et à mesure. Chaque mois ou trimestre, ils constatent le chemin parcouru.

## Choix du matériel

Un équipement de bonne qualité, garantissant une sécurité maximale (casque, protections pour les coudes et les genoux), est indispensable pour éviter les blessures et les pauses forcées qui s'ensuivent.

Pour le skateur débutant, le choix se portera sur une planche plus large, avec les axes assez serrés et des roues plus grandes, afin de garantir une meilleure stabilité et de minimiser les fautes.

Il faut aussi recouvrir la planche d'un grip (surface adhésive anti-dérapante) afin de bien crocher. Astuce: fixer une vis de couleur sur l'avant de la planche (nose) pour ne pas confondre l'avant et l'arrière.



---

Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**