

Snowboard – Stabiliser: Pudding ou glace?

A l'aide de ces deux images, les enfants glissent tantôt le corps raide, tantôt le corps flasque. Cet exercice leur apprend à reconnaître les différentes tensions qu'ils peuvent imprimer à leur corps. Ils expérimentent ainsi lesquelles sont le mieux adaptées aux différents mouvements.



Illustration: Leo Kühne

Les enfants glissent sur une petite pente tout en imaginant leur corps transformé en pudding. Puis ils enchaînent un second tronçon «dans la peau» d'un bâton glacé tout juste sorti du congélateur. Qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

Variantes

- Durant le trajet, la glace fond lentement, ou alors le pudding commence à geler. A quelle température est-ce que je glisse le mieux?

plus facile

- Se concentrer seulement sur le haut du corps avec l'image de la glace qui correspond bien aux enfants.

plus difficile

- Mélanger le pudding à la glace. Lors d'une traversée un peu bosselée, quelle partie du corps sera plutôt du pudding (jambes) ou plutôt de la glace (tronc)?

Stabiliser – Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

Source: Daniel Friedli, chef de discipline J+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO