

# Snowboard – Agir: Sens dessus dessous

S'inspirant de l'exercice «Ascenseur imaginaire», cette forme vise à intégrer la flexion et l'extension de manière plus dynamique. Entre les éléments, l'enfant reprend toujours la position de base légèrement fléchie.



Illustration: Leo Kühne

Un parcours avec deux sortes d'éléments placés en alternance est aménagé avec des bâtons ou autres piquets. Certains éléments doivent être franchis, d'autres représentent des tunnels. Les enfants parcourent la piste en effectuant les tâches prévues (flexions–extensions), sans toucher les éléments.

**Remarque:** voir exercice «[Ascenseur imaginaire](#)».

## Variantes

- La suite des éléments est aléatoire, plusieurs éléments semblables pouvant se suivre.
- Le parcours peut être imaginé sans matériel: les bosses ou tas de neige pour les sauts, le bras du moniteur pour le tunnel.

## plus facile

- Choisir une piste plate.
- Choisir des obstacles bas et des tunnels hauts.

## plus difficile

- Aménager un parcours plus compliqué.
- Choisir une piste moins plate et régulière.
- Réduire la distance entre les éléments.

**Agir** – Une attitude proactive avec les mouvements clés facilite l'acquisition du saut et de la bascule chez

les enfants. La flexion et l'extension actives au niveau de la cheville, du genou et de la hanche permettent de doser judicieusement la pression. Avec cette attitude, les enfants s'adaptent plus facilement aux variations du terrain et ils apprennent de manière ludique à générer des forces et à exploiter celles qui s'exercent de l'extérieur.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**