Snowboard – Agir: Fourche suspendue

Dans cet exercice, il s'agit de s'accommoder au mieux des inégalités et obstacles naturels rencontrés sur la piste. L'image de la fourche suspendue qui absorbe les chocs et avale les dépressions illustre bien la tâche à accomplir, de même que celle du pilote qui conduit activement sa planche, évitant de se laisser guider par elle.

Illustration: Leo Kühne

Le groupe cherche une piste large, non damée et bosselée. Les enfants traversent toute la piste sur la carre en essayant de garder la tête toujours à la même hauteur. Les jambes amortissent les irrégularités de la pente.

Variantes

- Choisir des obstacles artificiels tels qu'on les rencontre dans les snowparks.

plus facile

- Choisir un terrain peu pentu de manière à pouvoir glisser en «fullbase».

plus difficile

- Lors de la phase de transition, accentuer l'extension avant ou après la bosse afin de pouvoir lester ensuite et donner de la vitesse.
- Par deux, sur une piste bosselée: démarrer et essayer d'accélérer au maximum.

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