

Snowboard: S'élaner sur des bases solides

Aussi ludique soit-il, l'apprentissage du snowboard ne peut se soustraire aux règles valables pour les autres disciplines. Il passe tout d'abord par une acquisition et une stabilisation des bases – les «Racing Basics». Les six exercices suivants permettent d'élaborer un enseignement ciblé et varié.



Les trois premiers «[Racing Basics](#)» sont les bases essentielles qui doivent être acquises dès le départ et qui accompagneront le snowboarder tout au long de sa carrière.

Exercices – Snowboard: Adopter la bonne attitude, agir, stabiliser

Ces trois pages sont extraites du thème du mois 10/2011 «[Glisser sur la neige](#)».

- **Adopter la bonne attitude:** Une position de base dynamique revêt une importance centrale pour l'exécution d'un mouvement de grande qualité. Elle permet en tout temps de conduire sa planche dans la direction voulue. La bonne position est celle d'une attitude centrée du corps sur la planche. La musculature du tronc est stabilisée et les articulations sont légèrement fléchies.
- **Agir:** Il s'agit en première ligne de la gestion active des différentes forces qui s'exercent sur le sportif. Le centre de gravité se déplace tant verticalement qu'horizontalement (virages, sauts). Le snowboarder doit aussi s'adapter aux irrégularités de la piste. L'accent doit être mis ici sur les mouvements clés (flexion/extension, rotation, bascule/angulation).
- **Stabiliser:** Après la phase active, le centre de gravité est stabilisé dans la nouvelle direction du mouvement. Le tronc joue ici un rôle de stabilisateur en permettant d'éliminer les mouvements parasites susceptibles de créer des déséquilibres. Une activation ciblée des muscles stabilisateurs du tronc permet en outre de transmettre l'énergie de la rotation et de maintenir la position optimale.

Source: [Dannenberger, D., Friedli, D. \(2011\). mobilesport.ch – Thème du mois 10/2011 «Glisser sur la neige»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO