

Snowboard: Matériel et entretien

En tant que monitrice ou moniteur, l'une de tes premières actions consiste à vérifier et à régler au mieux le matériel de ton groupe. En plus d'un entretien régulier et du choix d'une planche adaptée, cela permet d'augmenter la sécurité et le plaisir sur la neige.



Tout en un coup d'œil

Longueur de la planche: Longueur totale, longueur effective des carres

Largeur de la planche: Patin, nose/tail, taper, rayon (géométrie)

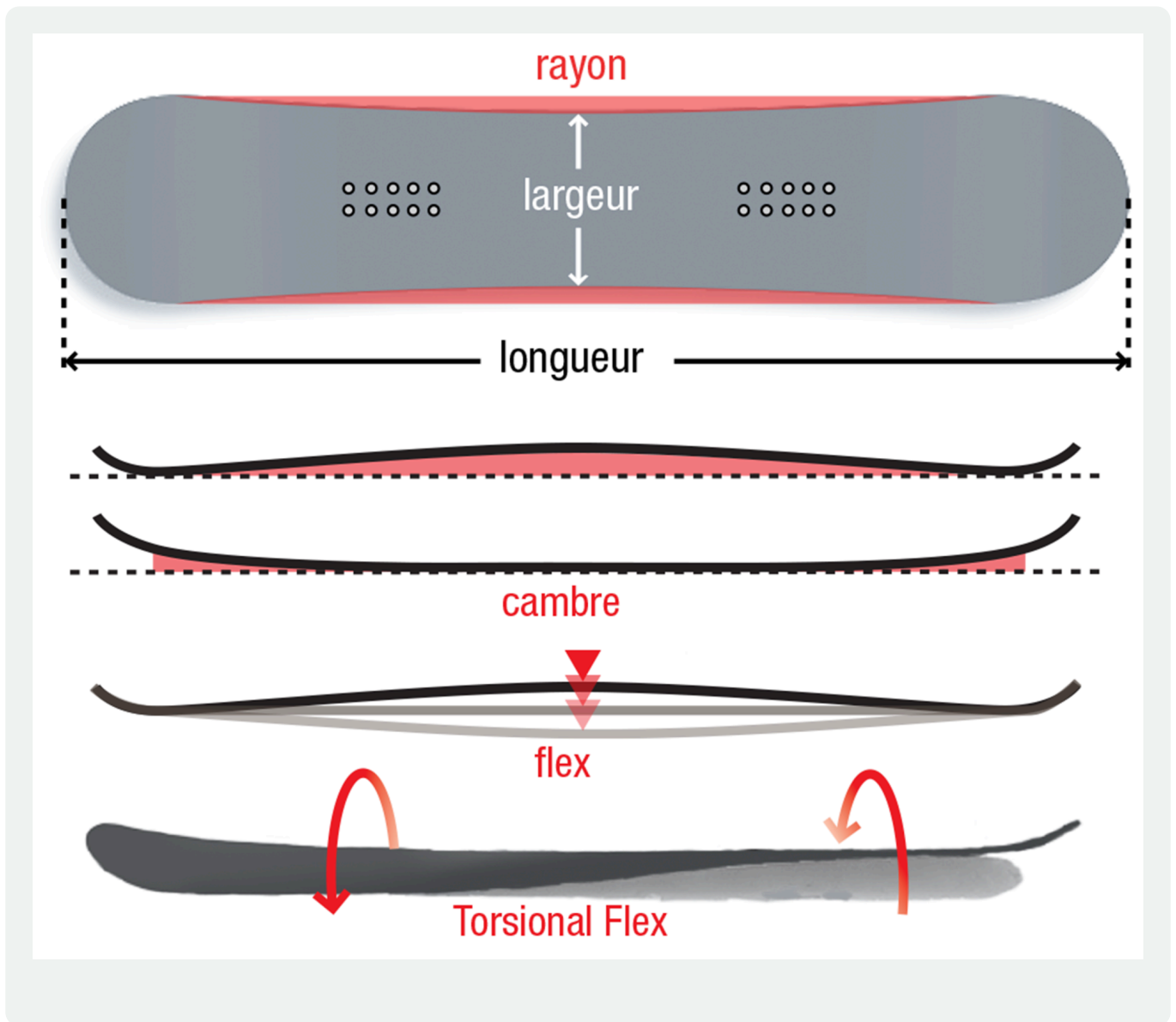
Fixations: Highback, strap orteils, strap cheville

Stance: Setback, angles des fixations

Cambre: Courbure du snowboard. Déterminant pour les caractéristiques de conduite de la planche.

Flex: Indication de la dureté de la planche. Les fabricants utilisent leurs propres graduations.

Flex en torsion: Rarement indiqué, mais a une grande influence sur le comportement de la planche.



Caractéristiques de la planche

Longueur: Un snowboard plus court est plus facile à manœuvrer, tandis qu'une planche plus longue offre plus de stabilité à grande vitesse et plus de portance dans la neige poudreuse. En poudreuse, c'est surtout la longueur totale du snowboard qui est importante. Sur piste et en park, c'est la longueur effective des carres qui est déterminante.

Conseil: Chez les débutants, veillez à ce que le snowboard arrive à peu près au niveau du menton.

Flex: Une planche plus dure pardonne moins les erreurs, mais permet de carver et d'effectuer des ollies avec plus d'agressivité. Un snowboard plus souple facilite l'apprentissage des press et des slides, et est aussi plus simple à manœuvrer.

Largeur: La largeur du snowboard détermine l'angle de prise de carre sans toe-drag (contact des orteils avec la neige). Une planche trop large entraîne de la fatigue dans les pieds lors des changements de carre et dans les longues traversées, tandis qu'une planche trop étroite limite l'angle de prise de carre.

Rayon: Un rayon (géométrie) plus court permet des virages plus serrés à faible vitesse, mais réduit la stabilité du snowboard à haute vitesse. Un rayon (géométrie) plus grand nécessite plus d'angle de prise de carre pour le même rayon de courbe à faible vitesse, mais permet à la planche de rester plus stable et prévisible à haute vitesse.

Construction

Shapes



De gauche à droite: Twintip, Swallowtail/Fishtail, All Mountain

Twintip

- Avantages: Planche idéale pour débuter. Convient pour les descentes en normal et en switch ainsi que pour les tricks sur piste et en park.
- Inconvénients: Fatigue rapidement les jambes en poudreuse.

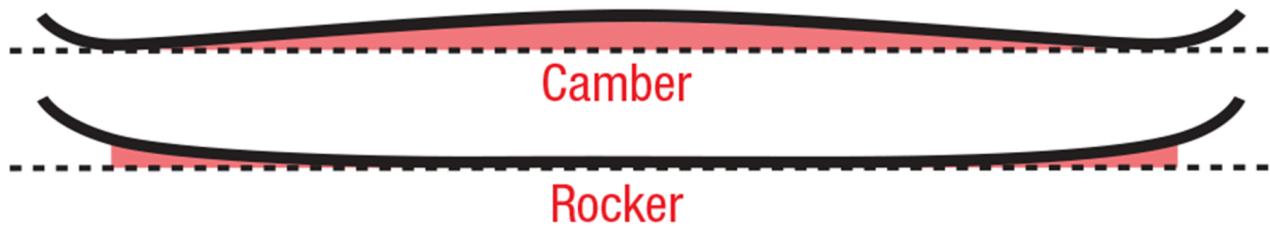
Swallowtail/Fishtail

- Avantages: Permet d'évoluer en poudreuse sans se fatiguer grâce à l'enfoncement du tail dans la neige.
- Inconvénients: Rend les descentes en switch tout comme la mise en tension du tail lors des tricks plus difficiles.

All Mountain

- Avantages: Combine la capacité du switch d'une planche twintip avec le nose plus long d'une planche de freeride.
- Inconvénients: Ni vraiment twin, ni vraiment freeride.

Tension de la planche



Cambre classique

- Avantages: Avec cette construction, la prise d'appui sur la planche se situe surtout sous les fixations jusqu'à loin vers le nose et le tail. Cela conduit à une bonne tenue sur la carre et à une plus grande stabilité dans la région du nose et du tail.
- Inconvénients: Exige une bonne technique, car cette configuration pardonne peu les erreurs.

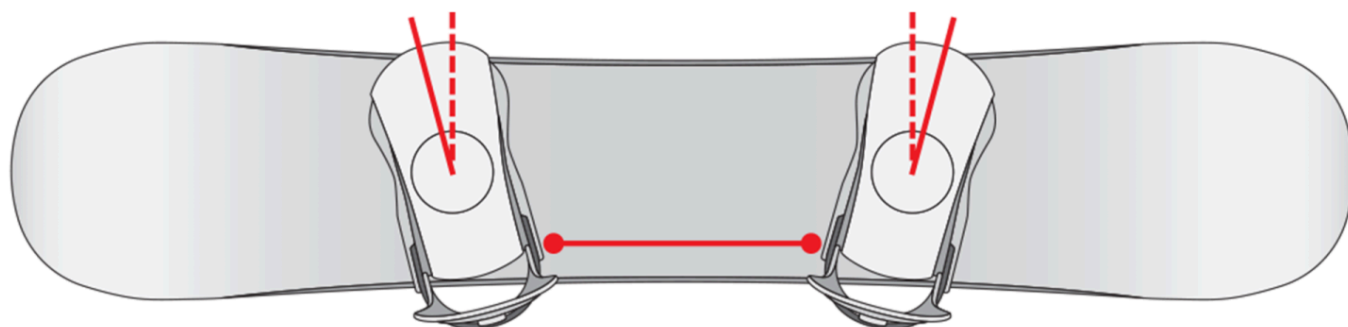
Rocker

- Avantages: Avec cette construction, la prise d'appui se concentre surtout entre les fixations, ce qui facilite les virages sur la neige et augmente la portance dynamique en poudreuse. La planche est généralement plus tolérante.
- Inconvénients: Offre moins de stabilité à vitesse élevée et moins de tenue sur la carre en virage.

Hybride

- Réunit les avantages et les inconvénients des deux shapes précédents.
- Bonnes possibilités de personnalisation.
- Selon les préférences, il est possible de choisir une tension avec laquelle le cambre ou le rocker est positionné entre les fixations ou sous le nose et le tail, afin de jouer sur les avantages et les inconvénients de chacun.

Réglage des fixations



 **Angles des fixations** entre 9° et 15°

 **Distance entre les fixations** avant-bras du coude au poing inclus

Stance

Large: Apporte de la stabilité, mais limite l'amplitude des mouvements des membres inférieurs et rend les rotations plus difficiles.

Rapproché: Plus d'agilité dans les rotations, mais augmente la difficulté en cas d'attitude de base basse (moins de stabilité) et pour amortir lors des atterrissages.

Conseil: Le réglage de base du stance est le suivant: le bras, du coude au poing inclus, passe entre les highbacks au niveau de la carre talons.

Angles des fixations

Duckstance: La surface d'appui est plus grande, ce qui contribue au maintien de l'équilibre. Idéal pour les débutants. Facilite la descente en switch et l'orientation dans les deux directions de glisse. En particulier pour les descentes en poudreuse, la fixation arrière est réglée avec moins d'angle.

Stance positif-positif: Favorise une attitude de base orientée dans la direction de la glisse en carving et en freeride. Augmente la difficulté pour les descentes en switch et les tricks.

Conseil: Pour les débutants, on recommande un angle de fixation de 15° à 9° à l'avant et de -9° à -15° à l'arrière.

Goofy ou regular?

Les pieds sur une ligne imaginaire, donnez-vous la main avant et déséquilibrez-vous mutuellement. Avec quel pied en avant es-tu le plus stable?

Highback

Aide à transmettre les mouvements vers la carre talons. Le highback peut être incliné vers l'avant à différents degrés à partir de la position verticale.

Inclinaison vers l'avant: Oblige la personne à plier davantage les genoux. Transmission plus directe des mouvements vers la carre talons. Utile pour tous les virages.

Position verticale: Offre une plus grande liberté de mouvement sans que la planche ne prenne de carre, ce qui augmente la tolérance. Utile pour rider les boxes et les rails.

Bonnes pratiques pour une leçon de carving

Laisser les enfants et les jeunes expérimenter les contraires:

- Highback sans inclinaison vers l'avant
- Highback avec une forte inclinaison vers l'avant
- Régler les deux fixations avec un angle positif

Le réglage des fixations doit être déterminé de manière individuelle de sorte à permettre aux enfants et aux jeunes de maintenir une attitude de base stable. Par ailleurs, il est important, d'un point de vue préventif, d'optimiser individuellement le stance chez les filles. Pour elles, la stabilisation de l'axe des jambes est anatomiquement plus difficile que pour les garçons.

Optimiser son propre réglage

Détermine, sans snowboard, le stance et l'angle de fixations qui te conviennent: choisis un stance et effectue des mouvements de flexion/extension et de bascule/angulation. Comment tes genoux se déplacent-ils par rapport à tes pieds?

Modifie un paramètre de réglage par descente jusqu'à trouver le stance qui correspond à ta morphologie et à ton style de ride.

Freeride – Setback

Pour évoluer en poudreuse, positionne les fixations plus en arrière en direction du tail et diminue l'angle de la fixation arrière.

Entretien

Tu découvriras, dans la vidéo, comment entretenir régulièrement ta planche à la maison ou en camp.

Conseil: Ce qu'il te faut: une lime, une équerre (allround 88°), un fer à farter, du fart et un racloir.



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO