

Snowboard: Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur de snowboard. Elles constituent pour toi des points de repère dans la planification et la réalisation de tes leçons et comprennent de nombreuses formes de mouvements spécifiques. Tu trouveras, pour chaque forme caractéristique, des formes d'entraînement appropriées dans le chapitre «Bonnes pratiques». Tu favoriseras ainsi le développement global des enfants et des jeunes dans tes leçons.



Les formes d'entraînement sont toutes conçues sur le même modèle. Cela doit t'aider à les comprendre facilement de même qu'à proposer des leçons efficaces et attrayantes. Selon les circonstances, la situation ainsi que le niveau d'apprentissage des enfants et des jeunes, tu dois t'appuyer sur différentes méthodes et approches pour enseigner la forme d'entraînement de manière pertinente. En outre, tu trouveras de précieux conseils dispensés par des experts dans les informations complémentaires.

Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques...

- Gérer la situation présente de manière responsable
- Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente
- Glisser et freiner dans une attitude stable
- Réaliser des virages adaptés au terrain
- Sauter et atterrir avec assurance sur des installations

- Réaliser des tricks en jouant avec le terrain
- Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

Entraînement off-snow pour le snowboard

Le manuel Snowboard se concentre sur les formes d'entraînement de la saison hivernale. Or celle-ci ne dure que quatre mois environ. Afin que les enfants et les jeunes soient performants dès les premières chutes de neige, tu peux entraîner avec eux la condition physique et la coordination au cours des huit mois restants. Ils peuvent par exemple apprendre de nouveaux mouvements sur un skateboard ou un trampoline, l'important étant qu'ils puissent bénéficier, en été aussi, d'entraînements basés sur le plaisir et le jeu. Dans ce sport individuel que constitue le snowboard, les jeux sont en effet un bon moyen de promouvoir l'esprit d'équipe et de garantir une bonne ambiance dans le groupe.

- Training Off-Snow pour enfants | Swiss Ski ([swiss-ski.ch](https://www.swiss-ski.ch))



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO