

Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Glisser et freiner dans une attitude stable

Une attitude de base stable permet aux snowboardeurs de garder l’équilibre et de réagir à tout moment. Elle se caractérise par un haut du corps droit et des articulations fléchies au niveau des membres inférieurs. Grâce aux différentes formes de glisse et de freinage comme le fullbase, le dérapage ou le coupé, les snowboardeurs augmentent, maintiennent ou réduisent leur vitesse. Cette forme caractéristique constitue la base d’une pratique sûre du snowboard.

Table des matières



Monter à poney

(Attitude de base)



Les enfants et les jeunes ressentent de manière ludique la sensation d’une attitude de base stable et sûre.

La moitié des enfants et des jeunes, attachés à leur snowboard, se tiennent comme s’ils chevauchaient un petit poney. Les autres poussent et tirent les poneys au plat. Ils inversent les rôles au signal.

Variations

- Garder la main avant au-dessus du nose et la main arrière au-dessus du tail
- Réaliser l'exercice par deux, avec la planche attachée, et essayer de se déséquilibrer mutuellement (presser les mains les unes contre les autres)

Informations complémentaires, conseils:

- Pour une attitude de base stable, fléchir les genoux en direction des orteils, maintenir le centre de gravité du corps (correspond à peu près au nombril) au milieu de la planche et garder le haut du corps droit
- Consacrer suffisamment de temps à l'acquisition d'une attitude de base stable
- Ne pas hésiter à apporter de l'aide en particulier aux filles, car elles ont tendance à avoir les jambes en X de par leur anatomie

[Retour à la table des matières](#)

Le rodéo

(Accoutumance à la planche)

Les enfants et les jeunes découvrent les effets des mouvements clés sur le snowboard. Ils apprennent par ailleurs comment réduire considérablement le risque de blessure en tombant habilement et comment se relever de manière autonome.

Les enfants et les jeunes, attachés à leur planche, forment un cercle et adoptent l'attitude de base. Ils s'entraînent d'abord à tomber habilement et à se relever. Ils effectuent ensuite un mouvement clé après l'autre et reviennent à l'attitude de base.

Variations

- Faire tourner la planche le plus possible (sur la neige)
- Sauter le plus haut possible et atterrir le plus en douceur possible
- Avancer en basculant d'avant en arrière, en alternance vers le nose et le tail
- Se tenir en équilibre sur la carre orteils et sur la carre talons
- Maintenir un certain temps les positions nosepress/tailpress
- Exercer une torsion sur la planche avec les pieds

Informations complémentaires, conseils:

- En cas de chute en arrière depuis la position debout, se faire tout-e petit-e et rouler sur le dos en gardant les bras le long du corps; en cas de chute en avant, se faire tout-e petit-e et retomber sur les coudes
- Pour se relever plus facilement, se mettre sur les genoux en roulant sur le dos

L'autoroute

(Glisser en fullbase)

Les enfants et les jeunes apprennent à glisser avec assurance en fullbase.

Les enfants et les jeunes dessinent des voies d'autoroute dans la neige avec leur planche. Ils démarrent sur un terrain légèrement en pente se terminant par un plat et glissent en fullbase jusqu'à l'arrêt. Tu peux les aider en plaçant ton pied devant le nose. Les apprenants se mettent dans la ligne de pente et adoptent l'attitude de base. Tu retires alors ton pied et les apprenants se mettent à glisser avec une attitude optimale.

Variations

- Adopter alternativement une attitude de base relevée/basse
- Sentir les deux pieds entièrement posés au sol
- Dessiner une voie juste à côté de la précédente
- Attraper un objet et le relancer tout en glissant
- S'arrêter à l'endroit défini au plat

Informations complémentaires, conseils:

- Positionner les bras au-dessus du nose et du tail
- Faire les premiers essais à basse vitesse et ne démarrer que lorsque la voie est libre
- En se relevant, fléchir les pieds le plus possible pour éviter que la planche ne glisse; ne tendre les jambes que lorsque le centre de gravité du corps est au-dessus de la planche

Presser des fruits

(Glisser en dérapant dans la ligne de pente et en traversée)

Les enfants et les jeunes apprennent à déraper dans différentes directions, en contrôlant la vitesse.

Les apprenants se tiennent sur la carre talons et abaissent de manière contrôlée les orteils des deux pieds. Ils pressent ainsi des fruits imaginaires sous le snowboard, qui commence alors à déraper. Les enfants et les jeunes découvrent ce qui se passe lorsqu'ils nécrasent le fruit que sous le pied avant, puis en discutent entre eux. Ils réalisent ensuite l'exercice sur la carre orteils.

Variations

- Varier la vitesse
- Déraper – s'arrêter – déraper – s'arrêter de manière synchronisée avec un-e partenaire
- Indiquer, avec la main, la direction dans laquelle les apprenant doivent déraper (droite –

gauche – tout droit)

- Lancer à plusieurs reprises une balle pendant le dérapage et demander aux apprenants de la rattraper et de la renvoyer
- Réaliser une traversée de plus que lors de la dernière descente (d'un bord de piste à l'autre)
- Jouer à «Un, deux, trois, soleil»: les apprenants dérapent dans la pente et s'arrêtent quand tu te retournes; celui ou celle qui bouge encore ne joue pas le tour suivant (et s'assied)

Informations complémentaires, conseils:

- Déraper dans la ligne de pente en gardant le haut du corps droit
- Lors du dérapage en traversée, utiliser la torsion (réduire la prise de carre à l'avant et augmenter la prise de carre à l'arrière de la planche)
- Aide: stabiliser le dérapage sur la carre talons en tenant la personne par les mains depuis devant, ou par les épaules depuis derrière
- Métaphores supplémentaires:
 - Étaler du beurre sur la pente avec la carre talons, puis du miel avec la carre orteils
 - Appliquer de la peinture sous les orteils ou les talons et peindre la pente en zigzag

[Retour à la table des matières](#)

Les pieds au chaud

(De glisser en fullbase à glisser en dérapant)

Les enfants et les jeunes expérimentent la seconde phase du virage avec le passage de la descente en fullbase au dérapage.

Pour garder leurs pieds au chaud pendant la descente en fullbase, les enfants et les jeunes lèvent d'abord les orteils du pied avant, puis ceux du pied arrière pour les éloigner de la neige. Si cela fonctionne, ils répètent l'exercice avec les talons.

Variations

- Montrer, avec la main avant, un point dans la vallée, puis un autre au bord de la piste
- Descendre en fullbase jusqu'à un point donné, puis suivre des cônes en dérapant
- Suivre une trace prédéfinie

Informations complémentaires, conseils:

- Déclencher la rotation de la planche avec les pieds et les genoux
- S'aider des bras pour tourner
- Adopter une attitude de base stable et basse

- Métaphore supplémentaire: avec une lampe de poche imaginaire sur le ventre et dans le dos, éclairer le groupe en haut de la pente et t'éclairer toi en le bas de la pente

[Retour à la table des matières](#)

Avancer à pas de loup

(De glisser en dérapant à glisser en fullbase)

Les enfants et les jeunes expérimentent la première phase du virage avec le passage du dérapage à la descente en fullbase.

Pour ne pas se faire repérer, les enfants et les jeunes avancent à pas de loup en position basse en dérapant jusqu'à un endroit donné. De là, ils glissent en fullbase le plus rapidement possible vers la vallée. Une fois que cela fonctionne sur la carre talons, ils font de même sur la carre orteils.

Variations

- En traversée, dessiner une jolie guirlande dans la neige avec la planche
- Montrer, avec la main avant, un point au bord de la piste, puis un autre dans la vallée
- Après le dérapage en position basse, se tenir courageusement sur le pied avant et descendre vers l'aval
- Passer du dérapage au fullbase et inversement dans la même descente

Informations complémentaires, conseils:

- Mettre à profit la rotation induite par le passage du dérapage à la descente en fullbase comme début de chaque virage
- Pendant la démonstration, montrer avec les mains ce qui se passe avec les pieds
- Démarrer une fois depuis la carre talons, une fois depuis la carre orteils
- Métaphores supplémentaires:
 - À partir du dérapage en traversée sur la carre talons, appuyer sur «la pédale des gaz» avec les orteils du pied avant (torsion) et attendre que la planche se retrouve dans la ligne de pente
 - Dans la traversée, écraser un fruit / une éponge sous le pied avant (mettre davantage de poids sur le pied avant aide à réduire la prise de carre)

[Retour à la table des matières](#)

Taper dans le ballon

(Speedcheck)

Les enfants et les jeunes apprennent à réguler leur vitesse rapidement et de manière contrôlée.

Les enfants et les jeunes tapent dans un ballon de foot imaginaire avec les orteils ou le talon du pied arrière. Ils mettent ainsi leur planche en travers et peuvent contrôler leur vitesse. Ils s'exercent d'abord à tirer à l'arrêt, sans planche, puis effectuent les premiers speedchecks dans la traversée, sur la carre. À la fin, ils s'exercent à réaliser le speedcheck depuis la ligne de pente, des deux côtés.

Variations

- Réaliser l'exercice plus ou moins vite
- Contrôler sa vitesse aux endroits indiqués
- Faire l'exercice à deux en synchro: la personne à l'arrière donne les instructions

Informations complémentaires, conseils:

- Préparer le haut du corps (favorise la contre-rotation)
- Orienter constamment le regard dans le sens de la glisse
- Réaliser l'exercice au plat

[Retour à la table des matières](#)

Source: Manuel Snowboard, pour les enfants et les jeunes (2024), Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO