

Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Réaliser des tricks en jouant avec le terrain

Les snowboardeurs utilisent le terrain de manière à s’amuser en réalisant les figures. Les tricks bien exécutés nécessitent peu de force et se caractérisent par des mouvements fluides. Les tricks sur piste peuvent être combinés à volonté et complétés par des rotations et des sauts. Ils sont réalisés aussi bien en normal qu’en switch. Les snowboardeurs acquièrent ainsi une grande polyvalence technique et leur propre style.

Table des matières



Park-in/park-out

(Valse)

Les enfants et les jeunes apprennent leur premier trick sur la piste.

Dessine quelques places de parc dans la pente de manière à ce que les snowboardeurs puissent se garer en avant et en arrière. Qui peut garer sa voiture (planche) et sortir du parking plusieurs fois de manière fluide?

Variations

- Varier la taille des places de parc
- Effectuer activement les changements de carre et les sentir consciemment avec les pieds
- Indiquer la direction avec la main avant
- Tourner en rythme en chantant
- Effectuer une valse avec les mains en appui sur les hanches
- Réaliser l’exercice à deux: suivre avec précision la personne qui descend devant
- Exécuter l’exercice en position basse/relevée
- Varier le nombre de rotations et la direction de celles-ci
- Organiser un petit concours (qui arrive à tourner dans toutes les directions? Qui tourne le plus vite?)

Informations complémentaires, conseils:

- Soutenir la rotation avec les bras, les épaules et la tête
- Utiliser la tension du tronc et la rotation des hanches avec le haut du corps bien droit
- Discuter de la manière d’intégrer ce qui est connu (déclenchement par bascule/ angulation) dans ce qui est nouveau

Nourrir les crocodiles

(Press)

Les enfants et les jeunes apprennent à prendre appui uniquement sur le nose ou le tail.

Les enfants et les jeunes descendent en fullbase et ouvrent la gueule du crocodile (ils soulèvent le nose). En glissant sur le tail, ils aplatissent des boules de neige disposées sur la piste. Le crocodile (la planche) dévore ainsi toutes les boules de neige. Les snowboardeurs nourrissent d'abord les jeunes crocodiles (phases de pression courtes) et, avec le temps, les plus âgés.

Variations

- sur le nose ou le tail
- Réaliser l'exercice à l'arrêt
- Réaliser l'exercice à deux: déraper sur la carre talons et tenir la main arrière du ou de la partenaire qui glisse en fullbase
- Tenir plus longtemps / Soulever la planche plus haut
- Effectuer le tailpress à deux en se tenant par les mains (sur une courte distance, au plat)
- Organiser un petit concours (qui peut faire un press avec grab?)

Informations complémentaires, conseils:

- Déplacer les hanches vers l'arrière (bascule/angulation) et garder le haut du corps droit
- Fléchir fortement le genou de la jambe d'appui et soulever la planche avec l'autre jambe
- Expérimenter également le nosepress et discuter ensemble de ce qui est le plus facile

Concours hippique

(Ollie/N'Ollie)

Les enfants et les jeunes apprennent à sauter et à atterrir avec le snowboard.

Les snowboardeurs descendent en fullbase et sautent avec leur cheval (la planche) par-dessus un obstacle imaginaire. Ils atterrissent les deux pieds en même temps puis continuent en fullbase.

Variations

- Réaliser l'exercice à l'arrêt, avec ou sans snowboard
- Se balancer trois fois sur le tail à l'arrêt, sentir la tension de la planche, puis sauter
- Atterrir en douceur: fléchir fortement les genoux lors de l'atterrissage

- Appuyer sur le tail avec la main arrière lors du saut
- Disposer des boules de neige sur la piste et sauter par-dessus ou atterrir dessus
- Réaliser l'exercice à deux: sauter au signal (p. ex. «hoo hop»)
- Sauter en ollie/n'ollie en traversée et par-dessus des bosses
- Organiser un petit concours (qui saute le plus haut en ollie?)

Informations complémentaires, conseils:

- Sauter en prenant appui sur la jambe arrière (ollie) ou avant (n'ollie)
- Amortir la réception en fléchissant fortement les deux genoux pour ménager les articulations et préparer le basic air

[Retour à la table des matières](#)

La tornade

(Spins 180°/360° sur piste)

Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer des rotations en l'air avec le snowboard.

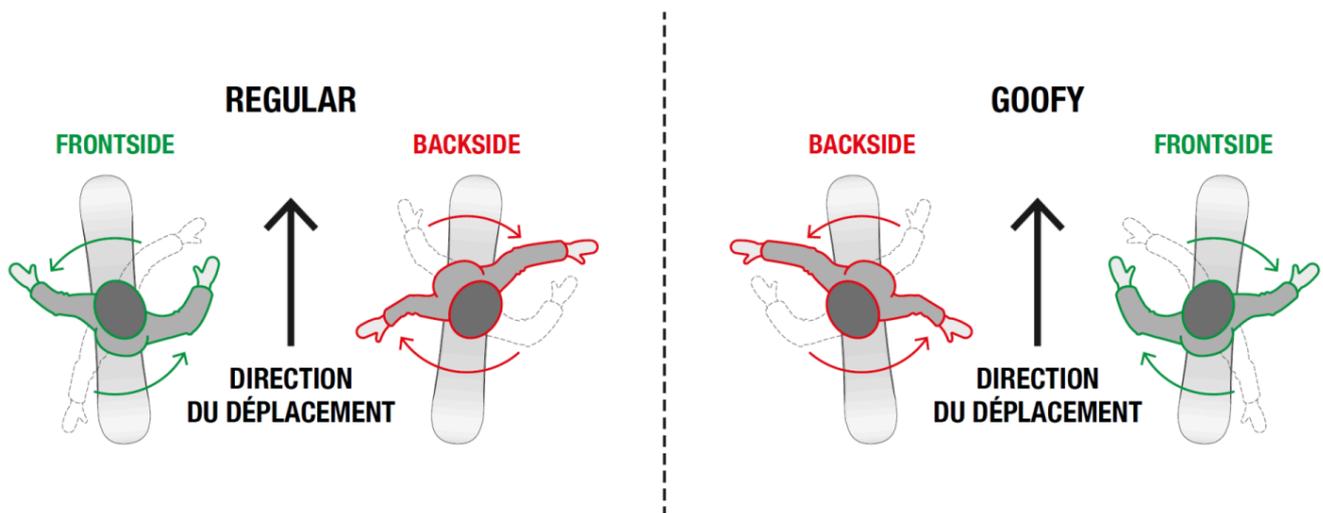
Les enfants et les jeunes cherchent des possibilités d'effectuer des rotations en l'air et d'atterrir en sécurité. Les bras dessinent les tourbillons de vent. Les snowboardeurs discutent de la manière de réussir au mieux une rotation en l'air.

Variations

- Simuler, au plat, une rotation en l'air sans le snowboard
- D'abord remonter la pente et sauter les degrés restants de la rotation
- Exécuter de petits/grands mouvements avec les bras
- Utiliser les petites bosses, collines et bords de piste pour réaliser des tricks qui vont plus haut et plus loin
- Varier le sens de la prise d'élan (normal/switch) ainsi que le sens de rotation

Informations complémentaires, conseils:

- Effectuer un mouvement préparatoire avec le haut du corps
- Transférer la rotation à la planche en utilisant les hanches et le haut du corps
- Lors de la prise d'élan, serrer les jambes comme un ressort, les ouvrir de manière explosive lors du saut et grouper activement les jambes une fois en l'air
- Par mesure de sécurité, n'utiliser les bords de piste qu'en s'éloignant de la piste, ou alors faire sécuriser la zone d'atterrissage par quelqu'un
- Pour le backside 180°: fixer le regard sur l'appel du saut
- Pour le frontside 180°: pointer le bras arrière dans le sens de la glisse lors du déclenchement



[Retour à la table des matières](#)

Le tabouret

(Slide)

Les enfants et les jeunes apprennent à maintenir le slide sur le nose ou le tail par un mouvement d'angulation / de bascule.

Les enfants et les jeunes dérapent en adoptant l'attitude de base et cherchent à s'asseoir sur un petit tabouret imaginaire placé sur le nose ou le tail. Pour y parvenir, ils doivent effectuer un mouvement d'angulation au niveau des hanches tout en fléchissant la jambe d'appui.

Variations

- Réaliser une statue à deux: à l'arrêt, se tenir mutuellement en position de slide
- Effectuer des slides longs/courts
- Adopter une position basse/haute
- Pendant le slide sur la carre talons, varier la vitesse et la direction en changeant le poids sur le pied
- Réaliser un programme libre avec des slides en petits groupes

Informations complémentaires, conseils:

- Déplacer les hanches au-dessus de la jambe d'appui (angulation)
- Fléchir fortement la jambe d'appui; avec l'autre jambe tendue, tirer la planche vers le haut (utiliser la torsion)
- Maintenir le haut du corps droit et se servir des bras pour garder l'équilibre
- S'aider mutuellement pour commencer: dérapper sur la carre orteils pour venir se placer en dessous de son ou de sa partenaire et lui tenir d'abord les deux mains, puis

une seule

[Retour à la table des matières](#)

Jouer au tennis

(Noseturn)

Les enfants et les jeunes apprennent à faire pivoter la planche au-dessus du nose ou du tail et à changer de direction.

Les enfants et les jeunes effectuent d'abord le virage valsé en partant sur la carre orteils. Ils commencent le premier virage en normal et le finissent en switch, puis inversent les positions lors du deuxième. À chaque fois, la main arrière tape dans une balle de tennis qui se trouve dans la ligne de pente. Plus les snowboarders prennent de l'assurance, plus ils balancent la raquette de tennis vers le bas, ce qui permet à la balle de s'envoler encore plus loin au-dessus du nose du snowboard.

Variations

- S'exercer à deux, à l'arrêt: A effectue une rotation sur la planche, B tire sur la main arrière et aide ainsi à tourner sur le nose. Essayer ensuite sans aide
- Turn to noseslide: lors du virage valsé, basculer les hanches sur la jambe avant fléchie pour délester le tail (slide)
- Pendant le noseturn, slider brièvement/longtemps
- Organiser un petit concours (qui enchaîne le plus de noseturns et de switch-noseturns? Qui réalise le noseturn le plus haut?)
- Exécuter un backside noseturn (de la carre talons à la carre talons)

Informations complémentaires, conseils:

- Changer de carre à partir de la cheville de la jambe d'appui
- Maintenir le haut du corps droit
- Transférer la rotation à la planche en partant des épaules vers les hanches (tension du haut du corps)

[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