

# Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente

La pratique du one-foot, qui permet de se déplacer de manière autonome avec un snowboard, fait partie des premiers mouvements à apprendre. Les snowboardeurs font glisser la planche sur le plat et remontent la pente en s’aidant de la carre.

## Table des matières



## Skaten

(Se déplacer au plat et remonter une pente en one-foot)

**Les participants apprennent à se déplacer de manière autonome et efficace avec une jambe fixée sur le snowboard.**

Les enfants et les jeunes placent leur jambe libre derrière ou devant la planche, tout près de celle-ci. Ils se déplacent sur le plat comme avec un skateboard. Ils cherchent des solutions pour pouvoir également maîtriser les montées.

## Variations

- Adopter différentes positions lors de la glisse (p. ex. flamant rose, girafe, ours)
- Monter dans la pente comme sur un escalier en se tenant sur la carre talons et sur la carre orteils
- Suivre une personne qui patine devant soi
- Pousser une fois et voir qui va le plus loin

### Informations complémentaires, conseils:

- Faire reposer le poids sur le pied attaché
- Laisser suffisamment de temps aux participants pour s’habituer à la sensation d’être attachés à la planche et de glisser
- Délimiter la zone de montée et indiquer le point le plus haut

[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**