

# Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Réaliser des virages adaptés au terrain

Le choix de la forme de virage dépend en principe de la situation présente. Le matériel, les conditions météorologiques, la qualité de la neige, la nature du terrain et les capacités personnelles déterminent ce choix. Les traces dans la neige indiquent si les snowboardeurs ont effectué un virage dérapé ou coupé. Les formes de virage sont apprises sur des pistes relativement faciles (bleues et rouges) et ensuite seulement elles sont exécutées sur des pistes plus raides.

## Table des matières



## Pédale d’accélérateur et de frein

(Basic turn dérapé)

**Les enfants et les jeunes apprennent à faire leurs premiers virages avec des mouvements de pied.**

Les enfants et les jeunes jouent avec la pédale d’accélérateur (pied avant) et la pédale de frein (pied arrière). En appuyant sur la pédale d’accélérateur, ils passent du dérapage à la descente en fullbase sur la nouvelle carre. Avec la pédale de frein, ils freinent et dérapent sur la nouvelle carre.

## Variations

- Pointer la main avant dans la direction correspondante
- Effectuer des virages plus ou moins grands
- Suivre la trace d’une personne se trouvant devant
- Compter les virages (qui en réussit le plus sur une portion donnée?)
- Effectuer les virages dans un corridor donné

### Informations complémentaires, conseils:

- Adopter une attitude de base basse (favorise la stabilité)
- Diriger le regard et le bras vers les endroits où l’on doit se rendre
- Utiliser la torsion du pied avant pour déclencher le virage
- Aider les apprenants qui manquent d’assurance
- Choisir un terrain d’entraînement facile ou une piste bleue, si possible peu fréquentée

[Retour à la table des matières](#)

## L'horloge

(Virage par rotation/extension/flexion)

**Les enfants et les jeunes apprennent à faire tourner leur planche plus rapidement dans le virage.**

Les bras des enfants et des jeunes sont tendus sur les côtés, comme les aiguilles d'une horloge. La planche représente 12 heures. Les enfants et les jeunes déclenchent le virage en bougeant leurs bras entre 3 et 9 heures. Le haut du corps effectue ainsi une rotation.

### Variations

- Effectuer les virages par rotation avec les bras en appui sur les hanches
- Effectuer une extension plus marquée lors du déclenchement
- Effectuer une flexion plus marquée lors du déclenchement
- Déraper dans la ligne de pente; faire tourner la planche de 180° le plus rapidement possible et continuer à déraper dans la même trace
- Utiliser des métaphores pour expliquer les virages par flexion et par extension:
  - Gonfler un ballon et le faire éclater
  - Faire une tête
  - Soulever quelque chose d'un côté à l'autre de la planche

#### Informations complémentaires, conseils:

- Accentuer le mouvement clé lors du déclenchement (déclenche le virage)
- Maîtriser aussi des pentes plus raides avec une vitesse contrôlée (en accentuant les mouvements clés)

[Retour à la table des matières](#)

---

## Le train

(Basic turn carvé)

**Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer leurs premiers virages carvés.**

Les enfants et les jeunes descendent une piste bleue comme un train. Leurs pieds représentent les wagons. Le wagon avant est le premier à prendre le virage, le wagon arrière suit.

### Variations

- Réaliser l'exercice au plat, à l'arrêt, par groupes de trois: A se tient sur la planche, les deux pieds attachés, dans une position de carving basse et bascule alternativement sur les orteils et les talons. B soutient A du côté de la carre orteils puis le/la redresse; C fait de même du côté de la carre talons
- Effectuer de grands virages
- Adopter différentes positions: 0 = position très basse, 1 = position intermédiaire, 2 = jambes tendues

- Phase de conduite 2: en descendant sur la carre orteils, pousser le genou arrière en direction de la neige; sur la carre talons, tirer activement les orteils du pied arrière vers le haut afin de fermer le virage
- Toucher la neige avec une main pendant la phase de carving
- Effectuer un backside grab dans les virages sur la carre orteils et un indy grab dans les virages sur la carre talons

#### Informations complémentaires, conseils:

- Déclencher le virage par bascule/angulation pour que la planche glisse en coupant la neige
- Contrôler la vitesse en fermant le virage vers le haut de la pente
- Porter l'attention et le regard vers l'amont pour localiser à temps les autres usagers sur la piste
- Soutenir la position de carving grâce aux réglages des fixations et du highback (tourner les fixations plus dans la direction du déplacement, basculer le highback un peu vers l'avant)
- Métaphore supplémentaire:
  - Tenir un guidon de VTT imaginaire en travers du nose et basculer ainsi dans le virage

#### [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**