

Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Slider sur les boxes et les rails avec une attitude stable

En choisissant bien le module, les tricks sur box et rail constituent une expérience très gratifiante. Pour les premiers essais, les snowboardeurs privilégient les boxes et les rails courts et larges. Ils adoptent une attitude stable en faisant reposer leur planche à plat (fullbase) sur la box ou le rail.

Une attitude stable est obtenue par:

- une flexion marquée des genoux;
- le maintien du centre de gravité du corps au-dessus de la planche, le plus près possible de la box / du rail;
- une vitesse modérée, ce qui aide à maintenir la position jusqu’à la fin.

Table des matières



Le triangle

(Fifty/Fifty (Box))

Les enfants et les jeunes apprennent à slider avec une attitude de base stable sur une box.

En formant un triangle avec les bras sur la planche, les snowboardeurs franchissent des boxes imaginaires en fullbase sur la piste. Ensuite, à tour de rôle avec un-e partenaire, ils dessinent une box dans la neige qu’ils franchissent en formant un triangle. Enfin, ils slident sur la box d’abord avec ton aide, puis de manière autonome.

Variations

- Aider la personne à glisser sur la box en la tirant (en la tenant par la main avant ou par les chaussures)
- Sentir les pieds à plat sur la box
- Atterrir en douceur sur et après la box
- Fléchir encore plus les genoux lors du fifty/fifty
- Se donner mutuellement des feed-back sur la position
- Organiser un petit concours (qui prend la position la plus cool/drôle sur la box?)

Informations complémentaires, conseils:

- Adopter une attitude de base en fullbase pour commencer

- Choisir le point de départ de manière à ne pas devoir freiner
- Commencer sur une box simple et courte avec une faible hauteur de chute
- Incliner les highbacks vers l'arrière pour garantir une plus grande liberté de mouvement

[Retour à la table des matières](#)

Nettoyer la box

(Backside Boardslide (box))

Les enfants et les jeunes découvrent comment slider perpendiculairement à la box.

Les enfants et les jeunes nettoient les boxes avec leur snowboard. Pour cela, ils positionnent leur planche perpendiculairement à la box. Ils progressent en suivant différentes étapes:

- Étape 1: s'exercer sur une box imaginaire à l'arrêt et sur la piste
- Étape 2: expérimenter la sensation de slide sur la box avec une aide (photo)
- Étape 3: slider sans aide en effectuant un petit mouvement de contre-rotation
- Étape 4: réaliser le boardslide

Variations

- Lors de la prise d'élan, préparer le haut du corps pour le mouvement de shifty; réaliser un fifty/fifty sur la box; tourner la planche perpendiculairement à la box; remettre la planche en position initiale à la fin de la box et sortir en fullbase; commencer avec un petit mouvement de shifty et l'agrandir progressivement
- Sauter sur la box et adopter une position plus basse
- Slider plus sur le pied avant ou le pied arrière
- Choisir des boxes plus longues / d'autres boxes
- Sauter sur la box depuis le côté
- Organiser un petit concours (qui arrive à faire un 90°?)

Informations complémentaires, conseils:

- Sur la box, fléchir les genoux au-dessus des orteils afin de maintenir le centre de gravité bas
- Tenir les pieds à plat sur la box afin de réduire le risque de faute de carre
- Diriger la main avant et le regard vers la fin de la box

[Retour à la table des matières](#)

Point it

(Fifty/Fifty-Rail)

Les enfants et les jeunes apprennent à slider de façon contrôlée sur un rail.

Les snowboardeurs rident un rail simple avec une phase de slide fifty/fifty sur toute sa longueur. Pour réussir à slider le plus longtemps possible, ils dirigent leur regard et leur main avant vers la fin du rail.

Variations

Commencer sur un rail/tube simple, court et bas

Step on it: «monter» d'abord sur le rail avec le pied avant

Variation de la distance latérale par rapport au rail lors de la prise d'élan

Sauter en douceur sur et depuis le rail

Quitter le rail en sautant vers le haut

Organiser un petit concours (qui peut se relever sur le rail puis à nouveau fléchir les genoux?)

Informations complémentaires, conseils:

- Si possible, effectuer la prise d'élan en ligne droite
- Adopter une attitude de base stable lors de la prise d'élan
- Se positionner légèrement sur le côté du rail et amener le centre de gravité du corps au-dessus du rail

[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