

Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Sauter et atterrir avec assurance sur des installations

L’objectif principal des formes de saut est de développer une technique de saut contrôlée sur une installation en vue d’exécuter un trick ou de franchir l’installation. Un atterrissage précis évite les blessures et permet de poursuivre la descente sans interruption. Un trick peut être complété par des éléments de style (p. ex. shifty, grab, bone, tweak, arche ou tucked knee).

Un saut sûr procure un énorme sentiment de réussite chez les enfants et les jeunes. La sécurité est garantie par:

- le choix de l’installation en fonction des capacités individuelles et sa reconnaissance;
- le choix de la prise d’élan afin qu’aucun freinage ne soit nécessaire avant l’appel du saut;
- un saut adapté à l’installation ainsi qu’une phase de vol compacte;
- un atterrissage dans la zone avec une flexion marquée.

Table des matières



La tente

(Basic air)

Les enfants et les jeunes apprennent à exécuter un basic air avec assurance et à identifier ce à quoi ils doivent faire attention lorsqu’ils sautent par-dessus des installations.

Les enfants et les jeunes adoptent une position semblable à celle d’une tente, pointant leurs mains vers le nose et le tail comme s’il s’agissait de cordes d’ancrage. Ils abordent tous les sauts en fullbase et atterrissent de la même manière. De la piste au knuckle dans le park jusqu’aux installations, en passant par de petites crêtes: les emplacements pour les tentes (possibilités de saut) deviennent de plus en plus exigeants.

Variations

- Sentir la planche à plat sur la neige du départ jusqu’au décollage
- Atterrir en douceur
- Réduire la taille de la tente en l’air (tirer la planche vers le haut)
- Déclencher plus ou moins fortement le saut
- Réaliser l’exercice sous forme de concours et filmer les participants (qui effectue le plus beau basic air?)
- Exécuter déjà deux ollies durant la prise d’élan

Informations complémentaires, conseils:

- Adopter l'attitude de base, sauter à partir de la jambe arrière et bien amortir l'atterrissage
- Par mesure de sécurité, demander à quelqu'un de contrôler que la voie soit libre avant chaque saut
- Commencer sur des installations de saut plus petites (XS, S) et placer un repère au point de départ de manière à atteindre la zone d'atterrissage sans freiner
- Clarifier les règles en vigueur dans le snowpark

[Retour à la table des matières](#)

Photo de couverture

(Grab air)

Les enfants et les jeunes apprennent à attraper la planche (grab) durant le saut.

Les enfants et les jeunes choisissent le grab qu'ils aimeraient voir en couverture d'un magazine.

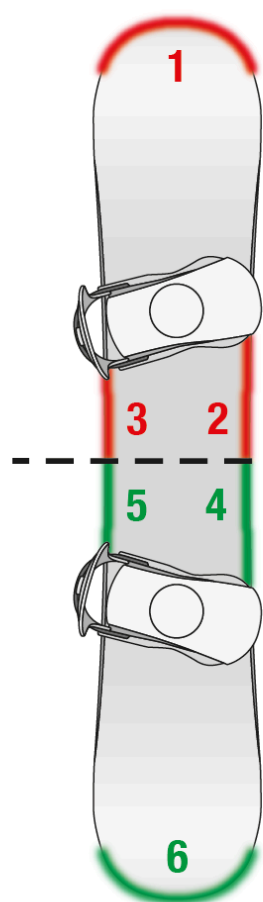
Variations

- Imaginer (visualiser) le mouvement
- Toucher d'abord les points définis en position debout, assise ou en glissant
- En position de grab, pousser avec la jambe en résistant à la pression
- Exécuter un saut pour le shooting photo
- Organiser un petit concours (qui tient son grab le plus longtemps?)

Informations complémentaires, conseils:

- Effectuer la prise d'élan, le saut et l'atterrissage en fullbase
- Tirer la planche vers le haut et maintenir le haut du corps droit
- N'effectuer le mouvement de grab qu'une fois en l'air
- Utiliser la vidéo

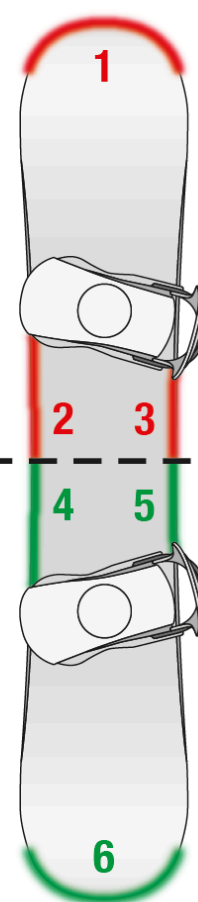
REGULAR



MAIN AVANT
1. NOSE 2. WEDDLE 3. MELON

MAIN ARRIÈRE
4. INDY 5. STALE 6. TAIL

GOOFY



[Retour à la table des matières](#)

Kick it

(Shifty Air)

Les enfants et les jeunes apprennent à mettre la planche en travers lorsqu'ils sont en l'air.

Les enfants et les jeunes shootent un ballon de foot imaginaire dans les airs avec le pied arrière. Ils sautent en fullbase, font pivoter (shifitent) la planche dans une direction et reprennent l'attitude de base.

Variations

- Exercer le saut à l'arrêt
- À l'arrêt, couper en deux une boule de neige lancée en l'air
- Tendre ou fléchir les jambes pendant le shifty
- Réaliser l'exercice sous forme de concours (All you can shift! Qui a le plus de degrés dans son shifty?)
- Réaliser des shiftys des deux côtés (frontside et backside)

Informations complémentaires, conseils:

- Partir en faisant un mouvement de rotation préparatoire
- Effectuer la prise d'élan et le saut en fullbase
- Commencer la contre-rotation seulement lors de la phase de vol
- Métaphores supplémentaires pour le frontside shifty:
 - Faire semblant d'enlacer quelqu'un (mouvement des bras) lors de l'appel; tourner le haut du corps en direction de l'installation pendant la prise d'élan; mettre sa ceinture de sécurité: déplacer la main avant vers le tail
 - En guise de préparation, répéter le speedcheck et le basic air

[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