

Snowboard – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Gérer la situation présente de manière responsable

En tant que snowboardeuse ou snowboardeur, tu es responsable de tes actes et de tes décisions. Le bien-être et la sécurité, pour toi-même et pour les autres, se trouvent au centre de tes préoccupations. Rappelle-toi que percevoir et évaluer consciemment la situation présente ainsi que les chances et les dangers qui y sont liés constituent la meilleure prévention des accidents. La situation présente comporte toute une série de variables qui se répartissent en facteurs situationnels, personnels et normatifs.

Table des matières



Je prépare mon sac à dos

(Échauffement)



Les enfants et les jeunes apprennent à s’échauffer avant la pratique du snowboard. Cela permet d’éviter les blessures et crée une bonne ambiance grâce au côté ludique.

Les enfants et les jeunes se tiennent en cercle et enchaînent des mouvements. Celui ou celle dont c’est le tour répète les mouvements précédents et en ajoute un nouveau. Le jeu se termine lorsque tous les participants ont ajouté un mouvement. Ils peuvent s’inspirer pour cela de leurs hobbies ou de leur trick préféré.

Variations

- Imiter différents animaux
- Démontrer différentes façons de marcher
- Exécuter différentes sortes de sauts
- Réaliser différents mouvements pour la mobilité

Informations complémentaires, conseils:

- Effectuer l'exercice sur un terrain plat, bien dégagé et peu fréquenté
- Intégrer le thème du jour dès l'échauffement et mettre en place des rituels pour la journée
- Augmenter progressivement l'intensité des mouvements
- Prévoir suffisamment de temps pour les mouvements d'échauffement individuels selon l'âge des participants et l'objectif de la leçon

[Retour à la table des matières](#)

Suivre la trace

(Descente d'échauffement)



Pendant la mise en train, les enfants et les jeunes prennent conscience de la situation présente et s'y adaptent. Grâce à des tâches motrices et collectives ciblées, ils se préparent à l'activité à venir et sont sensibilisés à l'importance de la sécurité lorsqu'ils se déplacent dans le terrain et en groupe.

Les enfants et les jeunes descendent deux par deux en suivant la même trace. Celui ou celle qui est devant

choisit une trace qu'il ou elle juge facile. Les deux discutent ensuite de la trace empruntée lors de la remontée sur le téléski.

Variations

- Ressentir et écouter la déformation du manteau neigeux (où la neige est-elle molle et où est-elle dure?) lors de la première descente et en discuter sur le téléski
- Faire une descente en gardant le haut du corps stable et en bougeant uniquement les jambes
- Faire deviner à l'autre son humeur du moment tout en glissant

Informations complémentaires, conseils:

- Adopter une bonne attitude de base sur la planche
- Prendre connaissance du domaine skiable, des points d'arrêt et de la signalisation des pistes
- Aborder le thème de la dynamique de groupe

[Retour à la table des matières](#)

Être le moniteur ou la monitrice

(Points d'arrêt sûrs)



Les enfants et les jeunes apprennent à s'arrêter à un endroit sûr.

Les enfants et les jeunes jouent chacun-e leur tour le rôle du moniteur ou de la monitrice, guidant le groupe et

s'arrêtant à un endroit sûr.

Variations

- Nommer le point d'arrêt
- Effectuer une descente par petits groupes

Informations complémentaires, conseils:

- [Discuter des règles FIS](https://snowsafety.ch) | snowsafety.ch

[Retour à la table des matières](#)

Safari à snowboard

(Faire du snowboard de façon sûre)



Les enfants et les jeunes se familiarisent avec les particularités du terrain et les règles FIS.

Les enfants et les jeunes explorent le domaine skiable en prenant conscience des facteurs situationnels et normatifs. Ils discutent de la signalisation des pistes, du terrain (p. ex. hors-piste, snowpark, bordures de piste) et des dangers potentiels (p. ex. intersections, passages verglacés).

Variations

- Encourager de manière ludique les enfants et les jeunes à adopter un comportement correct (p. ex. en leur donnant des points)

- Suivre en petits groupes un itinéraire donné en respectant les règles FIS et, par exemple, chercher le long du parcours des indices qui mènent à un trésor

Informations complémentaires, conseils:

- Agir de manière responsable, en respectant ses valeurs, et demander systématiquement aux enfants ainsi qu'aux jeunes d'en faire autant. Veiller à ce qu'ils observent toujours les règles convenues et les normes ou comportements valables pour tous

[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