

# Waveboard – Une leçon à copier

► Le tableau suivant sert de repère aux enseignants, familiers ou non à la pratique du waveboard, pour que le succès soit au rendez-vous.

Quoi?	Contenu et aspects méthodologiques	Durée
Salutations	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Se mettre dans l'ambiance.</li> <li>■ Présenter évent. une brève séquence vidéo ou faire une démonstration.</li> </ul>	5 min
Le waveboard	<p><b>Informations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Expliquer le fonctionnement et la construction de la planche: Le waveboard ne possède que deux roues tournant sur elles-mêmes. Les deux plates-formes, reliées par un axe central, sont inclinables et reprennent automatiquement leur position de base. Les plateaux antérieurs et postérieurs ne sont pas identiques (la pointe de la planche indique le sens de la marche). La conduite ne peut ainsi se faire que dans un sens.</li> <li>■ Faire évent. une petite démonstration si celle-ci n'a pas été faite lors des salutations.</li> </ul>	5 min
	<p><b>Goofy ou regular?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Laisser les élèves découvrir s'ils sont «goofy» ou «regular» selon la méthode.</li> </ul>	
Techniques	<p><u>Monter et rouler</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Expliquer et démontrer: Poser le pied avant au milieu du plateau antérieur et orienter la planche dans le sens de la marche. Pousser avec le pied arrière et poser le pied sur le plateau postérieur. <b>Important:</b> placer les pieds perpendiculairement au sens de la marche.</li> </ul> <p><u>Freiner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Expliquer et démontrer: Orienter la planche perpendiculairement au sens de la marche par une rotation du corps. Exercer simultanément une pression sur les orteils des deux pieds de sorte que la planche s'incline vers l'avant, puis descendre de la planche.</li> </ul> <p>S'exercer à monter et rouler sur des obstacles, à freiner. D'abord à basse vitesse, puis de plus en plus vite. <u>L'aide d'un partenaire</u> est recommandée au début de l'apprentissage.</p>	15 min
	<p><u>Mouvements de balancier</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Exercer le mouvement de balancier à même le sol, sans planche: Pieds parallèles et corps droit, effectuer des rotations du haut du corps à gauche et à droite. Intégrer ultérieurement les mouvements de bascule du pied arrière.</li> <li>■ Démontrer sur le waveboard et laisser ensuite les élèves s'exercer.</li> </ul>	10 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Formes ludiques</u> pour conclure (évent. par groupes de niveau identique).</li> </ul>	10 min