

# Exercices – Adopter la bonne attitude

Pour consolider la position de base idéale, on peut recourir aux expériences par contrastes. Les trois mouvements clés – flexion/extension, rotation, bascule/angulation – servent d'orientation dans cette optique. Afin d'augmenter la difficulté, les exercices peuvent se combiner à volonté.

Le recours à une histoire pour illustrer les mouvements s'avère précieux avec les enfants.

## Snowboard

### Jus de pomme et jus de poire

Pendant qu'ils pressent les pommes et les poires, les enfants expérimentent les positions extrêmes – centre de gravité très en avant ou très en arrière.

Avec cet exercice, ils prennent conscience du rôle de la position centrée pour la stabilité du corps et comme point de départ pour toutes les actions.

Chaque enfant reçoit une pomme et une poire fictives. Il place la pomme sous le pied avant et la poire sous le pied arrière. Les enfants cherchent un tronçon de piste plat et se déplacent en «fullbase» (planche à plat). Ils essaient de mettre tout leur poids sur la pomme pour l'écraser puis sur la poire pour faire de même.

#### Variante

- Glisser sur la carre et non en «fullbase».

#### Plus facile

- Les enfants pressent les fruits debout sur une surface plane.

#### Plus difficile

- Ils pressent d'abord la pomme puis la poire avec une telle pression que les jus sont éjectés vers le milieu, ce qui donne un jus multifruits.



### Ascenseur imaginaire

Pendant leur montée en ascenseur, les enfants adoptent des positions très basses puis très hautes. Ils identifient ainsi dans cet exercice la position légèrement fléchie comme le point de départ idéal pour d'autres actions.

Sur une piste bien dégagée, par deux, les enfants «prennent l'ascenseur» qui les mène à la cave, au rez-de-chaussée et à l'attique. L'enfant qui suit annonce à son camarade de devant à quel étage ils doivent se rendre. Après quelques «montées et descentes», ils inversent leurs rôles.

#### Variante

- L'enfant de devant annonce l'étage et le camarade qui suit adopte la position adéquate en fonction de l'information verbale.

#### Plus facile

- Le moniteur montre les différents étages tout en glissant le long d'une piste peu pentue. Les enfants essaient de nommer les étages parcourus.

#### Plus difficile

- L'ascenseur passe rapidement d'un étage à l'autre.
- L'ascenseur reste bloqué à un étage donné.

**Matériel:** Une corde. Le bout de la corde attachée aux hanches touche la planche au rez-de-chaussée. A l'attique, la corde pend librement dans l'air, tandis qu'à la cave elle repose en grande partie sur la planche.



#### Les images valent parfois mieux que des mots!

Les illustrations des douze exercices peuvent être téléchargées au format PDF. Un document à imprimer, plastifier et glisser dans la poche de la veste d'hiver. [Pour un enseignement en images](#)

# Exercices – Agir

Une attitude proactive avec les mouvements clés facilite l'acquisition du saut et de la bascule chez les enfants. La flexion et l'extension actives au niveau de la cheville, du genou et de la hanche permettent de doser judicieusement la pression. Avec cette attitude, les enfants s'adaptent plus facilement aux variations du terrain et ils apprennent de manière ludique à générer des forces et à exploiter celles qui s'exercent de l'extérieur.

## Snowboard

### Sens dessus dessous

S'inspirant de l'exercice «[Ascenseur imaginaire](#)», cette forme vise à intégrer la flexion et l'extension de manière plus dynamique. Entre les éléments, l'enfant reprend toujours la position de base légèrement fléchie.

Un parcours avec deux sortes d'éléments placés en alternance est aménagé avec des bâtons ou autres piquets. Certains éléments doivent être franchis, d'autres représentent des tunnels. Les enfants parcourent la piste en effectuant les tâches prévues (flexions-extensions), sans toucher les éléments.

#### Variantes

- La suite des éléments est aléatoire, plusieurs éléments semblables pouvant se suivre.
- Le parcours peut être imaginé sans matériel: les bosses ou tas de neige pour les sauts, le bras du moniteur pour le tunnel.

#### Plus facile

- Choisir une piste plate.
- Choisir des obstacles bas et des tunnels hauts.

#### Plus difficile

- Aménager un parcours plus compliqué.
- Choisir une piste moins plate et régulière.
- Réduire la distance entre les éléments.



## Fourche suspendue

Dans cet exercice, il s'agit de s'accommoder au mieux des inégalités et obstacles naturels rencontrés sur la piste. L'image de la fourche suspendue qui absorbe les chocs et avale les dépressions illustre bien la tâche à accomplir, de même que celle du pilote qui conduit activement sa planche, évitant de se laisser guider par elle.

Le groupe cherche une piste large, non damée et bosselée. Les enfants traversent toute la piste sur la carre en essayant de garder la tête toujours à la même hauteur. Les jambes amortissent les irrégularités de la pente.

#### Variante

- Choisir des obstacles artificiels tels qu'on les rencontre dans les snowparks.

#### Plus facile

- Choisir un terrain peu pentu de manière à pouvoir glisser en «fullbase».

#### Plus difficile

- Lors de la phase de transition, accentuer l'extension avant ou après la bosse afin de pouvoir lester ensuite et donner de la vitesse.
- Par deux, sur une piste bosselée: démarrer et essayer d'accélérer au maximum.



# Exercices – Stabiliser

Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

## Snowboard

### Bas les pattes!

Dans cet exercice, la liberté de mouvement des bras est volontairement réduite pour toutes les formes de mouvement appliquées. La tâche est donc beaucoup plus difficile pour les enfants qui se voient contraints de rechercher une grande précision de mouvements.

Les enfants doivent effectuer une tâche qu'ils maîtrisent relativement bien. Ils ont comme consigne de la remplir sans l'aide de leurs mains qui restent accrochées au bord inférieur de leur veste.

#### Variantes

- Croiser les bras.
- Transporter un gobelet rempli d'eau durant l'exercice.
- Tendre les bras en direction du «nose» et du «tail».

#### Plus facile

- Tenir la veste seulement avec la main antérieure ou postérieure.

#### Plus difficile

- Par deux, l'un derrière l'autre. Celui de devant montre la forme de mouvement et le second essaie de la reproduire.



## Pudding ou glace?

A l'aide de ces deux images, les enfants glissent tantôt le corps raide, tantôt le corps flasque. Cet exercice leur apprend à reconnaître les différentes tensions qu'ils peuvent imprimer à leur corps. Ils expérimentent ainsi lesquelles sont le mieux adaptées aux différents mouvements.

Les enfants glissent sur une petite pente tout en imaginant leur corps transformé en pudding. Puis ils enchaînent un second tronçon «dans la peau» d'un bâton glacé tout juste sorti du congélateur. Qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

#### Variante

- Durant le trajet, la glace fond lentement, ou alors le pudding commence à geler. A quelle température est-ce que je glisse le mieux?

#### Plus facile

- Se concentrer seulement sur le haut du corps avec l'image de la glace qui correspond bien aux enfants.

#### Plus difficile

- Lors d'une traversée un peu bosselée, les jambes sont relâchées (pudding) et le tronc tendu (glace).

