

Le snowboard, un calvaire pour les débutants qui accumulent chutes, ecchymoses fessiers... et prise de tête pour savoir s'ils sont goofy ou regular ? Le Coin de l'entraînement vous fait partager une méthode qui fera mentir la légende... # Par Pierre Régner (*)

Débuter en snowboard... facile ! MES PREMIERS VIRAGES SURFÉS SUR LA NEIGE

Le snowboard est un sport qui, avec un peu de méthode, peut s'apprendre rapidement. Une ou deux demi-journées doivent suffire à une personne en bonne condition physique pour qu'elle arrive à se diriger sur une piste verte ou bleue en pente douce. Alors que le ski nécessite la synchronisation de deux skis et de deux bâtons, en snowboard, il n'y a qu'un engin à maîtriser. L'apprentissage peut être plus rapide car il est facile de concentrer son attention sur cette unique planche. Mais l'apprenti snowboarder est confronté à d'autres difficultés :

- Sa position est inhabituelle, en travers de la direction du déplacement ;
- Ses deux pieds sont bloqués et fixés sur un même support ;
- Il doit gérer deux types d'équilibres/virages différents, l'un (frontside, coté face) en équilibre sur les pointes de pieds, l'autre (backside, coté dos) en équilibre sur les talons (ce qui n'est pas habituel) ;
- Sa vision du coté backside (coté dos) est limitée puisqu'il tourne le dos au virage.

À cause de toutes ces particularités l'équilibre est délicat à maîtriser et il faut absolument prendre quelques précautions et procéder avec méthode pour éviter de se blesser dès le début de l'apprentissage. C'est en effet pendant les sept premiers jours de pratique que le risque d'accident est le plus élevé : 51% des accidents ont lieu pendant la première semaine dont la moitié concernent les membres supérieurs. Comme les fixations ne déchaussent pas pendant les chutes, ce sont en effet les membres supérieurs qui amortissent le choc et sont souvent blessés. Les fractures de l'avant-bras et du poignet totalisent à elles seules plus de 30% des accidents et même près de la moitié des accidents chez les adolescents de 10 à 15 ans. Le coude et l'épaule sont également touchés dans 12% des cas. On peut néanmoins diminuer les risques de fracture du poignet en enfilaient des gants munis de protège-poignets spécifiques et en ne débutant pas sur de la neige dure.

La chute chez le débutant

Les premiers jours d'apprentissage du snowboard sont inévitablement fatigants. Pendant deux ou trois jours, trois ou quatre heures de pratique quotidienne suffiront. Il ne faut pas forcer les débutants à pratiquer toute la journée : les risques d'accident augmentent avec la fatigue d'autant plus qu'ils n'ont pas encore acquis les réflexes de sécurité élémentaires.

Durant cet apprentissage, le facteur psychologique est très important. Les chutes sont inévitables lorsqu'on apprend un sport de glisse mais en snowboard elles sont assez brutales et si elles sont trop nombreuses, elles mettent rapidement le débutant sur la défensive. Lorsqu'il glisse il devrait être parfaitement décontracté

et disponible pour ressentir avec finesse ce qui se passe sous ses pieds et pour pouvoir y réagir de manière appropriée. À l'inverse, lorsqu'il est confronté à des chutes douloureuses, il adopte une position qui entrave complètement son apprentissage : jambes raides, buste cassé, bras figés... et nouvelles chutes au bout du compte. La boucle est bouclée... mais dans le mauvais sens...

Mise en situation et pédagogie de la réussite

Tout doit donc être mis en œuvre pour limiter ces chutes et pour permettre à celui qui débute d'adopter puis de conserver une attitude propice à l'apprentissage. Pour cela il est indispensable de le placer dans des situations adaptées à ses capacités de manière à ce qu'il ait un maximum de chances de réussir dans ses tentatives. On le mettra donc d'abord sur le plat puis sur une vraie piste débutant (pente très faible, terminée par un plat et séparée des autres pistes). La difficulté des exercices et des situations ne sera augmentée que très progressivement et on passera par plusieurs étapes : sur le plat, puis sur pente très faible... (voir les fiches proposées ci-après).

Glisser n'est pas déraper...

Grâce à la mise en situation sur des pentes faibles, le débutant apprend à glisser, et y prends plaisir en acceptant petit à petit, en toute décontraction, une vitesse progressivement plus élevée. C'est cette sensation de glisse qui est grisante et ce d'autant plus qu'il va de mieux en mieux maîtriser ses trajectoires. Ainsi, l'apprentissage du dérapage va à l'opposé de l'esprit même des sports de glisse. Il est inutile et contre-productif sur les pentes faibles du débutant et on bannira donc son apprentissage des premiers exercices. Il ne sera introduit que plus tard, lorsqu'il sera vraiment nécessaire pour descendre des pentes plus fortes (dérapage backside, frontside, en feuille morte, continu, discontinu...).

Pied avant et pied arrière...

Pour ne pas favoriser les dérapages sur la carre backside, on fera débiter l'apprentissage avec des réglages de fixations d'environ +30° (pied avant), +15° (pied arrière) et pas avec les pieds en canard (si ces réglages sont adaptés au freestyle, ils ne le sont pas pour le freeride ou le carving et ils sont, à la longue, traumatisants pour les genoux). S'il les utilise, le débutant, outre le fait qu'il se mettra naturellement à dérapier sur la carre backside pour descendre, aura aussi le plus grand mal à différencier le rôle des deux pieds, ce qui rallongera son apprentissage.



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via www.fsgt.org, rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

(*) Pierre Régner enseigne le snowboard à l'Université Paul Sabatier de Toulouse dans le cadre du SCUAPS (Service Commun Universitaire des Activités Physiques et Sportives) depuis plus de 25 ans. Dans cet article, il se focalise sur l'apprentissage du débutant. Ce travail est issu de la progression élaborée pour l'UC2 snowboard FSGT qui présente un ensemble de progressions allant du niveau débutant jusqu'au niveau expert. Ces progressions (y compris les niveaux expert) sont disponibles avec des chrono-photos, des animations et des conseils sur l'appli pour smartphones

«TheSnowCoach» qui peut être téléchargée sur GooglePlay et sur l'AppStore. Une appli «TheSnowBook», beaucoup plus détaillée, pour tablettes Android doit également voir le jour cet hiver.

- thesnowcoach.com
- www.facebook.com/TheSnowCoach

Avec des réglages d'environ $+30^\circ$, $+15^\circ$ le débutant développera un vrai pied avant et un vrai pied arrière, comme en skate, en surf, en monoski nautique... Cela suppose évidemment d'avoir déterminé quels sont ces pieds, ce qui peut être fait sans risque d'erreur en lui faisant faire au préalable plusieurs glissades en chausettes sur du carrelage ou du parquet.

Comprendre pour devenir autonome

Dans toutes les progressions, l'enseignant doit aider les élèves à s'élever(!), à devenir autonomes, ce qui suppose de leur donner les moyens de comprendre ce qu'ils font, et de leur permettre de développer leur esprit critique : quels sont les effets de leurs actions sur le snowboard ? quel comportement adopter face à telle ou telle situation ? pourquoi celui-ci est mieux adapté que celui-là... Pour cela l'enseignant doit le plus possible expliquer et justifier les différentes étapes en adaptant son langage au public (enfants, adolescents, adultes...). Son objectif doit être, non pas de conserver un client (d'autant plus que, dans notre cas, les cours ne sont pas payants...) mais de l'aider à se séparer de lui. Le débutant, devenu débrouillé, doit ainsi pouvoir

progressivement prendre en charge sa propre progression et se libérer du moniteur.

Mieux apprendre en s'amusant

Tous les (bons) enseignants le savent, on obtient de bien meilleurs résultats lorsqu'on réussit à animer son cours (littéralement à donner une âme à son cours) en tirant partie des habiletés des uns ou des autres, de l'émulation, de l'entraide... Ceci est d'autant plus important que le groupe est composé d'enfants ou d'adolescents (mais les adultes ne sont pas en reste si on sait y faire...). Pour cela, on peut présenter presque tous les exercices des progressions qui suivent sous forme de jeux. Par exemple une course de conversions en se roulant dans la neige, un parcours d'obstacles en faisant la patinette, chercher à aller plus loin que les copains en descendant sur un pied, sauter le plus haut possible sur le plat avec le snow aux pieds, réussir à faire un 180° sauté... Attention cependant à bien respecter une distance de sécurité suffisante entre les uns et les autres. Un snowboard posé sur la tranche (lorsqu'un élève est allongé) est très dangereux pour quiconque tombe dessus (surtout de dos). Un coup de carre mal placé l'est aussi... #

Nous nous focaliserons ici sur l'apprentissage du débutant sans toutefois donner tous les détails des exercices. Les 4 fiches qui suivent doivent permettre d'amener un débutant à réaliser ses premiers virages en une ou deux demi-journées. Reportez-vous à l'appli «TheSnowCoach» et au document de l'UC2 ski/snowboard de la FSGT pour avoir plus de précisions. # Pierre Régnier

Fiche 1 # CHOISIR ET RÉGLER SON MATÉRIEL POUR DÉBUTER

Choisir le matériel le plus adapté pour débuter est essentiel : un matériel mal choisi ou de mauvais réglages vous empêcheront de progresser rapidement. Voici quelques conseils pour vous aider.

■ Chaussures

Choisissez des soft boots qui maintiennent bien votre pied, tout en restant confortables et légères. Si vous avez le choix, prenez plutôt un modèle de freeride plutôt que des bottes de freestyle, trop souples en flexion.

■ Gants

Équipez-vous avec des protège-poignets spécifiques.

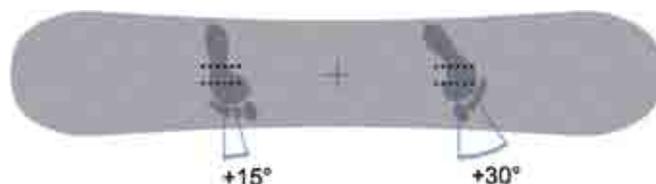
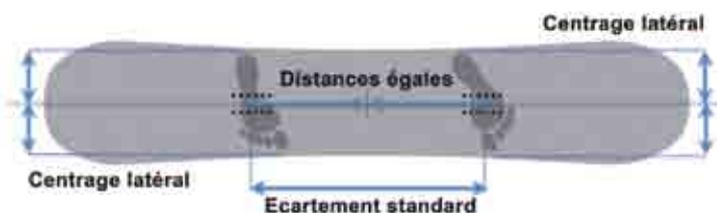
■ Snowboard

• Louez une planche adaptée : de type «all mountain», tolérante et manœuvrante, avec un talon relevé, une taille inférieure d'environ 20 cm à la votre, plutôt souple, avec un cambre nul. Il existe souvent plusieurs largeurs pour un même modèle. Si vous avez de grands pieds (à partir de la pointure 44), envisagez un modèle plus large pour que vos chaussures ne dépassent pas trop - cf. ci-après le paragraphe sur les réglages.

• Déterminez votre pied avant : faites plusieurs glissades sur un sol carrelé ou un plancher. Essayez avec chaque pied devant. Votre pied avant est celui avec lequel vous êtes le plus à l'aise pour glisser. Pied gauche devant, vous êtes «regular», pied droit devant, vous êtes «goofy».

• Ne faites surtout pas confiance au loueur pour régler vos fixations : pour débuter, positionnez vos fixations comme je l'indique ici (le schéma est fait pour un regular ; pour un goofy on orientera les pieds vers le haut sur les schémas) :

- angles d'environ 35° à l'avant et 15° à l'arrière, à **distances égales** du centre du snowboard ;
- avec un **écartement standard** entre le **centre** des deux fixations égal à 0,3 fois votre-taille (cm) ;
- avec un **centrage latéral** des talons et orteils **au-dessus** des carres, pour que les chaussures aient leurs extrémités à l'aplomb des carres, sans dépasser (ou en tout cas en dépassant le moins possible).



Fiche 2 # S'EXERCER SUR LA JAMBE AVANT

■ Objectifs

Cette série d'exercices est la première destinée aux débutants. Elle a trois objectifs :

- Se familiariser avec les « manœuvres » sur un pied et avec le vocabulaire nécessaire à la suite de l'apprentissage ;
- S'habituer à prendre appui sur le pied avant ;
- Permettre de se décontracter pendant qu'on glisse sur ce pied.

Ces deux derniers points sont absolument indispensables pour pouvoir diriger le snowboard. Ces exercices se terminent par des parcours en 8 qui permettent de travailler autant du côté frontside que backside, ce qui est nécessaire en snowboard où la position est asymétrique.

■ Terrain

Piste débutant très peu pentue et terminée par un plat. Commencer par travailler sur le plat puis utiliser la petite pente pour descendre en partant très progressivement de plus en plus haut et en réalisant un parcours en 8.

■ Progression préliminaire sur le plat

- Présenter le matériel et les termes techniques essentiels (pied avant, arrière, bras avant, arrière, regular, goofy, frontside, backside...);
- Porter et manipuler le snowboard, marcher sur le plat en portant la planche ;
- Chausser uniquement le pied avant ;
- Changer de direction sur le plat (frontside et backside) en prenant appui sur le pied arrière ;
- Patiner en appui sur le pied avant en poussant avec le pied arrière (côté frontside et côté backside) ;
- Faire un parcours en forme de 8 sur le plat en patinant.



■ Progression en glissant sur piste peu pentue

Faire un parcours avec trace directe, en forme de 8 (en remontant une fois par le côté droit, une fois par le côté gauche de la descente). Le montage photo montre la moitié de ce parcours (une seule montée, d'un seul côté) :

- Monter en escalier, en canard, ou en patinant ;
- Pivoter (tantôt frontside tantôt backside) pour se trouver en face de la petite pente ;
- Descendre sur un pied, bien en appui sur la jambe avant, le pied arrière posé près de la fixation arrière, tout en se décontractant des oreilles jusqu'au bout des orteils, les bras le long du corps ; laisser la planche s'arrêter sur le plat (au bout de quelques essais réussis, on apprendra à s'arrêter en laissant trainer le pied arrière) ;
- Remonter en escalier, une fois par le côté droit, la fois suivante par le côté gauche de la descente ;
- Recommencer plusieurs fois jusqu'à arriver à réaliser le parcours de manière parfaitement décontractée, bien en appui sur le pied avant ;
- Faire alors une dizaine de passages avant de passer à l'étape suivante : chausser les deux pieds.

Ci-dessus, progression préliminaire sur le plat : patiner en appui sur le pied avant en poussant avec le pied arrière côté frontside ; changement de direction.

Ci-dessous, demi parcours en forme de 8 sur piste peu pentue : montée en escalier, changement de direction, descente sur un pied, arrêt en laissant trainer le pied arrière...



Patiner en poussant avec le pied arrière côté backside.

Arrêt sur un pied en laissant trainer le pied arrière.

Fiche 3 # S'EXERCER SUR LES DEUX JAMBES

■ Objectifs

Cette série d'exercices est la deuxième destinée aux débutants. Elle a plusieurs objectifs :

- Se familiariser avec les «manœuvres» deux pieds chaussés qui sont indispensables à la suite de l'apprentissage (se relever, faire des conversions, tomber...);
- S'habituer à avoir les deux pieds solidaires lorsqu'on glisse mais avec un appui prédominant sur le pied avant ;
- Permettre de se décontracter pendant qu'on glisse avec les deux pieds chaussés ;
- Se familiariser avec tous les mouvements qu'on peut réaliser sur le snowboard afin de ne pas adopter une position figée qui bloquerait l'apprentissage.

Ces trois derniers points sont absolument indispensables pour réussir les premiers virages. Ces exercices se terminent par des parcours en 8 qui permettent de travailler autant du côté frontside que backside, ce qui est indispensable en snowboard où la position est asymétrique.

■ Terrain

Piste débutant très peu pentue et terminée par un plat. Commencer par travailler sur le plat puis utiliser la petite pente pour descendre en partant très progressivement de plus en plus haut et en réalisant un parcours en 8.

■ Progression préliminaire sur le plat

Chausser les deux pieds. Sauf notification, les exercices suivant se réalisent avec les deux pieds chaussés.

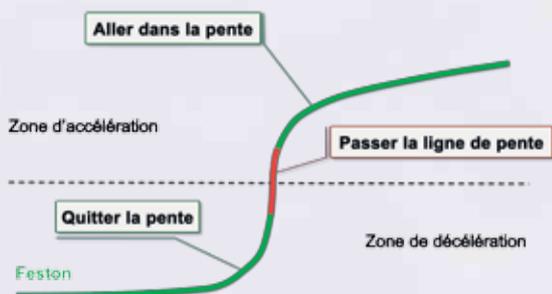
- Apprendre à se relever en position frontside ou backside ;
- Réaliser les conversions avant et arrière (4 variantes) ;
- Tomber sans se faire mal : chutes avant et arrière ;
- Se déplacer sur le plat : poussées des mains, petits sauts, quatre pattes ;
- Découvrir sur le plat à l'arrêt tous les types de mobilités qu'on pourra ensuite refaire en glissant :
 - Flexions/extensions, petits sauts sur place, 180° pour les plus dynamiques ;
 - Appuis 100% jambe avant puis 100% jambe arrière ;
 - Équilibre sur la carre frontside, sur la carre backside, équilibre à plat ;
 - Rotations du buste (frontside et backside).



■ Progression en glissant sur piste peu pentue

- Réaliser un parcours en 8 avec trace directe deux pieds chaussés et arrêt naturel sur le plat (on remonte ensuite en escalier ou en canard, une fois par le côté droit, une fois par le côté gauche de la descente) ;
- Apprendre à utiliser le téléski et le télésiège débutant avec seulement le pied avant chaussé ;
- Réaliser des traversées glissées/dérapées (frontside et backside) ;
- Réaliser des entrées de pentes arrondies en partant d'une traversée (frontside ou backside) et en venant progressivement face à la pente en portant le poids du corps sur le pied avant et en anticipant le mouvement avec le buste ;
- Réaliser des sorties de pentes (backside et frontside) pour revenir progressivement en traversée à partir d'une trace directe. Là aussi, on porte le poids du corps sur le pied avant et on anticipe le mouvement avec le buste ;
- Combiner les entrées et sorties pour réaliser des festons.

Ci-dessus, de gauche à droite et de haut en bas : entraînement à la chute arrière ; apprendre à utiliser le téléski ; équilibre sur la carre en traversée frontside ; en traversée backside.



Festons backside (ci-dessus) et frontside (ci-dessous).

Fiche 4 # LE VIRAGE ÉLÉMENTAIRE

Avertissement : Nous parlons ici du virage élémentaire du débutant. Il existe bien d'autres types de virages mais celui-ci est le plus simple à réaliser.

■ Objectifs

Réalisation des premiers virages glissés/dérapés.

■ Terrain

Piste verte, large et plate.

■ Remarques pédagogiques

- Si elles sont bien réalisées, les deux progressions qui précèdent permettent d'acquérir progressivement les 3 éléments indispensables à la réalisation des virages élémentaires (cf. les consignes ci-dessous).
- Sauf exception (toujours possible, par exemple avec un débutant qui pratique déjà assidument d'autres sports de glisse) il ne sert à rien de brûler les étapes et d'essayer directement de réaliser un virage. On ne réussira le plus souvent qu'à bloquer l'apprentissage.
- Lorsqu'on apprend à tourner, la plupart des chutes sont dues à la peur de l'accélération : au début du virage, lorsque la planche accélère, l'appréhension fait reculer. On reporte donc son poids sur la jambe arrière et on se retrouve face à la pente, crispé dans cette position qui empêche le snowboard de pivoter. La vitesse augmente et la chute est alors la seule solution pour stopper. Pour éviter ceci, il suffit de se (re)mettre dans des conditions rassurantes : pente faible, piste large, sans obstacle, neige douce...

■ Consignes

Pour pouvoir faire tourner le snowboard, il faut absolument réunir trois conditions indispensables :

- La planche doit être à plat (et pas sur la carre sinon elle ne pourra pas pivoter et elle ira tout droit)

- On doit être en appui sur la jambe avant (la planche une fois mise à plat, pivotera autour du pied avant)
- On doit tourner lentement la tête et le buste dans la direction vers laquelle on désire aller (le snow, mis à plat, suivra le mouvement du buste et pivotera à son tour, avec un temps de retard, autour du pied avant).

Au début du virage, on quitte la traversée pour accélérer et finir par se retrouver face à la pente. La vitesse est alors maximale. On ralentit ensuite au fur et à mesure qu'on passe la ligne de pente et qu'on boucle le virage pour se retrouver en traversée.

Pour réussir plus facilement, voici quelques conseils supplémentaires :

- Attention à bien satisfaire les 3 conditions précédentes ;
- Au début, pratiquer avec une traversée qui laisse le temps de préparer chaque virage ;
- Tourner lentement le buste sinon il reviendra en sens inverse pendant le virage et on obtiendra un effet contraire ;
- Malgré la peur de l'accélération, il faut conserver la planche à plat et l'appui sur la jambe avant. Il y a un retard entre la rotation du buste et la rotation de la planche ; il faut être patient...
- En virage frontside, il faut bien faire attention à garder le snow le plus à plat possible ;
- Lorsque les premiers virages sont enfin réussis, il ne faut augmenter la pente, la vitesse et la fréquence des virages que très progressivement...

Au début du virage, on quitte la traversée pour accélérer et finir par se retrouver face à la pente. La vitesse est alors maximale. On ralentit ensuite au fur et à mesure qu'on passe la ligne de pente et qu'on boucle le virage pour se retrouver en traversée.

photos : Fred Baup

