

Dans un précédent numéro de *Sport et plein air* (janvier 2015), nous avons présenté une progression complète pour débuter en «snow». Nous allons maintenant nous intéresser au/à la snowboarder/euse débrouillé-e, c'est-à-dire qui a déjà quelques journées de pratique et sait réaliser ses premiers virages sur une piste «débutant-e-s». # Par Pierre Régnier (*)

Progresser en snowboard SNOWBOARDER/EUSE LIBÈRE TA GLISSE !

Après une ou deux demi-journées de pratique, une personne en bonne condition physique arrive généralement à se diriger

sur une piste pour débutant-e-s. Mais l'apprenti-e snowboarder/euse est confronté-e (pour rappel, cf. *Sport et plein air* n° 586) à des difficultés particulières :

- 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 une position habituelle dans la vie courante) ;
- sa vision du coté backside (côté dos) est limitée puisqu'il/elle tourne le dos au virage.

À cause de toutes ces particularités l'équilibre est délicat à maîtriser et le/la snowboarder/euse qui commence à se débrouiller prend souvent très rapidement de mauvaises habitudes qui vont ralentir sa progression et même la bloquer. *Il y a de nombreux défauts possibles mais, en première approche, on peut ne considérer que quatre points essentiels :*

- *les jambes sont tendues et raides*, ce qui empêche toute mobilité verticale (capacité à monter/descendre en flexion/extension sur les jambes) et diminue de manière importante les capacités à guider correctement la planche ;
- *le buste et le regard sont orientés dans une direction contraire* à celle du déplacement (backside pendant un virage frontside et inversement) ce qui contrarie le déroulement harmonieux du virage (position du buste) et ne permet pas une bonne prise d'information (direction du regard) ;
- *le haut du corps et les bras ont des mouvements désordonnés* ce qui nuit à l'équilibre puisque chaque mouvement du haut du corps se répercute inévitablement

Voici une silhouette typique qui cumule ces quatre défauts essentiels : on peut voir que la snowboardeuse réalise un virage frontside alors que son buste et son regard sont orientés en vissage dans la direction inverse ; ses jambes sont très peu fléchies ; un des bras est en l'air dans un mouvement réflexe qui n'est pas en harmonie avec le mouvement ; le snowboard dérape en travers de la trajectoire, ce qui arrache la neige.



vers le bas et fait donc bouger la planche de manière inappropriée ;

• *le snowboard est le plus souvent en travers de la trajectoire* et il y a une forte prédominance du dérapage au détriment de la glisse.

Le rôle des membres inférieurs dans les sports de glisse

Dans tous les sports de glisse qui se pratiquent debout en travers sur une planche (skate, surf, wakeboard, kitesurf, windsurf...), les membres inférieurs (hanches-cuisses-genoux-jambes-chevilles-pieds-orteils) jouent un rôle primordial :

- pour diriger l'engin (en le mettant sur la carre d'un coté ou de l'autre, en le poussant/tirant en balayage avec les pieds, en appuyant plus fort à l'avant, à l'arrière...) ;
 - pour diminuer/augmenter la pression exercée sur l'engin grâce à des allègements/appuis, pour réguler les variations de pression dues au relief...
 - pour conserver l'équilibre pendant les trajectoires (grâce à des déplacements avant/arrière sur les jambes, grâce à une angulation latérale par flexion/extension des chevilles/genoux/hanches).
- Les membres inférieurs ne peuvent donc pas jouer leur rôle s'ils sont raides.*

Le rôle du haut du corps en snowboard

Certains sports de glisse sur une planche permettent de libérer le haut du corps (skate, surf, snowboard...) car ils utilisent la pesanteur comme moteur, alors que d'autres le contraignent dans ses mouvements (wakeboard, kitesurf, windsurf... à cause de la nécessaire traction du palonnier ou de la voile). Dans les sports dans lesquels le buste est libre de ses mouvements et qui sont donc comparables au snowboard comme le skate

ou le surf, le haut du corps joue un rôle très important :

- pour réaliser la prise d'information (vue, ouïe, etc.) ;
- pour initier le mouvement de rotation de la planche grâce à la mise en œuvre de différents mécanismes (projection circulaire du buste, buste en masse d'appui) ;
- pour conserver son équilibre pendant les trajectoires (déplacements du buste en avant/arrière, latéralement, pose d'une main au sol...) ;



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via archive.fsgt.org, depuis janvier 2015 via fsgt.org rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

(*) Pierre Régnier 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. Il est également responsable technique de la formation des moniteurs/trices fédéraux/ales de snowboard FSGT. Le travail présenté ici, et dans le n° 586, janvier 2015, est issu d'un ensemble de progressions (du débutant jusqu'à l'expert) élaboré pour l'UC2 Snowboard de la FSGT. Elles sont disponibles avec des chrono-photos, des animations et des conseils détaillés sur deux applis pour smartphones et tablettes :

- **TheSnowCoach**, appli (français/anglais) pour smartphones Android et Apple ;
- **TheSnowBook**, appli pour tablettes Android, encyclopédie du snowboard en français, qui peut être téléchargée sur GooglePlay. Pour les trouver, tapez leur nom sans espaces entre les mots («TheSnowCoach» ou «TheSnowBook») sur GooglePlay ou sur l'AppStore.

- pour se placer de manière ergonomique afin d'augmenter les performances (diminuer la prise au vent pour la vitesse, s'orienter dans le sens du virage pour favoriser la prise d'information et le confort, etc.).

Le haut du corps ne peut pas jouer son rôle s'il est mal utilisé : ne rien faire, mal faire ce qu'il faudrait faire ou le faire au mauvais moment conduisent au même résultat inadapté.

Objectifs généraux

Il est donc indispensable pour l'enseignant de guider le/la débrouillé-e de manière à l'amener rapidement à découvrir, comprendre et utiliser plusieurs mécanismes qui font intervenir les membres inférieurs ou le haut du corps. Ces mécanismes lui permettront de ne pas se figer dans une attitude stéréotypée et bloquante pour sa progression. Chacun d'entre eux permet de lutter contre un des quatre problèmes principaux énumérés plus haut.

En perfectionnant ces mécanismes puis en les combinant, il/elle découvrira une multitude de possibilités qui lui permettront : de s'adapter aux différents terrains qu'il/elle rencontrera, de choisir ses trajectoires et d'augmenter sa vitesse. Ces mécanismes sont les suivants :

- *les mobilités verticales* qui permettent de faciliter le déclenchement des virages ;
- *les différents rapports tronc/jambes* qui sont au nombre de trois et dont les deux premiers permettent d'initier le déclenchement des virages : projection circulaire du buste, buste en masse d'appui, buste neutre ;
- *la sobriété du haut du corps* qui permet de ne pas perturber le déroulement des trajectoires (bras décontractés accompagnant le mouvement du haut du corps) ;
- l'utilisation appropriée des *différents rapports snowboard/neige* : dérapé, glissé, coupé.

Le/la débrouillé-e cumule souvent plusieurs défauts parmi les quatre énumérés en introduction. Dans quel ordre les corriger ? Quels moyens pédagogiques employer ? C'est tout l'art de l'éducateur/trice... Voici quelques pistes.

Apprentissage de techniques complexes (après le virage débutant)

Les techniques que l'on peut faire travailler au/à la débrouillé-e pour lui permettre de découvrir progressivement ces mécanismes sont :

- Le virage dérapé avec flexion/extension ;
- Le virage glissé ;
- Le virage coupé minimum ;
- L'arrêt-braquage (non présenté ici).

Mise en situation et pédagogie de la réussite

• Pour permettre au/à la débrouillé-e de progresser, le choix d'un matériel adapté est primordial : reportez-vous à l'article précédent (*Sport et plein air*, janvier 2015) pour des explications détaillées.

• Le choix du terrain, des conditions de neige, et des situations adaptées (différents pour chacun des 3 virages) doit aussi être fait pour limiter les chutes et les blocages psychologiques. On donnera ainsi au/à la débrouillé-e un maximum de chances de réussir dans ses tentatives en conservant une attitude propice à l'apprentissage.

• Progressivité : l'éducateur/trice ne devra augmenter la difficulté des exercices et des situations (pente, vitesse, reliefs, qualité de la neige) que très progressivement en passant par plusieurs étapes.

• Comprendre pour devenir autonome : plutôt que de leur apprendre des gestes stéréotypés, l'éducateur/trice doit donner à ses élèves les moyens de comprendre ce qu'ils font, et 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-il mieux adapté que celui-là... Il faut expliquer et justifier les différentes étapes en adaptant son langage au public (enfants, adolescent-e-s, adultes, personne en situation de handicap...). L'élève doit ainsi pouvoir progressivement prendre en charge sa propre progression et se libérer du moniteur.

• Mieux apprendre en s'amusant : tous les (bon-ne-s) éducateurs/trices le savent, on obtient de bien meilleurs résultats lorsqu'on réussit à animer son cours (littéralement, à lui donner une âme) 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'adolescent-e-s (mais les adultes ne sont pas en reste si on sait y faire...). Pour cela, on peut introduire presque toutes les techniques qui suivent sous forme de jeux. #

LA SÉCURITÉ SUR LES PISTES

Conseils aux riders et aux éducateurs/trices

Le/la débrouillé-e va maintenant glisser sur des pistes vertes, puis bleues qui ne sont plus uniquement réservées aux novices (comme l'étaient les pistes débutant-e-s). Il/elle va évoluer parmi d'autres personnes qui se déplacent souvent à des vitesses plus élevées sur des engins très différents (skis, skis paraboliques, patinettes, monoskis, snowboards, snowcoots...) et suivant des trajectoires difficiles à anticiper. Il est donc indispensable de lui présenter les règles de sécurité/priorité élémentaires pour minimiser les risques d'accidents.

Le port du casque et des gants avec des protections de poignets spéciales pourront lui permettre de se protéger contre de petits chocs, mais il faudra le/la sensibiliser au fait que le meilleur moyen d'éviter les accidents n'est pas d'empiler les protections matérielles mais bien de développer son attention au terrain, aux autres, sa maîtrise technique, et son intuition. On insistera également sur la difficulté à bien percevoir ce qui se déroule du côté backside, et aux dangers que cela peut représenter.

On lui expliquera également comment s'arrêter en bord de piste, dans des passages larges et visibles par les autres usagers, agenouillé face à l'amont, les fesses posées sur les talons (photo ci-dessous), ce qui lui permettra de voir les autres pratiquant-e-s arriver, de faire face au danger éventuel d'une personne qui perdrait le contrôle et viendrait le/la percuter. Dans cette position il/elle peut anticiper le choc, se protéger avec les bras, se relever rapidement et se mettre hors d'atteinte...

Commencez par choisir une piste verte facile, large et peu fréquentée. Au fur et à mesure de sa progression, vous amèneriez très progressivement votre élève sur une piste bleue plate puis sur des pistes bleues avec de petites bosses. # PR



Quelques fiches simplifiées

Les quelques fiches qui suivent doivent permettre d'amener un-e débrouillé-e à découvrir les mécanismes essentiels qui lui permettront de progresser. Pour plus de précisions, reportez-vous aux applications «TheSnowBook», «TheSnowCoach» et au document de l'UC2 Ski/Snowboard de la FSGT.

Fiche 1 # LE VIRAGE PAR FLEXION-EXTENSION

■ Objectifs

Aller au-delà du virage débutant en découvrant la flexion-extension, la projection circulaire du buste et la conduite en dérapage qui vont permettre de tourner quand on le désire au lieu de subir le terrain et de tourner quand on peut... Ce virage utilise la flexion-extension (mobilité verticale) pour alléger le snowboard, l'anticipation du haut du corps pour l'aider à pivoter (rapport tronc/jambes) et le dérapage pour contrôler la vitesse (rapport snowboard/neige).

■ Terrain

Choisissez des conditions favorables : pente faible (piste verte ou bleue facile) et neige damée mais douce sur laquelle la carre puisse imprimer sa trace.

■ Progression préliminaire sur le plat, snowboard aux pieds

- Réaliser des mobilités verticales en flexion/extension ;
- Porter le poids du corps sur le pied avant et réaliser des projections circulaires dans les deux sens (frontside, backside). Percevoir leur influence sur la rotation de la planche posée à plat.

■ Progression préliminaire en glissant sur la piste

Réaliser des mobilités verticales en flexion/extension, en traversée, légèrement sur la carre, dans les deux sens (frontside, backside).

■ Consignes

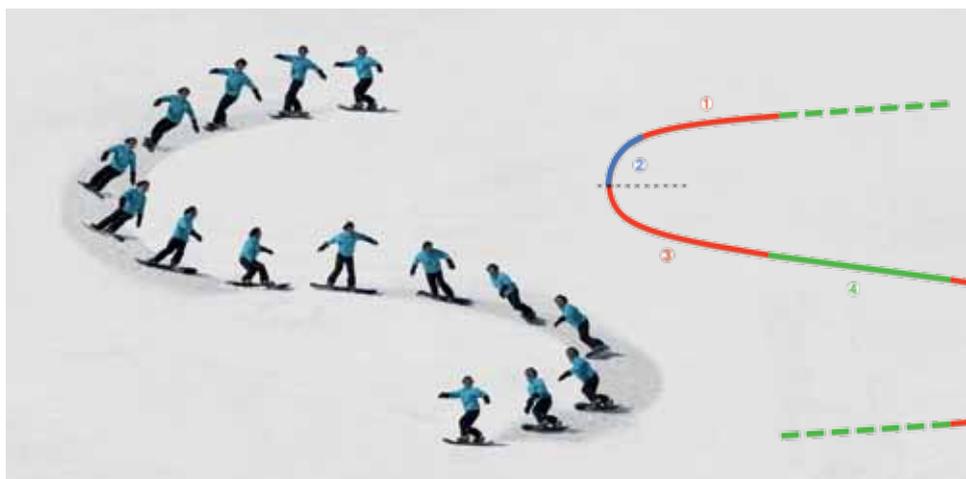
- On peut décomposer ce virage en trois étapes pour faciliter sa compréhension (préparation, déclenchement, conduite), mais il faut intégrer tous ces mouvements pour finir par n'en former qu'un seul. Par rapport au schéma et au chrono-photo ci-après :
- ① Préparation du virage backside : flexion progressive ;
- ② Déclenchement du virage backside : prise d'appui sur la carre, extension pivotée ;
- ③ Conduite du virage backside : dérapage et flexion progressive.
- Pour le virage frontside le principe est le même à ceci près qu'à cause de la position asymétrique sur la planche, l'extension pivotée aura un peu moins d'efficacité pour entrainer le snowboard dans sa rotation.



© Fred Baup

■ Remarques pédagogiques

- Si le temps manque à l'élève pour réaliser correctement le virage, vérifiez que la piste est bien adaptée (verte ou bleue facile, large, neige douce). Si ce n'est pas le cas, changez de spot ! Sinon rajoutez une traversée assez longue qui laisse le temps de préparer la flexion-extension. Au fur et à mesure des progrès, diminuez progressivement cette phase de préparation entre deux virages. La fin d'un virage (conduite en flexion) deviendra ainsi le début du virage suivant (extension pivotée).
- Le début du virage se passe bien mais l'élève se retrouve bloqué face à la pente, en pleine accélération, incapable de terminer le virage et il tombe plus ou moins volontairement pour arrêter cette prise de vitesse incontrôlable. Il a inconsciemment peur de la pente, de l'accélération qui l'accompagne et il porte son poids sur le pied arrière en début de virage, ce qui bloque la rotation de la planche. Pour éviter ceci, il suffit de le (re)mettre dans des conditions rassurantes : pente faible, piste large, sans obstacle, neige douce... et de lui dire d'appuyer sur le pied avant. Au moment de l'extension pivotée, il faut qu'il ait la sensation de plonger vers l'aval et vers l'intérieur du virage.
- L'élève arrive à tourner mais son buste revient en position inverse de ce que montre le photo-montage (tourné vers l'amont alors qu'il devrait être vers l'aval et vice-versa), cela nuit à l'enchaînement des virages en perturbant la rotation du snowboard. Il fait une extension pivotée correcte mais trop rapide. Le buste revient donc en sens inverse pendant le virage (retour de vissage) et le début de rotation du snowboard est contrarié par ce retour de vissage qui peut même, dans certains cas, bloquer le rider face à la pente... La solution est simple : il lui faut ralentir la projection circulaire de son buste.



Le chrono-photo et le schéma ci-contre montrent ces différentes étapes à ceci près que sur le montage photo la traversée (numérotée ④ en vert) est quasi-inexistante, la fin d'un virage étant la préparation du suivant...

© Fred Baup

Fiche 2 # LA GODILLE GLISSÉE

■ Objectifs

Dans le virage précédent, c'était la projection circulaire du buste qui entraînait la rotation de la planche avec un temps de retard en profitant de l'allègement créé par l'extension. Dans ce nouveau virage il n'y a pas de mécanisme d'allègement. Votre snow pivote pour venir se placer face à la ligne de pente grâce au vissage/dévisage entre le bas et le haut du corps. Ce vissage/dévisage permet un travail de balayage des jambes (poussée/traction - jeu de jambes) qui fait pivoter la planche et ce d'autant plus facilement qu'on la laisse glisser à plat sur la neige.

■ Terrain

Choisissez des conditions favorables : pente faible (piste verte ou bleue facile) et neige fraîche peu épaisse et légère posée sur une neige damée et tendre sur laquelle la planche puisse glisser sans déraper.

■ Progression préliminaire sur le plat

Planche à plat, en appui sur le pied avant, buste fixe, réaliser un petit balayage lent du pied arrière, de faible amplitude, pour faire pivoter la planche. On doit se servir du haut du corps comme d'une masse d'appui qui demeure immobile, le jeu de jambes se réalisant au dessous. Les mouvements doivent être souples et sans heurts.

■ Consignes

• On peut décomposer ce virage en trois étapes pour faciliter sa compréhension (préparation, déclenchement, conduite), mais il faut intégrer tous ces mouvements pour finir par n'en former qu'un seul. Par rapport au schéma et au chrono-photo ci-après :

- ① Préparation du premier virage (frontside) : mise sur la carre, vissage progressif ;
- ② Déclenchement du virage frontside : mise à plat, retour de vissage ;
- ③ Conduite du virage frontside : jambes souples, vissage progressif, mise sur la carre,

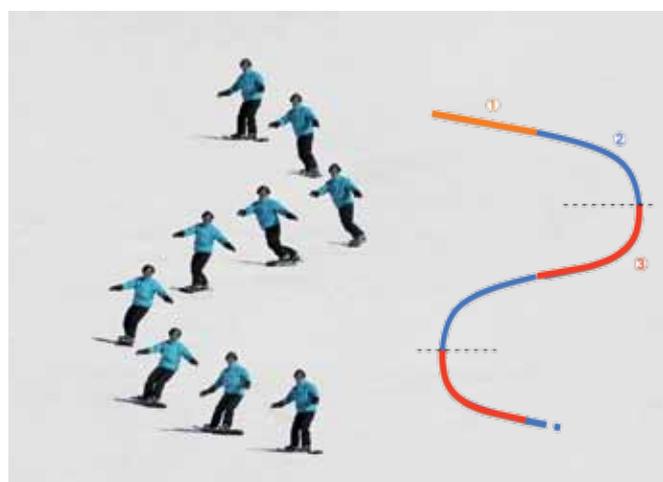
• Pour le virage backside le principe est exactement le même à la différence près que, à cause de la position asymétrique sur la planche, le vissage est beaucoup plus important et il a beaucoup plus d'efficacité pour entraîner le snowboard dans sa rotation.



■ Remarques pédagogiques

- Pour que le vissage/retour de vissage soit efficace, le buste doit demeurer face à la pente, le plus immobile possible, un bras de chaque côté du corps.
- Réaliser d'abord, sur une pente très faible avec les conditions de neige décrites ci-avant, des changements de direction sans grande amplitude (la planche ne doit pas finir en travers de la pente), mais en se concentrant sur le rythme. Le poids du corps doit porter sur la jambe avant. Chercher avant tout un enchaînement régulier de petits virages (godille) avec un rythme lent qui laisse le temps de réaliser les mouvements.
- Chaque déclenchement de virage à partir du moment où l'on quitte la traversée jusqu'au moment où la planche arrive face à la ligne de pente) doit se faire avec la planche le plus à plat possible. Durant toute cette phase, elle doit glisser à plat, tangente à la courbe, et non pas déraper sur la carre en travers de la trajectoire.
- Augmenter petit à petit la vitesse des mouvements jusqu'à trouver le rythme convenable. Les virages s'enchaîneront alors avec plus de facilité.

© Fred Baup



© Fred Baup

Le chrono-photo et le schéma ci-contre montrent ces différentes étapes. L'étape ① n'apparaît qu'au début du schéma (et pas sur le montage photo) pour permettre de démarrer l'enchaînement des virages ; ensuite les étapes ② et ③ s'enchaînent, la fin d'un virage étant la préparation du suivant...

Fiche 3 # LE VIRAGE COUPÉ MINIMUM

■ Objectifs

Découvrir une façon de réaliser des virages sans dérapage : le carving. Il s'agit de piloter le snowboard sur la carre, tout au long de la courbe. Du point de vue de la technique corporelle, il n'y a pas de difficulté particulière car les mouvements sont réduits au strict minimum : bascule du snowboard, angulation du corps, déplacement progressif du poids du corps de l'avant vers l'arrière. Par contre, il est beaucoup plus délicat de conserver l'équilibre sur le fil de la carre que lorsque la planche est à plat. De plus, comme on exclut de déraper (c'est bien l'objectif de cette technique), la seule façon de maîtriser la vitesse consiste à boucler les virages pour qu'ils remontent dans la pente.

■ Terrain

Choisissez des conditions favorables : pente faible (piste verte ou bleue facile) et neige damée mais assez tendre sur laquelle la carre puisse imprimer sa trace.

■ Progression préliminaire sur le plat

Planche sur le plat, chercher à se maintenir en équilibre sur la carre frontside d'abord, puis sur la carre backside. Il est inutile de rechercher une bascule importante de la planche. Les mouvements doivent être souples, sans heurts.

■ Progression préliminaire en glissant sur une piste peu pentue

Choisir une pente faible avec les conditions de neige décrites ci-avant. Réaliser des traversées à faible vitesse, avec le buste orienté face aux pieds pour une traversée sur la carre frontside, ou légèrement orienté côté backside pour une traversée backside.

■ Consignes

• On peut décomposer ce virage en trois étapes pour faciliter sa compréhension (préparation, déclenchement, conduite), mais il faut intégrer tous ces mouvements pour finir par n'en former qu'un seul. Par rapport au schéma et au chrono-photo ci-après :

- ① Préparation du virage backside : traversée sur la carre frontside ;
- ② Déclenchement du virage backside : changement de carre, buste vers l'intérieur ;
- ③ Conduite du virage backside : jambes souples, buste vers l'intérieur.

• Pour le virage frontside le principe est exactement le même : déclenchement par mise à plat et passage lent sur la carre frontside, conduite jambes souples avec le



© Fred Baup

buste cette fois-ci positionné en face de vos pieds à cause de la position asymétrique sur la planche.

■ Remarques pédagogiques

• Dans ce virage, on est sur la même carre pendant toute les phases rouges. La phase verte correspond au passage (rapide) d'une carre sur l'autre puis on commence une nouvelle phase (rouge) de conduite sur l'autre carre.

• En frontside le haut du corps est face aux pieds, le regard tourné vers l'intérieur du virage ; en backside on regarde également vers l'intérieur du virage en tournant légèrement les hanches, le haut du corps et la tête. Les bras restent décontractés le long du corps. Ces positions peu marquées sont simplement ergonomiques, elles n'ont pas d'effet notable sur la rotation de la planche mais permettent d'anticiper les trajectoires en regardant toujours vers l'intérieur du virage... et devant soi pendant les traversées...

• Il faut rester sobre dans les gestes et ne pas faire de mouvements superflus, ni avec le haut du corps, ni sur les jambes : il n'y a pas ici de mécanisme d'allègement. Sous l'effet du poids et de la vitesse du rider, le snow se déforme sur la carre et trace sa courbe en suivant les caractéristiques de ses lignes de cotes. Les jambes jouent juste un rôle d'amortisseur pour gérer les irrégularités du relief. Il n'y a pas non plus de travail moteur au niveau du haut du corps. Contrairement aux deux virages précédents pendant lesquels le buste était moteur (projection circulaire) ou servait de masse d'appui, ici il est neutre et se tourne simplement vers l'intérieur du virage pour tenir une position ergonomique qui permet d'anticiper les irrégularités du terrain.

• Pour réguler la vitesse, il suffit de continuer à tourner jusqu'à remonter légèrement dans la pente. En bouclant ainsi plus ou moins les virages, on gère facilement la vitesse.

• *Le chrono-photo et le schéma ci-dessous montrent ces différentes étapes. L'étape ① n'apparaît qu'au début du schéma (et pas sur le montage photo) pour permettre de démarrer l'enchaînement des virages ; ensuite les étapes ② et ③ s'enchaînent, la fin d'un virage étant la préparation du suivant...*



© Fred Baup