

Dans deux numéros précédents de Sport et Plein Air (numéros de janvier et décembre 2015) nous avons présenté une progression complète pour débiter puis se perfectionner. Cet article vient compléter les deux précédents pour proposer aux snowboarders débrouillé-es (virages dérapés, glissés et coupés sur une piste bleue) d'aborder le freestyle. # Par Mathieu Campistrous et Pierre Régner (*)

Mes premiers press, rotations et sauts SNOWBOARD : BE FREE... BE FREESTYLE !

(*) Pierre Régner est maître de conférences à l'Université Paul Sabatier de Toulouse. Il enseigne le snowboard depuis plus de 25 ans, actuellement au sein du Toulouse Université Club (www.toulouse-universite-club.fr). Il est aussi responsable technique de la formation des moniteurs/trices FSGT de snowboard. Mathieu Campistrous est moniteur diplômé de la SSS (Swiss SnowSports), juge et entraîneur snowboard FFS spécialisé dans le freestyle.

Ce travail est issu d'un ensemble de progressions (du débutant à l'expert) élaboré pour l'UC2 Snowboard de la FSGT. Elles sont disponibles avec des chrono-photos, des animations et des conseils très détaillés sur deux appli pour smartphones et tablettes :

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

Le snowboard comporte plusieurs disciplines de freestyle dont la plupart sont très spectaculaires, à l'exemple du half-pipe, demi-tube de neige dans lequel les riders enchainent des sauts acrobatiques à plusieurs mètres de haut, du big air, tremplin sur lequel les riders réalisent des sauts de plusieurs dizaines de mètres de long ou du flat où l'on glisse sur la piste pour enchaîner des figures complexes.

À partir du moment où un-e snowboarder est suffisamment débrouillé-e, il/elle peut commencer, en utilisant les petits accidents de la piste, à réaliser des figures de freestyle simples. C'est le flat. Chacun-e peut ainsi laisser libre cours à sa créativité pour créer de véritables enchainements artistiques et exprimer sa personnalité. Le flat permet au snowboarder débrouillé-e de développer son équilibre, d'assimiler les bases du freestyle, de comprendre comment enchaîner divers types de figures simples... pour arriver in fine à des enchainements complexes.

Quelques aspects pédagogiques spécifiques

- Tou-tes les (bon-nes) enseignant-es le savent, on obtient de bien meilleurs résultats lorsqu'on apprend en s'amusant. Il faut pour cela animer son cours en tirant partie des habiletés des uns ou des autres, de l'émulation, de l'entraide... Le flat est une pratique qui se prête bien à une animation très ludique où l'on réalise des défis pendant lesquels les riders peuvent échanger leurs tricks : chacun-e montre ce qu'il/elle sait faire, les autres essayant de l'imiter et de le surclasser.

- Le flat permet de perfectionner la quasi-totalité des mécanismes qui font intervenir les membres inférieurs ou le haut du corps (cf. article SPA, décembre 2015). Il augmente significativement la disponibilité corporelle ce qui permet aux élèves débrouillé-es de ne pas se figer dans une attitude stéréotypée qui bloquerait leur progression.

- Plus qu'une autre pratique, le flat oblige à réfléchir : tenter un mouvement sans le comprendre se finit souvent brutalement le nez planté dans la neige ! L'enseignant-e devra donner à ses élèves les moyens de comprendre ce qu'ils/elles font, et développer leur esprit critique : Quels sont les effets de leurs actions sur le snowboard ? Comment les combiner, dans quel ordre ?...

- Le flat est peu dangereux (contrairement au slide, big-air, half-pipe...). Ceux/celles qui le pratiquent ne risquent pas de grosses blessures puisque les mouvements se travaillent sur une pente faible, à petite vitesse, au contact quasi-permanent de la neige.

- Pour permettre à vos élèves de progresser rapidement, il vous faudra gérer leur impatience à vouloir réaliser des tricks trop complexes par rapport à leur niveau. Limiter les chutes réduit les blocages psychologiques et donne aux élèves un maximum de chances de réussir dans leurs tentatives en conservant une attitude propice à l'apprentissage. Les parties du corps les plus exposées sont les poignets et la tête.

Pour éviter les blessures inutiles :

- faites prendre conscience à vos élèves que les chutes font partie du jeu mais qu'il n'est pas indispensable de se faire mal pour apprendre. Une fracture du poignet ou une entorse de la cheville peuvent leur gâcher toute la saison ;
- faites leur porter des gants avec protections spécifiques pour les poignets et un casque ;
- évitez absolument le flat sur les neiges dures, les reliefs trop marqués, les pistes surpeuplées ;
- commencez toujours par un échauffement progressif ;
- conseillez-leur de répéter les mouvements plusieurs fois mentalement avant d'essayer de les réaliser sur la piste. Regarder faire les meilleurs ou décortiquer les vidéos des champions est aussi très utile ;
- augmentez toujours les difficultés très progressivement : commencez par travailler sur une pente faible avec une vitesse raisonnable avant de passer à une pente plus importante ou à une vitesse plus élevée ;
- plutôt que de les laisser passer les figures en force, faites-leur rechercher la fluidité des mouvements, la décontraction.





Ollie/nollie



Grab



Press



Rotation

© Pierre Régnier

CHOISIR LA BONNE PLANCHE

Adapter le matériel et les réglages

Les trois piliers du flat

Les enchaînements de flat sont essentiellement composés de trois types de mouvements de base que l'on peut combiner entre eux :

- des press (ou manual) qui consistent à rester en équilibre sur une seule extrémité du snow (nose ou tail), l'autre ne touchant pas la neige ;
- des rotations «à plat» (flat spin) autour de l'axe vertical du corps comme des 180°, 360°, 540°... qui peuvent être réalisées dans un sens ou dans l'autre ;
- des petits sauts sur le plat appelés ollie ou nollie suivant que l'on prend appui sur le tail ou sur le nose de la planche pour décoller.

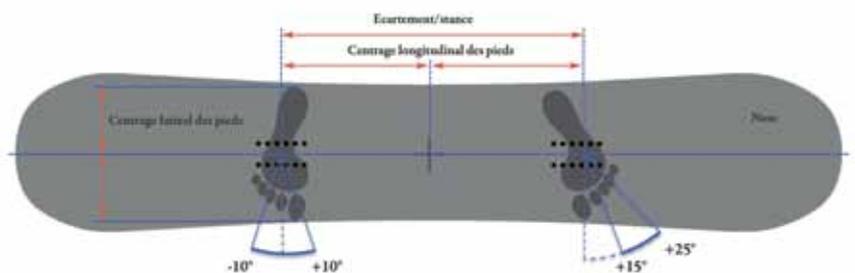
Toutes ces figures (tricks) peuvent être déclinées en marche avant (normal), en marche arrière (switch, fakie), avec la planche à plat, sur la carre backside, sur la carre frontside, en tournant dans un sens ou dans l'autre... On peut les compliquer à l'envie en leur rajoutant des éléments comme les handplants (équilibre debout sur les mains), les grabs (saisie du snowboard avec une ou deux mains), les tweaks (contorsions du corps). Ces tricks peuvent ensuite être combinés et enchaînés d'innombrables manières. Avec un peu d'imagination, on peut facilement inventer ses propres enchaînements. Dans tous les tricks, le haut et le bas du corps travaillent de manière complémentaire :

- Le bas du corps (au dessous des hanches) gère l'équilibre : régulation des appuis avant/arrière (en déplaçant les jambes et la planche sous le buste) ; équilibre latéral (flexion des chevilles et genoux) ; impulsion et réception pour les sauts.
- Le haut du corps (buste et hanches inclus) gère l'équilibre grâce aux bras en balancier et c'est aussi lui qui lance les rotations et permet d'en modifier la vitesse pendant le mouvement en éloignant les bras du corps (ce qui ralentit la rotation) ou en les rapprochant (ce qui l'accélère). #

Quelques fiches simplifiées

Les quelques fiches qui suivent doivent permettre d'amener un débrouillé à découvrir les mouvements essentiels du flat. Il faudra ensuite les amener à les réaliser en marche arrière, en tournant dans un sens, dans l'autre... puis à les combiner pour leur permettre d'arriver à des enchaînements originaux (reportez-vous aux applications TheSnowBook, TheSnowCoach pour avoir plus de précisions).

Pour le flat, le choix d'un matériel adapté et des réglages adéquats est primordial. Les planches de freestyle sont symétriques avec deux spatules (twin-tips). Il faut les choisir assez nerveuses, avec du renvoi (pop) au nose et au tail. Le pop facilite les sauts (ollies et nollies) car la planche, une fois déformée, reprend sa forme comme un ressort et renvoie le rider en l'air. L'idéal est une taille courte, inférieure d'environ 15 à 20 cm à la taille du rider (environ 1,55 m pour un gabarit de 1,75 m), et de largeur adaptée aux boots pour qu'elles dépassent le moins possible des carres. Il faut utiliser des fixations à coque et des softs boots de freestyle pour obtenir une grande liberté de mouvement dans les figures et pour bien fléchir et amortir les réceptions de sauts. À cause des déplacements qui peuvent se faire en marche avant ou en arrière (switch), les boots seront fixées sur le snowboard avec des angles faibles de 15° à 25° au pied avant et +10° à -10° au pied arrière. Avec ces réglages, le bassin et les épaules seront quasi-parallèles à la planche. Positionnez ensuite les fixations à distances égales du centre du snowboard (centrage longitudinal des pieds) avec un écartement standard entre le centre des fixations tel que : écartement-standard (cm) = votre taille (cm) x 0,3. Rajoutez 2 à 5 cm à cet écartement standard pour augmenter la stabilité et permettre une bonne mobilité verticale (puisque l'on peut descendre le bassin entre ses pieds). Centrez ensuite latéralement les fixations pour avoir les talons et orteils au-dessus des carres ou si les boots sont trop grandes, faites-les dépasser de manière équivalente des deux côtés. Reportez-vous au schéma ci-dessous (pour un rider regular). Ces réglages sont une base cohérente mais ils peuvent être adaptés aux préférences, à la morphologie, et à la technique de chacun. Il n'est pas non plus indispensable de mettre un angle négatif au pied arrière mais ce réglage facilite les déplacements en switch. # PR



Fiche 1 # LES PRESS

■ Objectifs

Réaliser un press, c'est porter l'essentiel du poids du corps sur une des jambes pour rester en équilibre sur une seule extrémité du snow (nose ou tail), l'autre ne touchant pas la neige.

■ Terrain

Pour toute la progression en flat, choisissez les mêmes conditions favorables : pente faible (piste verte ou bleue facile) et neige damée sur laquelle on peut prendre appui, mais douce pour minimiser les risques.

■ Progression préliminaire sur le plat

Les press peuvent d'abord se travailler sur le plat, à l'arrêt, lentement, par un simple transfert de poids d'un pied sur l'autre.

► **LE TIC-TAC** : le buste, parallèle au snowboard, ne bouge pas, pendant que la planche passe alternativement d'un appui sur le nose à un appui sur le tail. Les bras restent écartés de chaque côté du corps, souples et disponibles pour conserver l'équilibre. Cherchez le bon rythme et utilisez le flex et le pop de la planche pour rendre votre mouvement plus dynamique. Amplifiez le mouvement jusqu'à arriver à rebondir d'un pied sur l'autre.

► **LA DUCK WALK** : une fois que l'on réalise le Tic-Tac, on peut se déplacer sur le plat ou sur une pente très faible, snowboard aux pieds, en se dandinant d'un pied sur l'autre comme un canard. Pour cela le haut du corps doit participer : le buste est face à la direction du déplacement (exactement comme lorsqu'on marche), légèrement penché en avant, alors que la planche lui est perpendiculaire. Plus vos pieds sont en travers du snowboard (proches de 0°), plus leurs angles sont opposés (par exemple +15° et -15°), et plus cette technique est facile à réaliser. Pendant que l'on met tout le poids du corps sur un pied, l'autre soulève le nose (ou le tail) du snowboard et se porte en avant ; lorsqu'il se repose on y reporte alors le poids du corps pendant que l'autre pied soulève le snowboard et se déplace à son tour en avant, etc. Pour être efficace, cherchez le bon rythme et utilisez le flex et du pop de la planche. Utilisez le balancement de vos bras de chaque côté du corps, en opposition avec vos pieds, pour vous équilibrer et prendre plus de vitesse.

■ Consignes

Pour réaliser un press, en descendant planche à plat sur la neige, on porte tout son poids sur une jambe que l'on fléchit alors que l'autre jambe est tendue et qu'aucune pression ne s'exerce dessus. On déforme ainsi la planche, une moitié restant au contact de la piste (celle sur laquelle on porte le poids du corps) alors que l'autre est décollée de la neige (la jambe tendue finissant par tirer le snow vers le rider). Il y a différentes sortes de press :

► **PRESS SIMPLE** : on travaille d'abord en pente faible en descendant tout droit, sans prise de carre en appui sur le tail ou sur le nose. Les bras doivent rester écartés de chaque côté du corps (le bras avant au-dessus du nose, le bras arrière au-dessus du tail), souples et disponibles pour conserver l'équilibre.



Press simple

© Pierre Régnier

► **PRESS GRABÉ** : on peut ensuite pousser le mouvement en nose/tail press en allant attraper le nez de la planche avec la main avant ou faire la même chose en tail press en attrapant le tail avec la main arrière ou en la laissant trainer dans la neige (cf. le chrono-photo du 180 grabé page suivante).

► **WHEELIE** : en poussant encore plus loin le mouvement, on arrive à lever le nose ou le tail encore plus haut pendant que la partie sur laquelle on prend appui est totalement déformée.



Slide

© Pierre Régnier

► **TRIPODE** : c'est un press extrême. Placez-vous d'abord en switch dans la pente puis basculez le poids du corps au-delà de la jambe amont (qui est aussi la jambe avant). Le snow se dresse à la verticale et n'est plus en contact qu'avec l'extrémité du nose. Pour ne pas tomber, prenez appui sur la neige avec les deux mains, buste tourné vers l'amont, corps bien tendu. Vous pourrez glisser dans cette position, en appui sur le nose et les mains, avant de vous redresser d'une poussée des bras. Au début, pour vous placer en switch, réalisez un virage frontside bien bouclé jusqu'à remonter face à la pente. Basculez ensuite tout le poids du corps sur votre pied avant. Par la suite, variez vos entrées, par exemple avec un 180 sauté. Ce trick est plus facile (mais la vitesse est plus élevée...) avec une pente forte.



© Fred Baup

Fiche 2 # LES ROTATIONS

■ Objectifs

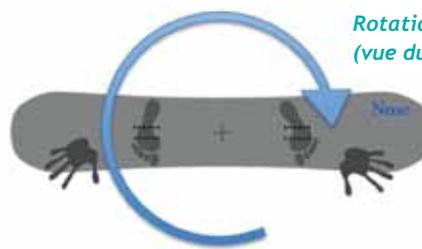
Dans toutes les rotations glissées, on reste au contact de la neige. Il faut donc veiller à ne pas faire accrocher la carre. L'idéal est de rester en appui centré sur les deux pieds. Vous pourrez faciliter les rotations en réalisant un léger transfert du poids du corps sur le pied avant (qui change à chaque 180°). Vous pourrez ainsi faire tourner la planche autour du pied avant qui servira de pivot. À un niveau plus élevé, et pour s'entraîner aux rotations sautées, on restera en appui centré sur les deux pieds et c'est alors le haut du corps qui réalisera le travail de rotation.

■ Vocabulaire

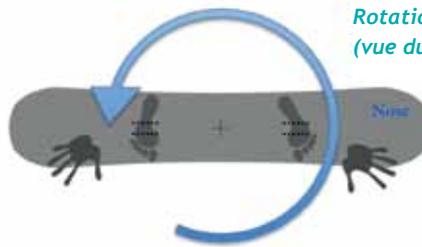
Le nom du sens de rotation dépend de la partie du corps qui se présente en premier face à un-e observateur/trice qui vous regarderait arriver vers lui/elle. On parle d'une rotation back (ou backside) lorsque c'est le dos du rider qui se présente d'abord et d'une rotation front (ou frontside) lorsque c'est le devant du buste qui se présente en premier.

■ Objectifs

► **180 GLISSÉ** : cette rotation élémentaire se réalise en rotation backside/frontside, en position normale/switch. En tout il y a donc quatre variantes. La rotation 180 frontside est généralement la plus rassurante puisque le regard ne quitte pas l'aval de la piste alors que pendant une rotation 180 backside il y a forcément un moment où



Rotation backside pour un regular (vue du dessus)



Rotation frontside pour un regular (vue du dessus)

à frontside, les principes sont les mêmes mais il faut la déclencher en engageant la carre backside comme pour un début de virage backside.

► **LA VALSE (THE WALTZ)** : ce mouvement consiste, tout en descendant, à enchaîner les rotations, snow quasiment à plat sur la neige. Ces rotations successives peuvent se faire en frontside ou backside et on peut les commencer/finir en position normale/switch. La valse est un des premiers exercices à maîtriser avant de tenter des rotations sautées car elle vous permettra, lorsque vous atterrirez un peu en travers, de finir de boucler votre rotation sans faire de faute de carre. Vous éviterez ainsi bien des chutes douloureuses. Ce mouvement est délicat à réaliser sans

Décomposition d'un 180 glissé, de gauche à droite



© Pierre Régnier

il vous faut tourner la tête de l'autre côté pour voir en aval. Pour effectuer un 180 backside (voir le chrono-photo ci-dessus), il faut le déclencher en engageant la carre frontside comme pour un début de virage frontside et en conservant le poids du corps centré sur les deux pieds. On déclenche alors la rotation de la planche grâce à l'orientation du haut du corps (tête, bras et buste) qui l'anticipe. Pendant la rotation, le snow doit absolument être maintenu légèrement sur la carre amont pour éviter les fautes de carres. Une fois celle-ci terminée, on le remet à plat. Pour arrêter la rotation, il suffit de bloquer le buste et de continuer en switch. Pour une rotation

à-coups. Le travail de rotation du buste en anticipation doit être constant. Le regard précède toujours le reste du corps, les bras sont écartés et souples pour s'équilibrer. Il faut aussi passer d'une carre à l'autre à la fin de chaque 180, en franchissant la ligne de pente.

► **LES ROTATIONS GRABÉES** : lorsqu'on maîtrise les press et les rotations glissées, on peut réaliser des rotations avec press. On peut aussi graber la planche c'est-à-dire la tenir avec une des mains pendant un trick. Voici un exemple de 180 avec press et grab (voir le chrono-photo ci-dessous).

Décomposition d'une rotation grabée (tail press), de droite à gauche



© Pierre Régnier

Fiche 3 # LES SAUTS, OLLIE ET NOLLIE

■ Objectifs

Pour décoller de la neige sur le plat, il faut fournir un travail des jambes important, aussi bien en flexion/extension que pour transférer rapidement le poids du corps du nose vers le tail (pour réaliser un ollie) ou du tail vers le nose (pour réaliser un nollie). Conjugés au travail vertical des jambes, ces mouvements permettent de tordre une extrémité de la planche et d'utiliser ainsi son flex et son pop pour décoller.

■ Progression préliminaire sur le plat

Pour l'apprentissage du ollie et du nollie, un bon éducatif est le «snake». Ce mouvement rythmé sert à se déplacer sur le plat ou sur pente très faible grâce à des ondulations du haut du corps de l'avant vers l'arrière. On tord ainsi alternativement le nose et le tail de la planche. En amplifiant progressivement ces ondulations et en leur ajoutant des flexions/extensions, on obtient une succession de nollies/ollies puisqu'on utilise le flex et le pop du snowboard pour décoller en s'appuyant d'abord sur le nose, corps en avance sur le snow et en réceptionnant un peu plus loin sur le tail.

■ Consignes

► **LA RÉALISATION DU OLLIE ET DU NOLLIE** peut être décomposée en trois étapes :

1 ► **La préparation et le déclenchement** : fléchissez les jambes tout en faisant simultanément passer tout le poids du corps de

3 ► **La réception** : déployez vos jambes pour reprendre contact avec la piste sur vos deux pieds et amortir en fléchissant.

Ces trois phases doivent être réalisées de manière dynamique afin d'utiliser au mieux la réaction de la planche. Ollie et nollie peuvent également être lancés à partir d'une position switch : c'est un switch ollie ou un fakie ollie (dénomination héritée du skate ; on ne dit pas «switch nollie»).

► POUR ALLER PLUS LOIN : LES ROTATIONS SAUTÉES

Lorsqu'on maîtrise les sauts et les rotations glissées, on peut faire des rotations sautées. Elles sont réalisées autour de l'axe vertical du corps à partir d'une position normale ou d'un switch. Pour lancer la rotation il faut d'abord trouver un appui au sol en réalisant une légère prise de carre. Pour chacun des deux sens de rotation, on peut prendre appui sur la carre frontside ou sur la carre backside et il y a donc quatre possibilités. La combinaison qui est généralement la plus facile à réaliser consiste à déclencher une rotation frontside à partir d'un appui sur la carre backside. Inversement, une rotation back (cf. le chrono photo en bas de page) se déclenche plus aisément à partir d'un appui sur la carre frontside.

Pour tourner, anticipez la rotation avec le haut du corps (phase de préparation). Le buste (et les bras) tournent en même temps que vous réalisez l'extension (phase de déclenchement). L'utilisation d'une petite bosse peut vous faciliter les choses en vous

Décomposition d'un ollie, de droite à gauche



© Pierre Régner

la jambe avant sur la jambe arrière pour le ollie (de la jambe arrière sur la jambe avant, pour le nollie). L'appui créé sur l'arrière de la planche (l'avant en nollie) déforme le snowboard, le mettant ainsi en tension. En même temps, tirez la jambe avant (arrière en nollie) vers le haut pour décoller le nose (tail pour le nollie) de la neige. La planche se détend alors, ce qui, combiné à l'extension de la jambe arrière et à l'action de la jambe avant (avant et arrière, en nollie), vous permet de quitter le sol.

2 ► **La phase de vol** : regroupez-vous en l'air, genoux vers la poitrine pour favoriser l'équilibre. Les deux pieds doivent être au même niveau pour préparer la réception.

donnant un peu plus d'altitude. Vous pouvez réaliser votre déclenchement avec une flexion/extension simultanée des deux jambes ou en utilisant le flex de la planche (ollie).

Une fois en l'air, pensez à ramener les jambes sous le buste pour vous donner une plus grande stabilité. Les yeux vont chercher la zone de réception alors que les jambes se détendent pour amortir le choc (phase de réception). En 180 back, pour éviter une sur-rotation, regardez vos pieds et ne cherchez pas à fixer la zone de réception avant de replaquer.

Décomposition d'une rotation 180 sautée, de droite à gauche



© Pierre Régner

Conclusion Nous avons seulement montré ici un tout petit aperçu des possibilités offertes par le flat. Chaque mouvement élémentaire possède plusieurs variantes et peut être suivi d'un grand nombre d'autres pour former des enchaînements totalement originaux. Be free! Be Freestyle!