Thèmes : Ski / CP Zermatt et enseignement débutants et free-style flat.

Références : Sports de neige en Suisse

Famille de formes de glisse

- ✓ Glisser en fullbase, en dérapant ou en coupant
  - Amortir et pousser (fléchir et tendre les jambes)
  - Valse, 360 flat
  - Speedcheck
  - Nose et Tail Wheelie, -slide

Famille de formes de virage (virer)

- ✓ Basic turns (dérapé, coupé/carvé)
  - Virages par rotations
  - Virage par flexion (abaissement)
  - Virage par extension (élévation)
  - « Virage par bascule » elm.

Famille de formes combinées

- ✓ Combinaison de formes de glisse, de virages et de sauts
  - Formes de sauts et de virages
  - Formes de sauts et formes de glisse
  - Formes de glisse et formes de virages

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
Échauffement	Préparer le corps et l'esprit à fournir un effort. • Syst. Cardio vascul. **SCV** • App. Loco-moteur **ALM** • Social • Préparation Fonctionnelle **PF**	1. Robot Idem yeux fermés 2. Trottinette 3. Ollie/nollie 4. Sauter par-dessus les planches 5. Slide sur la semelle de la planche 6. « Bascule » 7. Se prendre les mains en cercle 8. Estafettes	Social / SCV Social / SCV SCV / PF / ALM Social + jeu SCV / ALM Social ALM / SCV / Social	- - - Bascules « Agilité » « équilibre » PF Bascules - - -	- - - Skate board / vague Mvmt av/arr/av. - Position du surfer, basse « Gainage », statue Se laisser tomber - -	par 3/ 2 individuellement sur place en courant, pieds joints, une jambe Avec de l'espace par 3, de côté et devant derrière en cercle yeux fermés, se « défaire » yeux ouverts deux équipes par deux : char tiré	Plat avec de la place	6 mn 5 mn 2 mn 3 mn 5 mn 4 mn 4 mn 5 mn	Garder les deux robots sous contrôle. Petite pente Mettre de la neige sur semel. **sécurité** Aides tout près de la personne Sécurité, expliquer… Avec et sans planches Parcours varié
Rem. : Échauffement trop long, prendre les exercices comme idées à développer / Le thème suivant pouvant également être traité comme un échauffement									
Principale	Glisser freiner dans la LDP N : Nose T : Tail	1. Glisser full base →Varier en se baissant, toucher qqch →id. poids du corps sur le N/T	Sensation de glisse Id.	- -	1ière / tête en avant Girafe, boule 1ière / presser…	Moniteur en bas de la piste Id.	légère pente Id. Pente légère	20 mn 10 mn 10 mn	<u>Pied arrière décroché</u> Position de base Id.

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
		2. Monter en escaliers Front et Back	Se déplacer Prise de carres	angulations	1ière / couper la neige Se repousser de la neige	individuellement	Pente légère	10 mn	Id.
		3. Glisser en dérapant (back) Dans la LDP	Contrôle et régularité des appuis	Angulation, prise de carres	1ière / position assise	Espace entre les participants	Pente moyenne	10 mn	Moniteur donne les mains / Regard par-dessus épaule
		4. idem en front dans la LDP	Contrôle et régularité des appuis	Angulations	1ière / genoux fortement fléchis	-	Id.	12 mn	Ne voit pas la piste : Plus difficile
		5. Feuille morte en Back **puis** front	Passer d'avant en arrière	Abaissement Angulation	1ière / position assise	Par deux	Id.	12 mn	Id.
		6. Guirlande, glisser à déraper Back puis Front	Ne travailler que les mvmts vert.	Mvmt vertical Rotation	Grand et petit	Individu. Avec des assiettes	Id.	10 mn	-
Rem. **Insister sur les basics, position de base du snowboarder, jambes fléchies, torse légèrement vers l'avant, bras dans l'axe de la planche, regard en avant.** **Freiner et s'arrêter : on peut prendre un fil-neige ou un téléski pour débutants. Pour des assiettes ou une arbalète, exercer avant (ne pas s'asseoir)** **Visite d'un jardin des neiges, participation ou observation de ce qui est présenté.**									
Principale	Premier changement de direction	7. Premier « virage » carre talon →id. carres orteils	• Prise de carres • Transfert d'appui • Phase de glisse	Rotations, Angula. genoux hanche, Mvmt vertic.	1ière / se laisser tomber en arrière. suivre avec les épaules	-	Pente légère	10 mn	Pied arrière décroché Cuvette, pente moyenne Prof à l'int. Du virage, aide

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
		8. Speedscheck En back **puis** en front	Freiner rapidement Maitriser sa vitesse	**Contre-Rotation** Angulation Bascule	Faire un gros spray 1ère / fluidité du mouvement	Par deux, aide	Pente moyenne Idem	10 mn 10 mn	Deux pieds attachés **<u>Bras de conduite</u>**
	Premiers semi-virages **FIN du V**. « Basic turn dérapé »	9. Virages back et front.	Deuxième phase du virage	Rotation Angulation Bascules	se laisser tomber en arrière, jbes fléchies, suivre avec les épaules en back ou en front	Id.	Id.	12 mn	Toujours en dérapage. ORIENTATION
	Premiers semi-virages **DEBUT du V**. « Basic turn dérapé »	10. Guirlande des deux côtés	Première phase du virage	Mvmt vertical Rotation angulation	se lever, se baisser Signes + et - Grand et petit	-	Id.	12 mn	Varier la déclivité
	Enchainer des virages	11. Position + et – dans les virages en s'orientant, Feeling !!	Virages suivis et maitrisés	4 mvmts	-	-	Id.	10 mn	Longue piste de même déclivité Piste large
	Virages par rotation dérapés / Carvés	12. Idem, mais on tourne avec une rotation **active** 13. Mêmes mouvmts mais cond. coupée	Idem Rester sur la carre B. et F.	Idem Tous, mais <u>abaissement, bascule</u>	2ième	-		20 mn 30 mn	Maitrise de la vitesse et **rythme** Varier pentes
Principale	Rester sur la carre. Maitrise de son engin.	14. Basic turn carvé Et virage carvé bascule seul.	Maîtrise de la bascule + vitesse	Tous, mais bascule et orientation, co-rotation	2ième et 3ième / Marques dans la neige pour feed-back Se laisser tomber en avt. + arr. + position de base	En essaim, mais avoir de l'espace, pistes larges et damées.	Piste bleue, rouge	40 mn	Laisser le temps pour ressentir.

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
		15. Virage court par pré-/co-rotation	Raccourcir le rayon	Rotation anticipée, bascule	2ième et 3ième/Position en + et puis dans l'axe de la planche	En essaim	Id.	40 mn	Laisser du temps.
principale	Freestyle flat	1. Valse	Maitriser le transfert et le dosage des appuis	Rotation, bascule, angulation	2ième / La toupille	Piste damée chacun essaie	Piste bleue	40 mn	Tourner dans les deux sens
		2. Fackie / switch **(famille de virages) (famille combinée)**	Pouvoir rider dans les deux sens	Tous	Virage amont en switch	Id.	Id.	Id.	En dérapage puis carvé
		→feuille morte et fackie	Gérer les appuis	Id.	Après la feuille morte, faire le virage	Id.	Id.	Id.	En dérapage
		→id. en virage dérapé puis carvé **<u>fackie</u>**	S'orienter rapidement	Bascule rotation	Se laisser tomber	Sécurité, laisser place	Id.	20 mn	Sur la carre.
		3. Nose et Tail turn	Passer de normal à fackie et inversément	Pré-rotation Rotation Bascule avt / arrière	Nose et tail Slide, garder l'appui sur le nose ou tail un instant.	Id.	Id.	20 mn	Appui pris sur le nose (jbe avant) Puis tail (arrière) **<u>Passage de carre à carre</u>**
		4. Nose et Tail pop →180° →NT to nollie	idem, mais le faire en sautant, profiter du flex de la planche	Pré-rotation Rotation Bascule avt / arrière dynamique	Profiter du pop pour faire un 180,	Id.	Id.	20 mn	Timing et dynamisme dans l'exécution
		5. Saut 180	prise d'appui et sauter en tournant	Pré-rotation Mvmt vert. Co rotation bascule	1ière et 2ième	Id.	Id.	20 mn	Exercice très physique. Saut lors de chaque virage

Partie	Objectifs généraux / Thèmes	Exercices	Objectifs spécifiques	Mvmts clés principaux	Phase d'apprentissage / Image utilisée	Organisation	Terrain	Durée	Remarques
Principale	Sauts et attitude dans un Park /	6. Ollie passif	Petits sauts à passer	Bascule avt/ arrière.	1ière /2ième	Un par un et reconnaissance du saut.	Park	20 mn	Faire sur place des exercices de mobilité + ollie.
		7. Box full base	Passer sur une box large, étroite	Position neutre	1ière /	**Lève le bras !!**			Aide de deux partenaires. **Box au niveau de la neige.**
		→passage de la box perpendiculaire	Rentrer avec 90 degrés	Rotation anticipée	1ière	Par 3 avec un bâton de slalom comme appui	Park	40 mn	**Id.**
		8. Pipe	Basic Run	**ORIENTATION** et pré-rotation, rotation, **fléchir tendre les jambes**	1ière Balançoire, rampe, piscine en skate ou en roller	Un par un. Lève le bras avant de partir, je signifie mon départ dans le pipe	Pipe	30 mn	Remonter à pieds Demande physique **ET concentration. Pas en fin de journée !!**