



RIDERS

Le Programme Canadien Officiel De Snowboard

CURRICULUM VERT

RIDERS

Le Programme Canadien Officiel De Snowboard

Le programme RIDERS a été conçu en partenariat avec l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges (ACMS) et Canada Snowboard afin de retenir plus longtemps les participants à des leçons dans des écoles de glisse. Le programme est flexible, ce qui permet au centre hôte d'adapter l'exécution du curriculum à leurs besoins, tout en atteignant les objectifs établis.

Le programme RIDERS est conçu pour améliorer les compétences de base et fondamentales en snowboard des participants et de développer les compétences particulières requises pour les disciplines du snowboard de compétition. À la fin du programme, les participants auront l'habileté requise pour s'inscrire à un club de snowboard de compétition, d'exceller lors des épreuves, ou de tout simplement mieux maîtriser le snowboard tout au long de leur vie.

VUE D'ENSEMBLE DES NIVEAUX

Le programme comprend trois niveaux : vert, bleu et noir. Les participants au programme doivent obtenir leur diplôme d'ici 3 à 5 ans. Chaque niveau dure en moyenne une saison, selon le niveau et le développement des compétences. Les participants peuvent demeurer plus longtemps au même niveau.



Expérience requise : 2 à 4 saisons
Âges suggérés : 7 à 12 ans
Exigences pour le dirigeant : Instructeur niveau 2 de l'ACMS avec certification parc et/ou entraîneur formé du PECS, Introduction à la compétition.
Durée recommandée : 2,5 heures/semaine pendant 8 à 12 semaines (20 à 30 heures)
Objectif : Améliorer l'habileté à faire du snowboard en montagne et apprendre les bases de toutes les disciplines du snowboard.



Expérience requise : 3 à 5 saisons
Âges suggérés : 8 à 13 ans
Exigences pour le dirigeant : Instructeur niveau 2 de l'ACMS (de niveau 3 de préférence) avec certification parc et/ou entraîneur certifié du PECS, Introduction à la compétition.
Durée recommandée : 5 heures/semaine (2 séances de 2,5 heures) pendant 8 à 12 semaines (40 à 60 heures)

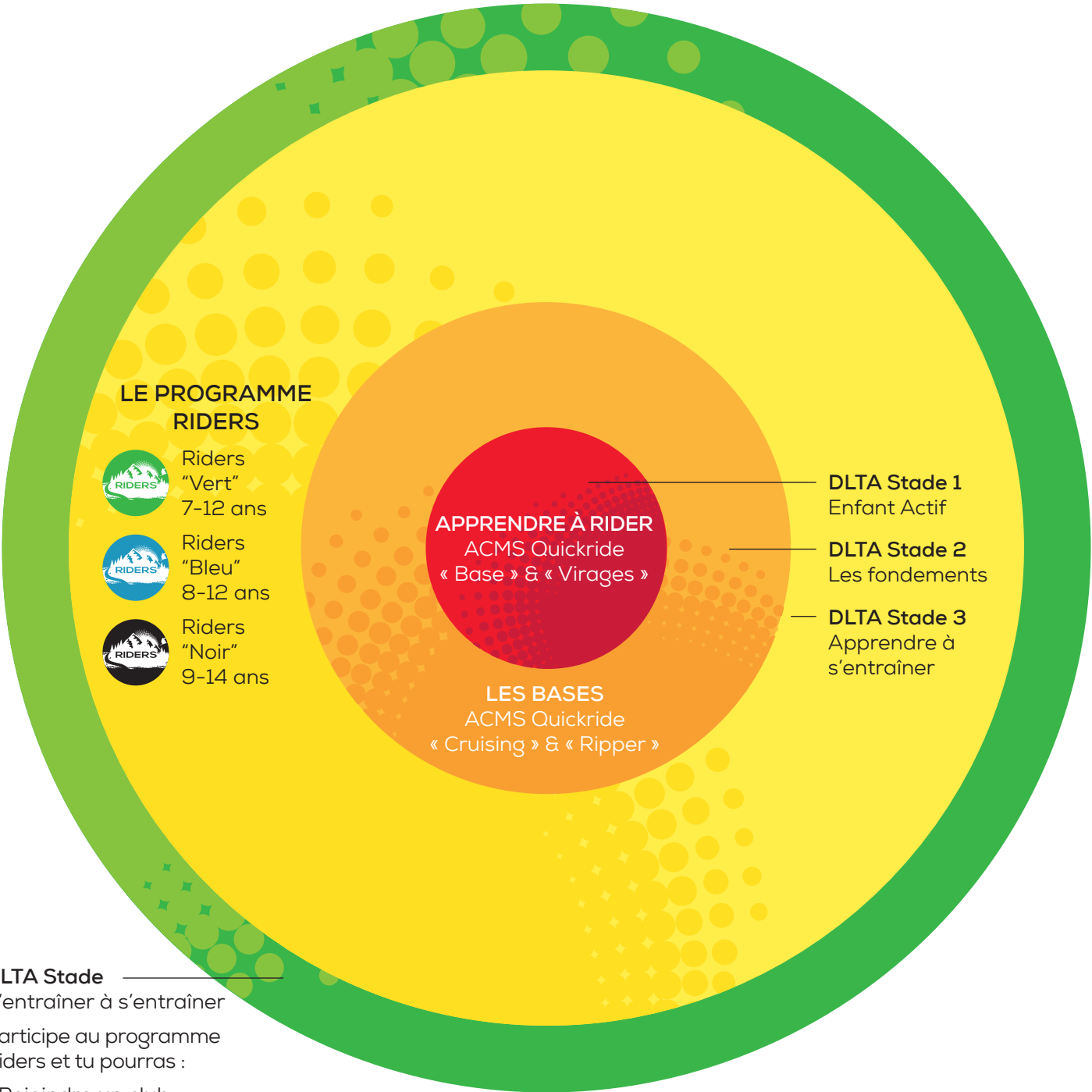
Objectif : Améliorer l'habileté à faire du snowboard en montagne, ainsi que les compétences de base pour une discipline particulière.



Expérience requise : 4 à 6 saisons
Âges suggérés : 9 à 14 ans
Exigences pour le dirigeant : Instructeur de l'ACMS de niveau 3 et/ou entraîneur certifié du PECS, Introduction à la compétition : avancé.
Durée recommandée : 5 heures/semaine (2 séances de 2,5 heures) pendant 8 à 12 semaines (40 à 60 heures) avec un camp optionnel de 3 à 5 jours (15 à 25 heures)

Objectif : Amélioration continue de l'habileté à faire du snowboard en montagne, présentation des compétences à court terme d'une discipline et présentation aux concepts d'entraînement holistique (préparation mentale et physique).

LA PROGRESSION VERS LE PROGRAMME RIDERS



Le cheminement a comme objectif de fournir une fondation aux Snowboarders, sur une variété de niveaux d'habiletés pour le sport.

EXIGENCES POUR LE DIRIGEANT

Les leçons du programme Riders peuvent être enseignées par des instructeurs de l'ACMS ou des entraîneurs du PECS. Des exigences minimales de certification/formation sont nécessaires afin d'assurer que le dirigeant soit formé ou certifié pour offrir le curriculum du programme et qu'il est habilité à travailler avec les participants d'un niveau particulier. Tous les dirigeants DOIVENT être des membres à jour et en règle de l'ACMS ou de Canada Snowboard, des membres des deux organisations de préférence.

Vert : Instructeur de l'ACMS de niveau 2 avec certification parc et/ou entraîneur formé du PECS, Introduction à la compétition.

Bleu : Instructeur de l'ACMS de niveau 2 avec certification parc (niveau 3 de préférence) et/ou entraîneur certifié du PECS, Introduction à la compétition.

Noir : Instructeur de l'ACMS de niveau 3 et/ou entraîneur formé du PECS, Introduction à la compétition : avancé.

LOGISTIQUE DU PROGRAMME

Chaque centre participant est responsable de l'établissement des frais de programme au sein de leur école de glisse. Pour la saison 2015/2016, il n'y aura pas de frais d'exécution du programme pour le participant.

Les centres participant au programme auront accès aux avantages suivants :

- Les droits pour tous les niveaux Rider (de vert à noir)
- Les ressources électroniques du programme pour les directeurs d'école de glisse et les dirigeants
- Les ressources de curriculum détaillées pour les entraîneurs et les instructeurs
- Accès « Cliquer sur » et profil pour tous les participants (logiciel de carte de rapport) et certificat de réussite personnalisé pour chaque participant
- Adhésion de membre associé de Canada Snowboard pour chaque participant pendant la durée du programme (8 à 12 semaines)
- Annonce du programme/lieu sur le site Internet de Canada Snowboard

Pour de plus amples renseignements ou pour toute question concernant le programme Riders, ou pour inscrire votre école de glisse, veuillez communiquer avec :

Canada Snowboard

riders@canadasnowboard.ca | 604-568-1135

www.canadasnowboard.ca

CURRICULUM VERT

Bref aperçu du programme: Voir les plans de séance détaillés présentés aux pages suivantes.

Le déroulement du programme peut varier selon les conditions de neige, la météo, le terrain disponible, etc.

Semaine 1 : Présentation (séance d'accueil) + position et équilibre

Semaine 2 : Établissement du modèle de référence idéal + habiletés relatives à la prise de carre

Semaine 3 : Production d'élan ascendant + adaptation au terrain (rouleaux, bosses, virages relevés et sauts)

Semaine 4 : Habiletés pour le snowboard alpin

Semaine 5 : Habiletés pour le Slopestyle (sauts, boîtes et rails)

Semaine 6 : Habiletés pour le Snowboardcross

Semaine 7 : Toutes les habiletés de descente (+ demi-lune)

Semaine 8 : Récapitulation pour toutes les disciplines et conclusion

**** Volets facultatifs pour un programme de douze semaines.**

Semaine 9 : Habiletés pour le snowboard alpin 2

Semaine 10 : Habiletés pour le Slopestyle 2

Semaine 11 : Habiletés pour le Snowboardcross 2

Semaine 12 : Récapitulation du programme et conclusion

PLANS DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque semaine du programme est associée à un plan de séance d'entraînement. En plus de préciser l'objectif de la semaine, ces plans décrivent la séance d'entraînement de façon détaillée, y compris les exercices et les activités au programme ainsi que le temps qu'il est recommandé de consacrer à chaque volet d'activité.



SEMAINE 1 : PRÉSENTATIONS (SÉANCE D'ACCUEIL) + POSITION ET ÉQUILIBRE

Équipement requis: Aucun.

Objectif de la séance: Faire connaissance avec les athlètes, évaluer leur niveau d'habileté et donner le ton pour la suite du programme. Comme il s'agit de la première semaine, l'ambiance doit être AMUSANTE et inclusive.

5-10 minutes Présentation: Soyez AMUSANT, énergique et enthousiaste.

- Présentez-vous et faites de même pour les entraîneurs adjoints en présentant un jeu de noms.
- Examinez les protocoles qui s'appliquent au programme (lieux de rencontre, considérations relatives à la sécurité, etc.). Vérifiez l'équipement de chaque participant et assurez-vous qu'il soit bien ajusté, réglé adéquatement et approprié aux besoins de l'athlète.

15-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « verte » ou « bleue » facile.
- Observez chaque athlète et évaluez leur niveau d'habileté.

80 + minutes Partie principale:

- Bien que l'objectif de la semaine soit d'évaluer le niveau d'habileté, évitez de vous arrêter trop souvent et consacrez le plus de temps possible aux descentes. Apprenez le nom des participants.
- Évaluez la qualité générale de l'exécution – position du corps, forme des virages, mouvements de la planche (glissade, glissade-coupe, coupe?).
- Mesurez l'équilibre des athlètes et efforcez-vous de leur faire adopter une position équilibrée.
 - Demandez aux athlètes de s'exécuter en position élevée et basse, en modifiant la position de leurs bras, en sautant pendant la traversée de la ligne de pente, etc. Le jeu « Suivez le chef » se prête bien à cet exercice et le rend plus difficile!
 - Variez les terrains de base – petits rouleaux, poudreuse, etc.
- Terminez avec quelques descentes qui leur permettront de mettre leurs habiletés à l'essai dans les virages. Modifiez la trajectoire des virages et l'ampleur de l'inclinaison. Observez les mouvements de la planche et les participants qui éprouvent de la difficulté. Axez vos rétroactions sur les problèmes d'équilibre et de position.

15-30 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu en s'efforçant d'adopter une position équilibrée adéquate.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Terminez la séance en utilisant le nom de chaque participant.

JEUX DE NOMS :

1. Mon nom est Jon et mon planchiste favori est Shawn White. Vous pouvez varier les « favoris ». Soyez créatif – le « favori » peut être un aliment, un mois, une couleur, une figure, etc.).
2. Mentionnez une chose que vous aimez et qui commence par la même lettre que votre nom. « Je m'appelle Jon et j'aime les jujubes. »
3. Si les participants ont plus d'assurance, les énoncés « Je suis génial... » peuvent être amusants. « Mon nom est Jon et je suis génial parce que je suis vraiment bon au skateboard. »

STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE : Attention! Assurez-vous que les athlètes ne transpirent pas trop abondamment si la journée est très froide.

1. Jogging – sur place ou en avançant
2. Match de soccer sur la neige
3. Jeu de chat
4. Course de bonds de grenouille (former des équipes : faites sauter les athlètes par-dessus leur partenaire en faisant des bonds de grenouille jusqu'à une ligne/marque)
5. Avec les fixations, course « marche de pingouin »
6. Jeu du facteur (ou « canard, canard, oie », avec les groupes qui comptent peu de participants)

SUGGESTIONS D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : Plusieurs options s'offrent à vous, mais la clé est de faire bouger les articulations et les bras et les jambes.

- Sauts sur deux pieds, exercice « carioca », bonds sur un pied, jogging à reculons, sauts à 360°
- Coups de pied arrière, tirer les genoux vers soi avec les mains en marchant, flexions avant
- Rotations des bras, rotations du tronc, rotations des poignets
- Balancement avant-arrière de la jambe, fentes avant, flexions des jambes (squats) latérales.

JEU DE LA REMORQUE : Un exercice servant à démontrer et à mettre l'accent sur un objectif en particulier. Le meneur devrait choisir le terrain le mieux adapté pour atteindre l'objectif souhaité.

- **Mouvement** : Parcourir un terrain variable et mettre l'accent sur les mouvements que les athlètes devraient exécuter.
- **Forme de virage** : Exécuter différentes formes de virage et demander aux athlètes de vous suivre d'aussi près que possible et d'effectuer des virages de forme semblable.
- **Air** : Trouver une piste avec des bosses latérales, des rouleaux ou toute autre variation du terrain. Demandez aux athlètes de franchir, de sauter, de faire des ollies ou des nollies, d'absorber, etc.
- **Rotations** : 180 et 360, changements de direction, pied droit devant ou pied gauche devant, glisse, saut, etc.
- **Choix de ligne** : Demandez aux coureurs de vous suivre sur une piste, une demi-lune, un module et de suivre votre ligne de course.

CONTRÔLE DE LA PLANCHE DANS UN VIRAGE : Le coureur arrive-il à tirer un bon « rendement » de sa planche? Utilise-t-il toute la longueur de la carre? L'athlète contrôle-t-il sa planche avec facilité?

Comment les virages sont-ils exécutés?

- **Glissade** : Tout virage qui comporte un niveau de dérapage peut être qualifié de virage glissé. Le dérapage est évident lorsque le talon de la planche effectue un arc plus grand que la spatule.
- **Virage coupé** : Un virage qui laisse un « trait de crayon » dans la neige peut être qualifié de virage coupé. Les virages coupés n'ont aucun angle de braquage car le talon suit directement le chemin laissé par la spatule.
- **Dérapage coupé** : Tout virage qui combine un virage dérapé et un virage coupé.



SEMAINE 2 : ÉTABLISSEMENT DU MODÈLE DE RÉFÉRENCE IDÉAL + HABILETÉS RELATIVES À LA PRISE DE CARRE

Équipement requis: Piste « bleue » bien dégagée.

Objectif de la séance: Établir les objectifs du programme et améliorer les habiletés relatives à la prise de carre.

15-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « verte » ou « bleue » facile.
- Observez chaque athlète et évaluez son niveau d'habileté en vous attardant au point où il initie ses virages.

70-80 minutes Partie principale : Optez pour une piste « bleue » dégagée qui vous offre une bonne visibilité.

- Demandez aux athlètes de s'exécuter l'un après l'autre et de vous montrer leurs « meilleurs » virages.
 - Surveillez la forme des virages (en forme de « C » ou de « J »), et observez de nouveau le point où sont initiés les virages et le mouvement de la planche (glisse-t-elle, ou se trouve-t-elle sur la carre?).
- Si la plupart des athlètes effectuent les virages en glissant : Utilisez les « virages pour le com manditaire » afin d'aider les athlètes à augmenter leur angle de carre et à appliquer la pression plus tôt.
- Si la plupart des athlètes effectuent des virages coupés : Dites-leur d'effectuer des « virages pour le commanditaire » en guise de rappel, ou tracez deux virages sur la neige (en forme de « S ») et montrez-leur où le « virage » (l'application de pression) devrait débiter au sommet de la boucle en forme de « C ». Mettez-les au défi de faire des virages réguliers (longueur égale pour la carre talons et la carre orteils) et d'initier la conduite de la planche lorsqu'ils arrivent au sommet du virage.
- Lorsque les athlètes comprennent bien ces virages, établissez les objectifs que le groupe devrait être en mesure d'atteindre dans six semaines.
- Habiletés relatives à la prise de carre. Déplacez-vous vers une piste dont la pente est plus accentuée, et travaillez sur les bonds de freinage de hockey. L'objectif est que les athlètes utilisent leurs chevilles et leurs genoux pour créer l'angle de carre.
- Bonds transversaux. Dites aux athlètes de traverser une piste peu exigeante et pas trop encombrée, d'appliquer l'angle de carre et de faire un bond avant d'exécuter le virage suivant.
- Virages de zombie. Dites aux athlètes de se tenir « droit comme une planche » ou de « faire le zombie » et d'utiliser seulement l'inclinaison pour effectuer les prises de carre et les virages.
- Dites aux athlètes d'appliquer toutes les notions vues lors de la séance à leurs virages « normaux » et d'effectuer une ou deux descentes pendant lesquelles ils feront des virages de grande dimension en utilisant le plus possible la prise de carre.

15-30 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu en s'efforçant de bien exécuter de grands virages coupés de façon régulière jusqu'en bas de la piste.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Terminez la séance en utilisant le nom de chaque participant et dites-leur que la semaine prochaine, ils apprendront à faire des sauts!

FORME DE VIRAGE : La forme d'un virage ou l'apparence de la trace laissée dans la neige. Elle dépend en fonction de ce que le corps accomplit et à quel moment.

VIRAGES EN « C » ET EN « J » :

Virage en J : La trace ressemble à un J ou un J inversé. Il est caractérisé par un braquage rapide pendant la phase d'exécution, suivi d'une ligne droite. Les débutants peuvent tourner rapidement et se laisser glisser directement dans la ligne de pente avant de tourner en diagonale ou même vers le sommet de la piste. Peut être utilisé comme une technique de course de haute performance pour gagner de la vitesse d'une porte à l'autre.

Virage en C : La trace peut ressembler à un C ou un S lorsque les virages sont enchaînés. Période de braquage plus longue avec très peu de course droite. Le coureur passe d'une carre à l'autre avant d'arriver à la ligne de pente et il amorce le virage sur la carre avale.

VIRAGES POUR LE COMMANDITAIRE : Dites aux athlètes de s'imaginer qu'ils participent à une importante compétition et que des « spectateurs » se trouvent sur le côté de la piste (ou que les spectateurs sont les arbres qui bordent la piste). Ils doivent essayer de montrer le dessous de leur planche (où le logo de leur commanditaire apparaîtrait) à la foule. Cela devrait amener les athlètes à initier le virage plus tôt et à appliquer la carre lors de la phase de puissance

BONDS DE FREINAGE DE HOCKEY : Sur une piste « bleue » dont la pente est modérée, dites aux athlètes de descendre en ligne droite pendant quelques secondes, puis de freiner rapidement (comme un joueur de hockey). Ils doivent ensuite se servir des carres pour faire trois bonds vers le haut de la piste.

Cet exercice favorise l'utilisation des petites articulations et des genoux lors de la prise de carre. Voici quelques erreurs courantes : baisser les yeux, s'incliner au niveau de la taille et pivoter en même temps que le corps.

Rendez l'exercice plus difficile en y apportant les modifications suivantes :

- a. freiner, puis faire trois bonds vers le bas de la piste;
- b. freiner, faire trois bonds vers le haut de la piste, puis faire trois bonds vers le bas;
- c. freiner, faire un saut à 180° et faire trois bonds (vers le haut ou le bas).

VIRAGES DE ZOMBIE : Dites aux athlètes de se tenir « droit comme une planche » ou de « faire le zombie » et d'utiliser seulement l'inclinaison pour effectuer les prises de carre et les virages. La clé de cet exercice est de faire en sorte que les athlètes s'habituent à la sensation et soient en mesure d'appliquer cette technique (initiation au moyen de l'inclinaison) dans les semaines à venir.

Bonds transversaux : Sur une piste peu exigeante qui n'est pas trop fréquentée, dites aux athlètes de traverser la ligne de pente et de « bondir » sur leur planche.





SEMAINE 3 : PRODUCTION D'ÉLAN ASCENDANT + ADAPTATION AU TERRAIN

Équipement requis: Bambou et différents terrains (rouleaux, terrain inégal, virages relevés et/ou saut de faible hauteur).

Objectif de la séance: Apprendre à produire un élan ascendant + introduction à l'adaptation au terrain.

15-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « verte » ou « bleue » facile en utilisant beaucoup d'angles de carre (bref retour sur la semaine 2).

70-80 minutes Partie principale:

- Trouvez une surface plate. Faites une démonstration de bonds, **de ollies et de nollies** aux athlètes, et demandez-leur d'essayer ces habiletés, d'abord sans leur planche, puis avec celle-ci. Offrez-leur des rétroactions et assurez-vous que tout le monde comprend ce qu'il faut faire.
- Dirigez-vous vers une piste « verte » facile, et demandez aux athlètes d'exécuter des bonds, **des ollies et des nollies** en avançant lentement, de s'arrêter, puis de répéter le processus. Lorsqu'ils ont davan tage confiance en leurs capacités, dites-leur de descendre la pente et d'exécuter ces ha biletés autant de fois qu'ils le peuvent et dans toutes sortes de conditions (en suivant la ligne de pente ou en traversant celle-ci).
- Trouvez un endroit dégagé sur la piste « verte » où tous les membres du groupe ont une bonne viilibilité. Placez le bambou sur la neige et dites aux athlètes de faire un bond, un ollie et un nollie par-dessus celui-ci. Demandez-leur de remonter sur la ligne afin de pouvoir faire BEAUCOUP de répétitions.
- Si les athlètes maîtrisent bien cet exercice, tenez le bambou en l'élevant un peu au-dessus du sol. Ils réussissent encore l'exercice? Présentez alors un **concours de ollies!**
- Trouvez un endroit où les athlètes peuvent apprendre à absorber les impacts (rouleau, bosse, section où la neige est durcie ou petits sauts) – un « module ». Expliquez aux athlètes où se trouve la **«zone sans virage»** à l'approche d'un « module » afin qu'ils se dirigent vers celui-ci en ligne droite. Dites-leur d'entrer lentement sur le module et de s'efforcer d'absorber l'impact en relevant les jambes.
- Si les athlètes maîtrisent bien cet exercice, essayez d'autres modules. Ils réussissent encore l'execice? Dites-leur d'essayer de produire une poussée vers le bas sur le côté arrière du module afin d'accroître leur vitesse de sortie.

15-30 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu en s'efforçant de bien exécuter de grands virages coupés de façon régulière jusqu'en bas de la piste.
- **Étirements statiques.** Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Terminez la séance en utilisant le nom de chaque participant et dites-leur que la semaine prochaine, ils découvriront les habiletés relatives au snowboard alpin.

OLLIE & NOLLIE :

Ces manœuvres de base augmentent l'élévation en faisant usage du ressort (cambrure et flexion) de la planche. L'ollie est produit par le talon et le nollie par la spatule. Ces mouvements peuvent provoquer une haute élévation avec ou sans saut.

Sur le plan biomécanique, les gestes de l' ollie et du nollie sont symétriques. Cependant le nollie pose un plus grand défi au planchiste car celui-ci doit garder son équilibre pendant qu'il est lancé et le ressort va à l'encontre de la direction du mouvement.

SYNCHRONISATION DU MOUVEMENT POUR UN OLLIE :

- P : Se diriger vers le module en position neutre.
- A : Déplacer le centre de la masse vers la jambe arrière et pousser contre le sol avec celle-ci. Le ressort de la planche précipitera le planchiste plus haut dans les airs.
- E : Ramener le centre de la masse au-dessus du milieu de la planche pour regagner une posture équilibrée. La planche est parallèle à la neige.
- A : Allonger les deux jambes vers l'atterrissage pour absorber la force de l'impact.

SYNCHRONISATION DU MOUVEMENT POUR UN NOLLIE:

- P : Se diriger vers le module en position neutre.
- A : Déplacer le centre de la masse vers la jambe avant et pousser contre le sol avec celle-ci. Le ressort de la planche précipitera le planchiste plus haut dans les airs.
- E : Ramener le centre de la masse vers le milieu de la planche pour regagner la posture équilibrée en s'assurant que les épaules sont parallèles au sol (ce qui évite de piquer du nez).
- A : Allonger les deux jambes vers l'atterrissage pour absorber la force de l'impact.

Le pop, l'ollie et le nollie seront pratiqués tout au cours de la carrière d'un planchiste.

CONCOURS DE OLLIES : Il est recommandé de faire cet exercice sur une pente pour débutants ou sur une piste où les athlètes peuvent remonter en se tenant à une corde. L'entraîneur (il est préférable qu'il y en ait deux) tient un long bâton de bambou près du sol et les athlètes doivent s'approcher (de façon contrôlée) et faire un ollie au-dessus du bâton, sans toucher celui-ci. Chaque fois que les athlètes réussissent, l'entraîneur lève le bâton un peu plus haut. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les athlètes ne soient plus en mesure de sauter par-dessus le bâton. Afin que tous les athlètes participent jusqu'à la fin, dites à ceux qui ne réussissent pas à sauter plus haut de passer sous le bâton de bambou et de s'exercer à faire des ollies avant et après leur passage sous le bâton. Rendez l'exercice plus difficile en proposant un concours de nollies ou de ollies pieds-inversés!

ZONE SANS VIRAGE : La zone avant un module où le coureur ne devrait plus effectuer de virage ou de correction de la vitesse. Les virages et les réglages de vitesse de dernière minute avant un module peuvent nuire à la stabilité du coureur. Demandez-leur d'ajuster leur vitesse bien avant d'atteindre le module, de manière à ce qu'ils approchent en équilibre et prêt à attaquer ce dernier.

CLAQUEMENT/RÉSISTANCE AU DÉCOLLAGE : La force exercée sur un coureur augmente lorsqu'il approche la bordure d'un saut ou du mur d'une demi-lune. Le coureur doit appliquer une force équivalente contre le saut pendant l'approche. Nécessite une bonne force des membres inférieurs et du tronc. Pour augmenter la hauteur, le coureur peut étendre les hanches et les genoux lors du décollage

SEMAINE 4 : HABILETÉS POUR LE SNOWBOARD ALPIN

Équipement requis: Piste « verte » de bonne largeur. L'entraîneur peut apporter une planche alpine s'il en a une. Si possible, configurer un très bref parcours (6 à 8 portes) sur une descente facile; sinon, configurer un parcours au moyen de pylônes ou d'autres marques.

Objectif de la séance: Introduction aux habiletés du snowboard alpin et à la conduite.

Débuter en présentant l'inclinaison et en travaillant sur la symétrie de la forme des virages. Cette semaine, la séance porte sur les habiletés requises pour pratiquer le snowboard alpin, et non pas sur la vitesse et la production de vitesse (ces sujets seront abordés plus tard dans le programme).

20-30 minutes Échauffement

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Poser des questions sur le snowboard alpin au groupe : À quoi ressemble la planche? Les bottes? Le parcours? Mentionner les éléments de base et, si possible, montrer une planche de snowboard alpin. Y a-t-il des Canadiens qui ont remporté une médaille olympique? (OUI! Jasey Jay Anderson – médaillé d'or en 2010.)
- Descente d'échauffement sur une piste « verte » avec beaucoup d'angles de carre différents (bref retour sur la semaine 2).

70-80 minutes Partie principale:

- Demandez aux athlètes de vous montrer leurs meilleurs virages coupés. Modifiez leur alignement ou apportez d'autres correctifs au besoin (quelques descentes seront peut-être nécessaires).
- Travaillez sur la symétrie des virages en utilisant la technique du comptage ou un autre exercice. L'objectif est d'obtenir des virages réguliers, c.-à-d. une longueur égale pour la carre talons et la carre orteils.
- Faites un retour sur les virages de zombie (semaine 2). Mettez les athlètes au défi de débiter leur virage en exécutant un « virage de zombie », puis d'adopter une position stable pour la phase de puissance, de se redresser entre les virages (zombie), de basculer vers l'autre carre et de revenir à la position stable. Ils devraient initier les virages en utilisant l'inclinaison puis passer en position d'angulation. Prévoyez assez de temps pour que les athlètes puissent s'exercer à exécuter cette habileté lors de différentes descentes et à des vitesses variées.
- Laissez les athlètes s'exercer et fournissez des rétroactions à toutes les deux descentes environ à ceux qui éprouvent de la difficulté.
- Dirigez-vous vers le parcours (portes/pylônes/etc.). Expliquez ce qu'il faut faire lorsqu'il y a une porte (rester du côté de la pointe du fanion) en mentionnez que le virage doit commencer avant la porte (et non à la hauteur de celle-ci). Dites aux athlètes de faire le parcours à quelques reprises en essayant de franchir toutes les portes et de faire tous les virages.
- S'il reste du temps, amenez le groupe sur une piste plus difficile (piste « bleue » à la pente plus prononcée) et demandez-leur de travailler sur la symétrie des virages et le contrôle de la vitesse.

15-30 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu en s'efforçant de bien exécuter de grands virages coupés de façon régulière jusqu'en bas de la piste.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Concluez la séance, utilisez le nom de chaque participant et dites-leur que la semaine prochaine, la séance portera sur le Slopestyle!

VIRAGES ÉGAUX : Virages effectués sur le côté talons et le côté orteils ayant la même dimension, le coureur peut couper des deux côtés avec autant de facilité et il arrive à manipuler la taille ou le rayon du virage sur l'une ou l'autre des carres.

INCLINAISON : Déplacer le centre de gravité au-delà de la carre de la planche en se penchant dans la direction désirée. L'inclinaison est utilisée pour amorcer un virage de manière à déplacer le corps à partir ou vers la position neutre et vers la carre souhaitée.

ANGULATION : Flexion des chevilles, genoux et hanches pour augmenter l'angle de la carre tout en demeurant en équilibre sur la planche.

- Combinaison d'inclinaison et d'angulation
- En combinant l'inclinaison et l'angulation, le coureur est capable d'augmenter l'angle de la carre au-delà de celle obtenue par l'inclinaison seulement. Vos coureurs devraient être en mesure de comprendre à quel moment ils devraient utiliser les différentes techniques ou de les combiner pour de meilleurs résultats.
 - Ils dérapent dans un virage? Augmenter le niveau d'angulation – baisser le centre de gravité tout au long de l'exécution du virage.
 - Des difficultés à effectuer le virage sur la carre? Effectuer l'inclinaison d'abord, suivie de l'angulation.
 - La planche dérape-t-elle lors de l'amorce de la rotation? Assurez-vous que les athlètes restent bas en maintenant la planche sous leur corps lors de l'amorce du virage.

VIRAGES DE ZOMBIE : Dites aux athlètes de se tenir « droit comme une planche » ou de « faire le zombie » et d'utiliser seulement l'inclinaison pour effectuer les prises de carre et les virages. La clé de cet exercice est de faire en sorte que les athlètes s'habituent à la sensation et soient en mesure d'appliquer cette technique (initiation au moyen de l'inclinaison) dans les semaines à venir.

ALIGNEMENT : La position du corps par rapport à la planche à neige. Est-ce que le corps est bien aligné, les épaules avec les hanches, les hanches avec les genoux, les genoux avec les chevilles, ce qui contribue au maintien du centre de masse au-dessus de la planche.

ÉQUILIBRE ET STABILITÉ : Les coureurs doivent être en mesure de gérer l'instabilité grâce à une posture mobile mais équilibrée. Il n'existe pas une seule position, mais le coureur doit pouvoir se déplacer vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière à partir de leur « posture neutre ».

POSTURE NEUTRE : Avec les genoux pliés, les hanches et les épaules sont perpendiculaires aux pieds, les bras détendus sur les côtés, les mains de chaque côté de la planche, le dos légèrement courbé, la tête relevée.

POSTURE ÉQUILIBRÉE : Une posture efficace qui augmente l'équilibre et à partir de laquelle tous les mouvements peuvent être amorcés. Dans cette posture, le coureur respecte l'alignement naturel du corps. Il s'agit de la posture athlétique la plus polyvalente, puissante et confortable.

POSTURE D'ATTAQUE : Un guerrier avec son épée et son bouclier.

- S'ils sont bas et stables, ils peuvent réagir à tout ce que leur adversaire (le terrain) envoie dans leur direction.
- Le bouclier peut bloquer, l'épée peut attaquer. S'ils sont debout et ouverts, ils sont vulnérables aux attaques.

CAPITAINE DE BATEAU : Offre un bon alignement et une bonne visibilité.

- La tête regarde dans la direction où vous voulez aller, l'épaule avant et la hanche contrôlent la direction.
- La main arrière doit bouger avec le talon de la planche comme pour contrôler un petit moteur hors-bord.
- Gardez le corps bien aligné, en dirigeant avec la hanche et l'épaule avant, sans allonger le bras ou la hanche arrière.

SEMAINE 5 : HABILETÉS POUR LE SLOPESTYLE (SAUTS, BOÎTES ET RAILS)

Équipement requis: Parc comportant des modules pour débutants de petite dimension et en bon état (c.-à-d. dont les ornières, etc., ont été comblées à l’avance).

Objectif de la séance: Habiletés pour le Slopestyle – apprendre les règles de sécurité à respecter dans un parc de même que les habiletés de base pour les sauts et les boîtes.

10-20 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique – y compris les habiletés de freestyle – pivots/sauts.
- Questionner le groupe à propos des règles en vigueur au parc – descentes d’inspection, signalement des entrées, progression (pas « d’élans soudains »), casque, façon de circuler (ne pas traverser les couloirs pour accéder à un module).
- Descente d’échauffement sur une piste « bleue » facile OU descente d’échauffement en se dirigeant vers le parc.
- Discuter du déroulement d’une compétition pendant le trajet en remonte-pente – inscription le matin, obtention d’un dossard, entraînement dans le parc (ou sur le parcours, etc.), attente de son tour, exécution et attribution d’un pointage par les juges. Offrir des explications simples et concises mais suffisamment détaillées pour que les athlètes sachent ce qui se passera lors de leur première compétition, dont la date devrait approcher.

75-80 minutes Partie principale:

- Amenez le groupe faire une descente d’inspection dans le parc. Indiquez les zones d’arrêt sécuritaire.
- (30-40 minutes) Progression pour les boîtes/rails – consultez le Manuel de l’entraîneur Compétition – Introduction du PECS.

Bref rappel :

- Glisser sur un bâton de bambou (50/50) pour s’exercer à faire des entrées et des sorties en ligne droite (alignement du corps).
- Boîte large et basse – 50/50 jusqu’à ce que les athlètes soient confiants et à l’aise.
- Glisser côté orteils – sortie avec le pied dominant et le pied opposé.
- Si le groupe maîtrise bien cet exercice –côté orteils et côté talons – sortie avec le pied dominant et le pied opposé.
- (30-40 minutes) Introduction aux sauts.
- En débutant avec un très petit saut, montrez le point de départ et la « zone sans virage »aux athlètes.
- Élevez la hauteur du saut et passez suffisamment de temps sur les sauts droits pour que chaque athlète fasse quelques essais, bâtis sa confiance et réussisse à atterrir dans la zone de réception (sur ses pieds!).
- Montrez et expliquez les prises de base avec la main (indy + une autre figure), et dites aux athlètes d’essayer ces habiletés.
- Si vous en avez le temps, faites une démonstration de saut à 180° aux athlètes, et dites-leur de faire des essais sur une surface plate – d’abord sans la planche, puis avec celle-ci. Essayez de faire des sauts à 180° en descendant la pente, entre le parc et le remonte-pente.

15-20 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d’effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu (et peut-être d’ajouter quelques sauts à 180°!).
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Concluez la séance, utilisez le nom de chaque participant et dites-leur que la semaine prochaine, la séance portera sur le Snowboardcross!



SÉCURITÉ DANS LE PARC:

LE PROGRAMME SMART STYLE VÉHICULE QUATRE GRANDS MESSAGES :

1. PLANIFIEZ- Toutes les fois que vous utilisez un terrain de style libre, planifiez l’enchaînement des modules que vous voulez utiliser. Votre vitesse, votre approche et votre décollage affecteront directement votre manœuvre et votre atterrissage.
2. REGARDEZ AVANT DE SAUTER- Vérifiez l’envergure des sauts en premier et non lorsque vous êtes dans les airs. Assurez-vous que l’aire d’atterrissage soit libre et quittez rapidement cette zone.
3. RESPECTEZ VOS LIMITES- Commencez par la base et progressez à votre rythme. (Les sauts inversés ne sont pas recommandés).
4. LE RESPECT ENTRAÎNE LE RESPECT- De la file d’attente du télésiège au parc de snowboard.

DESCENTES D’INSPECTION STYLE :

- Avant d’attaquer les modules du parc, il est important d’inspecter le parc, même si vous y étiez la journée précédente. Les parcs changent quotidiennement. Il peut s’agir d’une question d’entretien, des pièces instables, d’un changement de vitesse en raison de la neige, etc. Observez et inspectez toujours la piste.
- Savez-vous quelle vitesse atteindre pour frapper la zone idéale de l’atterrissage?

ZONE SANS VIRAGE : La zone avant un module où le coureur ne devrait plus effectuer de virage ou de correction de la vitesse. Les virages et les réglages de vitesse de dernière minute avant un module peuvent nuire à la stabilité du coureur. Demandez-leur d’ajuster leur vitesse bien avant d’atteindre le module, de manière à ce qu’ils approchent en équilibre et prêt à attaquer ce dernier.

ETAPES POUR GLISSER DES RAILS PROPREMENT

1. Commencez par faire les jeunes glisser un morceau de bambou sur la piste. Regardez pour les corrections simple: Ou regardent-ils? sont-ils aligner proprement?
2. Progressez à une boîte avec une bonne largeur et base à la piste. Pratiquez les 50-50 et ensuite les boardslides.
3. A mesure que les athletes gagnent de la confiance, progressez à autres boîtes et rails pour essayer plus d’habiletés (pivoter, frontside, backside, etc).

FAIRE DES 180 : Une fois que les athlètes sont à l’aise à tourner leur planche sur la neige et à sauter sur des modules ou sur le sol, demandez-leur d’effectuer une rotation de 180 degrés dans les airs.

SEMAINE 6 : HABILETÉS POUR LE SNOWBOARDCROSS

Équipement requis: Rouleaux faciles, virages relevés et petit sauts, idéalement. Si cela n'est pas possible, utiliser les modules du parc ou des terrains variés pour entraîner les habiletés. S'il n'y a pas de piste de SBX, cônes/ bâtons de bambou.

Objectif de la séance: Introduction aux habiletés pour le Snowboardcross (absorption, synchronisation, virages relevés, etc).

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Discussion sur le remonte-pente : Demander aux athlètes s'ils connaissent des médaillés olympiques canadiens en SBX. (Maele Ricker – médaillée d'or en 2010, Mike Robertson – médaillé d'argent en 2010.) Ont-ils regardé les épreuves à la télé?
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » avec variation du terrain, si possible.

75-80 minutes Partie principale:

- Amenez les athlètes sur un module afin qu'ils s'exercent à absorber les impacts et à s'adapter au terrain. D'un point de vue idéal, vous devriez utiliser un petit rouleau ou un saut très facile.
- Demandez aux athlètes de s'exercer (en faisant de nombreuses répétitions!) à ramener leurs genoux vers le haut et à absorber l'impact du module afin que la planche ne quitte pas la surface de la neige. Lorsque les athlètes font des progrès, augmentez la vitesse de l'approche en direction du module.
- Les athlètes progressent rapidement? Passez à un module de plus grande dimension et commencez lentement là aussi.
- S'il y a une série de rouleaux, essayez d'enchaîner l'absorption d'impact sur plusieurs rouleaux de suite. Commencez lentement et augmentez progressivement la vitesse tout en veillant à ce que la planche reste sur la neige.
- Si vous n'avez pas accès à des rouleaux, faites ces exercices sur des bosses : dites aux athlètes de s'exécuter lentement sur le sommet de la bosse OU sur un terrain accidenté OU sur plusieurs petits sauts successifs.
- Amenez le groupe sur un virage relevé. Discutez des points clés (la planche doit demeurer à plat et le virage doit être guidé par le talus). Faites une démonstration et dites aux athlètes de faire des essais. Laissez-leur beaucoup de temps pour pratiquer cette habileté et encouragez-les à monter progressivement de plus en plus haut sur le talus. Si vous n'avez pas accès à des virages relevés, utilisez les parois d'une demi-lune afin de recréer le même effet OU demandez aux athlètes de faire l'exercice de « traversée sur la carre inversée » sur une piste verte facile.
- Si vous avez accès à une piste de SBX de plus petite dimension, faites des exercices sur des parties de celle-ci pendant le reste de la séance; vous pouvez également utiliser la totalité du parcours.
- Sinon, faites preuve de créativité et proposez une activité similaire! Enchaînez les modules sur différents terrains; ajoutez des cônes ou des virages pour simuler les sauts et les talus. Assurez-vous que les athlètes restent très actifs!
- Discutez du déroulement d'une compétition de SBX dans le cadre du Programme Riders en mentionnant notamment le format « un seul concurrent à la fois », le chronométrage et le côté AMUSANT!

15-20 minutes Retour au calme / Récupération

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Concluez la séance, utilisez le nom de chaque participant et dites-leur que la semaine prochaine, la séance portera sur la demi-lune et toutes les habiletés de descente!



ABSORPTION : Une habileté qui permet de maintenir la planche le plus près du sol possible, effectuée sur différents terrains. La coordination est essentielle pour développer cette compétence.

- Rouleaux : Vous voulez diminuer l'élan vertical et garder la planche en contact avec la piste. Haussez votre centre de gravité lors de la montée du rouleau, levez les bras et pliez les hanches et les genoux. Cela augmente le centre de gravité et allège le poids sur la planche. Au sommet du rouleau, allongez les membres inférieurs contre le rouleau et utilisez le terrain pour accélérer.
- Sauts : L'objectif est d'ajuster la trajectoire dans les airs pour limiter la propulsion verticale. Élevez le centre de gravité à la bordure du saut, en pliant les hanches et les genoux plutôt que de les étendre ou de résister à la pression lors du décollage.

ADAPTATION AU TERRAIN : Choisir la bonne habileté pour atteindre l'objectif en fonction des caractéristiques de la piste et des autres facteurs affectant la glisse.

- Avez-vous trop de vitesse? Vous devriez absorber le décollage.
- Devez-vous franchir un fossé avec moins de vitesse? Résistez au décollage et allongez possiblement les membres inférieurs.
- Vous devez accélérer? Appliquez une plus grande pression sur la partie arrière des rouleaux ou sur la zone d'atterrissage.

TRAVERSÉE SUR LA CARRE INVERSÉE : Dites aux athlètes de traverser une piste « verte » facile, de pivoter sur la carre « aval » et d'essayer de maintenir leur trajectoire le plus longtemps possible. Cela entraînera rapidement une sensation de déséquilibre ou l'impression qu'il faut faire un virage, ce qui est normal. Cet exercice vise à permettre aux athlètes de s'exercer à se déplacer sur la carre aval et à s'habituer à cette sensation.

SEMAINE 7: TOUTES LES HABILETÉS DE DESCENTE (+ DEMI-LUNE)

Équipement requis: Piste « bleue » large et/ou piste « noire » comportant peu de risques. Si possible, demi-lune ou « quart-de-lune ».

Objectif de la séance: Toutes les habiletés de descente et introduction à la demi-lune.

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Questionner le groupe sur les connaissances acquises à propos de virages lors de la semaine 2 (appliquer la pression rapidement [en forme de « C »], virages réguliers, etc.)
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile.

75-80 minutes Partie principale:

- Sur une piste « bleue », demandez aux athlètes de vous montrer leurs meilleurs virages coupés. Comparez leur performance à celle des semaines 1 et 2 et, au besoin, apportez-y des améliorations. Faites au moins deux descentes complètes et concentrez-vous sur les virages. Dirigez-vous vers une pente plus abrupte et dites aux athlètes d'exécuter des virages à nouveau. Essayez de varier l'ampleur des virages (larges, étroits) tout en maintenant une vitesse contrôlée.
- Demi-lune : Pour cette habileté, la progression et la confiance sont des aspects clés. Débutez avec des virages glissés sur la partie inférieure de la paroi, en soulignant que les athlètes devraient s'efforcer de garder leur planche à plat, de s'incliner du côté opposé à la paroi (une erreur courante consiste à tendre le corps vers la paroi ou à se redresser vers celle-ci), de maintenir une position adéquate et de laisser la transition faire le plus gros du travail.
- Apportez des correctifs et prévoyez beaucoup de temps pour faire des essais. Lorsque les athlètes ont plus d'assurance, dites-leur d'essayer de rester dans la même position, mais de monter plus haut sur la paroi avant d'entreprendre le virage.
- L'objectif est de faire en sorte que athlètes s'exécutent de cette façon avec beaucoup d'aisance sur la demi-lune, et ce, jusqu'à ce qu'ils soient capables d'atteindre le sommet de la paroi. Au niveau « Bleu » du Programme Riders, ils approfondiront les habiletés qui permettent de « sortir » de la demi-lune et de créer un parcours.
- S'il n'y a pas de demi-lune : Concentrez-vous davantage sur l'amélioration des habiletés associées au style libre, puis proposez quelques exercices qui reproduisent les habiletés requise dans un parcours de demi-lune, p. ex., les virages orteils-à-orteils ou talons-à-talons. Si vous avez accès à une paroi travaillée, utilisez-la pour enseigner les « air-to-fakies » (sans que la planche quitte la neige pour commencer) afin que les athlètes aient une idée de ce qui se produit lors de la transition.

15-20 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu (et peut-être d'ajouter quelques sauts à 180°!).
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- (Si le programme dure 8 semaines...) Concluez la séance, utilisez le nom de chaque participant et dites-leur que la dernière séance du niveau Vert du Programme Riders aura lieu la semaine prochaine!
- (Si le programme dure 12 semaines...) Concluez la séance, et dites aux participants que la semaine prochaine, vous ferez un retour sur toutes les disciplines.



VIRAGES EN « C » ET EN « J » :

VIRAGE EN J : La trace ressemble à un J ou un J inversé. Il est caractérisé par un braquage rapide pendant la phase d'exécution, suivi d'une ligne droite. Les débutants peuvent tourner rapidement et se laisser glisser directement dans la ligne de pente avant de tourner en diagonale ou même vers le sommet de la piste. Peut être utilisé comme une technique de course de haute performance pour gagner de la vitesse d'une porte à l'autre.

VIRAGE EN C : La trace peut ressembler à un C ou un S lorsque les virages sont enchaînés. Période de braquage plus longue avec très peu de course droite. Le coureur passe d'une carre à l'autre avant d'arriver à la ligne de pente et il amorce le virage sur la carre aval.

VIRAGES ÉGAUX : Virages effectués sur le côté talons et le côté orteils ayant la même dimension, le coureur peut couper des deux côtés avec autant de facilité et il arrive à manipuler la taille ou le rayon du virage sur l'une ou l'autre des carres.

PROGRESSION DANS LA DEMI-LUNE : L'objectif est d'améliorer le niveau de confiance en demi-lune et les habiletés de prise de carre et de positionnement du corps tout en atteignant des hauteurs de plus en plus élevées et, éventuellement, de sauter la bordure.

- Effectuer des virages glissés sur le mur : Glissez vers le mur sur la carre en amont et lorsque vous commencez à perdre de la vitesse, amorcez un virage ou une rotation en aval. Le changement de carre devrait se produire à l'apex du virage sur le mur. Alors que vous gagnez en confiance, allez de plus en plus haut sur le mur et changez de carre à la bordure de la demi-lune en vous assurant de maintenir une bonne posture.
- Ollies dans une demi-lune : Laissez la planche quitter la surface de la neige et sautez d'une carre à l'autre. À nouveau, cela doit être exécuté à l'apex du virage.
- Figures aériennes : Lorsque le coureur est à l'aise avec la prise de carre et le positionnement du corps, la planche dépassera éventuellement la bordure de la demi-lune, où le changement de carre se produit dans les airs, en décollant sur une carre et en atterrissant sur l'autre.
- Freinage/Changement de ligne : Les coureurs doivent éviter de changer de ligne ou de freiner dans la partie inférieure de la demi-lune. Utiliser les figures aériennes pour ajuster la ligne de course et, du même coup, la vitesse.
 - Plus de rotation (100 – 180°) = lignes plus serrées = vitesse plus lente
 - Moins de (70 – 90°) = ligne ouverte = plus de vitesse

ORTEIL À ORTEIL, TALON À TALON : Exercices de virages coupés qui favorise les décollages en rotation, sur le côté orteil ou talon plutôt que de changer de carre pour préparer et exécuter une rotation de 180° et d'atterrir sur la carre retenue. Commencez avec des rotations vers le haut de la pente avant de pratiquer les rotations vers le bas.

SAUT AVEC RÉCEPTION EN MARCHÉ ARRIÈRE : Le planchiste remontent le mur sur la carre, s'élève dans les airs et revient sans effectuer de rotation, en marche arrière et sur la même carre qu'au décollage. Ce saut peut être réalisé sur l'un ou l'autre des murs, côté orteils ou côté talon.



SEMAINE 8 : RÉCAPITULATION POUR TOUTES LES DISCIPLINES ET CONCLUSION

Équipement requis: Portes de snowboard, perceuse, clés pour les portes (ou piquets souples ou pylônes). Petite boîte plate ou autre module de parc simple, petit saut.

Objectif de la séance: Retour sur toutes les disciplines et conclusion si le programme dure 8 semaines). Mini-concours d'habiletés dans chaque discipline!

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile.

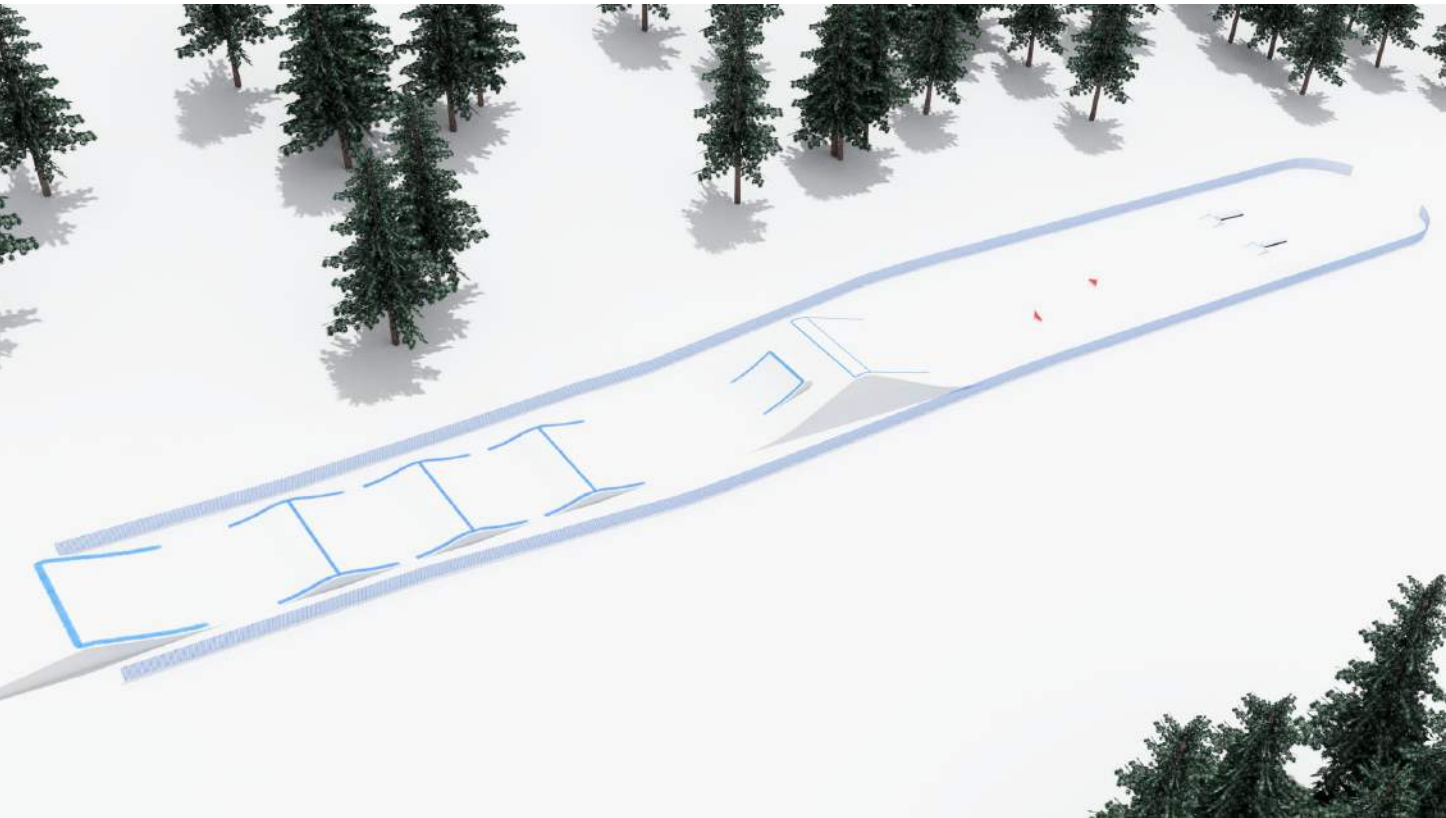
70-80 minutes Partie principale:

Organisez des concours d'habiletés peu complexes: Si le programme dure 8 semaines, utilisez ces concours pour remplir le dernier Passeport Riders (fiche de progrès) de la saison. Si le programme dure 12 semaines, inscrivez les informations sur les habiletés acquises en milieu de programme.

- **Habiletés liées à la vitesse:** Configurez un parcours très simple sur une piste « verte » en utilisant des portes de snowboard (vous pouvez aussi utiliser des piquets souples ou des pylônes). Dites aux athlètes de «faire la course» et de descendre la piste à quelques reprises en essayant de franchir toutes les portes et en s'AMUSANT!
- **Habiletés associées au style libre:** Utilisez une boîte plate simple ou un module que tous les participants peuvent réussir. Jouez à « Suivez le chef » : l'entraîneur exécute une habileté, tous les athlètes l'imitent, et chaque participant a l'occasion de jouer le rôle du chef et de choisir l'habileté à exécuter. Insistez sur le plaisir et l'inclusion, mais essayez aussi d'aider les athlètes doués à progresser.
- **(S'il reste du temps) Habiletés liées aux sauts (SBX/style libre):** Trouvez un petit saut, et une fois de plus, jouez à « Suivez le chef » pour que les athlètes vous montrent comment absorber l'impact d'un saut, comment atterrir après un saut et quelle est l'habileté liée aux sauts qu'ils ont le plus appréciée cette année.

15-20 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- (Si le programme dure 8 semaines...) Concluez le programme! Remettez un passeport rempli à chaque participant et assurez-vous d'effectuer un suivi auprès de chaque athlète et de ses parents. Remerciez tout le monde du beau travail accompli pendant la saison.
- (Si le programme dure 12 semaines) La semaine prochaine, nous allons passer au snowboard alpin!



MINI-CONCOURS D'HABILETÉS : Compétition axée sur l'évaluation des habiletés en snowboard dans chaque discipline de compétition. Doit comporter un élément ou une caractéristique de chacune des disciplines. Discutez avec les entrepreneurs du parc au sujet de la construction d'un parcours progressif qui propose des éléments de toutes les disciplines.



SEMAINE 9 : HABILETÉS POUR LE SNOWBOARD ALPIN 2

Équipement requis: Portes de snowboard, perceuse, clés pour les portes (ou piquets souples ou pylônes).

Objectif de la séance: Mettre en pratique les habiletés de style libre qui ont été apprises lors des semaines précédentes et continuer à travailler sur la symétrie des virages, qui devraient être initiés en utilisant les grandes articulations (en recourant à l'inclinaison).

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile lors de laquelle les athlètes exécutent de grands virages symétriques.

70-80 minutes Partie principale:

- Faites quelques descentes et dites aux athlètes d'effectuer des virages symétriques. Offrez des rétroactions sur tous les éléments à améliorer (alignement, synchronisation, prise de carre, etc.).
- Trouvez une surface plate où les athlètes pourront retirer leurs fixations en toute sécurité. Demandez-leur de dégager leur pied arrière de la fixation.
 - Dites-leur de poser le pied derrière la planche, puis de le soulever et de le faire passer au-dessus de la planche, en amenant leur pied et leur corps vers le devant de la planche.
 - Répétez le mouvement vers l'arrière.
 - Cet exercice vise à démontrer la sensation d'inclinaison vers le bas de la pente ressentie lorsqu'on passe d'un virage du côté orteils à un virage du côté talons.
 - Les athlètes devraient avoir l'impression de « tomber » vers le bas de la pente (inclinaison) et lorsqu'ils initient le virage, ils devraient adopter une position anglée et maintenir celle-ci pendant le virage.
 - Dites aux athlètes de faire l'exercice à quelques reprises et assurez-vous qu'ils comprennent la position d'inclinaison (droite) et la position d'angulation (accroupie) ainsi que le moment où ces dernières s'appliquent.
- Accompagnez le groupe pendant quelques descentes afin que les athlètes fassent l'expérience de cette sensation.
 - Le but est que les athlètes bougent d'abord les grandes articulations de leur corps (hanches, partie centrale du corps, épaules) pendant la descente, puis qu'ils initient le virage en s'inclinant et en transférant leur masse sur la carre « aval ».
 - Débutez sur une pente « verte » facile et bien entretenue, puis passez à une pente « bleue ».
- S'il reste du temps, configurez un parcours très simple sur une piste « verte » en utilisant des portes de snowboard (vous pouvez aussi utiliser des piquets souples ou des pylônes).
- Dites aux athlètes de « faire la course » et de descendre la piste à quelques reprises en essayant de franchir toutes les portes et en s'AMUSANT!

15-20 minutes Retour au calme:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- La semaine prochaine, nous passons au Slopestyle!

NCLINAISON : Déplacer le centre de gravité au-delà de la carre de la planche en se penchant dans la direction désirée. L'inclinaison est utilisée pour amorcer un virage de manière à déplacer le corps à partir ou vers la position neutre et vers la carre souhaitée.

ANGULATION : Flexion des chevilles, genoux et hanches pour augmenter l'angle de la carre tout en demeurant en équilibre sur la planche.

COMBINAISON D'INCLINAISON ET D'ANGULATION: En combinant l'inclinaison et l'angulation, le coureur est capable d'augmenter l'angle de la carre au-delà de celle obtenue par l'inclinaison seulement. Vos coureurs devraient être en mesure de comprendre à quel moment ils devraient utiliser les différentes techniques ou de les combiner pour de meilleurs résultats.

- Ils dérapent dans un virage? Augmenter le niveau d'angulation – baisser le centre de gravité tout au long de l'exécution du virage.
- Des difficultés à effectuer le virage sur la carre? Effectuer l'inclinaison d'abord, suivie de l'angulation.
- La planche dérape-t-elle lors de l'amorce de la rotation? Assurez-vous que les athlètes restent bas en maintenant la planche sous leur corps lors de l'amorce du virage.

CONTRÔLE DE LA PLANCHE DANS UN VIRAGE : Le coureur arrive-il à tirer un bon « rendement » de sa planche? Utilise-t-il toute la longueur de la carre? L'athlète contrôle-t-il sa planche avec facilité? Comment les virages sont-ils exécutés?

- Glissade : Tout virage qui comporte un niveau de dérapage peut être qualifié de virage glissé. Le dérapage est évident lorsque le talon de la planche effectue un arc plus grand que la spatule.
- Virage coupé : Un virage qui laisse un « trait de crayon » dans la neige peut être qualifié de virage coupé. Les virages coupés n'ont aucun angle de braquage car le talon suit directement le chemin laissé par la spatule.
- Dérapage coupé : Tout virage qui combine un virage dérapé et un virage coupé.

VIRAGES DE ZOMBIE : Dites aux athlètes de se tenir « droit comme une planche » ou de « faire le zombie » et d'utiliser seulement l'inclinaison pour effectuer les prises de carre et les virages. La clé de cet exercice est de faire en sorte que les athlètes s'habituent à la sensation et soient en mesure d'appliquer cette technique (initiation au moyen de l'inclinaison) dans les semaines à venir.

POSTURE D'ATTAQUE : Un guerrier avec son épée et son bouclier.

- S'ils sont bas et stables, ils peuvent réagir à tout ce que leur adversaire (le terrain) envoie dans leur direction.
- Le bouclier peut bloquer, l'épée peut attaquer. S'ils sont debout et ouverts, ils sont vulnérables aux attaques.

CAPITAINE DE BATEAU : Offre un bon alignement et une bonne visibilité.

- La tête regarde dans la direction où vous voulez aller, l'épaule avant et la hanche contrôlent la direction.
- La main arrière doit bouger avec le talon de la planche comme pour contrôler un petit moteur hors-bord.
- Gardez le corps bien aligné, en dirigeant avec la hanche et l'épaule avant, sans allonger le bras ou la hanche arrière.

DÉFI POUR LA POSTURE :

- Où sont-ils le plus stable?
- Devraient-ils toujours être dans cette position?
- Effectuez une descente en parcourant différents terrains et trouvez la position idéale.
- Assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils doivent être en mesure de bouger dans toutes les directions pour répondre aux exigences du terrain.



SEMAINE 10: HABILETÉS POUR LE SLOPESTYLE 2

Équipement requis: Petite boîte plate ou autre module de parc simple, petit saut.

Objectif de la séance: Approfondir les habiletés de base vues précédemment et accroître le niveau de confiance dans le parc!

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile.
- Faire quelques sauts à 180°, en effectuant un retour sur la première semaine consacrée au Slopestyle.

70-80 minutes Partie principale:

- Utilisez d'abord une petite boîte plate et dites aux athlètes de vous montrer les habiletés qu'ils ont apprises lors de la première semaine consacrée au Slopestyle (50/50, glisser côté orteils, peut-être côté talons pour certains, etc.).
- Passez du temps sur ces habiletés et aidez les athlètes à bâtir leur confiance et à accroître leur vitesse à l'entrée/la sortie.
- Passez à un autre module de petite dimension et vérifiez si les athlètes sont capables d'utiliser leurs habiletés dans cette nouvelle situation.
 - Là encore, laissez-leur assez de temps pour s'exercer et bâtir leur confiance.
- Sur un petit saut, demandez aux athlètes d'exécuter les sauts droits et les prises vus plus tôt pendant la saison.
- Si certains athlètes maîtrisent bien les sauts à 180° en descente, dites-leur d'essayer de les faire sur le petit saut. Si les athlètes continuent de bien progresser, essayez de leur faire exécuter toutes les habiletés (sauts droits avec prises + sauts à 180°) sur un saut légèrement plus gros qui exige un peu de vitesse.
- Utilisez de nouveau une boîte plate simple ou un module que tous les participants peuvent réussir. Jouez à « Suivez le chef » : l'entraîneur exécute une habileté, tous les athlètes l'imitent, et chaque participant a l'occasion de jouer le rôle du chef et de choisir l'habileté à exécuter.
- Insistez sur le plaisir et l'inclusion, mais essayez aussi d'aider les athlètes doués à progresser.

15-20 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progresser de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- La semaine prochaine, nous passons au Snowboardcross!



SÉCURITÉ DANS LE PARC:
LE PROGRAMME SMART STYLE VÉHICULE QUATRE GRANDS MESSAGES :

1. PLANIFIEZ- Toutes les fois que vous utilisez un terrain de style libre, planifiez l'enchaînement des modules que vous voulez utiliser. Votre vitesse, votre approche et votre décollage affecteront directement votre manœuvre et votre atterrissage.
2. REGARDEZ AVANT DE SAUTER- Vérifiez l'envergure des sauts en premier et non lorsque vous êtes dans les airs. Assurez-vous que l'aire d'atterrissage soit libre et quittez rapidement cette zone.
3. RESPECTEZ VOS LIMITES- Commencez par la base et progressez à votre rythme. (Les sauts inversés ne sont pas recommandés).
4. LE RESPECT ENTRAÎNE LE RESPECT- De la file d'attente du télésiège au parc de snowboard.

DESCENTES D'INSPECTION STYLE :

- Avant d'attaquer les modules du parc, il est important d'inspecter le parc, même si vous y étiez la journée précédente. Les parcs changent quotidiennement. Il peut s'agir d'une question d'entretien, des pièces instables, d'un changement de vitesse en raison de la neige, etc. Observez et inspectez toujours la piste.
- Savez-vous quelle vitesse atteindre pour frapper la zone idéale de l'atterrissage?

KILOMÉTRAGE : Pratiquer une ou plusieurs habiletés à différentes reprises. Augmenter le temps passé à surfer et à améliorer une habileté plutôt qu'à développer une nouvelle habileté ou un concept. Les coureurs devraient se pratiquer entre les séances. En tant qu'entraîneur, vous devez en parallèle être en mesure de déterminer lorsque les coureurs ont besoin de pratiquer une certaine habileté.

JEU DE LA REMORQUE : Un exercice servant à démontrer et à mettre l'accent sur un objectif en particulier. Le meneur devrait choisir le terrain le mieux adapté pour atteindre l'objectif souhaité.

- Mouvement : Parcourir un terrain variable et mettre l'accent sur les mouvements que les athlètes devraient exécuter.
- Forme de virage : Exécuter différentes formes de virage et demander aux athlètes de vous suivre d'aussi près que possible et d'effectuer des virages de forme semblable.
- Air : Trouver une piste avec des bosses latérales, des rouleaux ou toute autre variation du terrain. Demandez aux athlètes de franchir, de sauter, de faire des ollies ou des nollies, d'absorber, etc.
- Rotations : 180 et 360, changements de direction, pied droit devant ou pied gauche devant, glisse, saut, etc.
- Choix de ligne : Demandez aux coureurs de vous suivre sur une piste, une demi-lune, un module et de suivre votre ligne de course.

ETAPES POUR GLISSER DES RAILS PROPREMENT:

1. Commencez par faire les jeunes glisser un morceau de bambou sur la piste. Regardez pour les corrections simple: Ou regardent-ils? sont-ils aligner proprement?
2. Progressez à une boîte avec une bonne largeur et base à la piste. Pratiquez les 50-50 et ensuite les boardslides.
3. A mesure que les athletes gagnent de la confiance, progressez à autres boites et rails pour essayer plus d'habiletés (pivoter, frontside, backside, etc).

FAIRE DES 180 : Une fois que les athlètes sont à l'aise à tourner leur planche sur la neige et à sauter sur des modules ou sur le sol, demandez-leur d'effectuer une rotation de 180 degrés dans les airs.

SEMAINE 11: HABILETÉS POUR LE SNOWBOARDCROSS 2

Équipement requis: Rouleaux faciles, virages relevés et petit sauts, idéalement. Si cela n'est pas possible, utiliser les modules du parc ou des terrains variés pour entraîner les habiletés. S'il n'y a pas de piste de SBX, des cônes/ bâtons de bambou peuvent aussi être utiles.

Objectif de la séance: Améliorer les habiletés de Snowboardcross vues précédemment. Accroître la vitesse et le niveau de confiance sur les modules. Apprendre à s'exécuter devant et à côté d'un autre planchiste.

20-30 minutes Échauffement:

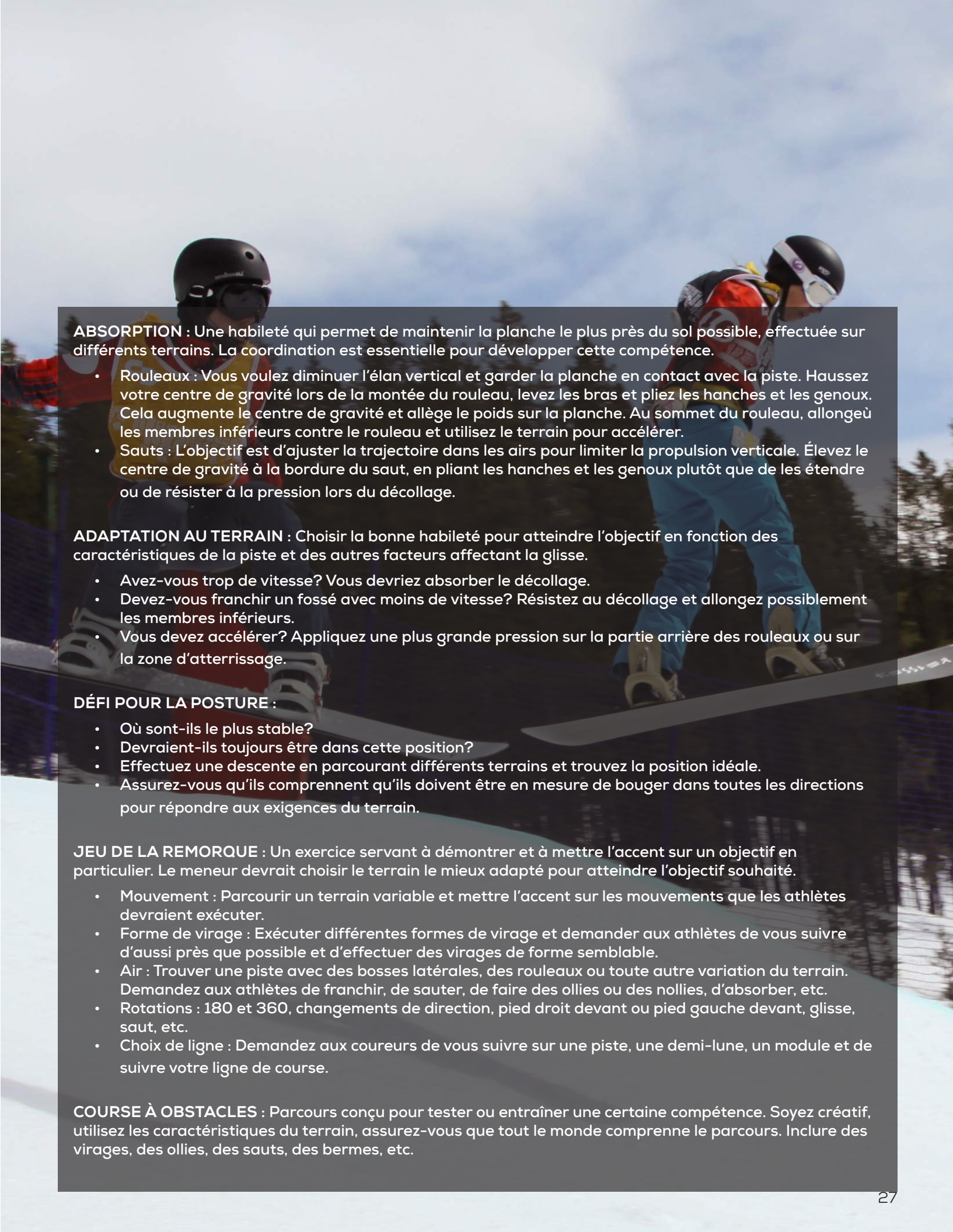
- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile.

70-80 minutes Partie principale:

- Amenez les athlètes sur un module peu exigeant et faites un retour sur les principes d'absorption de l'impact et de l'adaptation au terrain vus plus tôt durant la saison.
 - D'un point de vue idéal, vous devriez utiliser un petit rouleau ou un saut très facile.
 - Demandez aux athlètes de s'exercer (en faisant de nombreuses répétitions!). Si le taux de réussite est élevé, passez à un module de plus grande dimension et commencez lentement là aussi.
- S'il y a une série de rouleaux, essayez d'enchaîner l'absorption d'impact sur plusieurs rouleaux de suite.
 - Commencez lentement et augmentez progressivement la vitesse tout en veillant à ce que la planche reste sur la neige.
 - Si vous n'avez pas accès à des rouleaux, faites ces exercices sur des bosses : dites aux athlètes de s'exécuter lentement sur le sommet de la bosse OU sur un terrain accidenté OU sur plusieurs petits sauts successifs.
- Les deux prochains exercices visent à aider les athlètes à s'habituer à descendre à côté d'un autre planchiste, et près de celui-ci, comme ils devraient le faire lors d'une compétition de Snowboardcross.
- Dites-leur de faire équipe avec une personne qui a sensiblement le même niveau d'habileté. Jouez à « Suivez le chef »; la personne qui se trouve derrière ne devrait pas se trouver à plus de deux longueurs de planche de distance.
 - Débutez sur un terrain peu exigeant, à basse vitesse, et veillez à ce que la sécurité soit la priorité no 1.
 - Ensuite, sur une bosse ou un parcours de bosses (si vous y avez accès), faites des descentes à la « queue leu leu » (« suivez le chef ») parmi les bosses.
- Si vous avez accès à une piste de SBX de plus petite dimension, faites des exercices sur des parties de celle-ci pendant le reste de la séance; vous pouvez également utiliser la totalité du parcours.
- Sinon, faites preuve de créativité et proposez une activité similaire! Enchaînez les modules sur différents terrains; ajoutez des cônes ou des virages pour simuler les sauts et les talus.
 - Créez un parcours d'obstacles avec des objets à franchir en sautant ou à contourner.
 - Assurez-vous que les athlètes restent très actifs!

15-20 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progressez de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Notre dernière rencontre aura lieu la semaine prochaine; apportez votre bulletin (Passeport Riders).



ABSORPTION : Une habileté qui permet de maintenir la planche le plus près du sol possible, effectuée sur différents terrains. La coordination est essentielle pour développer cette compétence.

- Rouleaux : Vous voulez diminuer l'élan vertical et garder la planche en contact avec la piste. Haussez votre centre de gravité lors de la montée du rouleau, levez les bras et pliez les hanches et les genoux. Cela augmente le centre de gravité et allège le poids sur la planche. Au sommet du rouleau, allongez les membres inférieurs contre le rouleau et utilisez le terrain pour accélérer.
- Sauts : L'objectif est d'ajuster la trajectoire dans les airs pour limiter la propulsion verticale. Élevez le centre de gravité à la bordure du saut, en pliant les hanches et les genoux plutôt que de les étendre ou de résister à la pression lors du décollage.

ADAPTATION AU TERRAIN : Choisir la bonne habileté pour atteindre l'objectif en fonction des caractéristiques de la piste et des autres facteurs affectant la glisse.

- Avez-vous trop de vitesse? Vous devriez absorber le décollage.
- Devez-vous franchir un fossé avec moins de vitesse? Résistez au décollage et allongez possiblement les membres inférieurs.
- Vous devez accélérer? Appliquez une plus grande pression sur la partie arrière des rouleaux ou sur la zone d'atterrissage.

DÉFI POUR LA POSTURE :

- Où sont-ils le plus stable?
- Devraient-ils toujours être dans cette position?
- Effectuez une descente en parcourant différents terrains et trouvez la position idéale.
- Assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils doivent être en mesure de bouger dans toutes les directions pour répondre aux exigences du terrain.

JEU DE LA REMORQUE : Un exercice servant à démontrer et à mettre l'accent sur un objectif en particulier. Le meneur devrait choisir le terrain le mieux adapté pour atteindre l'objectif souhaité.

- Mouvement : Parcourir un terrain variable et mettre l'accent sur les mouvements que les athlètes devraient exécuter.
- Forme de virage : Exécuter différentes formes de virage et demander aux athlètes de vous suivre d'aussi près que possible et d'effectuer des virages de forme semblable.
- Air : Trouver une piste avec des bosses latérales, des rouleaux ou toute autre variation du terrain. Demandez aux athlètes de franchir, de sauter, de faire des ollies ou des nollies, d'absorber, etc.
- Rotations : 180 et 360, changements de direction, pied droit devant ou pied gauche devant, glisse, saut, etc.
- Choix de ligne : Demandez aux coureurs de vous suivre sur une piste, une demi-lune, un module et de suivre votre ligne de course.

COURSE À OBSTACLES : Parcours conçu pour tester ou entraîner une certaine compétence. Soyez créatif, utilisez les caractéristiques du terrain, assurez-vous que tout le monde comprenne le parcours. Inclure des virages, des ollies, des sauts, des bermes, etc.



SEMAINE 12: RÉCAPITULATION DU PROGRAMME ET CONCLUSION

Équipement requis: Portes de snowboard, perceuse, clés pour les portes (ou piquets souples ou pylônes). Petite boîte plate ou autre module de parc simple, petit saut.

Objectif de la séance: Retour sur toutes les disciplines (et conclusion si le programme dure 12 semaines). Mini-concours d'habiletés dans chaque discipline!

20-30 minutes Échauffement:

- Stimuler la circulation sanguine.
- Échauffement dynamique.
- Descente d'échauffement sur une piste « bleue » facile.

60-70 minutes Partie principale:

Organisez des concours d'habiletés peu complexes. Utilisez ces concours pour remplir le dernier Passeport Riders (fiche de progrès) de la saison.

- **Habiletés liées à la vitesse:** Configurez un parcours très simple sur une piste « verte » en utilisant des portes de snowboard (vous pouvez aussi utiliser des piquets souples ou des pylônes). Dites aux athlètes de « faire la course » et de descendre la piste à quelques reprises en essayant de franchir toutes les portes et en s'AMUSANT!
- **Habiletés associées au style libre:** Utilisez une boîte plate simple ou un module que tous les participants peuvent réussir. Jouez à « Suivez le chef » : l'entraîneur exécute une habileté, tous les athlètes l'imitent, et chaque participant a l'occasion de jouer le rôle du chef et de choisir l'habileté à exécuter. Insistez sur le plaisir et l'inclusion, mais essayez aussi d'aider les athlètes doués à progresser.
- **Habiletés liées aux sauts (SBX/style libre):** Trouvez un petit saut, et une fois de plus, jouez à « Suivez le chef » pour que les athlètes vous montrent comment absorber l'impact d'un saut, comment atterrir après un saut et quelle est l'habileté liée aux sauts qu'ils ont le plus appréciée cette année.

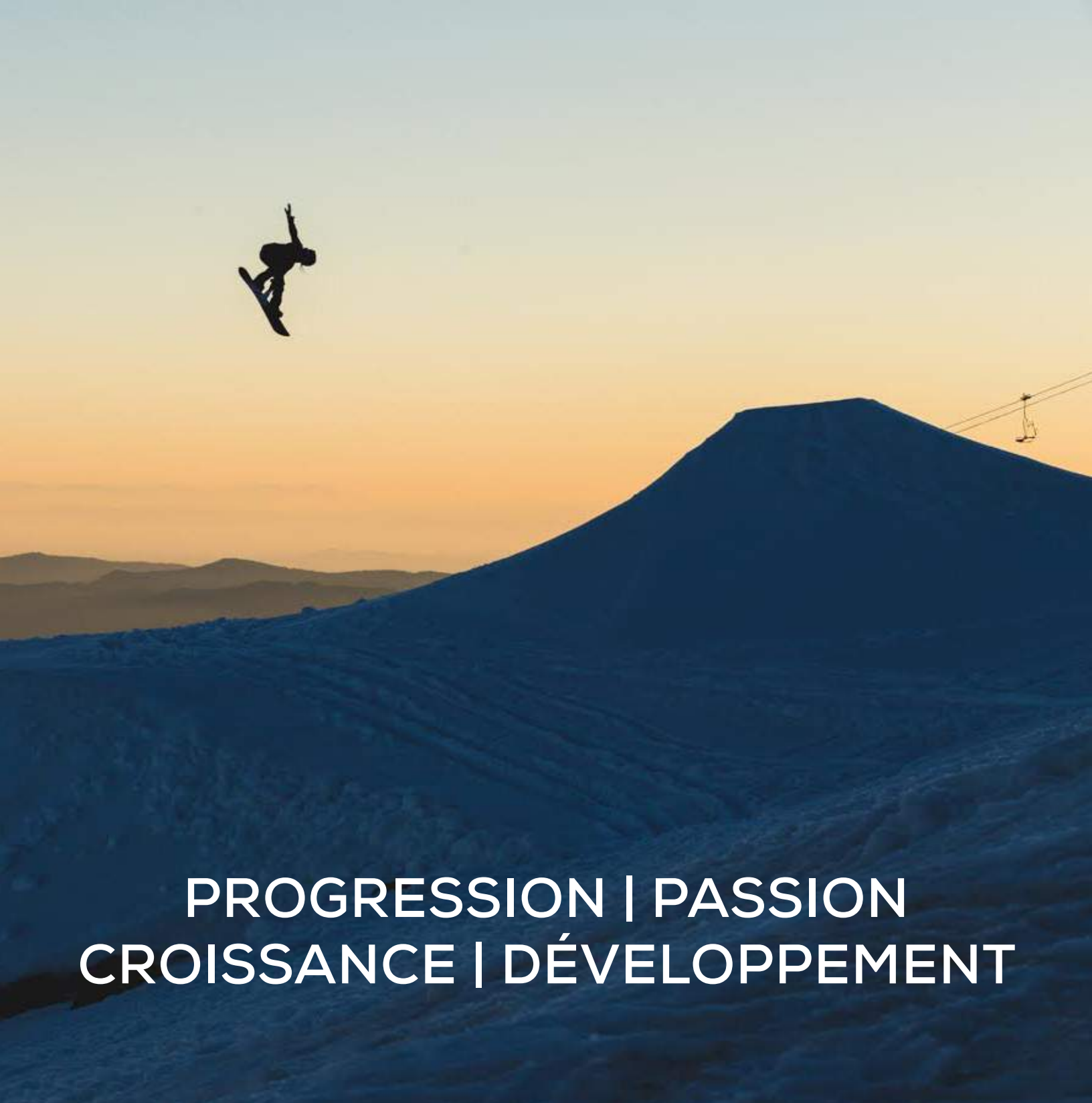
20-30 minutes Retour au calme / Récupération:

- Descente de retour au calme. Rassemblez les participants et demandez-leur d'effectuer une descente de retour au calme à un rythme détendu.
- Étirements statiques. Progresser de la tête aux orteils et étirez chaque partie du corps pendant 30 secondes.
- Concluez le programme! Remettez un passeport rempli à chaque participant et assurez-vous d'effectuer un suivi auprès de chaque athlète et de ses parents. Remerciez tout le monde du beau travail accompli pendant la saison.



Mini-concours d'habiletés. Compétition axée sur l'évaluation des habiletés en snowboard dans chaque discipline de compétition. Doit comporter un élément ou une caractéristique de chacune des disciplines. Discutez avec les entrepreneurs du parc au sujet de la construction d'un parcours progressif qui propose des éléments de toutes les disciplines.





PROGRESSION | PASSION CROISSANCE | DÉVELOPPEMENT



Canada Snowboard
riders@canadasnowboard.ca
604-568-1135 | www.canadasnowboard.ca