

Ski + Snowboard

Mise en train

Un échauffement soigné fait passer progressivement l'organisme du repos à l'effort. Tout entraînement devrait débuter par une mise en train. En effet :

- elle diminue les risques de blessure (augmentation de la température des muscles, du débit sanguin, de la ventilation pulmonaire, amélioration de la lubrification des articulations, de la souplesse articulaire et musculaire, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre, etc.) ;
- elle évite les effets secondaires désagréables (passage à vide, trac, etc.) ;
- elle permet une bonne utilisation des réserves et un effort optimal, conduisant à une performance supérieure.

Mise en train (MT) sans skis

Avec les gants ou une autre pièce de l'habillement

1. Lutte pour le gant : le groupe est divisé en deux. L'équipe A cherche à réaliser le plus grand nombre de passes possible. Le gant passe à l'équipe B s'il tombe au sol ou s'il est intercepté.

2. Gant dans la main droite : l'amener derrière son dos par-dessus l'épaule et le passer dans la main gauche qui vient le chercher par-dessous l'épaule.



3. Jeter un gant en l'air et le rattraper en sautant.
4. Par deux : se faire des passes avec un gant (plusieurs possibilités !).



5. Se déplacer en sautant sur un pied et en tenant le gant en équilibre sur la cuisse de l'autre jambe, qui est fléchie à angle droit.



6. Par deux, face à face : A tient le gant à bout de bras et le laisse tomber. B, mains derrière le dos au départ, essaie de le rattraper avant qu'il ne touche le sol en effectuant une flexion complète des jambes, talons au sol.

7. Debout, en appui sur une jambe, torse droit : coincer un gant entre les fesses et le talon du soulier. Tenir la position quelques secondes.

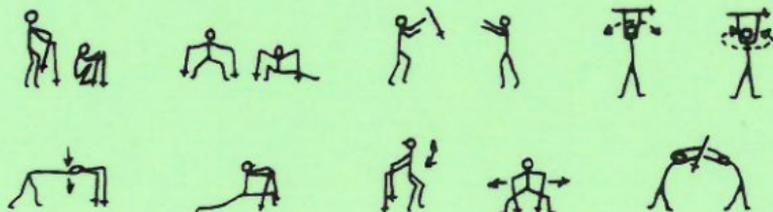


Avec bâtons

1. Forêt de bâtons : courir en slalomant entre les bâtons.
2. Courir dans une forêt de bâtons. Vers les bâtons d'une certaine couleur, effectuer une flexion ; vers les bâtons d'une autre couleur, effectuer un saut en extension.
3. Forêt de bâtons , un bâton de moins que d'élèves : courir et au signal, saisir un bâton. Celui qui n'en a pas présente par exemple, un exercice d'échauffement à ses camarades.
4. Franchir des bâtons tenus horizontalement par des camarades (hauteurs différentes, possibilité de passer par-dessous, variantes diverses).
5. Par deux : A porteur du bâton est accroupi et tient son bâton horizontalement par une extrémité. Il tourne lentement dans un sens et B court autour de lui, dans l'autre sens, en franchissant le bâton.
6. Se déplacer en tenant le bâton en équilibre sur la main, sur un doigt, sur..., verticalement ou horizontalement.
7. Sauter à pieds joints, en utilisant les bâtons comme points d'appui.



8. Debout, appui sur les bâtons : balancer une jambe en avant et en arrière.
9. Par deux : chaque partenaire tient son bâton horizontalement. A exécute des mouvements lents, B tente de garder son bâton parallèle à celui de A (sur place ou en se déplaçant).
10. Gymnastique avec bâtons, seul ou à deux, avec musique ou sans.



Mise en train (MT) avec skis

Sans bâtons

1. Effectuer un petit parcours comprenant diverses manières de se déplacer par exemple au bas d'une pente : pas de patineur sur le plat, monter en épi face à la pente, se tourner en travers de la pente et monter en escalier, se tourner face à la pente, se laisser glisser, freiner au plat et recommencer le parcours.

2. Glisser sur un ski en se servant de l'autre comme d'une rame.



3. Estafettes diverses. Par exemple :

- navette de A à B avec dépôt en B d'un gant, bonnet, boule de neige « Qui, après une minute, aura déposé le plus d'objets ? » ;
- idem en récupérant un objet à la fois ;
- on peut déposer un ski en B, revenir en glissant sur l'autre ; au prochain relais, déposer son deuxième ski en B et revenir en courant... et ainsi de suite pour rechausser les skis !

4. Faire un dessin en se déplaçant dans la neige fraîche.

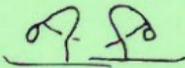
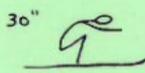
5. Sur place, tourner :

- autour des spatules ;
- autour des talons ;
- en alternant.

6. Glisser sur la neige en se poussant avec le pied libre (trottinette).



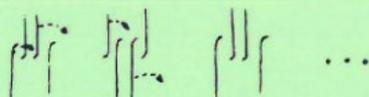
7. Gymnastique avec skis, seul ou à plusieurs, avec musique ou sans.



8. Autres mouvements : marcher en se déplaçant en arrière, ou en fermant les yeux (guidé par la voix d'un partenaire), ou jongler avec des boules de neige ou des gants.

Avec bâtons

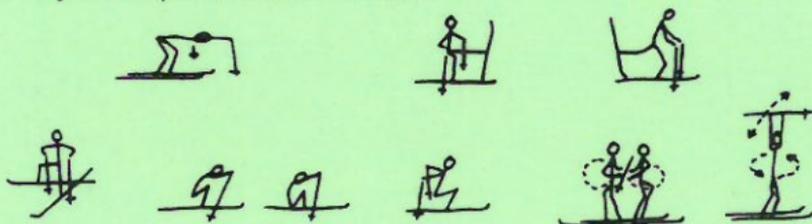
1. Petit parcours où le groupe suit le moniteur : glisser en se propulsant avec une double poussée des bâtons, puis poussée alternative, pas de patineur sans l'aide des bâtons, pas tournant à gauche et à droite, monter en épi, monter en escalier, conversion, descendre en soulevant un ski puis l'autre, petits sauts de côté, freiner et recommencer le parcours.
2. Cauchemar psychomoteur : par deux, face à face, se déplacer latéralement et alternativement. Se référer au petit schéma ci-contre :



3. Par deux, face à face : les deux saisissent un bâton à deux mains, s'accroupir ensemble puis se relever.
4. Tout le groupe essaie, par diverses combinaisons, de créer une machine vivante, à la Tinguely.
5. Divers pédalages à gauche et à droite, voire volants.
6. Le gant brûlé : adaptation de la balle brûlée. Par exemple :



7. Sauts sur place en levant la spatule ou l'arrière des skis ou tout le ski.
8. Gymnastique avec skis et bâtons :



Mise en train (MT) à skis, dans la descente

Il est évident que, dans le cas d'une telle MT, le terrain doit être choisi en fonction des qualités techniques des skieurs ! Cette MT demande de la part du moniteur de ski une grande faculté d'adaptation et de l'imagination. Elle s'exécute en général par imitation, chaque skieur effectuant l'exercice accompli par celui qui précède.

1. Face à la pente, descendre, ouvrir les skis en chasse-neige, freiner, repartir. Possibilité d'ouvrir les skis en sautant.
2. Jeu de carres en chasse-neige : prise de carre du ski droit qui suit alors une ligne sans déraiper, dérapage du ski gauche, puis prise de carre du ski gauche, et ainsi de suite.
3. Descente en traversée en sautant en amont, en aval.
4. Descente en traversée en se déplaçant latéralement vers l'amont, vers l'aval.
5. Zigzaguer sur la piste en descendant en traversée successivement en avant puis en arrière.
6. Dans la descente, effectuer des tours complets à gauche et à droite (valse).
7. Virer en touchant la neige avec le gant à l'intérieur du virage.
8. Dans la descente, effectuer des sauts en extension complète ; les deux skis doivent quitter le sol. Accentuer l'extension par un balancement des bras en avant. Après chaque extension effectuer une flexion complète.
9. Courbes en S avec pas tournants rapides.
10. Dans la descente ou la descente en traversée :
 - effectuer des cercles des bras symétriques ou asymétriques ;
 - fléchir le torse en avant de côté pour toucher un soulier avec les deux mains ;
 - s'asseoir sur les skis et se relever ;

- balancer un ski en avant et en arrière ;
- lever un ski puis l'autre ;
- sauter d'un ski sur l'autre ;
- sauter alternativement de la position de descente en trace normale à la position de descente en trace écartée.

11. Par deux : dans la descente, se passer un bâton, une boule de neige, un gant, s'échanger une veste.

12. Le train ou la chenille en position de chasse-neige.

13. En descendant l'un derrière l'autre, le skieur du haut imite son camarade.

14. L'un derrière l'autre : le premier descend en bougeant beaucoup ; l'autre forme des boules de neige et essaie de toucher son camarade le plus souvent possible.

15. Trois par trois en se donnant la main ; celui du milieu descend :

- sur un ski ;
- en arrière ;
- en fermant les yeux



16. Idem en faisant la pompe : quand celui du centre s'abaisse, ceux de l'extérieur s'élèvent.

17. D'un point A à un point B (balises) : effectuer le plus de virages possibles.

18. Dans la descente :

- virer sur le ski intérieur ;
- virage revel
- virage javelin ;
- virages courts sur un ski ;
- virages courts pédalés ;
- charleston, etc.

19. Par deux : le premier skie en aveugle, le second le guide de la voix.

Mise en train avec snowboards (non chaussés)

Snowboards disposés en étoile, fixations contre le sol

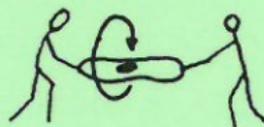
1. Sauter par-dessus sa planche :
 - sauts à pieds joints ;
 - sauts d'un pied sur l'autre ;
 - sauts écarts avec demi-tour.



2. Se déplacer autour des snowboards :
 - au signal, effectuer 1 ou 2 tours de l'étoile et se retrouver en position écart, sur sa planche ;
 - se déplacer autour des planches en slalomant, en pas chassés de côté, en marche arrière, en position accroupie, en se croisant.

Un snowboard pour deux, un gant

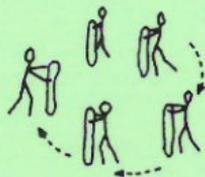
1. Tenir la planche horizontalement, la semelle tournée vers le haut
 - lancer et recevoir le gant posé sur la planche ;
 - se passer le gant entre deux planches ; entre plusieurs planches : petits concours (relais, estafettes) ;
 - balancer latéralement la planche, effectuer de grands cercles ;
 - tourner l'omelette, tourner la poêle...



2. Poser la planche au sol :
 - se passer le gant, de diverses manières, au-dessus de la planche ;
 - idem, en se déplaçant autour du snowboard ;
 - qui réalise le plus de passes en 30 secondes ?

En cercle, snowboards tenus verticalement en équilibre dans la neige

1. Tourner autour de sa planche en avant, en arrière, dans un sens, dans l'autre.
2. Au signal, se déplacer d'un cran sur la gauche et saisir la planche de son voisin avant qu'elle ne tombe ; idem en alternant des déplacements à gauche et à droite.
3. A tour de rôle, slalomer entre les planches, dans un sens ou dans l'autre.



Snowboards disposés dans la neige, à l'envers ou sur la tranche, en formant une piste rectiligne d'obstacles

1. Slalomer entre les planches, sans les renverser, en avant, en arrière, en se croisant.
2. Sauter par-dessus les planches à pieds joints, sur un pied, etc.
3. Franchir les obstacles selon un rythme donné :
 - 2 pas - saut - 3 pas - saut - 2 pas ... ;
 - 2 pas - saut - demi-tour - demi tour - 2 pas - saut ...
4. Créer 2 pistes : courses d'estafettes.



Snowboards utilisés, fixations contre le sol, pour délimiter un terrain de jeu

1. Le gant derrière la ligne : chaque équipe cherche, par des passes précises et rapides, à poser le gant derrière la ligne de fond du camp adverse.
2. Le jeu des 10 passes : quelle est l'équipe qui arrive à faire 10 passes sans que l'adversaire intercepte le gant ?
3. La balle brûlée (Alaska).
4. Les jeux de poursuite.

Mise en train avec le snowboard

Avec le seul pied avant fixé au snowboard (terrain plat)

Ce type d'activité n'est pas recommandé aux élèves débutants.

1. En appui sur le pied libre, lever l'avant de sa planche, l'arrière, toute la planche. Manœuvrer son snowboard dans plusieurs directions.



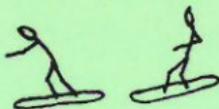
2. Marcher, planche perpendiculaire à l'axe de déplacement, pied libre en avant.

3. La trottinette : glisser en poussant sur le pied arrière libre, effectuer un parcours donné ; si l'élan est bon, poser le pied arrière sur la planche. Qui glisse le plus loin avec 3 pas de poussée ?



Avec les deux pieds fixés au snowboard

1. S'asseoir, se relever, tomber, se retourner, se relever.
2. Préparation fonctionnelle :
 - réaliser quelques appuis faciaux ;
 - assis, jambes tendues : ramener plusieurs fois la planche contre soi.
3. Sur place, effectuer divers sauts : $\frac{1}{2}$ tour, $\frac{3}{4}$ de tour, tour complet ; dem en gardant soit l'avant, soit l'arrière de la planche en contact avec la neige.
4. Se déplacer, par bonds successifs, sur un parcours donné.
5. Faire glisser sa planche en déplaçant le poids du corps d'avant en arrière.



6. Deux élèves, sans planche ; entre eux, le troisième, les deux pieds fixés au snowboard, se laisse tomber de l'un à l'autre et expérimente des positions extrêmes.
7. Un élève, fixations attachées, se laisse pousser par son partenaire non équipé.

Avec les deux pieds fixés au snowboard et des balles de tennis

1. Sur place, lancer la balle en l'air et la rattraper sans tomber.
2. Sur place, faire rebondir la balle sur sa planche et la rattraper.
3. Sur place, par deux, se faire des passes en gardant son équilibre.
4. Réaliser les 3 activités précédentes en glissant le long d'une faible pente.
5. Lancer ou rouler sa balle dans la pente ; aller la ramasser en effectuant un virage au-dessous d'elle.

Mise en train à snowboard, dans la descente

Ce type de mise en train nécessite un choix de terrain particulièrement adapté aux qualités techniques des élèves. Le moniteur veillera à donner des consignes précises permettant d'éviter tout accident (collision, vitesse inadaptée, etc.).

1. Descente en traversée en alternant dérapage et prise de carre.
2. A faible vitesse, mettre le poids du corps alternativement sur l'arrière et sur l'avant de la planche.
3. Dans la descente, s'accroupir, se relever, ramasser une boule de neige.
4. Sur une pente facile, enchaîner plusieurs tours complets (360).
5. Réaliser plusieurs virages au ralenti, en exagérant les mouvements de flexion, d'extension, de rotation.
6. Effectuer un petit slalom facile en dérapant en avant et en arrière.

