



PARC 2

APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR (2023-2024)

TABLE DES MATIÈRES

Plan du stage parc 2	2
Horaire de la journée – Jour 1	3
Horaire de la journée – Jour 2	4
Horaire de la journée – Jour 3	5
Les compétences avancées en <i>freestyle</i>	7
Développement des éléments fondamentaux en <i>freestyle</i>	10

Évaluateurs : Utilisez ce document pour vous assurer que le stage de moniteurs parc niveau 2 est présenté de manière uniforme et respecte les standards techniques élevés de l'ACMS-CASI.

ASSOCIATION CANADIENNE DES MONITEURS DE SNOWBOARD

186, rue Hurontario, bureau 201 T : 1-877-976-2274
Collingwood (Ontario) C : info@casi-acms.com
Canada L9Y 4T4 W : www.casi-acms.com

MONITEUR PARC NIVEAU 2 – PROGRAMME

JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Vérification des présences et présentations
9 h à 11 h 30	Échauffement, révision sur les bonnes conduites et la sécurité dans le parc, présentation sur les compétences avancées.
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
15 h 30 à 16 h	Atelier: Les compétences avancées en snowboard acrobatique / <i>freestyle</i> Révision et évaluation quotidiennes

JOUR 2 :

9 h à 9 h 30	Atelier: Rétroaction en freestyle, raffiner la rétroaction et utiliser les questions
9 h à 11 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
15 h 30 à 16 h 30	Atelier: Construction de la progression pour le <i>freestyle</i> de niveau intermédiaire

JOUR 3 :

9 h à 9 h 30	Atelier : Enseignement basé sur les habiletés en <i>freestyle</i>
9 h à 11 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Amélioration du planchiste, session vidéo et apprentissage de manoeuvres
15 h 30 à 16 h 30	Évaluations et résultats du stage

**La durée peut varier en raison des différentes conditions de neige à la montagne.*

**Afin d'assurer le bon déroulement du stage, les candidats doivent arriver 10 minutes avant les heures indiquées.*

**Le port du casque est obligatoire pendant les stages de de l'ACMS.*

**La participation à l'ensemble de la présentation du stage est obligatoire pour recevoir les résultats de l'évaluation.*

APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

JOUR 1	
8 h 30 à 9 h	<p>Vérification des présences</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confirmer que les noms des participants figurent sur la liste du stage. - Distribuer le matériel de stage aux candidats. - Confirmez que chaque participant a bien suivi la partie en ligne de la formation. Il s'agit d'une partie obligatoire de la certification. Ceux qui n'ont pas suivi la formation en ligne doivent la terminer avant la fin du cours. Les parties en ligne incomplètes empêcheront le candidat de recevoir sa certification.
	<p>Présentations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présenter brièvement le personnel du stage. - Discuter du processus d'évaluation du stage – évaluations continues des habiletés d'enseignement et de snowboard (techniques). - Discuter des cas de reprise d'examen.
9 h à 11 h 30	<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Après une descente d'échauffement, animez un échauffement dynamique (sans étirement statique) comprenant des mouvements comme : flexion des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc. - Utilisez ce temps pour s'assurer que l'équipement des candidats est ajusté adéquatement et de manière sécuritaire. - Discuter des considérations de l'équipement en snowboard acrobatique. - Pendant une descente d'échauffement, discuter des différents points énumérés dans la présentation technique « la sécurité et de la bonne conduite dans le parc à neige »; comment s'appliquent-ils aux planchistes intermédiaires et avancés? (Guide de l'évaluateur page 7). <p>Présentation technique : Les compétences avancées en snowboard freestyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentez la session comme indiqué dans la guide de l'évaluateur (page 7). - Créez des opportunités pour aider les candidats à améliorer leur analyse en utilisant les compétences avancées. - Soulignez l'utilisation des compétences, des habiletés et de la combinaison d'habiletés pour analyser et fournir des commentaires afin d'améliorer la technique des candidats. - Décrire et démontrer les différentes manœuvres de référence requises, vérifier les bases de la technique des candidats afin de planifier le reste du stage.
11 h 30 – 12 h 30	DÎNER
12 h 30 – 15 h	<p>Enseigner les grabs avec des variations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentez la session comme indiqué dans le guide de l'évaluateur (page 10). - Introduisez une progression de base pour des grabs tweakés en se concentrant sur la position équilibre et/ou la pression. - Après l'exemple de leçon, demandez à certains candidats de donner de courtes leçons pratiques pour enseigner d'autres grabs. Différents axes de compétences peuvent être utilisés dépendant du manœuvrer ou des élèves.

	<ul style="list-style-type: none"> - Si le terrain le permet, ces leçons peuvent avoir lieu dans le parc à neige ou sur des sauts de côté (side hits). Bien que les progressions puissent être dirigées vers un grab spécifique, il y aura des informations qui aideront à réaliser d'autres grabs avec des variations. - Aidez les candidats à clarifier les mouvements clés si nécessaire et les habiletés utilisées pour évaluer et améliorer la technique des élèves. - Les explications et la rétroaction doivent être basées sur les mouvements et doivent cibler une habileté pour soutenir le développement.
15 h 30 – 16 h	<p>Révision quotidienne</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. - S'assurer que des notes sont prises dans le guide de stage ou sur le formulaire d'évaluation du candidat.

JOUR 2	
9 h – 9 h 30	<p>Révision d'atelier – « Les compétences avancées en snowboard freestyle »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passez brièvement en revue les questions de l'atelier « Les compétences avancées en snowboard freestyle » dans le Guide d'études (page 7). Les candidats devraient avoir suivi cet atelier avant le stage, de sorte qu'une discussion sommaire seulement peut être nécessaire.
9 h 30 – 11 h 30	<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descente (s) d'échauffement et examen du parc. Réviser l'information transmise le jour 1 sur la sécurité et la bonne conduite dans le parc à neige. <p>Introduction aux modules de style urbain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentez la session comme indiqué dans le guide de l'évaluateur (page 11). - Mettez en évidence l'utilisation de la progression basée sur le terrain pour les éléments de style urbain en mettant l'accent sur la mise à carre et la pression. - Demandez à certains candidats d'enseigner une leçon pratique présentant des approches de style urbain sur des modules de type <i>boxes</i> et <i>rail</i>. Adaptez le terrain attribué au niveau d'aptitude d'enseignement des candidats. - Il peut être utile de remonter à pied pour se pratiquer sur un module afin de prendre de l'expérience et d'offrir des opportunités d'analyse et d'amélioration.
11 h 30 – 12 h 30	DÎNER
12 h 30 – 15 h	<p>Contrôle rotationnel sur les <i>boxes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentez la session comme indiqué dans le guide de l'évaluateur (page 11). - Tout en présentant l'exemple de progression (en mettant l'accent sur la position et l'équilibre et/ou le pivot), décrivez la logique technique derrière chaque étape de la progression, en montrant comment et pourquoi le bloc de construction est construit. - En petits groupes, demandez aux candidats d'enseigner une manœuvre spécifique pour mettre en évidence la compréhension du contrôle de la rotation sur les <i>boxes</i>. Décomposer l'objectif en plusieurs manœuvres composantes et utiliser une progression basée sur les manœuvres/le terrain pour y parvenir.

	<ul style="list-style-type: none"> - Les explications et les commentaires doivent être basés sur le mouvement et doivent mettre l'accent sur les habiletés pour soutenir le développement.
15 h 30 – 16 h	<p>Révision quotidienne</p> <ul style="list-style-type: none"> - De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. - S'assurer que des notes sont prises dans le guide de stage ou sur le formulaire d'évaluation du candidat.

JOUR 3	
9 h – 9 h 30	<p>Révision de l'atelier – « Construction de la progression »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passez brièvement en revue les questions de l'atelier sur la construction de la progression dans le Guide d'études (page 10). Les candidats peuvent avoir suivi cet atelier avant le stage, de sorte qu'une discussion sommaire seulement peut être nécessaire.
9 h 30 – 11 h 30	<p>Rotations 180 et 360 sur des sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentez la séance comme indiqué dans le guide de l'évaluateur (page 12). - Réviser la progression des rotations pour les candidats et passez aux rotations dans de la ligne de pente en préparation des rotations sur les sauts. Mettez l'accent sur les essentiels de la mise à carre et/ou du synchronisme et la coordination pour exécuter des rotations de 180/360 sur les sauts. - Demandez aux candidats de présenter de courtes leçons de pratique montrant une section de la progression de la rotation. La plupart des leçons devraient porter sur les rotations à partir de sauts dans le parc à neige. Utiliser le téléphone ou des partenaires pour fournir des occasions de rétroaction tout en maintenant le rythme de la séance. - Les explications et les commentaires doivent être fondés sur les mouvements et doivent mettre l'accent sur les habiletés afin de favoriser le développement.
11 h 30 – 12 h 30	DÎNER
12 h 30 – 15 h	<p>Amélioration du planchiste et apprentissage de nouvelles manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basé sur les performances du candidat, présentez une session de coaching pour développer davantage la technique. Gardez la session amusante et développez le raffinement et la variation créative lorsque cela est possible. - Travaillez pour que les candidats atteignent le standard technique. Restez positif et célébrez la progression vers les objectifs, quels que soient les résultats.
15 h 30 – 16 h 30	<p>Résultats du stage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essayer de prendre une photo de groupe et l'envoyer par courriel à genevieve@casi-acms.com ou la publier sur la page Facebook de l'ACMS-CASI. Encourager les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram. <p>Présentation des résultats du stage La méthode suggérée pour présenter les résultats du stage est la suivante:</p>

	<ol style="list-style-type: none">1. Annoncez les réussites partielles (élément enseignement ou élément technique) et remettez l'enveloppe des résultats à ces candidats.2. Annoncez les réussites complètes (nouveaux moniteurs de parc niveau 2) et remettez les enveloppes.3. Remettez les enveloppes restantes aux candidats ayant échoué les deux éléments.4. Invitez les candidats à venir vous parler après avoir passé en revue les commentaires figurant sur les formulaires d'évaluation. <p>Remarque: Lors de la présentation des résultats du stage, tenter d'être au fait des différents types de personnalités au sein du groupe, de la dynamique de groupe ainsi que des ratios de réussite et d'échec.</p> <p>Il peut être approprié d'annoncer les résultats en groupe, puis de remettre les formulaires d'évaluation, épinglettes, certificats, etc. Dans d'autres groupes, il peut être préférable de rencontrer chaque candidat individuellement pour discuter des résultats du stage (en particulier si le taux de réussite est faible).</p>
--	---

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

LES COMPÉTENCES AVANCÉES EN SNOWBOARD ACROBATIQUE / FREESTYLE

L'objectif de cette session est de vous présenter les compétences avancées et de les appliquer au snowboard *freestyle* de niveau intermédiaire.

À la fin de cette session, les candidats doivent :

- Comprendre les aspects de sécurité pour l'enseignement aux élèves de niveau intermédiaire dans le parc à neige.
- Connaître les compétences avancées et leur rôle dans le snowboard acrobatique.
- Comprendre comment utiliser les compétences avancées pour évaluer le niveau d'habileté des élèves afin de développer en toute sécurité leurs habiletés de *freestyle*.
- Avoir une compréhension du standard technique pour le stage moniteur parc 2.

Lorsque vous présentez cette session, il est recommandé d'utiliser les tactiques et exercices de référence ci-dessous comme manœuvres d'introduction à la compétence avancée. Les manœuvres de référence standard du Parc 2 peuvent être utilisées pour consolider chaque compétence.

Si le temps le permet, n'hésitez pas à filmer les candidats et, au cours du PM, à réaliser une courte séance d'analyse vidéo afin de fournir une rétroaction par rapport au standard technique du parc niveau 2.

SÉCURITÉ ET BONNE CONDUITE DANS LE PARC À NEIGE	<p>Points de discussion:</p> <p>Code de conduite en montagne (révision du parc niveau 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> Classification de terrain <i>freestyle</i> « Smart Style » (ovale orange : symboles P, M, G). Utilisation de guetteurs près des tremplins et de signes pour l'accès à ces derniers (« O » pour oui et « X » pour non). Comment se déplacer en toute sécurité dans le parc à neige. Échauffement et descentes de familiarisation dans le parc à neige. Utilisation de zones d'arrêt pour s'arrêter dans un endroit sécuritaire à l'écart de la circulation; éviter les zones d'atterrissage sous les modules. Avertissement avant de s'élancer ou de traverser. <p>Conseils et habitudes avancés de sécurité dans les parcs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Considérations sur la planification de la journée <ul style="list-style-type: none"> Niveaux d'énergie Réagir aux conditions changeantes Temps de performance de pointe par rapport aux temps de consolidation Arrêtez-vous quand il est temps d'arrêter Vitesse de cadrage, en utilisant des « trains » ou en « remorquant » quelqu'un. Pratiques sécuritaires pour les caméramans
--	---

COMPÉTENCE :	POINTS D'EXÉCUTION	RÉFÉRENCE TACTIQUE & MANŒUVRES
FORCE ET FLUIDITÉ	<ul style="list-style-type: none"> Le fait de résister aux forces naturelles exercées par les virages et le terrain permet aux planchistes de conserver leur vitesse; absorber doucement ces forces peut réduire la vitesse (souvent de manière non intentionnelle). 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Pop</i> à l'entrée et à la sortie d'un <i>butter</i> (<i>in and out</i>) « Top gun » <i>Freestyle</i> avec rotations « Tour de piste » pour l'échauffement (essayez de ne pas répéter la même manœuvre).

	<ul style="list-style-type: none"> Le snowboard acrobatique exige de la force à travers une plus grande variété de mouvements et de positions du corps que le snowboard régulier. Les planchistes doivent utiliser consciemment les modules pour gérer la vitesse en fonction du résultat souhaité. Les mouvements doivent être effectués avec une certaine fluidité afin d'exécuter des manœuvres avec un contrôle raisonnable et constant. 	<ul style="list-style-type: none"> De « vrais » sauts en roue libre, aucun mouvement, semblables à une statue Des sauts trop rapides ou trop lents vers le point idéal Saisies, écarts et pirouettes
CHARGER ET RELANCER	<ul style="list-style-type: none"> La vitesse, la <i>pop</i> et le <i>snap</i> établissent les trajectoires de la COM et de la planche. De subtils mouvements <i>ollie/nollie</i> au décollage créent un <i>snap</i>. Avoir une bonne prise de carre pendant le décollage permet d'obtenir plus de vitesse et une meilleure <i>pop</i>. Les atterrissages « en plaquant les pieds » sur les sauts peuvent aider à maintenir la vitesse en dirigeant mieux l'élan vers le bas de la pente. Les élans de la planche et du COM peuvent être manipulés séparément pour obtenir un contrôle directionnel efficace au décollage. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Hits</i> latéraux (sauts) <i>Rails/tubes</i> de style urbain (<i>street</i>) <i>Grabs</i> vs. Micro <i>Grabs</i> (vous n'avez pas toujours besoin de la hauteur maximale) Transferts, dérives (intentionnelles) et « entraînement au tir » sur la zone d'atterrissage Frontside vs Backside 50-50 Presse-nez vs presse-queue Boardslide vs Lipslide Grabs devant le sommet de l'air
D'UN VIRAGE À L'AUTRE	<ul style="list-style-type: none"> Les mouvements qui contrôlent la vitesse (<i>speed checks</i>) pour les sauts doivent généralement être effectués alors qu'ils sont encore sur la pente descendante avant le saut pour permettre une tenue de carre et une vitesse constantes lors de l'approche et du décollage. La plupart du temps en snowboard acrobatique dans les parcs à neige, les virages coupés et ouverts, avec un faible angle de mise à carre, aident à maintenir l'élan en descente. L'application d'une pression modérée (<i>mid-weighting</i>) crée un transfert en douceur vers la nouvelle carrée et une position forte pour les sauts. L'approche des éléments de style urbain doit utiliser des formes de virages ouverts qui dirigent l'élan vers le haut et vers la fin du module. 	<ul style="list-style-type: none"> D'un « virage sablier » (<i>sidecut</i>) à un 180; angle de carre minimal, progression vers les sauts et les rotations à 360. Base à plat entre les virages (endroits difficiles si le terrain le permet). 50-50 sur les petits modules de style urbain. « Vérifier la piste » Sablier au décollage Pirouette sur les sauts avec/sans dérive (intentionnelle)

<p>POLYVALENCE DE LA CONDUITE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les planchistes avancés peuvent ajuster leur vitesse en utilisant des quantités variées de glissement ou de conduite coupée dans les virages d'approche. • La séparation rotationnelle est nécessaire pour préparer les rotations. • Plus de force de rotation = plus de rotation. La même rotation sur des sauts de tailles différentes nécessitera des forces de rotation différentes. • Les mouvements de contrôle de vitesse en contre-rotation (<i>speed checks</i>) sont un moyen rapide de gérer la vitesse sans changer de direction. 	<ul style="list-style-type: none"> • Progressions orteils à orteils, talons à talons (glissé, <i>nose roll</i>, saut, <i>freestyle</i> ?) • <i>Butter-270's</i>, <i>Pretzel</i> vs. <i>Same Way</i> • <i>180 Late</i> • Même rotation, différent module vs. même module, différente rotation • Frontboards et backlips • Shifties et tweaked grabs
--	--	--

PRÉSENTATION TECHNIQUE:

DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX EN SNOWBOARD FREESTYLE

L'objectif de cette session est de vous montrer comment développer les mouvements et les compétences essentielles pour le snowboard acrobatique/ en parc à neige de niveau intermédiaire.

À la fin de cette session, les candidats devraient :

- Comprendre comment modifier une progression en fonction des besoins de chaque élève.
- Savoir comment structurer une leçon dans un format « approche par bloc » pour introduire ces compétences.
- Comprendre comment utiliser le concept des habiletés pour analyser et améliorer les performances en snowboard acrobatique.
- Avoir une compréhension de base du mélange des habiletés pour l'enseignement du snowboard freestyle.
- **Être capable de créer des progressions de figures et de diriger des sessions de perfectionnement des compétences en utilisant la logique technique sous-jacente appropriée.**
 - o **Utilisez une approche d'atelier pour donner aux candidats le temps de diriger le groupe pour démontrer leurs connaissances et leurs capacités à chaque session.**

Note : Les progressions pour ce niveau d'élève doivent être construites *après* une discussion et une évaluation complète de la technique. Toutes ces progressions comportent certaines manœuvres préalables et un niveau d'aptitude supposé pour nos élèves.

DÉVELOPPEMENT	POINTS CLÉS	CONSIDÉRATIONS POUR LA PROGRESSION
<p>GRABS AVEC VARIATIONS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Position et équilibre ● Pression 	<p>Un décollage stable avec un <i>pop</i> efficace est crucial.</p> <p>Les mouvements Ollie/Nollie créent un Snap au décollage, amenant la planche jusqu'à COM.</p> <p>Coordination des mouvements pour que le réglage suive la saisie; (généralement) pas un mouvement mixte.</p> <p><i>Nose</i> et <i>tail grabs</i> activés par une flexion et une extension séparées des jambes.</p> <p>Variation des autres <i>grabs</i> par une contre-rotation et une extension.</p>	<p>Exemple des manœuvres: <i>Grabs</i> assis/statiques, <i>grabs</i> à contact rapide, <i>grab</i> et tiens, <i>tweak</i>, apprendre à effectuer un <i>method...</i></p> <p>Terrain typique: Stationnaire, plus petits sauts, <i>hits</i> latéraux, progression graduelle vers de plus grands sauts et d'autres sortes de sauts.</p> <p>Considérations de sécurité: Assurez-vous que les élèves ont une bonne mobilité et une expérience suffisante avec les sauts et les <i>grabs</i> avant de tenter les <i>grabs</i> <i>tweakés</i>. Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>

<p>INTRO AUX MODULES DE STYLE URBAIN</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mise à carre ● Pression 	<p>Une approche en ligne droite avec un angle de mise à carre minimal aidera à diriger l'élan vers la fin du module.</p> <p>La vitesse, l'angle d'approche et le <i>pop</i> doivent être ajustés pour équilibrer la masse sur le module.</p> <p>Un atterrissage plus en douceur et plus souple qui aidera la planche à glisser contre le module.</p> <p>Le fait d'appuyer le snowboard contre le côté du module peut aider les planchistes à atterrir sur le module pour éviter de dériver sur le côté du module.</p> <p>La vision joue un rôle essentiel dans l'équilibre. Gardez les yeux jusqu'à la fin du module et au-delà une fois que vous êtes dans la position souhaitée.</p>	<p>Progression du terrain:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● « Attraper » la côté de caisse ● Tubes ride-on ou larges (à écart droit) ● Rails plates et de bas niveau (approche latérale) ● Rails de bas niveau (approche latérale) <p>Progression technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Capable de libérer la planche du décollage indépendamment du haut du corps. <ul style="list-style-type: none"> ○ Défis Ollie et Nollie ● Capable de dévier la planche latéralement du bord au plat <ul style="list-style-type: none"> ○ Défis de déviation latérale ● Redresse l'approche et fait confiance à la vitesse <ul style="list-style-type: none"> ○ Écart par rapport aux obstacles et aux rails ● Contrôle la déviation verticale du COM <ul style="list-style-type: none"> ○ « Anti-Pop » + « Snap » en même temps. <p>Considération de sécurité:</p> <p>Les éléments larges et ronds sont plus faciles à « attraper » et moins dangereux pour tomber. Les caractéristiques de hauteur inférieure minimisent également les risques.</p> <p>Les élèves doivent avoir consolidé leurs performances sur des petits sauts, <i>boxes</i> et <i>rails</i> pour gérer les pressions associées aux modules du type style urbain.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>
<p>CONTRÔLE ROTATIONNEL SUR LES BOXES ET LES RAILS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pivot ● Position et équilibre 	<p>Séparation rotationnelle du haut et du bas du corps pour les boardslides et anticipation de la réalisation des tricks.</p> <p>Les rotations au-delà de 180 degrés sont amorcées à partir de la mise à carre au décollage ou en inclinant (ou encore en pédalant) le snowboard contre le bord d'un module.</p> <p>Les <i>boardslides</i> vers les rotations <i>same-way</i> sont typiquement plus facile à équilibrer sur le pied arrière tandis que les rotations <i>boardslides</i> vers <i>pretzel</i> sont plus faciles à</p>	<p>Progression sur le terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sur la neige (<i>butters</i>) ● Sur les <i>boxes</i>, <i>rails</i> et tubes plates ● Modules en style urbain <p>Exemple de progression des manœuvres:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● BS 50-50 □ BS Nosepress □ BS Boardslide □ Pretzel 270 out <p>Cette progression est un exemple typique de construction de tricks difficiles à l'aide de tricks de composants plus faciles. Le BS 50-50 enseigne les décollages du talon, le nosepress enseigne le verrouillage du pied avant, le boardslide peut être pratiqué d'abord sur la neige ou sur des éléments plus faciles et le pretzel 270 out est une progression naturelle pour atteindre ce qui précède.</p> <p>Considération de sécurité:</p> <p>Assurez-vous que les élèves ont les habiletés suffisantes en matière de rotation et de mise à carre avant de passer à des manœuvres ou des modules plus difficiles.</p>

	<p>équilibrer sur le pied avant.</p> <p>Le <i>nollie</i> en équilibre avec l'arrière-pied et le <i>ollie</i> en équilibre avec l'avant-pied sont les plus efficaces.</p>	<p>Lorsque vous passez de la neige aux boxes, veillez à déplacer votre poids plus loin, vers la fin du module, pour maintenir une base à plat.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève. Chaque élève peut avoir une préférence différente quant à l'ordre des étapes dans lequel il apprend les manœuvres.</p>
<p>ROTATIONS 180 ET 360 SUR LES SAUTS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mise à carre ● Synchronisme et coordination 	<p>Symétrie entre lignes d'approche et de décollage, avec changement de carre en transition (dans des conditions idéales). Diagramme de sablier.</p> <p>Séparation rotationnelle pour préparation, connexion rotationnelle au décollage.</p> <p>Des mouvements coordonnés et efficaces permettent d'obtenir une rotation fluide et équilibrée.</p> <p>Les épaules et les hanches doivent pivoter parallèlement au snowboard pour obtenir une rotation à plat (<i>flat spin</i>).</p>	<p>Terrain d'entraînement potentiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terrain doux et bien entretenu ● Coups latéraux, à la fois sur et sur la ligne de chute ● Rollers, knuckles et petits sauts de parc. <p>Progression de la manoeuvre :</p> <p>Les rotations peuvent être pratiquées sur neige, avec ou sans sautilllements, afin de comprendre le bon timing et la bonne coordination. L'utilisation d'une progression de terrain permet de tenter en toute sécurité des sauts plus importants.</p> <p>Considération de sécurité:</p> <p>Commencez par une vitesse modérée et augmentez-la progressivement pour gérer les risques au fur et à mesure que les habiletés s'améliorent.</p> <p>La préférence de la rotation peut varier d'un élève à l'autre, mais beaucoup trouvent que les 180 <i>frontside</i> sont les plus faciles.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>

www.casi-acms.com

© **Association canadienne des moniteurs de snowboard, 2023**
Tous droits réservés