

### Utilisation du Programme d'amélioration du planchiste (PAP) de l'ACMS

Le Programme d'amélioration du planchiste (PAP) de l'ACMS a été créé sous forme de programme polyvalent et adaptable convenant aux leçons de groupe, aux leçons privées ou aux programmes étalés sur plusieurs semaines. N'hésitez pas à adapter le programme à vos besoins particuliers en ce qui a trait à la durée, au nombre de leçons, etc.

Chaque carte de progrès du programme offre de l'information standard :

#### Renseignements :

Nom de l'élève, date, renseignements sur la station, nom du moniteur et commentaires :

- Cette section est utile pour générer des leçons fréquentes, puisqu'elle veille à ce que vos élèves aient un registre de votre leçon.
- Les commentaires doivent être globalement positifs et contenir des suggestions relatives aux habiletés et exercices futurs.

#### Terrain :

Les secteurs de la montagne que les élèves peuvent s'attendre à visiter à cette étape.

#### Objectifs :

- Il s'agit des résultats techniques que vous viserez pendant le temps accordé à cette étape particulière du programme.
- Remarque : Selon le format de votre programme, chaque étape peut compter d'une à trois leçons. Il peut être réaliste pour certains élèves d'accomplir tous les objectifs en une leçon, mais ce ne sera pas la norme.

#### Habiletés – Techniques :

- Elles représentent les éléments techniques de la leçon que le moniteur présentera à l'élève et mettra en pratique avec ce dernier.

#### Habiletés – Tout terrain :

- Il s'agit d'habiletés, activités et exercices supplémentaires pouvant s'appliquer à l'objectif global de la leçon.

#### Quelle est la suite?

- Voici votre occasion d'attirer l'attention sur les habiletés que vos élèves peuvent apprendre s'ils reviennent suivre d'autres leçons.

#### Étapes du programme :

Les élèves développeront leurs habiletés par l'intermédiaire des étapes suivantes, numérotées de 1 à 5. Une fois l'étape 5 terminée, ils peuvent choisir entre le surf des neiges acrobatique ou le surf des neiges tout terrain (ou même choisir d'effectuer ces deux modules!).

### I. PETITS PLANCHISTES A

### II. PETITS PLANCHISTES B

### III. PETITS PLANCHISTES C

### 1. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

### 2. VIRAGES

### 3. AUTONOMIE

### 4. LABOURER LES PISTES

### 5. FENDRE LES PISTES

### 6a. SURF DES NEIGES ACROBATIQUE

- ou/et -

### 6b. SURF DES NEIGES TOUT TERRAIN

Les étapes des « petits planchistes » visent les enfants de 3 à 6 ans. La clé ici est d'expérimenter le surf des neiges dans un environnement AMUSANT qui favorise le mouvement et l'essai plutôt que les explications et le progrès technique.

N'oubliez pas, il ne faut pas s'attendre à ce que des enfants de cet âge surfent pendant deux heures ou même une heure à la fois. Les périodes d'activités sur la neige doivent être courtes et entrecoupées de temps de repos.

Cette étape peut en grande partie être effectuée hors-neige, à l'intérieur sur du tapis ou une surface souple.

### Équipement :

À cette étape, un équipement adapté à l'âge de l'élève favorisera ou ruinera l'expérience. Idéalement, la spatule de planche doit être munie d'une longe ou d'un enrouleur afin de vous permettre de tirer les élèves sur terrain plat et d'éliminer le besoin de retirer le pied arrière des fixations.

### Objectifs :

- Apprendre à mettre et à enlever les bottes.
- Apprendre à utiliser les fixations de la planche à neige.
- S'habituer à marcher avec des bottes de surf des neiges.
- Apprendre à se tenir sur la planche à neige et s'exercer à garder l'équilibre hors de la neige et sur cette dernière.

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Capacité de mettre les bottes.*

Aidez les élèves à mettre leurs bottes, puis expliquez comment les serrer ou les desserrer. Invitez les élèves à s'exercer à mettre et à enlever les bottes quelques fois. Les bottes aux pieds, invitez les élèves à marcher; utilisez une course à relais ou à obstacles pour améliorer leur aisance à marcher ou courir avec les bottes. Autres suggestions de jeux : « chat gelé » et activité « suivez le guide ».

#### *Connaissance des parties de la planche à neige.*

Présentez la planche à neige ainsi que ses parties. Utilisez un jeu « Jean dit... » pour passer en revue les parties de la planche. (P. ex. « Jean dit... montrez-moi le talon/la spatule/les fixations! »)

Expliquez le fonctionnement des fixations, les pieds avant et arrière, les carres côtés orteils et talons, etc. (Analogie de l'alligator ou sangle à rochet.)

Invitez les élèves à s'exercer à ouvrir et fermer les sangles des fixations, sans placer les bottes ou les pieds dans les fixations.

Un jeu de type « vente-débarras » peut aider les enfants à reconnaître leur planche :

- Empilez les planches des élèves d'un côté de l'aire de jeu.
- Créez une ligne de départ à une courte distance.
- Invitez les enfants à courir de la ligne de départ à la pile de planches – l'objectif est de courir, trouver leur planche et revenir en courant à la ligne de départ puis d'ouvrir et/ou fermer les sangles des fixations.

#### *Capacité de se tenir sur la planche à neige et de garder l'équilibre.*

Sur terrain plat (ou sur le tapis), attachez les deux pieds de chaque élève dans leurs fixations et faites un jeu « tête, épaules, genoux et orteils » afin de passer en revue la position équilibrée du corps. Faites ressortir l'utilisation du regard vers l'avant, des bras tendus pour maintenir l'équilibre et des genoux fléchis. Mettez cet élément en pratique en tirant les enfants à l'aide de la longe fixée à leur planche ou d'un cerceau (ou d'un bâton de ski). Invitez les enfants à expérimenter les positions « grande et petite ».

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

#### *Rotations à 180° dans les airs (sans la planche)*

Avec les bottes aux pieds et sans la planche, invitez les élèves à s'exercer à exécuter des rotations à 180° en sautant et en tournant sur une surface enneigée plate ou un tapis.

#### *Pressions sur la spatule et le talon de la planche (exercice statique)*

Avec les pieds fixés à la planche, une fois que les enfants ont eu l'occasion d'expérimenter le glissement, invitez-les à se surpasser en adoptant les positions des pressions sur la spatule et le talon (nose/tail press).

#### *Transport de la planche à neige*

Des jeux comme celui de la vente-débarras aideront les enfants à apprendre comment transporter leur propre équipement (abordez les points relatifs à la sécurité, y compris l'importance de placer la planche à l'envers, les fixations sur la neige, afin d'éviter qu'elle ne s'éloigne en glissant).

t

Les étapes des « petits planchistes » visent les enfants de 3 à 6 ans. La clé ici est d'expérimenter le surf des neiges dans un environnement AMUSANT qui favorise le mouvement et l'essai plutôt que les explications et le progrès technique.

N'oubliez pas, il ne faut pas s'attendre à ce que des enfants de cet âge surfent pendant deux heures ou même une heure à la fois. Les périodes d'activités sur la neige doivent être courtes et entrecoupées de temps de repos.

### Équipement :

À cette étape, un équipement adapté à l'âge de l'élève favorisera ou ruinera l'expérience. Idéalement, la spatule de planche doit être munie d'une longe ou d'un enrouleur afin de vous permettre de tirer les élèves sur terrain plat et d'éliminer le besoin de retirer le pied arrière des fixations.

### Objectif :

- Apprendre à garder l'équilibre sur la planche en glissant.

### Points à enseigner : Habiletés techniques

*Connaissance de son équipement et capacité de placer les pieds dans les fixations*

Passez en revue les parties de la planche et des bottes. Commencez par un jeu de vente-débarras ou une activité semblable pour aider les élèves à reconnaître leur équipement et à s'exercer à mettre et enlever les bottes, ainsi qu'à ouvrir et fermer les fixations.

*Capacité de se tenir debout en position équilibrée sur la planche en glissant.*

Expérimentez en tirant les élèves sur un terrain plat ou un terrain légèrement incliné. Assurez-vous que les deux pieds sont fixés aux fixations et qu'une position équilibrée du corps est maintenue. La pratique est essentielle à cette étape – l'expérimentation dans un cadre sécuritaire permettra aux enfants de sentir les mouvements requis pour adapter la position de leur corps aux vitesses et pentes variées.

Progressez vers les activités de descente en ligne droite sur un terrain sécuritaire et invitez les enfants à expérimenter des positions du corps variées (petite vs grande), imitation d'un animal, etc. Tracez une ligne dans la neige et demandez aux élèves de « glisser sur le rail ». Ils peuvent essayer d'attraper la spatule ou le talon de la planche en glissant, ou même essayer d'effectuer des pressions sur la spatule et le talon (nose/tail press).

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

#### *Petits sauts*

En glissant, invitez les élèves à effectuer des petits sauts (envols et atterrissages sur les deux pieds).

#### *Pressions sur la spatule et le talon (nose/tail press) en glissant*

Pendant les activités de descente en ligne droite, commencez à demander aux enfants de déplacer leur centre de gravité vers l'arrière au-dessus du talon ou vers l'avant au-dessus de la spatule.

#### *Glissement*

Développez l'aisance des enfants pendant le glissement de la planche à une vitesse accrue. Assurez-vous que le terrain permet de doser la vitesse.

Les étapes des « petits planchistes » visent les enfants de 3 à 6 ans. La clé ici est d'expérimenter le surf des neiges dans un environnement AMUSANT qui favorise le mouvement et l'essai plutôt que les explications et le progrès technique.

N'oubliez pas, il ne faut pas s'attendre à ce que des enfants de cet âge surfent pendant deux heures ou même une heure à la fois. Les périodes d'activités sur la neige doivent être courtes et entrecoupées de temps de repos.

### Équipement :

À cette étape, un équipement adapté à l'âge de l'élève favorisera ou ruinera l'expérience. Idéalement, la spatule de planche doit être munie d'une longe ou d'un enrouleur afin de vous permettre de tirer les élèves sur terrain plat et d'éliminer le besoin de retirer le pied arrière des fixations.

### Objectifs :

- Accroître l'aisance pendant le glissement avec les deux pieds fixés à la planche.
- Apprendre à utiliser le pivotement pour initier un changement de direction de la planche.

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Descente en ligne droite*

Les deux pieds fixés à la planche à neige, les élèves poursuivent le développement de l'équilibre pendant le glissement ou une descente en ligne droite.

#### *Capacité de montrer 3 positions différentes pendant une descente en ligne droite*

Invitez les enfants à adopter différentes positions du corps pendant une descente en ligne droite. Utilisez la personnification d'animaux ou un jeu « Jean dit... » pour faire bouger les enfants sur tous les plans : avant et arrière, rotationnel, vertical et latéral.

Vous pouvez demander aux enfants de faire une boule de neige et de vous la lancer en passant à côté de vous afin de renforcer les habiletés d'équilibre.

#### *Virages en « J »*

Présentez le concept du pivotement en invitant les élèves à simplement regarder dans la direction où ils souhaitent aller. Commencez par leur demander d'effectuer un dérapage latéral, puis de diriger lentement le regard vers le côté talons de la planche, en faisant semblant d'être « hypnotisés » en vous regardant dans les yeux pendant que vous marchez devant eux. Assurez-vous que les élèves ont encore les deux pieds fixés à leur planche pour cet exercice.

Une progression de cette activité peut consister à inviter les élèves à placer les mains sur les hanches en sortant les coudes et à utiliser le coude avant pour amorcer le mouvement de pivotement.

Il est également possible d'utiliser la longe de la planche, un cerceau ou un bâton de ski pour amorcer une certaine rotation de la planche sur terrain plat.

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

#### *Rotations à 180° glissées*

Avec de l'aide (en tenant votre main, un cerceau ou un bâton de ski), demandez aux élèves d'essayer d'amorcer un virage en « J » puis de continuer à regarder avec les yeux pour terminer une rotation. Commencez lentement (sur terrain plat).

Cette étape représente la première exposition au surf des neiges de vos élèves. Le système QuickRide de l'ACMS constitue la base de cette étape, en commençant par la présentation et l'utilisation de l'équipement et en terminant par l'étape du contrôle (dosage de la vitesse et contrôle de la direction).

### Objectifs :

- Apprendre à utiliser l'équipement
- Apprendre à se déplacer sur terrain plat
- Développer l'équilibre en glissant
- Accroître la confiance en glissant avec les deux pieds fixés à la planche
- Apprendre à doser la vitesse.
- Apprendre à contrôler la direction.
- Apprendre à utiliser les remonte-pentes en toute sécurité

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Connaissance des parties de la planche*

Présentez la planche à neige, ainsi que ses parties. Expliquez le fonctionnement des fixations, les pieds avant et arrière, les carres côtés orteils et talons, etc.

#### *Capacité de fixer le pied avant en position debout*

Invitez les élèves à s'exercer à attacher leur pied avant dans la fixation. Remarque : Vous devrez probablement offrir votre aide à cette étape, puisque pour plusieurs, il s'agira de leur première expérience avec des fixations!

#### *Patinage*

À l'aide du format d'explication « quoi, pourquoi et comment », présentez le patinage. Mettez l'accent sur les points suivants :

- Regard vers l'avant.
- Poids sur le pied avant.
- Corps orienté sur la longueur de la planche.
- Petits pas.

Utilisez le cycle d'entraînement et demandez aux élèves de vous regarder patiner, puis d'essayer. Offrez du feedback (positifs) et des correctifs au besoin.

#### *Descente en ligne droite*

Sur une petite pente graduelle, invitez les élèves à placer leur pied arrière sur la planche et à expérimenter le glissement. Assurez-vous que le terrain offre le dosage de la vitesse nécessaire (une pente opposée est idéale pour ralentir les élèves et les arrêter.).

Expérimentez différents défis liés à l'équilibre pour développer ce dernier.

#### *Descente en ligne droite avec traînées des orteils et des talons*

En faisant appel à leurs habiletés de glissement, demandez aux élèves d'utiliser progressivement leurs orteils ou leurs talons pour ralentir et faire tourner légèrement la planche à neige. Soulignez l'importance de la position équilibrée du corps sur la planche, de la légère flexion des genoux et des chevilles, ainsi que de la tête relevée avec le regard vers l'avant.

#### *Exercice de la pédale d'accélérateur*

Cet exercice initie les élèves au rôle des carres. Un pied fixé à la planche, ils doivent orienter la planche en travers de la pente et expérimenter l'augmentation et la réduction de l'angle de prise de carres. Ils poursuivent ensuite avec la poussée de la planche dans un mouvement de dérapage latéral; invitez graduellement les élèves à essayer de laisser la planche glisser, le pied arrière placé contre la fixation arrière sans y être attaché. Ils doivent s'exercer sur les côtés orteils et talons.

#### *Fixation du pied arrière*

Quand les élèves sont à l'aise de dérapper latéralement avec le pied arrière détaché, expliquez et démontrez les méthodes de fixation du pied arrière (de préférence en position debout, si les conditions le permettent).

#### *Dérapage latéral (côté talons)*

Le dosage de la vitesse à l'aide des carres est le but du dérapage latéral. Si les élèves sont à l'aise avec un pied fixé à la planche, cette étape devrait être facile à maîtriser. Soulignez l'importance d'une position équilibrée sur la planche avec une distribution uniforme du poids, et même l'application graduelle de la prise de carres.

#### *Dérapage latéral (côté orteils)*

Mêmes directives que ci-dessus, mais cette fois en faisant face au haut de la pente. Remarque : Les élèves peuvent avoir besoin d'aide à cette étape.

#### *Pendule (côté talons)*

L'exercice du pendule permet aux élèves d'utiliser la ligne de pente pour contrôler leur direction. À partir d'un dérapage latéral, invitez les élèves à déplacer légèrement leur poids sur un pied, tout en diminuant également l'angle de prise de carres sur ce pied. Par exemple, pour qu'un planchiste au pied gauche devant traverse vers la gauche sur la carre côté talons, invitez-le à déplacer son poids sur le pied gauche, avec une légère extension de la cheville gauche, pour permettre à la spatule de la planche de « trouver » la ligne de pente plus facilement. Pour arrêter la traverse, l'élève doit reprendre une position centrée et augmenter légèrement l'angle de prise de carres.

### *Pendule (côté orteils)*

Même directives que ci-dessus, mais sur la carre côté orteils. Invitez les élèves à tourner la tête dans la direction du déplacement, mais en évitant de tourner le corps.

### **Points à enseigner : Habiletés tout terrain**

#### *Pendule en puissance*

Le pendule en puissance ajoute les mouvements de pivotement à l'exercice du pendule standard. En amorçant la traverse, les élèves peuvent maintenant tourner légèrement les hanches et les genoux dans la ligne de pente afin d'accentuer la rotation de la planche vers la ligne de pente, créant ainsi une trajectoire plus abrupte et dont l'arc est plus grand. Les élèves doivent inverser le mouvement pour effectuer une rotation hors de la ligne de pente et doser la vitesse.

#### *Rotations à 180° glissées*

Une fois que les élèves sont en mesure d'exécuter le pendule en puissance, les rotations à 180° glissées peuvent constituer un défi amusant. Sur terrain plat, invitez les élèves à amorcer une traverse avec pendule en puissance, mais de poursuivre la rotation jusqu'à ce que la planche tourne à 180°. Il est parfois possible d'utiliser un exercice de la « moustache » ou de changement de carre dans la ligne de pente.

#### *Utilisation des remonte-pentes*

À ce stade, les élèves devraient utiliser les remonte-pentes pour accéder au haut de la pente de niveau débutant. Passez en revue tous les éléments de sécurité nécessaires entourant les remontées avant de les utiliser (point de rencontre, libération de la voie en cas de chute, courtoisie dans la file d'attente, etc.).

À cette étape, les élèves auront les habiletés acquises à l'étape 1 (notions élémentaires). Ils doivent avoir l'habileté de base pour doser leur vitesse à l'aide des carres, ainsi que contrôler la direction à l'aide de la traverse ou du pendule. L'objectif de cette étape sera d'accroître leur aisance à contrôler la direction et de les initier aux virages.

### Objectifs :

- S'exercer à doser la vitesse et à contrôler la direction.
- Apprendre à faire tourner la planche à neige.
- Améliorer l'équilibre et la stabilité.
- Évoluer en toute sécurité sur la montagne.
- Apprendre à doser la vitesse

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Pendule en puissance*

Le pendule en puissance ajoute les mouvements de pivotement à l'exercice du pendule standard. En amorçant la traverse, les élèves peuvent maintenant tourner légèrement les hanches et les genoux dans la ligne de pente afin d'accentuer la rotation de la planche vers la ligne de pente, créant ainsi une trajectoire plus abrupte et dont l'arc est plus grand. Les élèves doivent inverser le mouvement pour effectuer une rotation hors de la ligne de pente et doser la vitesse.

#### *Exercice de la guirlande*

La guirlande rapprochera les élèves de la rotation de la planche à neige. La guirlande comprend l'amorce d'un virage vers le bas de la ligne de pente à l'aide des hanches et des genoux, comme pour le pendule en puissance. Une fois que la vitesse augmente, le planchiste tournera dans la direction opposée pour faire tourner la planche vers le haut de la pente. Parfois connu sous le nom de virages « poule mouillée », cet exercice ressemble au début et à la fin d'un virage, sans le changement de carre dans la ligne de pente (le planchiste amorce le virage, puis se « dégonfle »).

#### *Virages côté talons (avec aide)*

Quand les élèves sont à l'aise avec les mouvements de pivotement, vous pouvez présenter le virage côté talons. Soulignez l'importance des habiletés déjà acquises aux étapes précédentes. Il est possible que les élèves aient besoin d'aide pendant leurs premières tentatives d'exécution de virages. Assurez-vous que le terrain facilite l'apprentissage – choisissez une grande zone comportant une pente très douce. Les tactiques incluent l'exercice de la « danse » ou l'utilisation d'aides à l'équilibre comme un bâton de ski, un cerceau ou une perche en bambou. De plus, inviter simplement les élèves à enlever leur planche et à marcher en effectuant les mouvements du virage peut être une façon efficace de visualiser la séquence :

- Commencer par un faible dérapage latéral côté orteils.
- Transférer le poids sur la jambe avant.
- Amorcer le virage par une légère flexion de la cheville avant et une rotation des hanches et des genoux vers le bas de la pente jusqu'à ce que le planche glisse sur une base plate.
- Poursuivre la rotation, en orientant le regard dans la direction du déplacement et fléchir les hanches, les genoux et les chevilles légèrement pour appuyer la nouvelle carre (côté talons) sur la neige.
- Centrer le poids sur les deux pieds et effectuer un dérapage latéral pour doser la vitesse.

#### *Virages côté orteils (avec aide)*

Quand les élèves sont à l'aise avec les mouvements de pivotement, vous pouvez présenter le virage côté orteils. Soulignez l'importance des habiletés déjà acquises aux étapes précédentes :

- Commencer par un faible dérapage latéral côté talons.
- Transférer le poids sur la jambe avant.
- Amorcer le virage par une légère extension de la cheville avant et une rotation des hanches et des genoux vers le bas de la pente jusqu'à ce que le planche glisse sur une base plate.
- Poursuivre la rotation, en orientant le regard dans la direction du déplacement et fléchir les hanches, les genoux et les chevilles légèrement pour appuyer la nouvelle carre (côté orteils) sur la neige.
- Veiller à ce que le haut du corps (épaules) reste aligner avec les pieds d'un bout à l'autre du virage.
- Centrer le poids sur les deux pieds et effectuer un dérapage latéral pour doser la vitesse.

#### *Capacité d'utiliser le télésiège*

Si les élèves n'ont jamais utilisé un télésiège, le moment est maintenant venu. Si possible, montez avec vos élèves après avoir abordé les procédures d'embarquement et de débarquement. Faites ressortir les habiletés qu'ils possèdent déjà – patinage pour embarquer et descente en ligne droite avec traînée des orteils ou des talons au moment de débarquer.

## Points à enseigner : Habiletés tout terrain

### *Virages côtés talons et orteils (sans aide)*

Avec de la pratique et de nombreuses répétitions, les élèves commenceront à exécuter les virages côtés talons et orteils sans votre aide.

### *Enchaînement de virages*

Quand les élèves peuvent exécuter un virage côté orteils et un virage côté talons sans aide, initiez-les au concept de l'enchaînement des virages. Soulignez l'importance d'ajouter une courte traverse entre les virages (plutôt qu'un dérapage latéral) pour ajouter de la forme.

Si les élèves sortent des virages avec trop de vitesse, invitez-les à fléchir les hanches, les genoux et les chevilles une fois qu'ils se trouvent sur la nouvelle carre (après la ligne de pente). Cela abaissera leur centre de gravité aux fins de stabilité et augmentera la prise de carres pour doser la vitesse.

En enchaînant les virages, les élèves doivent s'assurer de toujours avoir le regard dirigé vers le prochain virage plutôt que vers le haut de la pente à la fin de chaque virage.

### *Dosage de la vitesse en variant la forme des virages*

Une fois que les virages sont enchaînés, le concept du dosage de la vitesse peut être présenté. En ouvrant la forme et la taille du virage, les planchistes peuvent accélérer sur terrain plat. Sur un terrain plus abrupt, demandez aux élèves d'effectuer des virages plus petits et plus arrondis (en augmentant la vitesse du mouvement de pivotement). Un exercice « suivez le guide » serait approprié ici.

### *Rotations à 180° et 360° glissées*

À ce stade, les rotations peuvent constituer un défi amusant. Sur terrain plat, demandez aux élèves d'utiliser leurs habiletés de pivotement et de rotation pour amorcer un virage, puis de poursuivre cette rotation jusqu'à 180°. Pour accroître la difficulté, essayez une rotation à 360°. Assurez-vous que les planchistes sont stables en gardant le centre de gravité bas pendant cet exercice (déplacement des hanches vers la planche en fléchissant les genoux et les chevilles). Cet exercice enseigne également un perfectionnement du contrôle de la prise de carres.

### *Pressions sur le talon de la planche (tail press)*

Aussi sur terrain plat, invitez les élèves à essayer de déplacer leur centre de gravité au-dessus du talon de la planche, en fléchissant la jambe arrière et en permettant à la spatule de s'élever dans les airs. Il s'agit d'une pression sur le talon et elle doit d'abord être exécutée dans une descente en ligne droite. Les élèves peuvent ensuite expérimenter les pressions sur le talon pendant les virages pour stimuler les habiletés d'équilibre et de prise de carres.



À l'étape 3, les élèves travaillent sur l'amélioration de leurs virages, l'accroissement de la vitesse à laquelle ils surfent, le perfectionnement de leurs habiletés de prise de carres et l'expérimentation du surf en position inversée et des figures sur terrain plat.

### Objectifs :

- Développer les habiletés d'équilibre et de conduite.
- Améliorer la maîtrise de la prise de carres.
- Acquérir de l'aisance à des vitesses plus élevées.
- Expérimenter le surf à reculons ou en position inversée.
- Apprendre de nouvelles figures sur terrain plat.

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Conservation d'une position du corps détendue en surfant*

Cet élément du surf des neiges se perfectionnera à mesure que le niveau d'aisance sur la planche de vos élèves augmentera. Inviter les élèves à faire l'essai de différentes tactiques associées à la position et à l'équilibre permet d'améliorer cette habileté, en mettant l'accent sur le maintien d'une position détendue du corps :

- Rotations à 360° glissées sur la neige
- Bonds dans la traverse (bonds avec les deux pieds)
- Mini virages hors-bord (alignement)

#### *Uses knees and feet to help make smaller turns*

Utilisation des genoux et des pieds pour exécuter de plus petits virages

Le développement des habiletés de rotation et de conduite avec le bas du corps aidera vos élèves à réduire la taille de leurs virages. Les tactiques associées au pivotement contribueront à cela :

- Phares sur les genoux
- Guirlande ou exercice de pivotement dans la ligne de pente (accent mis sur l'utilisation des genoux et des pieds pour guider la planche)
- Surfer avec les bras collés au corps

#### *Exécution de traverses coupées – « lignes de crayon »*

La sensation de la « carre pure » sera nouvelle pour ces planchistes et les initiera au concept du carving. Expliquez les traverses coupées sur terrain plat, à basse vitesse (mais pas lente au point de les faire tomber!), et concentrez-vous sur le maintien d'un poids uniforme sur les deux pieds (ou juste un peu plus de poids sur le pied arrière), sans rotation du haut du corps.

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

#### *Capacité de projeter la neige sur les côtés de la piste*

Cette tâche aidera les élèves à apprendre à utiliser leurs carres plus tôt dans le virage, ce qui contribuera à créer une flexion dans la planche et un arrondissement de la forme du virage.

#### *Capacité d'effectuer des virages « ligne de crayon »*

Une fois que les élèves sont à l'aise avec les traverses coupées, invitez-les à essayer d'étendre le carving dans la ligne de pente. Le choix du terrain est important ici – optez pour un terrain plus plat que vous ne le croyez!

#### *Capacité d'enchaîner des virages de taille moyenne sur terrain varié*

À l'aide des habiletés de rotation et de conduite avec le bas du corps, invitez les élèves à maintenir un corridor de taille de virages plus petit que celui auquel ils sont habitués.

#### *Capacité d'enchaîner des virages à reculons, ou en position inversée, sur terrain plat*

Sur terrain plat, les élèves peuvent commencer à expérimenter avec le surf en position inversée. Au moment de présenter cette technique, n'oubliez pas l'approche modulaire : retournez à la progression QuickRide et présentez le virage débutant, mais en position inversée.

#### *Capacité d'effectuer des pressions sur la spatule (nose press) et sur le talon (tail press)*

Demandez aux élèves d'essayer des figures sur le plat – les pressions sur la spatule et le talon de la planche sont un défi amusant qui permettent également de développer les habiletés d'équilibre. Les élèves doivent veiller à bouger les hanches aux fins de stabilité, puis déplacer le corps vers l'arrière (au-dessus du talon) ou vers l'avant (au-dessus de la spatule). Commencez par un glissement sur base à plat, puis passez à des pressions sur la spatule et le talon dans une traverse avec prise de carres.

#### *Capacité de faire un envol en bondissant avec les deux pieds*

Le bond constitue la première étape de la maîtrise des sauts. À l'aide d'une approche S.A.F.E., commencez par des bonds statiques sur terrain plat (sans mouvement); progressez ensuite vers les bonds en mouvement (accent mis sur l'envol et l'atterrissage sur les deux pieds); puis trouvez une petite bosse dans la neige pour essayer cette technique.

## Guide à l'intention du moniteur : Étape 4 – Labourer les pistes

À l'étape 4, les élèves travaillent sur l'amélioration de leurs habiletés de carving et de prise de carres, en plus d'accroître les vitesses auxquelles ils surfent. Cette étape présentera l'adaptation au terrain sur terrain bosselé ou non damé, ainsi que le surf dans des conditions variables comme la glace ou la poudreuse. Finalement, les élèves apprendront les règles de sécurité et de courtoisie dans le parc de glisse.

### Objectifs :

- Améliorer les habiletés de maîtrise de la prise de carres.
- Expérimenter le surf sur terrain bosselé.
- Acquérir de l'aisance à des vitesses plus élevées.
- Apprendre à surfer sur une piste glacée ou dans la poudreuse.
- Apprendre les règles de sécurité dans le parc de glisse.

### Points à enseigner : Habiletés techniques

*Maintien de l'équilibre à mesure que la pente s'accroît et que la vitesse augmente*

Cet élément du surf des neiges se perfectionnera à mesure que le niveau d'aisance sur la planche de vos élèves augmentera. Inviter les élèves à faire l'essai de différentes tactiques associées à la position et à l'équilibre permet d'améliorer cette habileté, en mettant l'accent sur le maintien d'une position détendue du corps à des vitesses accrues et sur des pentes plus abruptes :

- Rotations à 360° glissées sur la neige
- Analogie du « T » à l'envers : visualisez la lettre « T » à l'envers et à mesure que la pente du terrain s'accroît, encouragez les élèves à maintenir une position perpendiculaire à la pente.

*Exécution de virages de court rayon sur pistes bleues ou noires*

Les habiletés de rotation et de conduite avec le bas du corps aideront vos élèves à réduire la taille de leurs virages. Les tactiques associées au pivotement et au synchronisme contribueront à cela :

- Phares sur les genoux
- Projection de neige sur les arbres ou le côté de la piste
- Dérapage latéral vers des virages de court rayon

*Capacité d'enchaîner des virages coupés (lignes de crayon) sur piste verte*

Adoptez une approche S.A.F.E. pour initier les élèves au surf sur les boîtes. Abordez la position du corps (poids réparti également, épaules et hanches alignées avec les pieds), puis progressez vers une descente en ligne droite sur la neige (en dessinant la forme d'une boîte dans la neige) avant d'essayer sur une vraie boîte. Certains élèves peuvent avoir besoin de l'aide du moniteur pendant qu'ils sont sur la boîte (assurez-vous que cet exercice est exécuté à basse vitesse).

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

*Enchaînement de virages à vitesses élevées sur piste bleue et/ou noire*

Invitez les élèves à réduire la taille de leur corridor de virages. Une approche « suivez le guide » peut être efficace ici.

*Absorption des bosses par la flexion des membres inférieurs*

Sur un terrain présentant des bosses ou des rouleaux de taille moyenne, demandez aux élèves d'effectuer une traverse de la piste et d'utiliser

les jambes comme des amortisseurs pour garder la planche en contact avec la neige. Ils doivent essayer sur les carres côtés talons et orteils.

*Capacité d'adapter la position du corps dans la poudreuse*

Si les conditions le permettent, trouvez une section de piste où les élèves peuvent passer d'une neige damée à de la poudreuse (le côté de la piste par exemple). Dans la poudreuse, invitez les élèves à déplacer légèrement les hanches au-dessus du pied arrière. Puis à essayer de « pousser » sur le talon dans la poudreuse.

*Aisance sur surface glacée*

Sur une surface glacée, demandez aux élèves de relâcher l'angle de carre et d'utiliser plutôt des mouvements de pivotement pour doser la vitesse en tournant davantage. Aux fins de perfectionnement, les élèves peuvent essayer les dérapages latéraux et les rotations à 180° en dérapage latéral sur surface glacée. La position du corps peut être abaissée pour accroître la stabilité sur la glace.

*Connaissance des règles de sécurité et de courtoisie dans le parc de glisse*

Guidez les élèves vers l'entrée du parc de glisse et passez en revue les règles énoncées sur l'affiche qui s'y trouve. Abordez les règles de courtoisie et de sécurité :

- Annonce précédant l'élan
- Descente d'échauffement afin de se familiariser avec les éléments du parc
- Respect des « zones de débordement » au-dessus et sous les éléments
- Déplacement fluide dans le parc afin de ne pas déranger les autres planchistes
- Utilisation d'un guetteur près des tremplins, si possible

*Capacité de bondir sur de petits tremplins*

En utilisant leurs habiletés de bond avec les deux pieds, les élèves peuvent maintenant essayer cette technique sur les petits (P) tremplins du parc de glisse. Passez en revue les mouvements et le synchronisme du bond, en plus de discuter de l'usage des jambes pour absorber les atterrissages.

*Capacité d'exécuter des 50-50 sur une petite boîte*

Use a S.A.F.E. approach to introducing students to riding on boxes for the first time. Discuss the body position (equal weight, shoulders and hips aligned with feet), and then progress to straight running on snow (with a box shape drawn in the snow) before attempting an actual box. Some students may benefit from having the instructor assist them while they are on the box (ensure that speeds are low for this).

*Capacité d'exécuter 3 figures sur terrain plat (butters)*

Développez les pressions sur la spatule et le talon sur terrain plat en ajoutant la rotation. Demandez aux élèves d'exécuter des rotations à 180° sur la spatule ou le talon en amorçant la rotation avec les épaules et les hanches. Ils doivent utiliser les bras et le regard pour contrôler et arrêter la rotation. D'autres variations de figures sur terrain plat peuvent inclure l'utilisation du bond ou du ollie pour amorcer ou terminer la figure.

À l'étape 5, les élèves travaillent sur l'amélioration de leur confiance sur terrain avancé et commencent à expérimenter la performance de la planche (fléchir la planche et utiliser l'énergie emmagasinée dans la flexibilité de la planche). De plus, ils font l'essai des habiletés de surf tout terrain et de surf des neiges acrobatique.

### Objectifs :

- Accroître sa confiance sur terrain de niveau avancé.
- Apprendre à utiliser la planche à neige pour générer de la performance.
- Améliorer les habiletés de surf tout terrain et d'adaptation au terrain.
- Apprendre et mettre en pratique de nouvelles figures de surf des neiges acrobatique

### Points à enseigner : Habiletés techniques

#### *Uniformité de la fluidité des mouvements pendant les virages à des vitesses élevées*

La continuité de la « fluidité » est importante à haute vitesse et essentielle à l'adaptation du surf à ce niveau. Encouragez les élèves à maintenir une sensation de « relâchement » du corps pendant qu'ils surfent. De plus, invitez-les à essayer de créer une tension dans une partie du corps (le centre de gravité) tout en laissant les autres parties relâchées (les jambes).

#### *Prise de carres au haut du virage (11 h et 13 h)*

Utilisez une tactique propre à la prise de carres pour que les élèves commencent à utiliser leurs carres tôt dans le virage :

- Virages « commandite »
- Éclabousser les arbres
- Traverse inversée

#### *Utilisation des genoux et des pieds pour faire tourner la planche à neige*

Aux fins d'efficacité, demandez aux élèves de travailler sur les mouvements et tactiques associées au pivotement ou à la conduite avec le bas du corps. L'utilisation des pieds séparément créera une flexibilité en torsion dans la planche. Tactiques :

- Virages « poisson » (le talon suit la spatule)
- Exercice statique des orteils et talons (orteils du pied avant – orteils du pied arrière / talon du pied avant – talon du pied arrière)

#### *Utilisation de la flexibilité de la planche pour générer de l'énergie et une accélération*

« Charger » la planche à neige et utiliser le relâchement de l'énergie pour générer la performance de la planche :

- Virages « pompés »
- - Ollies et nollies

### Points à enseigner : Habiletés tout terrain

#### *Utilisation du « rebond » aux fins de performance*

Invitez les élèves à « charger » leur planche dans le virage et à laisser la planche se « décharger » – en contrôlant le rebond et en les orientant vers le prochain virage.

#### *Capacité d'enchaîner des lignes de crayon (virages coupés) à vitesses élevées*

Sur un terrain modérément abrupt mais qui permettra l'exécution d'un virage coupé, demandez aux élèves de vous suivre afin d'établir la forme de virage appropriée pour doser la vitesse. Faites l'essai du carving à haute vitesse.

#### *Capacité d'alterner entre des virages glissés et coupés*

Afin d'accroître la polyvalence, invitez les élèves à exécuter une série de virages glissés, puis une série de virages coupés. De plus, demandez-leur d'essayer de passer d'un virage glissé à un virage coupé au cours d'un même virage.

#### *Capacité d'effectuer des virages fluides sur terrain bosselé et dans les arbres*

Sur terrain bosselé, les élèves doivent s'exercer à regarder devant et à maintenir une absorption efficace des chocs avec le bas du corps. Abordez le choix de la ligne sur terrain bosselé avec les élèves – il faut chercher la trajectoire offrant le moins de résistance et essayer de tourner sur le dessus des bosses ainsi qu'entre ces dernières.

#### *Capacité d'exécuter un ollie*

Un ollie est à la fois une excellente figure pour améliorer les envols et un bon outil à posséder pour l'adaptation au terrain. Invitez les élèves à exécuter des ollies sur terrain plat, sur une base à plat, puis à progresser vers les ollies sur des bosses, des rouleaux ou de petits obstacles.

#### *Capacité d'exécuter une rotation à 180° à partir d'un tremplin*

À l'aide d'une approche modulaire pour l'apprentissage des vrilles dans les airs, divisez l'habileté en parties :

- Rotations à 180° statiques (sans la planche)
- Rotations à 180° statiques (avec la planche)
- Traverse avec rotations à 180° glissées
- Traverse avec rotations à 180° avec bond
- Rotations à 180° dans la ligne de pente
- Rotations à 180° à partir d'une petite bosse
- Rotations à 180° à partir d'un petit tremplin

#### *Capacité d'attraper la planche à neige avec la main pendant un envol*

Quand les élèves sont à l'aise avec les envols en ligne droite, invitez-les à essayer les prises de la planche. N'oubliez pas d'encourager les élèves à approcher la planche des mains en fléchissant les jambes plutôt que de baisser la tête et les mains vers la planche. Cela améliorera l'équilibre dans les airs.

À cette étape, les élèves peuvent choisir leur point d'intérêt : le surf des neiges acrobatique concentré dans le parc de glisse ou les habiletés de surf tout terrain partout sur la montagne. Ils peuvent même choisir les deux!

Le but de cette étape est de mettre en pratique et d'améliorer les habiletés de surf dans le parc de glisse.

### Objectifs :

- Accroître sa confiance sur terrain de surf des neiges acrobatique.
- Mettre en pratique des règles de sécurité et de courtoisie dans le parc de glisse.
- Apprendre à garder l'équilibre pendant un envol.
- Apprendre à exécuter des vrilles et des prises de main, ainsi qu'à surfer sur les rails ou boîtes.

### Habiletés : Envol

*Can grab the board in all four "quarters" of the board.*

Capacité d'attraper la planche dans les quatre « quartiers » de la planche

Les élèves font l'essai des différentes prises de la planche, en intégrant les quatre parties de cette dernière. Ils doivent imaginer une ligne divisant la planche à neige en deux du talon à la spatule et une autre de la carre côté orteils à la carre côté talons. Ils doivent essayer différentes prises utilisant chacun des quartiers.

*Capacité d'effectuer des envols en utilisant le glissement, le bond ou le ollie*

Expliquez la différence entre les trois :

- Glissement : Les élèves se dirigent vers une rupture de pente avec de la vitesse et laisse la variation de la pente générer un envol. Ils absorbent l'atterrissage avec les jambes.
- - Bond : Invitez les élèves à augmenter la hauteur du saut en bondissant.
- - Ollie : Les ollies peuvent aider à augmenter la hauteur, mais aussi la longueur d'un saut. Lancez le défi d'effectuer un saut d'une longueur déterminée en utilisant un ollie. Les élèves doivent aussi faire l'essai des nollies (amorçés sur la spatule de la planche).

### Autre

Invitez les élèves à faire preuve de créativité pour essayer de nouvelles habiletés et figures dans les airs!

### Habiletés : Vrilles

*Rotations à 180° et 360°*

Les élèves doivent s'exercer à tourner dans les directions avant et arrière. Mettez en évidence l'utilisation du corps pour générer la rotation (hanches, bras) ainsi que celle de la tête et des yeux pour contrôler et arrêter la rotation. Abordez également l'usage d'un virage d'ajustement sur la piste d'élan d'un tremplin pour établir la direction de la rotation.

### Autre

Invitez les élèves à faire preuve de créativité pour essayer de nouvelles vrilles!

### Habiletés : Rails et boîtes

*50-50*

Invitez les élèves à perfectionner les 50-50 sur une variété de boîtes et rails avec pentes, changements d'angle, etc. La position et l'équilibre sont les habiletés essentielles sur les rails – maintien de l'alignement rotationnel ainsi que d'un angle de carre nul!

*Pressions sur la spatule et le talon de la planche (nose press et tail press)*

Approfondissez les 50-50 et demandez aux élèves d'essayer les pressions sur la spatule ou le talon en surfant sur les boîtes et les rails.

*Boardslides (glissés centrés spatule)*

Présentez les boardslides en mettant l'accent sur la contre-rotation. Sur la neige (non sur des boîtes ou rails), demandez aux élèves de sentir la séparation du haut et du bas du corps, dans un mouvement de faucille (directions inverses). Généralement, les élèves réussiront mieux en commençant par les boardslides arrière (haut du corps orienté vers le bas de la pente). De plus, ils doivent commencer par un 50-50, puis « inverser » la planche dans la position du boardslide, et poursuivre en bondissant sur la boîte ou le rail en boardslide.

*Rotations sur les boîtes*

Les élèves doivent s'exercer à exécuter des rotations sur terrain plat avant d'en faire l'essai sur les boîtes. La principale différence sur les boîtes sera le besoin de garder la planche à plat (aucun angle de carre) et de minimiser toute inclinaison du corps pendant qu'ils sont sur la boîte.

### Autre

Invitez les élèves à faire preuve de créativité pour essayer figures sur les rails et les boîtes!

À cette étape, les élèves peuvent choisir leur point d'intérêt : le surf des neiges acrobatique concentré dans le parc de glisse ou les habiletés de surf tout terrain partout sur la montagne. Ils peuvent même choisir les deux!

Le but de cette étape est de mettre en pratique et d'améliorer les habiletés de surf des neiges tout terrain et d'adaptation au terrain partout sur la montagne.

### Objectifs :

- Accroître sa confiance sur tous les terrains (bosses, pentes raides).
- Apprendre à sélectionner une ligne sur terrain hors-piste (arbres, bosses).
- Accroître sa confiance en carving.
- Apprendre à générer la performance de la planche.

### Habiletés : Terrain damé

#### *Capacité d'utiliser le carving sur des pentes variables*

Les élèves perfectionnent leurs habiletés de carving sur des pentes et des pistes à inclinaison variable. De plus, utilisez des dévers (comme des virages inclinés de snowboard cross) pour améliorer l'équilibre sur les carres pendant le carving.

#### *Capacité d'utiliser le carving à des vitesses élevées*

Les élèves doivent consacrer du temps à acquérir de l'aisance pendant le carving à des vitesses élevées. L'accent doit être mis sur l'abaissement du centre de gravité et de la position du corps pour améliorer la stabilité à mesure que la vitesse augmente. De plus, orienter le regard devant aidera les élèves à anticiper les variations du terrain. Encouragez les élèves à exécuter des virages de forme arrondie et à utiliser cette forme pour fléchir la planche, générant ainsi une accélération en travers de la pente.

#### *Création d'arcs dans la trajectoire de déplacement*

La patience à l'amorce du virage générera une trajectoire en arc au-dessus de la ligne de pente, en plus de favoriser la performance de la planche. Encouragez les élèves à laisser une ligne de crayon ainsi qu'une forme de virage arrondie à partir du haut du virage, en utilisant une tactique de « traverse inversée » ou une variation.

#### *Utilisation de l'inclinaison pour « charger » la planche à neige*

Encouragez les élèves à amorcer les virages avec un mouvement de « basculement », suivi par une flexion des articulations. Expliquez les différences entre l'inclinaison (basculer ou se pencher) et l'angulation (fléchir les articulations pour assurer la stabilité et résister aux pressions générées par le carving).

*Maitrise du relâchement de la planche à la fin du virage et orientation de la planche vers le prochain virage à l'aide des genoux et des pieds*

Le développement de la perception du relâchement de la pression à la fin des virages coupés prend du temps. Les élèves doivent expérimenter la création d'une charge et d'une décharge pendant le virage et le contrôle de cette décharge par une légère absorption à l'aide des articulations inférieures.

### Habiletés : Bosses, arbres, pentes raides

#### *Lecture du terrain afin de choisir une ligne cohérente et efficace*

Les élèves doivent utiliser la tête et le regard pour scruter devant et choisir le terrain ou la ligne offrant le résultat optimal (régulier, bosselé, mou, glacé, etc.).

#### *Utilisation des articulations inférieures pour absorber les traits caractéristiques de terrain*

Invitez les élèves à surfer sur un terrain plus accidenté et difficile tout en gardant la planche en contact avec la neige, en utilisant leurs habiletés d'absorption avec le bas du corps.

#### *Utilisation du bond, du ollie ou du glissement pour « se plier » au-dessus des bosses*

À l'aide des habiletés d'envol et de choix de ligne, les élèves peuvent commencer à chercher des occasions de sauter d'une bosse à l'autre, en planant au-dessus de l'écart entre ces dernières. Selon le terrain, il peut être nécessaire d'utiliser un bond ou un ollie.

#### *« Pompage » dans les bosses successives pour gagner de la vitesse*

Le « pompage » (poussées) actif de la planche à neige dans les creux entre les bosses peut améliorer la performance et accroître la vitesse.

#### *Capacité de varier les types de virages (petits et grands, glissés et coupés)*

Créez une variété de défis associés aux virages glissés et coupés ainsi qu'à la transition entre ces types de virages :

- Virage glissé, virage coupé, virage glissé
- Glissement et carving dans le même virage
- Glissement, carving et glissement dans le même virage
- Carving pour « dériver » (glisser)

#### *Capacité de générer un envol à partir d'un trait caractéristique de terrain (tremplins, dénivellations)*

Abordez le choix du terrain en situation de surf des neiges tout terrain et cherchez de petites occasions d'utiliser le « glissement » pour générer un envol à partir d'une rupture de pente. Soulignez l'importance de se diriger vers l'élément à une vitesse adéquate pour franchir ce dernier, de maintenir une solide position du corps et d'absorber l'atterrissage.



**CASI  
ACMS**

[www.casi-acms.com](http://www.casi-acms.com)

© 2015 CASI-ACMS