

## Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

# 8 -9 et 15 -16 février 2019

---

## **Snowboard**

Grégoire MARGUET

### **Bref descriptif**

Découvrir le freestyle avec des formes ludiques et variées en passant de la piste au snowpark. Vivre de nouvelles expériences en groupe et se sentir à l'aise pour encadrer les élèves dans ce type de pratiques.

**HEP – atelier snowboard**  
**15 février 2019**  
**Leysin**

**Objectifs :** - se sentir à l'aise pour accompagner des élèves dans un snowpark  
- avoir la possibilité de s'entraîner individuellement en freestyle

**Sécurité**

Plusieurs documents relatifs à la sécurité existent pour la pratique des activités freestyle, que ce soit sur la piste ou dans un snowpark. Les enseignants proposant de telles activités doivent être au clair avec ces mesures. Une autorisation de la Direction est également nécessaire.

**- Guide Mesures de sécurité (p26-27)**

LIEUX D'ENSEIGNEMENT (mini-ski, ski, ski de fond, snowboard)

Ces activités se pratiquent sur des descentes sécurisées et balisées. Ces pistes ont des degrés de difficulté différents et seront choisies en fonction du niveau des participant-e-s.

Seules les personnes ayant suivi une formation spécifique ou disposant des compétences nécessaires à cet enseignement pourront prendre en charge la conduite d'activités hivernales.

Les élèves sont sous la conduite d'un-e responsable (moniteur-trice, maître-sse, parent, etc.).

Cette personne, selon les besoins, se fera aider par d'autres adultes afin d'assurer un maximum de sécurité aux élèves.

Cas particuliers «Snowpark» et «Big Air Bag» (saut sur gros coussin d'air) : l'utilisation de ce type d'infrastructures implique le respect strict des mesures de sécurité édictées par les propriétaires de l'équipement et la présence, au moins, d'un-e adulte responsable. Il est à noter que sous une apparente impression de sécurité, l'utilisation du «Big Air Bag» comporte néanmoins un risque de blessure.

Casque obligatoire, protection dorsale conseillée

**- Règles FIS / SKUS**

**Directives dans les snowparks**

1. Regardez avant sauter.
2. Planifiez votre passage.
3. Allez-y gentiment.
4. Le respect invite au respect.

Start small and work your way up.

**- Mesures de sécurité dans un snowpark**

[https://www.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu\\_2.081.02\\_Documentation%20technique%202.081%20du%20bpa%20%E2%80%93%20Snowparks.pdf](https://www.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.081.02_Documentation%20technique%202.081%20du%20bpa%20%E2%80%93%20Snowparks.pdf)

Guide complet de présentation des snowparks



## 2. Echauffement freestyle

→ échauffement 1:

sauts sur place sans engin (180, 360, 540 dans les 2 sens, 180 late)

mise en pratique d'une histoire freestyle (descente cross + slopestyle)

Avec engins : position de base + grabs + rotations

→ échauffement 2: sur la piste avec éléments freestyle (grabs, valse, ollie, slides, ...)

## 3. Freestyle sur piste

→ Lecture du terrain : apprendre à utiliser le terrain, à jouer avec.

→ Formes de base (valse, ollie, slides, 180, ...) : importance du haut du corps et du regard en particulier

→ Travail par groupe de 2-3 (proposer une forme et la reproduire)

→ Expérimenter un maximum de formes (variations).

## 4. Snowpark

→ Comportement dans un park (priorités, zone d'attente, comportement en cas de chutes)

→ Reconnaissance (analyse de la qualité du park, ...)

→ Travail par ateliers (kicker, jib, halfpipe)

→ Progressions méthodologique et pédagogique

→ Travail individuel (mise en confiance et progression personnelle)