

Programme d'amélioration du planchiste



Nom

Date

École de glisse

Moniteur







Planchiste recrue (1)

Terrain : Pente école

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 planche à neige
- Apprendre à se tenir sur la planche à neige et s'exercer à garder l'équilibre hors de la neige et sur la neige

HABILITÉS – TECHNIQUES

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Capacité de mettre les bottes | <input type="checkbox"/> Rotations à 180° dans les airs (sans la planche) |
| <input type="checkbox"/> Connaissance des parties de la planche | <input type="checkbox"/> Pressions sur la spatule et le talon (sans déplacement) |
| <input type="checkbox"/> Capacité d'ouvrir et de fermer les sangles des fixations | <input type="checkbox"/> Transport de la planche à neige |
| <input type="checkbox"/> Capacité de se tenir sur la planche à neige et de garder l'équilibre | |



LA PROCHAINE ÉTAPE : Garder l'équilibre en glissant

COMMENTAIRES :



Mordu de la planche (2) Terrain : Pente école

OBJECTIFS :

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Connaissance de son équipement
- Capacité de placer les pieds dans les fixations
- Capacité de se tenir debout en position équilibrée sur la planche en glissant

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Petits sauts (terrain plat)
- Pressions sur la spatule et le talon (en glissant)
- Glissement

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Glisser et changer de direction



Accro de la planche (3) Terrain : Pente école et

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Descente en ligne droite
- Capacité de montrer 3 positions différentes
- Virages en « J »

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Rotation à 180° glissées

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Commencer à utiliser les carres de la planche pour doser la vitesse et contrôler la direction



Les bases (4)

Terrain : ●

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Connaissance des parties de la planche
- Capacité de fixer le pied avant en position debout
- Patinage
- Descente en ligne droite (Trace direct)
- Descente en ligne droite avec traînées des orteils et des talons
- Exercice de la pédale d'accélérateur
- Fixation du pied arrière
- Dérapage latéral (côté talons)
- Dérapage latéral (côté orteils)
- Pendule (côté talons)
- Pendule (côté orteils)

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Pendule en puissance
- Rotations à 180° glissées
- Capacité de monter et descendre des remonte-pentes (tapis ou tire-fesses)

COMMENTAIRES :

➤ LA PROCHAINE ÉTAPE : Virages !

- Doser la vitesse et contrôler la direction
- Tourner
- Améliorer l'équilibre et la stabilité
- Évoluer en toute sécurité sur la montagne
- Doser la vitesse



Les virages (5)

Terrain : ●

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Pendule en puissance sur les deux carres
- Exercice de la guirlande
- Virages côté talons
- Virages côté orteils
- Enchaînement de virages côté talons et côté orteils
- Capacité d'utiliser le télésiège
- Effectuer une traverse entre les virages
- Enchaînement de virages avec mouvement vertical

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Dosage de la vitesse en variant la forme des virages
- Rotations à 180° glissées
- Rotations à 360° glissées
- Pressions sur le talon de la planche

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Autonomie !

- Développer les habiletés d'équilibre et d'exécution des virages
- Maîtriser la prise des carres
- Être à l'aise à des vitesses plus élevées
- Surfer à reculons ou en position inversée
- Exécuter de nouvelles figures sur terrain plat



Explorer les pistes (6)

Terrain : ● ■

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Conservation d'une position du corps détendue en surfant
- Utilisation des genoux et des pieds pour exécuter de plus petits virages
- Exécution de traverses coupées « Lignes de crayon » (côté talons et côtés orteils)

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Capacité de projeter la neige sur les côtés de la piste
- Capacité d'effectuer des virages « Lignes de crayon »
- Capacité d'enchaîner des virages de taille moyenne sur terrain varié
- Capacité d'enchaîner des virages à reculons, ou en position inversée, sur terrain plat
- Capacité d'effectuer des pressions sur la spatule et sur le talon
- Capacité de faire un envol en bondissant avec les deux pieds

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Labourer les pistes !

- Développer les habiletés de dosage de la prise de carres
- Expérimenter sur terrain bosselé
- Acquérir de l'aisance en surfant à vitesse plus élevée
- Surfer dans des conditions variables (surface glacée, poudreuse)
- Connaître les règles de sécurité dans le parc de glisse



Dévaler les pistes (7)

Terrain : ● ■ ◆ ●

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 à neige

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Maintien de l'équilibre à mesure que la pente s'accroît et que la vitesse augmente
- Exécution de virages de court rayon sur pistes bleues ou noires
- Capacité d'enchaîner des virages coupés (Lignes de crayon) sur piste verte

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Enchaînement de virages à vitesse élevée sur piste bleue et/ou noire
- Absorption des bosses par la flexion des membres inférieurs
- Capacité d'adapter la position du corps dans la poudreuse
- Aisance sur surface glacée
- Connaissance des règles de sécurité et de courtoisie dans le parc à neige
- Capacité de bondir sur de petits tremplins
- Capacité d'exécuter des 50-50 sur une petite boîte
- Capacité d'exécuter 3 figures sur terrain plat

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Fendre les pistes !

- Accroître votre confiance sur terrain de niveau avancé
- Utiliser la planche à neige pour générer de la performance
- Améliorer vos habiletés de surf tout terrain et d'adaptation au terrain
- Mettre en pratique de nouvelles figures de surf des neiges acrobatique



Fendre les pistes (8)

Terrain : ● ■ ◆ ●

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

HABILITÉS – TECHNIQUES

- Uniformité de la fluidité des mouvements pendant les virages à des vitesses élevées
- Prise de carres en haut du virage (11 h et 13 h)
- Utilisation des genoux et des pieds pour faire tourner la planche à neige
- Utilisation de la flexibilité de la planche pour générer de l'énergie et une accélération

HABILITÉS – TOUT TERRAIN

- Utilisation du rebond aux fins de performance
- Capacité d'enchaîner des lignes de crayon (virages coupés) à vitesses élevées
- Capacité d'alterner entre des virages glissés et coupés
- Capacité d'effectuer des virages fluides sur terrain bosselé
- Capacité d'effectuer des virages fluides entre les arbres
- Capacité d'exécuter un ollie
- Capacité d'attraper la planche à neige avec la main pendant un envol
- Capacité d'exécuter une rotation à 180° à partir d'un tremplin

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE : Vous avez le choix : surf des neiges acrobatique ou surf des neiges tout terrain

Surf des neiges acrobatique ou Surf des neiges tout terrain



COMMENTAIRES :



À L'ÉTAPE DU SURF DES NEIGES **ACROBATIQUE**, VOUS APPRENDREZ À :

- Accroître votre confiance sur terrain de surf des neiges acrobatique
- Mettre en pratique les règles de sécurité et de courtoisie dans le parc à neige
- Garder l'équilibre pendant un envol
- Exécuter des vrilles et des prises de main, ainsi qu'à surfer sur les rails ou boîtes



À L'ÉTAPE DU SURF DES NEIGES **TOUT TERRAIN**, VOUS APPRENDREZ À :

- Accroître votre confiance sur tous les terrains (bosses, pentes raides)
- Sélectionner une ligne sur terrain hors-piste (arbres, bosses)
- Accroître votre confiance en « carving »
- Générer la performance de la planche



Parc à neige acrobatique (9)

Terrain : ● ■ ◆ ●

OBJECTIFS :

- Accroître sa confiance sur terrain de surf des neige acrobatique
- Mettre en pratique les règles de sécurité et courtoisie dans le parc à neige
- 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

COMMENTAIRES :

HABILITÉS – ENVOL

- Capacité d'attraper la planche dans les quatre « quartiers » de la planche
- Capacité d'effectuer des envols en utilisant le glissement, le bond ou le « ollie »
- Capacité d'exécuter un « nollie »
- Autre : _____

HABILITÉS – VRILLES

- Rotations à 180° : de face
- Rotations à 180° : de dos
- Rotation à 360° : de face
- Rotation à 360° : de dos
- Rotations à 180° de face à reculons
- Rotations à 180° de dos à reculons (position inversée)
- Autre : _____

HABILITÉS – VRILLES

- 50-50 sur boîte ou rail de taille moyenne
- Pression sur la spatule de la planche sur une boîte ou un rail
- Pression sur le talon de la planche sur une boîte ou un rail
- « Boardslide » : de face
- « Boardslide » : de dos
- Vrilles sur les boîtes
- Autres : _____



LA PROCHAINE ÉTAPE :

- LEÇONS PRIVÉES : Déployez vos habilités à un niveau supérieur avec l'aide d'un moniteur privé.
- COMPÉTITION : Mettez-vous à l'épreuve dans le cadre d'une compétition de « slopestyle » ou joignez les rangs d'une équipe compétitive.
- ENSEIGNER AUX AUTRES : Obtenez votre certification de moniteur et transmettez votre passion du sport à d'autres personnes.



Tout terrain (10)

Terrain : ● ■ ◆

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

HABILITÉS – «CARVING»

Terrain damé et régulier

- Capacité d'utiliser le « carving » sur des pentes variables
- Capacité d'utiliser le « carving » à des vitesses élevée
- Création d'arcs dans la trajectoire de déplacement
- Utilisation de l'inclinaison pour « charger » la planche à neige
- Maîtrise du relâchement de la planche à la fin du virage
- Orientation de la planche vers le prochain virage à l'aide des genoux et des pieds

HABILITÉS – BOSSES, ARBRES, PENTES RAIDES

- Lecture du terrain afin de choisir une ligne cohérente et efficace
- Utilisation des articulations inférieurs pour absorber les traits caractéristiques de terrain
- Utilisation du bond, du « ollie » ou du glissement pour « se plier » au-dessus des bosses
- « Pompage » dans les bosses successives pour gagner de la vitesse
- Capacité de varier les types de virages (petits et grands, glissés et coupés)
- Capacité de générer un envol à partir d'un trait caractéristique de terrain (tremplins, dénivellations)

COMMENTAIRES :



LA PROCHAINE ÉTAPE :

- LEÇONS PRIVÉES : Déployez vos habilités à un niveau supérieur avec l'aide d'un moniteur privé.
- COMPÉTITION : Mettez-vous à l'épreuve dans le cadre d'une compétition de « snowboardcross » ou rejoignez les rangs d'une équipe compétitive.
- ENSEIGNER AUX AUTRES : Obtenez votre certification de moniteur et transmettez votre passion du sport à d'autres personnes.



