

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Jeunesse + Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Snowboard: le vent en poupe

Erich Hanselmann, EFSM  
Traduction: Françoise Huguenin

*Le snowboard a le vent en poupe et son enseignement a fait beaucoup de progrès au cours de ces dernières années. L'expérience acquise a permis aux experts de prendre conscience d'éléments clés et d'en transmettre la connaissance aux moniteurs. Sans doute, la formation dépend également pour une part des conditions et de l'environnement, mais il est possible d'affirmer, si l'on en croit Erich Hanselmann, l'auteur de cet article, qu'elle est aujourd'hui reconnue comme étant positive et de qualité. (Y.J.)*

Le programme d'essai lancé l'année passée, et qui consistait à introduire le snowboard dans Jeunesse + Sport, va se poursuivre également cet hiver. Cet essai, qui s'étend sur une période de deux ans, a lieu dans le cadre de la branche Ski.

Les experts et les moniteurs J+S – peu importent la catégorie et l'orientation – reconnus dans la branche Ski ont la possibilité de participer à des cours spéciaux de snowboard d'une durée de 4 jours. La condition est toutefois de bien maîtriser la technique de base (examen final: dérapage, virage de base, virage avec déclenchement par extension, maîtrise de pente).

Celui qui réussit ce cours est autorisé à enseigner le snowboard dans des cours de branche sportive Ski.

Des experts de l'Association suisse pour l'enseignement du snowboard se tiennent à disposition comme formateurs.

Pour enseigner le snowboard dans les cours de branche sportive, on peut également faire appel à des instructeurs de snowboard licenciés.

Les cours de l'hiver passé ont été bien fréquentés. Ils ont soulevé un grand intérêt et beaucoup d'enthousiasme.

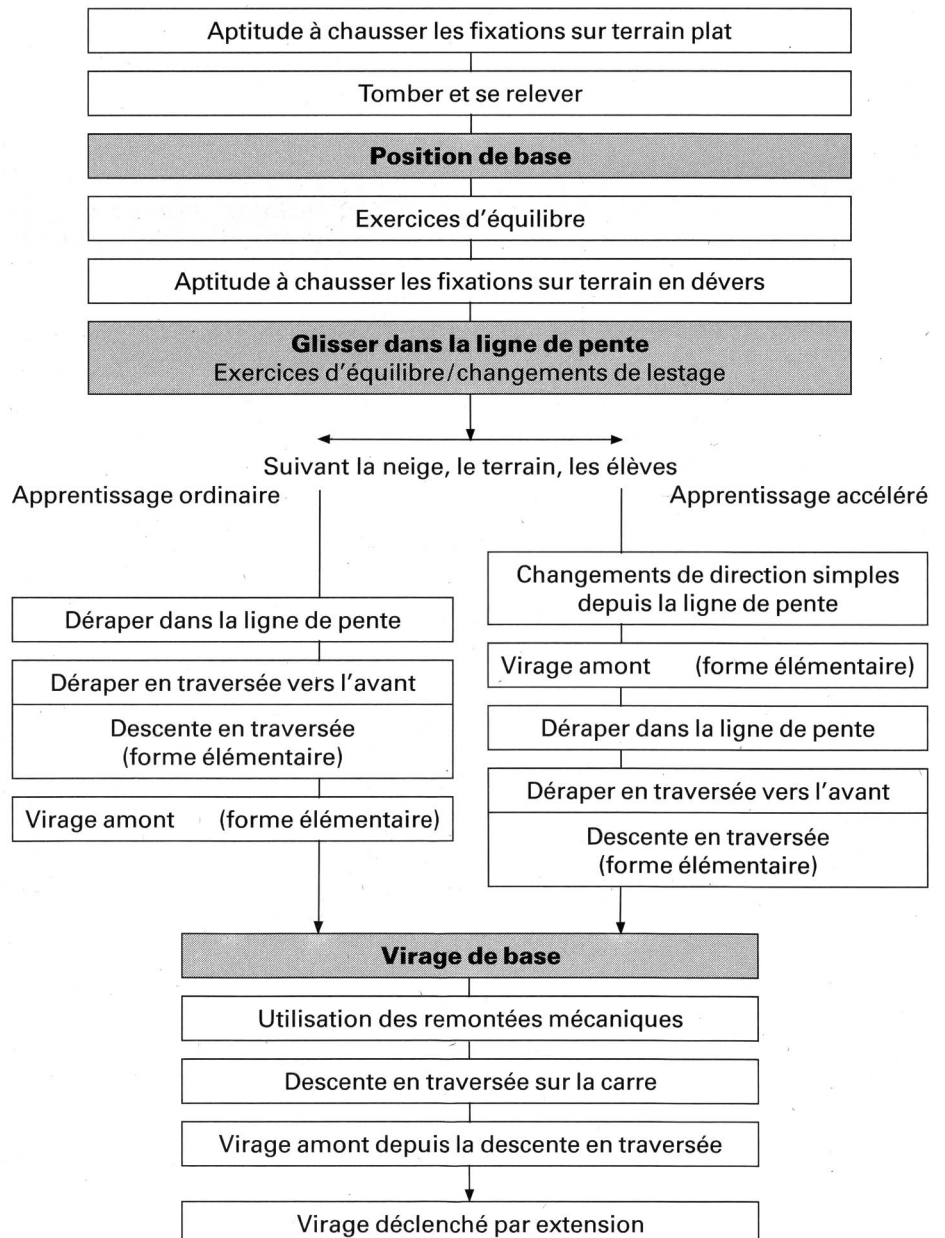
### Dates des cours spéciaux de snowboard durant l'hiver 1990/91:

*28–31.1.91	EFSM 303	Montana	allemand
22–26.1.91	BE 457	Mürren	allemand/français
13–17.2.91	BL 267	Mürren	allemand
*25–28.3.91	EFSM 207	Montana	français/allemand

Les inscriptions doivent passer par le service J+S du canton de domicile 2 mois avant le début du cours.

\* Entrée au cours la veille.

### Structure méthodologique et formation de base en snowboard





*Préparation basse*



*Déclenchement dynamique par extension*



*Préparation de la rotation avec le haut du corps, changement de carre direct*



*Bascule à l'intérieur du virage et rotation*

## **Virage déclenché par extension**



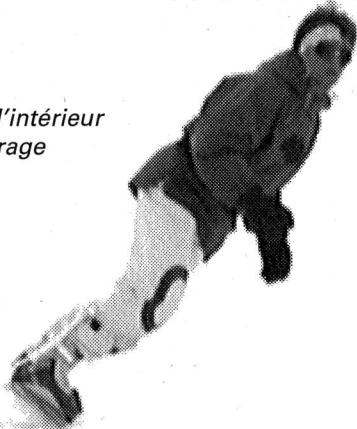
*Bascule à l'intérieur du virage*



*Déclenchement dynamique par extension, préparation de la rotation avec le haut du corps*



*Conduite par flexion, préparation du prochain déclenchement*



*Rotation*



*Préparation du prochain déclenchement*



## Réflexions sur la sécurité pour l'enseignement du snowboard dans les cours J+S

Le moniteur d'un groupe doit connaître les prescriptions de sécurité spécialement valables pour les snowboardeurs, les expliquer à ses élèves et leur faire adopter un comportement en conséquence.

- Chaque élève attache une courroie de sécurité à la jambe avant pour retenir la planche (prescription).
- Chaque élève doit toujours sortir le pied arrière de la fixation lorsqu'il utilise un remonte-pente (prescription).  
L'institution Jeunesse + Sport devrait aider à divulguer cette règle importante.
- Le moniteur informe son groupe sur les règles élémentaires à respecter et sur le comportement à adopter par rapport au remonte-pente.  
Le moniteur prépare soigneusement son groupe à la première remontée en «lift» et évite de créer des bouchons et des chutes.

- Chaque élève s'efforce d'avoir des égards envers les autres snowboardeurs et également envers les skieurs.

Les mouvements des snowboardeurs ne sont pas identiques à ceux des skieurs. Particulièrement lors de «backsideturn», les skieurs peuvent donc être surpris par le virage inattendu d'un snowboardeur.

- En tant que moniteur, on doit clairement définir l'endroit, sur la piste, où le groupe peut s'exercer sans être dérangé.
- Prendre contact avec le service des pistes et les écoles de snowboard ou de ski de l'endroit, et s'informer sur la réglementation à respecter.
- Lorsque, dans un groupe, les snowboardeurs glissent les uns derrière les autres, ils sont appelés à respecter l'interdiction stricte de dépasser.  
Dépasser, lorsqu'on est groupé, désécurise celui qui est en tête de file, augmente le risque d'accident et porte préjudice à la descente en colonne.
- Les dangers guettent ceux qui s'aventurent en dehors des pistes: danger d'avalanches, danger accru d'accidents.  
Respecter les prescriptions valables pour le ski dans le cadre de Jeunesse + Sport (elles sont également valables pour le snowboard), ainsi que les réglementations locales (marquages, passages barrés).
- Les 10 règles FIS sont également valables pour les snowboardeurs.
- Lorsque tout le groupe s'arrête, obliger les élèves à freiner à l'intérieur du groupe.

Un film

### **Snowboard** **Introduction à la technique de base**

**EFSM et Association suisse des enseignants de snowboard (ASES)**

**Démonstrations:** Roland Primus, Antoine Massy, Markus Kobelt (Association suisse pour l'enseignement du snowboard)  
**Réalisation:** Peter Battanta, EFSM  
**Direction technique:** Erich Hanselmann, EFSM  
**Durée:** 20 minutes  
**Prix:** 40 fr.

Le film peut être obtenu en cassette VHS à l'adresse suivante:  
Médiathèque de l'EFSM, 2532 Macolin

Le film montre la technique alpine à adopter pour l'enseignement aux débutants, technique basée sur une structure méthodologique et didactique. Les démonstrations de différentes formes intermédiaires et finales des mouvements, également pour les chevrons, en constituent l'élément essentiel. Elles sont présentées de manière très précise et analysées en partie au ralenti. Le film est complété par des images d'écoliers et des extraits impressionnants relevant de la compétition de «halfpipe», de slalom parallèle et de super-G (images tirées du championnat du monde des Masters).

## Rassemblement du groupe sur la piste:

### En bordure de piste

#### Rester bien groupé

- Ne rassembler le groupe qu'en bordure de piste et, surtout, en dehors des couloirs.
- Observer et protéger la nature, ménager les jeunes arbres et les racines des plantes, ne pas déranger le gibier, respecter les zones protégées.
- Le port de genouillères appropriées et de protège-poignets spécifiques de la planche à roulettes peuvent réduire le risque de blessures.
- Pour l'enseignement aux débutants, l'utilisation de planches appropriées peut accélérer le processus d'apprentissage, permettre un succès plus rapide et diminuer les risques d'accidents.

La planche pour débutants devrait tourner facilement, elle doit donc être ni trop longue, ni trop dure.

- Les souliers de ski ne se prêtent pas bien à la pratique du snowboard, car ils sont trop durs.

Les chaussures de snowboard offrent une plus grande liberté de mouvement au niveau du cou-de-pied. En cas de nécessité, les souliers utilisés pour les excursions à skis pourraient éventuellement faire l'affaire.



- L'enseignement aux débutants ne devrait pas être donné si les pistes sont très dures ou les pentes gelées. En tant que moniteur, il faut aussi avoir le courage de dire NON.

Dans pareilles situations, les exigences techniques sont beaucoup trop élevées pour un débutant; ses chutes ne vont qu'augmenter et elles seront infiniment plus dangereuses que dans la neige fraîche. Les fractures au niveau du poignet et de l'avant-bras sont plus fréquentes. ■

