Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Rubrik: Nouvelles figures en vue

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: 04.08.2025

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

Snowskate

Nouvelles figures en vue

Que les fous du skateboard se réjouissent! Ils n'ont plus besoin d'attendre l'été pour démontrer leurs prouesses: le snowdeck débarque sur les pistes! Le rejeton du snowboard et du skateboard arrive à point pour lancer des nouveaux défis aux amateurs de glisse. *Markus Hänni, Domenic Dannenberger*

Pour te lancer!

Glisser, freiner, traverser une pente ou maîtriser un dérapage demandent une bonne maîtrise. Mais la liberté des pieds offre de nouvelles possibilités d'exercices et de jeux.

Luge

S'asseoir sur la planche. Se déplacer sur un terrain plat à l'aide des bras.
Organisation:
- en essaim
- sous forme de concours par équipes
- avec un partenaire (se tirer et se pousser mutuellement).

Champ de surf

Se tenir en équilibre, debout sur la planche. Augmenter la difficulté en essayant de «faire l'avion».
Organisation:
- avec un partenaire (se tirer et se pousser mutuellement)
- sous forme de concours par équipes.

Chasse-neige

Deux élèves font le «chasse-neige» sur leurs engins, comme avec des skis.

Tandem

Par deux. Parcourir une distance à deux sur une planche.

Trottinette

Poser un pied sur la planche et pousser avec l'autre, comme sur une trottinette. Lorsque la vitesse est suffisante, placer le deuxième pied sur la planche et glisser aussi loin que possible.
Remarques:
- fixer la lanière au poignet
- varier la position des pieds.

Décollage

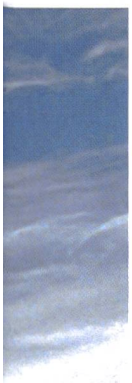
Placer le pied sur l'arrière de la planche (tail) et redresser ainsi l'engin en le dirigeant vers la ligne de pente. Poser ensuite l'autre pied devant et commencer à glisser.
Remarques:
- varier la position des pieds
- essayer le même exercice en marche arrière (fakie).

Monoski

Poser les deux pieds l'un à côté de l'autre sur la planche, dans le sens de la marche. Glisser aussi loin que possible dans cette position.
Remarques:
- une pente légèrement inclinée présente des conditions idéales
- essayer aussi en marche arrière.

One foot

Qui glisse le plus loin sur une seule jambe?
Remarque: changer de jambe.



Maîtriser sa vitesse – Descendre à vue!

L'adepte des sports de neige revendique le droit à la liberté individuelle et à la liberté de mouvement, comme dans la vie de tous les jours. Mais cette liberté n'est pas illimitée. Elle s'arrête là où commence celle de l'autre. Les sports de neige évoluent dans un espace régi par des lois. La mise en danger et l'atteinte à l'intégrité physique d'autrui sont des actes punissables.

Le conseiller juridique doit constamment rappeler que tous les pratiquants des sports de neige (ski, carving, snowboard, luge, airboard, etc.) assument une responsabilité individuelle. Cette responsabilité doit être confrontée à celle qui incombe aux entreprises de remontées mécaniques en vertu des Directives de la SKUS pour l'aménagement, l'exploitation et l'entretien des descentes pour sports de neige.

Corps étrangers sur les pistes

Emise à l'occasion d'un accident impliquant un lugeur sur une piste de ski, l'appréciation suivante fait jurisprudence pour déterminer la responsabilité des utilisateurs d'un nouvel engin tel que snowdeck, snowskate, snowscoot ou airboard:
Quiconque utilise un nouvel engin de sports de neige doit, comme le lugeur, être conscient du fait qu'il est un «corps étranger» sur une telle piste, et adapter son comportement en conséquence.

Je relève les points suivants:
- Les pistes de ski sont destinées aux skieurs et aux snowboardeurs, mais pas aux utilisateurs d'airboards ou autres nouveaux engins.
- Les utilisateurs d'airboards ou autres nouveaux engins qui empruntent des pistes normales doivent être conscients du fait qu'ils sont tenus d'adapter leur comportement en fonction des skieurs et des snowboardeurs et de respecter les règles de conduite de la FIS auxquelles ceux-ci sont soumis.
- La pratique judiciaire reconnaît les règles de la FIS comme critères pour apprécier le niveau de prudence qui doit être de mise sur les descentes.
- Les directives de la SKUS, ainsi que les règles de la FIS, peuvent être téléchargées sur le site www.skus.ch ou obtenues gratuitement auprès de la SKUS.
- Les entreprises de transport responsables de la sécurité peuvent aménager des installations spécifiques, distinctes des descentes usuelles, à l'intention des airboards et autres nouveaux engins, et les signaler de manière appropriée.
- L'acheminement des airboards et autres nouveaux engins sur les installations mécaniques peut être soumis à des restrictions.

Heinz Walter Mathys, avocat
Président de la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS), www.skus.ch, heinz.mathys@jgk.be.ch

Slide
Sur un terrain légèrement incliné, s'exercer à déraper dans la ligne de pente et effectuer des traversées sur les deux carres. Ces exercices préparatoires conduiront au railslide.
Remarques:
- choisir un terrain avec une déclivité suffisante pour permettre de gagner un peu de vitesse dans la ligne de pente
- le dérapage est facilité lorsque la piste est bien préparée.

Virage stop
Après un bref trajet dans la ligne de pente, la course est stoppée en plaçant la planche en travers de la pente. On prépare ainsi le «sprayage».
Remarque: l'exercice doit être maîtrisé sur les deux carres.

Pas de canard
Se déplacer avec la planche perpendiculaire à la direction de progression. Pour cela, faire basculer alternativement la planche à droite et à gauche (sur le nose, puis sur le tail).
Remarques:
- cet exercice convient aux terrains plats ou très légèrement inclinés
- essayer aussi en arrière.

Prêt à l'envol
Dès que l'élève est accoutumé à son engin, il peut tenter les premiers sauts. La réception et la technique spécifique du saut demandent de l'adresse, mais elles s'entraînent bien en terrain facile.

Switch
Tout en glissant dans la ligne de pente, sauter de la position goofy (pied droit en avant) à la position regular (pied gauche en avant).
Remarques:
- fixer la lanière au poignet
- choisir une pente légèrement inclinée.

Ollie
Faire décoller brièvement sa planche en exécutant un ollie. Celui qui le maîtrise bien essaie de le réaliser dans la ligne de pente, en traversée ou par-dessus de petits obstacles. Les terrains bosselés offrent toutes sortes de possibilités aux plus avancés pour exécuter différents airs et grabs.
Remarques:
- toujours commencer par s'exercer sur place, au plat
- le plus difficile est de réussir le ollie dans la traversée
- on trouvera différentes sortes de grabs dans le Manuel spécifique snowboard de l'IASS.

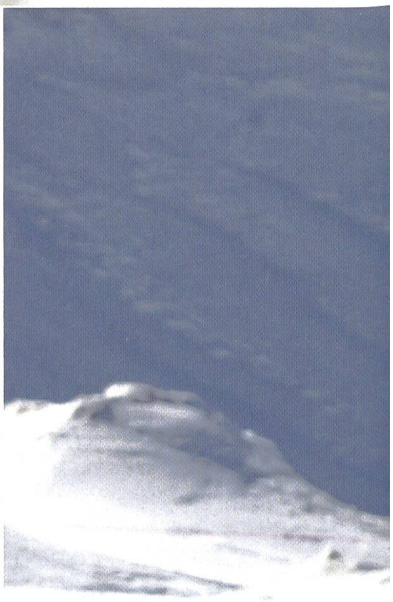
Courbes et virages
Le snowdeck permet, comme le ski et le snowboard, de réaliser différentes sortes de virages. De nombreux petits exercices favorisent la prise d'assurance tout en s'amusant.

Regarde-moi dans les yeux
Par deux. Se tenir par les deux mains et enchaîner des virages en s'appuyant l'un sur l'autre.
Remarques:
- l'entraide facilite le déclenchement des virages
- en règle générale, on peut associer sans problème un goofy et un regular.

Virages coupés
Conduire la planche dans la courbe grâce à une pression dosée sur la carre intérieure avant (pression avec les orteils) et respectivement arrière (avec les talons).
Remarque: diminuer progressivement le dérapage.

Ultracarving
Exécuter de grands virages sans déraper, en engageant énergiquement la carre de la planche.
Remarques:
- varier la vitesse, le rayon et le terrain
- on peut tracer un slalom parallèle avec des gobelets.

Sprayage
A partir de la ligne de pente, stopper la planche aussi vite que possible par une contre-rotation. Qui obtient le plus grand nuage de neige?



Décliner une même sensation sous toutes ses formes: la glisse!

Godille
Exécuter des virages courts en enchaînant rapidement des contre-rotations.
Remarque: choisir des pistes de déclivité faible à moyenne.

Place à la fantaisie!
Les combinaisons de rotations et de sauts permettent de varier les figures à l'infini ou presque. A vous de jouer!

Wheelie
Descendre dans la ligne de pente. Relever le nose (avant de la planche) en déplaçant le poids du corps sur la jambe arrière. Glisser aussi loin que possible dans cette position.
Remarques:
- aussi possible en fakie
- pour les plus avancés, enchaîner de petits virages en position de wheelie.

Speed check
Mettre brièvement la planche en travers, avant, pendant ou après le virage.
Remarque: forme très difficile!

Slide
Glisser sur une barre en bois ou en plastique posée sur la neige: boardslide (planche en travers) ou slide «fifty-fifty» (planche en position longitudinale).

Railslide
Différents types de slides sont exécutés sur de petites rampes (parcours de funpark).
Remarques:
- contrôler chaque rampe avant la première descente, garder des distances suffisantes, sécuriser l'aire de sauts, etc. (risque élevé de blessure!)
- la planche risque d'être endommagée.

Valse
Glisser dans la traversée. Effectuer une rotation de 360° soit lors du déclenchement, soit lors de la sortie d'un virage.

Powerslide to fakie
Passer de la marche avant à la marche arrière (fakie), et inversement, en exécutant un powerslide.
Remarque: la technique est détaillée à la page 72 du Manuel spécifique snowboard de l'IASS.

Nose-turn et tail-turn
Exercer ce virage sur le nose (avant) ou sur le tail (arrière) avec l'aide d'un partenaire au début. Puis essayer d'engager des virages en utilisant les techniques fraîchement acquises. **m**

Vous parlez français?
Board, deck, fakie, ollie et autres noses and tails: l'anglais envahit les pistes. Plutôt que de substituer des équivalents français aux termes anglais admis par les spécialistes, la rédaction de «mobile» a volontairement adopté la tendance qui fait foi dans les disciplines de glisse. Par souci de légèreté, nous avons renoncé à enfermer les anglicismes dans des guillemets...

Pour les non initiés:
Slide (glisser), nose (avant de la planche), tail (arrière de la planche), fakie (glisse en arrière), grab (figure où l'on tient sa planche lors du saut), ollie (saut de base avec appui sur le talon).
Et pour ceux qui y prennent goût, un site incontournable pour parfaire vos connaissances linguistiques: www.hiver.ch/snowboard/lexique.html

MARKA Sport

Equipements pour clubs

8953 DIETIKON · Am Kirchplatz
tél. 01 741 10 13 · fax 01 741 49 73
E-mail: info@marka.ch · Internet: www.marka.ch · fermé le lundi

01 741 13 10 Service francais
RENSEIGNEZ-VOUS
8953 Dietikon · Am Kirchplatz
CLUB-SHOWROOM

Marka Sport réalise vos vœux de survêtements individuels et uniques à l'image de votre association.

Assortiment impressionnant comprenant entre autres:

- vêtements de loisir
- trainings et vestes pour associations
- tricots de sports et shorts
- choix de vêtements pour associations

Oui,

notre prochain projet est: un nouvel équipement individuel pour notre club!

Nous désirons recevoir plus d'informations à ce sujet!

MARKA Sport CLUBLINE

tél. 01 741 13 10
www.marka.ch
e-mail: clubline@marka.ch

MARKA Sport CLUBLINE

la marque renommée du spécialiste pour les spécialistes

MBT à l'école et dans le sport

Le mobile*club* propose, en collaboration avec le partenaire Swiss Masai, un cours d'introduction à la technologie Masai. Sous la direction d'un instructeur MBT, les participants expérimenteront personnellement cette technique et se verront proposer des applications pour le sport à l'école et le sport en général. Plus d'infos sous: www.swissmasai.com.

Date: vendredi 23 janvier 2004, de 13.00 – 17.00 heures.

Lieu: Roggwil TG.

Direction: instructeurs/trices MBT Swiss Masai.

Administration: Bernhard Rentsch, responsable mobile*club*.

Coûts: membres mobile*club*: Fr. 90.–, non membres Fr. 100.–. En cas d'achat d'une paire de chaussures MBT, les frais de cours sont offerts.

Inscription: responsable mobile*club*, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch. Nombre de participants limité à 20. Les inscriptions sont prises en compte selon l'ordre d'arrivée.

mobile*club*

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

Offre mobile*club*

Entraînement psychologique «live»

Etes-vous intéressé à mettre en pratique, sous la conduite d'experts, les techniques proposées dans le cahier pratique? Vous voulez en savoir plus sur les aspects théoriques qui fondent l'entraînement psychologique? Peut-être avez-vous envie de découvrir des exercices pour votre application personnelle ou pour votre groupe (école, entraînement)? Si oui, inscrivez-vous sans tarder au cours d'introduction à l'entraînement psychologique!

Thèmes: domaines d'application, objectifs, méthodes et effets de l'entraînement psychologique, exercices pratiques, transfert dans les différentes disciplines.

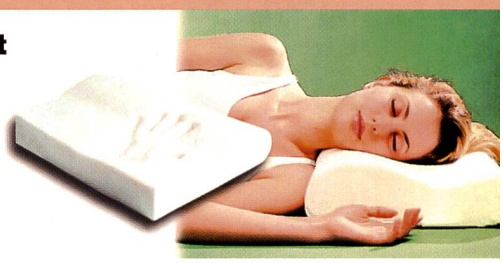
Date: samedi 20 mars 2004.

Lieu: Office fédéral du sport Macolin.

Coûts: Fr. 120.– pour les membres du mobile*club*, Fr. 150.– pour les non membres (documentation et repas inclus).

Inscription: directeur du mobile*club*, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (nombre de places limité, inscriptions selon l'ordre d'arrivée).

Dormez confortablement avec Sleepow!



L'oreiller Sleepow a été conçu pour prévenir et diminuer les douleurs de la nuque et des épaules. Le matériau, du polyuréthane viscoélastique très dense, est thermosensible. Au contact de la chaleur corporelle, il devient moelleux et se moule à l'anatomie spécifique de la nuque et de la tête. Les pressions néfastes dans la zone cervicale sont ainsi allégées et le sommeil amélioré. Le coussin revient à sa forme initiale dès que la pression disparaît. Un cadeau de Noël idéal!

Commandes: avec le talon ci-dessous à l'adresse de la direction du mobile*club*. La livraison et le paiement sont effectués par l'intermédiaire de la firme VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, tél. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch

mobile*club*

☐ **Cours pour tous MBT, 23 janvier 2004**
- ☐ membres mobile*club* Fr. 90.–
- ☐ non membres Fr. 100.–

☐ **Cours entraînement psychologique «live»**
- ☐ membres mobile*club* Fr. 150.–
- ☐ non membres Fr. 180.–

☐ **Sleepow 1 (50 x 30 x 10/8 cm)**
- ☐ membres mobile*club* Fr. 88.– (TVA incluse) + port
- ☐ non membres Fr. 97.– (TVA incluse) + port

☐ **Sleepow 2 (60 x 40 x 10/8 cm)**
- ☐ membres mobile*club* Fr. 96.– (TVA incluse) + port
- ☐ non membres Fr. 106.– (TVA incluse) + port

Nom / prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Date et signature _____

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

Commande

A retourner à l'adresse suivante:
Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

☐ Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobile*club* (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).

☐ Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).

☐ J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–, € 10.– pour l'étranger).

☐ Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobile*club* (Fr. 15.– par an).

Nom / prénom _____

Adresse _____

NPA / localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés sont communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

☐ Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____