

## Du bitume à la neige

Attention les yeux! Les snowskates, snowdecks, airboards, snowscoots et autres nordic cruisers débarquent sur les pistes. Ils sont un complément aux engins de glisse traditionnels.

Les quelques produits mentionnés ci-dessus ne représentent qu'une fraction des engins de glisse proposés sur le marché. La question fondamentale pour l'enseignant des sports de neige est la suivante: quelles perspectives offrent ces engins et comment en tirer parti pour l'enseignement? Avant de vous lancer, un conseil: prenez connaissance des dispositions légales qui régissent l'utilisation de ces nouveaux engins (voir l'encadré à la page 3).

### Snowscoot – le bike pour l'hiver



**Quoi?** Une sorte de trottinette, dont la fourche est fixée sur une courte planche et la plate-forme sur une planche un peu plus longue. Le snowscoot se pratique surtout en France.

**Comment?** Du fait de la position du sportif et du mode de pilotage, le snowscoot di-

verge largement des sports de neige usuels. Il s'apparente beaucoup plus au VTT et au BMX. Quelques manifestations proposent des compétitions de snowscoot dans les disciplines suivantes: freestyle, saut, boardercross, descente et freeride.

**Pour qui?** En ce qui concerne l'enseignement, le site internet de l'[Association française de snowscoot](#) propose des vidéos à l'intention des snowscooteurs.

**Sécurité:** Comme il n'est plus question d'enfourcher un bike sans casque, la question des protections à porter sur cet engin ne se pose pas non plus.

### Snowskate ou snowdeck – le skateboard sur neige



**Quoi?** Un skateboard sans roues, mais avec une semelle en plastique, ou alors un mini-snowboard fixé sous la «deck» – la planche – d'un skateboard. La mini-board et la «deck» sont séparées d'environ 15 cm par une plaque articulée. Leur nom, snowdeck ou snowskate, dépend du fabricant.

**Comment?** On «ride» sans fixation, en position de skateboard ou de snowboard, la planche étant reliée à la jambe par une lanière (voir photo à la page 4). Les modèles sans mini-snowboard permettent d'exécuter de véritables figures de skateboard, notamment sur «rail slide» ou en saut. Les figures où la planche tourne sous les pieds selon différents axes présentent d'importantes difficultés. Et on ne peut pas fixer la lanière à la jambe pour les réaliser. Les autres modèles impliquent des mouvements analogues à ceux du snowboard. Ils permettent donc de reprendre de nombreuses formes et exercices figurant dans les manuels d'enseignement des sports de neige actuellement disponibles.

**Pour qui?** Grâce à leur polyvalence, ces engins apportent un complément intéressant aux cours et aux camps. Si les remontées mécaniques ne fonctionnent pas, on peut organiser des exercices et des jeux sur terrains plats ou légèrement inclinés aux alentours du logement, sans devoir consacrer beaucoup de temps à la préparation. Les bricoleurs patentés peuvent construire eux-mêmes de tels engins. Une planche de skateboard usagée, un ski court (snowblade ou skiboard cinq à dix centimètres plus long que la planche), des stoppeurs en caoutchouc dur ou des cales en bois (pour assurer l'écartement entre la planche et le ski) et quatre inserts à pas de vis suffisent pour confectionner un skate des neiges «maison».

**Sécurité:** Les risques de blessures sont limités, mais ils existent. Une planche qui tourne sur elle-même lors d'une chute peut provoquer des blessures, à cause de l'effet retour dû à la lanière. C'est pourquoi le port du casque, des protections pour les poignets, les genoux et le dos est recommandé. Attention surtout dans les pentes raides, car l'engin peut dérapier inopinément sur la carre amont de la planche à partir d'une certaine déclivité.

### **Nordic cruiser –** le ski de fond ludique



**Quoi?** Le nordic cruiser est plus large et plus court, et par conséquent plus stable, qu'un ski de fond traditionnel. Par ailleurs, la forme taillée de ce ski à écailles élargit l'éventail des applications du ski de fond.

**Comment?** Le nordic cruiser vient compléter la gamme des skis de fond. Ses différents modèles pour le skating ou le style classique permettent de

pratiquer tous les types ou formes de pas, aussi bien dans les traces qu'à l'extérieur. Sa grande facilité de virage autorise toutes sortes de jeux, tandis que sa stabilité assure une bonne tenue également sur les neiges dures. Cet engin procure de nouvelles sensations aux adeptes de ski de fond.

**Pour qui?** Simple et maniable, le nordic cruiser convient très bien aux débutants et aux enfants. Des expériences ont montré que certains enchaînements de mouvements difficiles sur des skis de fond usuels étaient maîtrisés sans problème et beaucoup plus rapidement avec ces engins. Mais ce type de ski apporte aussi son lot de satisfactions aux plus confirmés. Engin idéal pour le jeu, il sera par exemple utilisé dans les fun parks ou pour le ski-cross. Dans les camps de ski de fond, il se prête bien aux randonnées et permet de varier davantage les entraînements.

### **Airboard –** comme sur les nuages



**Quoi?** Un coussin gonflable triangulaire avec une robuste membrane. Grâce à ses gorges de guidage, on peut très bien le diriger et contrôler sa vitesse.

**Comment?** L'adepte de cet engin dévale la pente à plat ventre, sur piste et hors piste. Il peut tourner ou sauter. L'airboard absorbe

très bien l'impact de l'atterrissage, même à l'issue de grands sauts. Dégonflé, il se range aisément dans un sac à dos. Pratique lors des randonnées en raquettes – à condition d'emporter aussi la pompe!

**Pour qui?** L'airboard rencontrera un grand succès à l'école, lors des camps par exemple. Mais il faut bien réfléchir à l'organisation du groupe et l'adapter au niveau des participants et à leurs besoins. Il semble que la popularité de l'airboard dans le concert des sports de neige soit un peu comparable à celle du snowboard à ses débuts. En adoptant un comportement correct et respectueux des autres usagers des pistes, les pratiquants de l'airboard contribueront à donner une image positive de ce sport à la mode.

**Sécurité:** Une boucle ou lanière de sécurité à assujettir autour du poignet est fixée à l'une des poignées. Comme l'airboard est très léger et mou, l'engin lui-même ne peut pratiquement pas provoquer de blessures lors d'une chute. Mais le casque est très vivement recommandé.



# Snowdeck: nouvelles figures en vue

Les fous du skateboard n'ont plus besoin d'attendre l'été pour démontrer leurs prouesses: le snowdeck, rejeon du snowboard et du skateboard, lance de nouveaux défis aux amateurs de sports de neige.

## 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 essai
- 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.

## 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.

Les points suivants sont à relever:

- Les pistes de ski sont destinées aux skieurs et aux snowboarders, 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 snowboarders 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](http://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.

[www.skus.ch](http://www.skus.ch)

### Slide

Sur un terrain légèrement incliné, s'exercer à dérapager 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 l'ollie dans la traversée

### 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 dérapager, 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?

### Godille

Exécuter des virages courts en enchaînant rapidement des contre-rotations.

**Remarque:** choisir des pistes de déclivité faible à moyenne.



#### 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).

### **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 fun-park).

#### **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.

### **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.