

# Cours pour apprendre et débiter en Snowboard

**J'ai découvert ma passion** de la glisse durant une classe de neige en CE2.

Comme souvent à cet âge, j'ai commencé par apprendre à skier : du flocon à la 2ème étoile. J'ai aujourd'hui 19 ans et le ski ne m'amuse plus. Matériel trop long, trop lent, trop rigide, le ski peut finir par devenir une rengaine désagréable face à ce plaisir affiché par de nombreux snowboarders sur les pistes.

C'est donc complètement novice que j'ai commencé à sonder Google à l'automne en vue des vacances de sports d'hivers 2010.

J'ai notamment suivi les nombreux conseils de ces deux sites :

- [Dr. Snowgood](#) donne de nombreux conseils pratiques,
- [Asymetrix](#) propose un support de cours technique.

**Ce que je cherche à vous apporter** à travers ce document, c'est un avis de pur débutant, je n'ai donc aucun recul et tout ce qui suivra a été écrit le soir de chaque journée de snow, en rentrant dans ma chambre.

Ma condition physique n'est vraiment pas exceptionnelle, 60kg pour 1m75, je ne fais aucun sport et je n'ai fait aucune préparation.

Toutefois, au vu des méchantes courbatures du mercredi matin je vous recommande chaudement de préparer vos vacances avec deux semaines de piscine préalables. Cela réveillera votre corps et vous évitera de rester rouillé.

**Ce cours** a été fait à partir de l'enseignement qui a été reçu dans la plus connue des écoles françaises de sports de glisse, où j'y ai suivi trois après-midi complètes avant de continuer seul, ce qui est bien suffisant.

Apprendre le snowboard demande une grande motivation et une alimentation optimisée à base de jus d'orange, de féculents, de petites barres au chocolat dans la poche. Pensez à faire le plein avant de monter sur la piste car vous aurez besoin de toutes vos forces.

Allez, c'est maintenant ou jamais !

# Introduction

Le snow est un sport à part entière.

Tout comme il ne vous viendrait pas à l'esprit de débiter seul en saut en parachute, je vous déconseille très fortement d'oser penser que vous serez capable de vous débrouiller par vous même. Car contrairement au ski, une planche de snowboard ne permet pas de « déchausser ».

Si vous chutez, vous devrez avoir conscience de votre planche et éviter ses rebords acérés, que nous appelons des carres.

## **Ski ou snowboard ?**

Si vous saviez skier, vous serez tenté d'abandonner au bout de la première après midi. Je ne me rappelle plus la première fois que je suis monté sur des skis. J'étais jeune (environ sept ans) et donc aucune notion du danger.

Une grande confiance en soit et l'envie d'être meilleur que le copain, voilà pourquoi apprendre le ski a été si facile à l'époque.

Dix ans plus tard, retrouver l'équilibre n'est plus aussi facile. Mais vous avez une nouvelle arme : votre motivation qui ne vous quittera plus.

**Prendre des cours**, c'est s'assurer d'être conseillé, corrigé et épaulé. Vous aurez l'occasion d'observer les autres et vous constaterez que votre niveau n'est pas si mauvais en fin de compte. La réussite du premier jour m'a beaucoup encouragé.

Les prix à l'ESF pour niveau débutant : compter 39€ pour 2h30 de cours collectif, 39€ pour 1h de cours particulier, 43€ pour 2 personnes, puis 55€ pour 3 ou 4. Personnellement, des cours collectifs pendant trois après-midi ont été suffisants.

Si un ami se propose de vous apprendre lui même le snowboard, assurez vous qu'il soit à votre écoute 100% du temps. Pas question de vous laisser seul pour aller s'amuser pendant que vous galèrerez !

Demandez lui aussi de se rappeler des exercices de base que je décrirais plus loin dans ce document. Ils sont important pour vite progresser.

## Trois bonnes raisons pour : Ne jamais faire du snow le matin

Et particulièrement le dimanche. Vous venez d'arriver, pressé par trois mois d'attente interminable et vous n'avez pas envie de perdre une seule seconde. **Attention** : ne soyez pas inconscient. C'est le premier jour qui enregistre le plus gros des accidents graves, car vous êtes rouillé. Rattrapez au moins votre sommeil !

Partir tête baissée c'est très dangereux, pourquoi ne pas commencer par prendre vos marques l'après midi ? Le soleil va ramollir la neige et vous pourrez vous y étaler sans crainte (vous allez même apprécier..). Les autres jours, vous remarquerez que le snowboard est un sport particulièrement physique. Le lundi soir, après deux après-midi à pomper dans les télésièges puis à changer de carre assis dans la neige, j'étais épuisé. Rien ne peut être si intensif. J'ai senti mes premières courbatures malgré un échauffement matinal et des étirements en rentrant le soir.

N'oubliez pas que vous êtes en vacances ! Le matin c'est l'occasion de visiter votre station, acheter des souvenirs et des cartes postales... Bref prenez l'air ! Le mardi, vous aurez envie de vous relaxer à la piscine : vive la bonne humeur.

Chaque après-midi, la neige fond. C'est mathématique : neige+soleil = eau. Le soir, les dameuses viennent tasser la neige et l'eau regèle. Jusqu'à 11h du matin, vous auriez tout le loisir de vous éclater les genoux (j'ai eu mal pendant trois jours). Une chute serait aussi dure que sur un trottoir. Soit vous investirez dans des protections soit vous serez malin : attendez l'après-midi !

**J'ai fais le constat qu'on ne progresse pas le matin**, on survit. C'est aussi un bon moyen pour perdre sa motivation que de rentrer égratigné le premier jour.

Ne suivez pas non plus vos proches, eux ont envie de dévaler parce qu'ils savent skier. Vous risqueriez de les ralentir fortement et de leur gâcher leur après-midi.

Vous avez profité de votre matinée pour louer votre forfait ? Non ?! Et vos cours ?!!

## Préface

L'équipement est la partie la plus importante de ce document. Tomber en arrière sans rien pour se retenir c'est se casser les fesses pour la semaine. Pour rester au sec et ne pas avoir mal au coccyx, je vous conseille le short ci dessous.

Si vous avez envie de vous lancer dans le snowpark, prévoyez à tout prix une dorsale. C'est votre vie qui est en jeu.



Compter 50€ pour le short et autant pour la dorsale. En vente chez [Wed'ze](https://www.wedze.com).

Les équipements habituels (gants, masque, genouillère quand vous aurez mal) ne coûtent pas forcément très cher mais ils sont un investissement durable.

Les protections pour les poignets m'ont toujours été déconseillées, car si un choc violent doit avoir lieu, la cassure se fera alors au niveau du coude ou de l'épaule.

Je suis plutôt prudent, je ne cherche pas à me surpasser : je ne me suis rien cassé.

La peur ne doit pas être un frein, sinon votre progression sera d'autant plus lente. Une protection pour le coccyx rassure, elle est utile et vous serez assis dessus une bonne partie de la journée. Elle vous protégera aussi de l'humidité de la neige.

# Chapitre 1 : Se tenir sur son snowboard

## Are you Goofy or Regular ?

Il y a deux manières de monter sur votre planche :

- en vous tenant face à elle, votre pied droit à l'avant et le gauche à l'arrière, vous êtes plutôt Goofy (comme moi),
- en vous plaçant de dos, le pied droit à l'arrière, le gauche en avant, vous êtes plutôt Regular.

Vous devrez mettre votre poids à l'avant de la planche pour prendre de la vitesse, il s'agira donc de votre jambe d'appui.

**Un test simple :** demandez à quelqu'un de vous pousser dans le dos quand vous ne vous y attendez pas (ou alors en pensant à autre chose). Le pied qui partira le premier sera à l'avant. Cela n'a en revanche rien à voir avec le fait d'être droitier.

## Backside and Frontside

Contrairement à ce que vous pourriez croire, vous n'allez pas glisser « sur » votre planche mais sur ses arrêtes : les carres.

Pour évoluer, votre planche doit s'appuyer sur l'une de ses carres. Laquelle ?

- Si vous évoluez face à la pente, vous êtes en frontside, vous êtes en quelque sorte sur la pointe des pieds,
- Si vous évoluez dos à la pente (le mode débroussailleuse) c'est le backside, dans cette position vous serez en appui sur vos talons.

Mais avant de se lancer, un peu de pratique : des exercices vous attendent !

## Chapitre 2 : Les premiers exercices

### I- Le patinage

Pour votre première expérience sur une planche, vous viserez large, le plus large possible. Allez sur un endroit plat. Chaussez le pied avant, vous y êtes ? Patinez avec votre pied arrière. Le plus simple c'est de pousser entre vous et la planche.

Vos épaules sont bien droites, les bras écartés dans l'axe de la planche et votre regard ne fixe pas vos pieds mais la piste, à une dizaine de mètres face à vous.

Prenez de l'élan et lancez vous. Ramenez votre pied à coté de votre fixation, à l'intérieur de la planche là où devrait se trouver un grip en caoutchouc.

Durant cet exercice penchez vous en avant et sur votre jambe d'appui : votre snow partira normalement en frontside. Répétez jusqu'à finir en travers de la piste.

Faites ensuite deux ou trois virages dans l'autre sens. Relevez les orteils et tendez vous un peu en arrière mais toujours sur votre pied d'appui.

### II- Trouver l'équilibre

Remontez à présent une piste verte (à pied pour vous échauffer.. mmh ? Quel tire fesse ?)

Chaussez les deux pieds. On fait moins le malin là. Ramenez la planche sous vos fesses et poussez avec les jambes bien fort en avant et vers le haut (quitte à faire un petit saut).

Vous êtes debout ? Pas mal. Vous avez remarqué, vous êtes sur la carre arrière en backside. Si après cinq minutes pour n'y parvenez toujours pas (fainéant) retournez vous en frontside sur les genoux, ca devrait être nettement plus facile. Mais vos genoux feront bientôt grève.

Portez votre poids sur la jambe avant pour avancer doucement dans le sens de la piste. Allez y, recommencez, continuez jusqu'à sentir votre équilibre.

### III- La feuille morte

Si votre pied avant est celui de droite vous allez aimer descendre en backside. Sinon ce sera le frontside, j'ai vérifié ma théorie sur mon groupe de 10 jeunes.

La feuille morte c'est descendre comme une feuille tombe de l'arbre à l'automne. A partir de maintenant et jusqu'à la fin de ce tutoriel, vous chausserez les deux pieds.

Placez vous perpendiculaire à la piste puis descendez tout droit en dérapage en remuant votre bassin de gauche à droite rapidement. Vos mouvements doivent être larges et rapides pour vous permettre de glisser en feuille morte à vive allure.

Cet exercice est important en frontside et en backside, il vous apprendra à rester debout en équilibre et à prendre de la vitesse facilement sans se risquer.

### IV- Les traversées

L'équilibre vient avec la vitesse, comme en vélo. N'hésitez pas à vous lancer !

**Pour les Goofy**, rejoignez l'extrémité gauche de la piste, vous partirez en backside. Visez l'extrémité opposée puis mettez votre poids à l'avant de la planche. Le snow pivote et vous partez ainsi en glissant. Aidez vous du pied arrière pour déraper.

Le pied arrière ne sert pour le moment qu'à ralentir, en essayant d'égaliser l'appui.

**Pour les Regular**, lancez vous en frontside et également depuis l'extrémité gauche, c'est plus agréable.

Prêt ? Allons-y ! Il faut se laisser glisser à la vitesse d'un sprint à pied. Prenez de la vitesse n'ayez pas peur, sinon vous allez passer votre temps le cul dans la neige !

Faites deux ou trois autres traversées. Lorsque vous atteindrez les extrémités de la piste, posez vous dans la neige pour changer de sens back/front ou front/back.

Bien sur, suivant votre prédisposition Goofy ou Regular, le frontside ou le backside risquera d'être plus difficile. Travaillez (d'abord) vos traversées avant le **Chapitre 3**.

## Chapitre 3 : Réussir les virages

Allez y doucement car un mouvement brusque, **un changement de carre direct vous entrainerai dans une chute**. Glissez toujours sur la carre côté pente.

Si vous maitrisez la feuille morte et les traversées, vous êtes sur la bonne voie. Mais ce n'est pas encore gagné : les virages sont un véritable exercice d'équilibre.

=> N'oubliez jamais que votre poids doit rester coûte que coûte sur votre jambe d'appui située à l'avant de la planche ! Si vous ne réussissez pas vos virages, soyez attentif et ne vous portez surtout pas sur votre jambe arrière. Chute garantie.

### Pour les Goofy :

Le virage que je trouve le plus facile, c'est celui qui commence en frontside et qui se termine en backside. C'est mon sens de prédilection, le retour est agréable.

Pour commencer, on part de l'extrême droite de la piste en traversée (en frontside). Amorcez une descente rapide en ligne droite, pointant droit vers le bas de la piste. Pendant que vous prenez de la vitesse posez votre snowboard bien à plat puis laissez vous partir en arrière sur les talons. Si à ce moment précis vous êtes toujours sur votre pied avant alors mécaniquement, votre planche va partir en arc de cercle et vous finirez dans un magnifique virage sur la carre arrière !

**On résume** : arc de cercle en front jusqu'à être perpendiculaire à la piste puis ligne droite courte pour stabiliser bien à plat et on déclenche le virage en basculant le poids du corps sur la carre arrière du snowboard.

Visez un arc le plus large possible, comme si vous contourniez une voiture et faites attention à ne pas changer de carre trop rapidement.

Dans la foulée, vous pouvez enchaîner sur le virage backside / frontside (celui là a été très humide pour moi) :

C'est la même technique, mais il va falloir rejeter un réflexe qui pousse à la chute. La transition du plat vers la carre avant est déstabilisante. Pour contrer cet effet, basculez franchement le poids en avant et ne vous laissez pas porter vers l'arrière.

## **Pour les Regular :**

Contrairement aux Goofy, vous apprécierez revenir en frontside. Le virage qui va poser problème, c'est le front / back. Fléchissez bien les jambes, relevez bien les orteils et restez droit, un peu en avant pour replacer le centre de gravité.

L'équilibre en snow s'apprivoise. J'ai réussi mon premier virage au bout de 2h ! Mais moi au moins je fais de vrais virages, c'est à dire que du début à la fin mon snow glisse sur ses carres. Je vois de nombreux débutants s'aider du pied arrière et faire de longs virages en dérapage. Attention, il ne faut pas que ce soit une habitude !

# Chapitre 4 : Prendre les remontées mécaniques

## I- Les tirs-fesses

Le tire-fesse est paradoxalement la plus difficile des remontées mécaniques. Je ne l'ai pris qu'une seule fois en snow et je n'ai pas vraiment eu de problème.

Ce qui est important : garder le pied avant à l'avant de la planche, même si cela veut dire que vous devrez vous présenter de dos face au type qui tend les perches.

Ne jouez pas avec les bosses, n'essayez pas de slalomer entre les trous ou encore de dessiner sur la piste ! Ah oui et j'oubliais, gardez la perche entre les jambes. À bout de bras, la position va être inconfortable. N'oubliez pas de choisir une carre.

## II- Les télésièges

Un peu plus faciles que les tirs-fesses, les télésièges s'abordent plus sereinement.

Vous venez d'arriver en bas de la piste et vous vous êtes arrêté en dérapage ? Déchaussez le pied arrière (sans toucher à l'avant !) pour patiner jusqu'au portillon. Avancez jusqu'à la ligne tracée sur le sol puis accroupissez vous à hauteur du siège.

Durant le trajet, tout le poids du snowboard va se retrouver suspendu à votre botte. Assurez vous d'avoir bien serré votre fixation ! Des petites techniques permettent de ne pas avoir mal : vous pouvez caler votre snow sur votre autre pied si vous ne parvenez pas à utiliser le repose pied qui vous retient sur votre siège.

L'arrivée est folklorique ! Je n'ai réussi qu'à partir du mercredi. Il faut lever la barre un peu avant l'arrivée et tourner le snow dans l'axe. Quand vous toucherez le sol, levez vos grosses fesses et monter dessus **en choisissant une carre !**

## III- Les télécabines

Les plus faciles : déchaussez vos deux pieds, portez votre snow jusqu'au quai puis plantez le dans le bac de la cabine et dépêchez vous de monter dedans. C'est tout.

## Conclusion

Le snow doit être votre motivation, profitez de vos vacances ! Entraînez vous sur des pistes vertes avant. Plus tard, les bleues vous donneront plus de sensations.

Rien de dégradant bien au contraire, regardez les autres avec leurs skis, galérer avec leurs bâtons et leurs chaussures d'astronautes. Vous, vos boots sont fourrées !

Vous galérez ? Peut être au début, mais vous aurez toujours les mains libres.

Si un exercice ne vous parait pas clair, vous pouvez regarder sur Internet où vous trouverez [ce genre de vidéo](#). Et me voici après quatre jours de snowboard :



*Bon courage !*