

L'AVENTURE DES MONTAGNARDS,
PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE L'ACMS

L'AVENTURE DES « RIDERS » 1

7 à 10 ans



NOM / STATION :

BIENVENUE DANS L'AVENTURE DES «RIDERS» 1

Le programme d'apprentissage L'Aventure des Riders 1 est pour les nouveaux planchistes de l'âge de 7 à 10 ans.

Le programme est constitué de 4 étapes :

A:



B: AVENTURE



C:



D:



SYSTÈME D'ÉVALUATION

Continues ton bon travail !	●		
Objectif atteint !		■	
Objectif surpassé !			◆

SYSTÈME D'ÉVALUATION : HABILITÉS DE STYLE LIBRE

Continues ton bon travail !	P		
Objectif atteint !		M	
Objectif surpassé !			G

A : AVENTURE BUGABOOS



MISSION TECHNIQUE



Position mobile et centrée (Position & Équilibre)

Poids réparti également au-dessus des deux pieds

Position détendue et athlétique; flexion uniforme des articulations inférieures

Position centrée latéralement (orteils/talons) au-dessus de la planche à neige

Haut du corps (épaules) parallèles à la planche à neige

Position mobile afin de garder un bon équilibre sur la planche

Pivot avec le bas du corps (Pivot/ Mise à carre)

Initie les virages avec le bas du corps, les hanches et les genoux

Ajuste et modifie la taille et la forme des virages selon le terrain (utilise plus ou moins de dérapage pour contrôler la vitesse)



TACTIQUES ET EXERCICES

	●	■	◆
Pousse-Pousse-Glisse			
Virages en J			
Attacher le pied arrière en se tenant debout			
Exercice de la pédale d'accélérateur			
Dérapage sur les côtés talons et orteils			
Pendule sur les côtés talons et orteils			
Pendule en puissance sur les côtés talons et orteils			
Exercice de la guirlande			
Virages			
360 glissés			
Traverses avec flexion & extension			
Explorer l'amplitude de mouvement			
Virages novices (flexion après la ligne de pente)			

ÉVALUATIONS MI-SAISON

HABILETÉS ACQUISES :

HABILETÉS À TRAVAILLER :



HABILETÉS & OBJECTIFS

DÉPLACEMENTS DE BASE	●	■	◆
Position neutre			
Se déplacer avec un pied attaché, monter et descendre			
Trace directe avec un pied attaché			
Traînée des orteils / talons pour contrôler l'arrêt			
Virages en J avec un pied attaché			
Marche du pingouin (d'une spatule à l'autre)			
Trace directe de son côté régulier ou à reculons avec deux pieds attachés sur un terrain qui favorise l'arrêt naturel (mini demie-lune)			
Sauts sur terrain plat avec les deux pieds attachés			
PISTES DAMÉES	●	■	◆
Peut monter et descendre du télésiège de façon sécuritaire			
Pendule sur le côté talons			
Pendule sur le côté orteils			
Pendule en puissance sur les deux carres (avec rotation du bas du corps)			
Traverses d'un point A à B			
Virage : De la carre talon à la carre orteil			
Virage : De la carre orteil à la carre talon			



PISTES DAMÉES...

Virages débutants : avec un dérapage entre les arcs de virages

Virages débutants : avec une traverse entre les arcs de virages

Virages enchaînés : en contrôle sur une piste verte

Sait où effectuer un virage et où faire du pendule ou déraper

180 glissés

Contrôle sa vitesse en changeant la taille et la forme de ses virages

Démontre un certaine fluidité en descendant



COMMENTAIRES

MONITEUR :

DATE :

B: AVENTURE MONTAGNES LAURENTIENNES

MISSION TECHNIQUE



Position mobile et centrée (Position & Équilibre)

Poids réparti/centré également au-dessus des deux pieds

Maintien de l'alignement rotationnel (haut du corps parallèle à la planche)

Flexion uniforme dans les articulations inférieures

Pivot avec le bas du corps (Pivot/ Mise à carre / Synchronisme et coordination)

Initie les virages avec le bas du corps (hanches et genoux /centre de masse)

Ajuste / modifie la forme et la taille des virages selon le terrain

Commence à utiliser le mouvement des chevilles pour s'adapter au terrain pendant les virages

Équilibre au-dessus de la carre active (Mise à carre / Pression)

Flexion dans le virage pour augmenter la prise de carre

Allègement par extension pour aider au changement de carre efficace

AVENTURE



**MONTAGNES
LAURENTIENNES**

TACTIQUES ET EXERCICES

	●	■	◆
Arrose les bords de piste avec la neige			
Joueur de basketball (extension au moment du changement de carre)			
Pot masson et "twist de disques"			
Mini bateau moteur (mains sur les hanches et les genoux pendant des virages glissés de moyens rayons)			
Traverses dans les bosses			
Progressions de nose et de tail press (pressions spatule et talon de la planche)			
Pop avec les deux pieds et ollies			
Incorporer des 180 et des 360 glissés, des <i>pops</i> et des <i>press</i> entre les virages			
Suivez le guide / Top Gun			










ÉVALUATIONS MI-SAISON

HABILETÉS ACQUISES :

HABILETÉS À TRAVAILLER :



HABILETÉS & OBJECTIFS

PISTES DAMÉES			
Virages glissés enchaînés sur pistes bleues			
Fléchis les hanches et les genoux après le changement de carre			
Extension naturelle du bas du corps au changement de carre			
Retour à la position neutre quand nécessaire			
Sauts dans les traverses (entre les virages)			
TOUT-TERRAIN			
Traverses dans de petites bosses			
Contrôle la vitesse dans des sous-bois intermédiaires (pistes bleues)			
Absorbe les bosses avec le bas du corps			
Choisis et anticipe une ligne de descente dans les sous-bois (regarde devant)			
STYLE LIBRE			
Connait le code de conduite et les règles de sécurité dans le parc à neige			
Peut créer un envol à l'aide d'un pop			
Sauts avec pop en bord de piste ou sur des petits modules de parc			
Atterrissage en douceur sur les deux pieds			
180 glissés effectués dans les deux sens de rotation			

AVENTURE



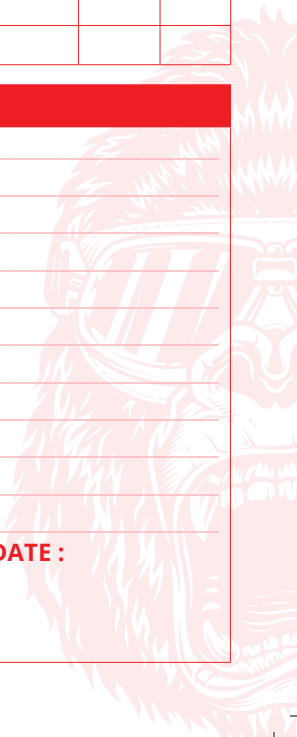
**MONTAGNES
LAURENTINIENS**

STYLE LIBRE...	P	M	G
Virages côté talons avec prise de carre « indy »			
50-50 sur une petit boîte (petits modules du parc à neige)			
Nose et tail press en contrôle			

COMMENTAIRES

MONITEUR :

DATE :



C : AVENTURE CHIC CHACS

CHIC CHACS

AVENTURE

MISSION TECHNIQUE



Position mobile et centrée / Force & Fluidité

Maintient une position du corps détendue tout en explorant des terrains variés

Descends à reculons (switch)

Pivot avec le bas du corps / Conduite Polyvalente

Utilise les genoux et les pieds afin d'effectuer des plus petits virages sur des pentes plus abruptes, bords de pistes, bosses et sous-bois

Équilibre au-dessus de la carre active / D'un virage à l'autre

Utilise les hanches, genoux et chevilles afin de créer l'angulation

Incline le corps pendant les virages et équilibre l'inclinaison avec l'angulation

Démontre une prise de carre dans les virages sur pistes vertes (virages coupés / traces de crayon)

Reste en équilibre au-dessus de la carre active pendant les virages

Ajuste le degré de mise à carre selon les variations du terrain / pression sur les carres / conditions de neige



MISSION TECHNIQUE...



Charger & Relancer (Pression)

Flexion dans un virage coupé pour augmenter la tenue de la carre			
Allègement par flexion naturel pour aider au changement de carre et débiter un virage coupé			
Absorbe et s'adapte aux variations de terrains (contrôle de la pression passif)			
Crée de l'énergie dans la planche à neige pour générer un pop, envol, ou de la vitesse (création active de la pression)			

TACTIQUES ET EXERCICES



Arroser les bords de piste avec la neige (pistes bleues)			
Vider l'eau des bottes			
Arrêts avec bonds sur les côtés orteils et talons			
Virages orteils à orteils et talons à talons			
Absorption indépendante avec les jambes dans les bosses			
Traverses sur une carre pour dessiner des sourires (traces de crayon)			
Angulation sur un terrain glacé (Boissons sur les épaules)			
Mini bateau moteur (mains sur les hanches et les genoux en conduite coupée)			



TACTICS & EXERCISES...

	●	■	◆
<i>Butters</i> (pressions sur la spatule et le talon de la planche avec rotations)			
Progression de sauts S.A.F.E. : approche, envol avec pop, atterrissage en douceur			
Progression de prises de carres S.A.F.E. : essayer différents grabs (Indy, Mute, Stalefish, Melon, etc.)			
Conduite à reculons / Switch (sur pistes vertes)			
Suivez le guide, Top Gun, Chasse, Miroir...			







ÉVALUATIONS MI-SAISON

HABILETÉS ACQUISES :

HABILETÉS À TRAVAILLER :



HABILETÉS & OBJECTIFS

PISTES DAMÉES			
Enchaîne des virages glissés de moyens rayon avec un changement de carre effectué tôt (à 3h00 et 9h00); sur terrain varié			
Virages coupés de long rayons sur une piste verte (traces de crayon)			
Virages glissés à reculons (switch) sur pistes vertes et bleues			
Euro Carves sur le côté orteils			
TOUT-TERRAIN			
Descend en contrôle sur terrain glacé			
Traverses à reculons (switch) dans une piste à bosses facile			
Effectue des virages sur le dessus et dans le creux des bosses			
Descends en contrôle dans un piste noire			
Choisis une ligne efficace pour descendre dans des terrains variés			
Expérimente avec les ollies partout dans la montagne			



HABILETÉS & OBJECTIFS...

STYLE LIBRE	P	M	G
Connaît le code de conduite et les règles de sécurité dans le parc à neige			
Pressions sur la spatule et le talon avec rotations sur la piste (butters)			
<i>Shifty</i> sur une petite ou moyenne boîte (haut et bas du corps dans la direction opposée)			
180 sur une petite ou moyenne boîte			
360 et cab 360 sur la piste			
<i>Shifty</i> sur un petit saut			
Prise de carre sur un petit <i>jump</i> (grab)			

COMMENTAIRES




MONITEUR :

DATE :



D: AVENTURE ROCHEUSES

AVENTURE

MISSION TECHNIQUE			
Position mobile et centrée / Force & Fluidité			
Maintient l'équilibre à mesure que le terrain devient plus abrupt / et que la vitesse augmente			
Reste mobile et détendu dans tout type de terrain (damé, tout-terrain, parc à neige)			
Pivot avec le bas du corps / Conduite Polyvalente			
Dirige la planche vers le prochain virage en utilisant les genoux et les pieds efficacement			
Varie la forme et la taille des virages efficacement			
Passe des virages glissés à coupés avec rythme			
Maintient des mouvements fluides à haute vitesse tout en effectuant ses virages			
Équilibre au-dessus de la carre active / D'un virage à l'autre			
Change de carre tôt dans le virage			
Effectue des virages coupés sur des pistes variées			
Utilise l'inclinaison pour charger la planche tôt dans le virage			



AVENTURE

MISSION TECHNIQUE...	●	■	◆
Charger & Relancer			
Ajoute du poids et de la pression sur la planche			
Utilise la flexion de la planche pour créer de l'énergie / accélération			
Contrôle la relance de la planche à la fin du virage			

TACTIQUES ET EXERCICES	●	■	◆
Jeux tels que : Suivez le guide, Top Gun, Miroir, Descentes synchronisées, etc.			
Centre de masse dirigé vers le bas de la pente tôt dans le virage			
Analogie de l'horloge : Applique la mise à carre au sommet du virage (10h00 et 14h00); 11h et 13h00)			
Pédalage (mouvements de torsion indépendants pied avant / pied arrière)			
Virage Poissons / Virages en "X"			
Virages Dauphins			
Analogie « sans appuis-talons » (utilisation des chevilles pour la mise à carre)			
Bols de céréales alignés (cage thoracique & plancher pelvien) pour une position forte			



AVENTURE

TACTIQUES ET EXERCICES...	●	■	◆
Pompe les rouleaux pour générer de la vitesse ; absorbe les rouleaux pour contrôler la vitesse			
Utilise l'allègement par flexion pour changer de carre			
Expérimente avec les pops, ollies ou envols pour passer par-dessus deux bosses à la fois			
Expérimente avec les nollies			
Saute par-dessus des obstacles naturels (rouleaux, cassures de pente, etc.) dans un endroit sécuritaire en utilisant quelqu'un pour donner le départ ou non (<i>spotter</i>)			
Progression 180 : <i>Frontside, Backside, Switch Frontside, Switch Backside</i> (statique, glissé, avec un envol en traverse de pente, sur des petits modules)			
Progression 360 : <i>Frontside, Backside</i> (statique, glissé, avec un envol en traverse de pente, sur des petits modules).			
Progressions boîtes et rampes : <i>50/50, Shifty, Nose & Tail Press, frontside boardslide, backside boardslide, butters</i> et rotations sur boîtes (Statique, Visualisation, Petits modules)			
Rampes, boîtes, <i>jam</i> de sauts, descente slopestyle			



AVENTURE

ÉVALUATIONS MI-SAISON

HABILETÉS ACQUISES :

HABILETÉS À TRAVAILLER :

HABILETÉS & OBJECTIFS

PISTES DAMÉES	●	■	◆
Enchaîne des virages court rayons sur des pistes bleues ou noires			
Enchaîne des virages glissés à une vitesse modérée ou élevée sur des pistes bleues ou noires			
Enchaîne des virages coupés (traces de crayon), à une vitesse modérée ou élevée sur des pistes bleues			
Peut passer d'un virage glissé à un virage coupé			
Descend confortablement à reculons (switch) sur terrain bleu ou noir			
Apprend à faire un virage coupé à reculons (switch/revert carves)			



AVENTURE

HABILETÉS & OBJECTIFS...

TOUT-TERRAIN



Ajuste adéquatement sa position du corps dans la neige poudreuse

N'est pas intimidé par la neige glacée

Effectue des virages de façon fluide dans les bosses

Effectue des virages de façon fluide dans les sous-bois

Expérimente avec les nollies

A du plaisir dans une piste double-noire

STYLE LIBRE

P

M

G

Connaît le code de conduite et les règles de sécurité dans le parc à neige

Utilise la vitesse, un pop ou un ollie pour générer un envol au moment du décollage d'un petit ou moyen saut

Rotation de 180 au choix ; en contrôle sur un petit saut

Démontre un peu de variété dans les prises de carre sur un petit ou moyen saut ou sur les sauts sécuritaires en bords de piste

Démontre un peu de variété dans les rotations sur des petits et moyens modules (sauts ou boîtes)



AVENTURE

HABILETÉS & OBJECTIFS...

STYLE LIBRE...	P	M	G
<i>Boardslide</i> sur un petit ou moyen module (planche perpendiculaire à la boîte ou à la rampe)			
Nose ou tail press sur un petit ou un moyen module (boîte ou rampe)			

COMMENTAIRES

MONITEUR :

DATE :



TERMINÉ : _____

AVENTURE



**MONTAGNES
LAURENTIENNES**

TERMINÉ : _____



TERMINÉ : _____



AVENTURE

TERMINÉ : _____

**L'AVENTURE DES MONTAGNARDS,
PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE L'ACMS**



Fourni par...

**ASSOCIATION CANADIENNE DES
MONITEURS DE SNOWBOARD**

www.casi-acms.com

Copyright 2018