

Pass'Neige

SNOWBOARD



Biathlon



Saut à Ski



Ski Alpin



Ski de Fond



Ski Freestyle



Ski de Rando



Ski de Rando
Nordique



Ski de Vitesse



Télémark

PRÉNOM.....

NOM.....

CLUB



Tu tiens entre les mains ton PASS'NEIGE

En snowboard, les « BOARDS » symbolisent la progression nécessaire pour atteindre tes objectifs de pratique.

Pour être un bon snowboarder, il faut passer par des étapes essentielles dans l'apprentissage des habilités techniques, physiques, mentales et comportementales.

Après un temps de pratique, le snowboarder est donc appelé à évaluer ses acquis.

La validation de « BOARD » constitue un moment particulier : il te permet de faire le point sur ta pratique et de te donner des axes de progression.

Les couleurs de board balisent tes progrès de manière continue (sans examen), pour développer confiance en soi et plaisir de snowboarder. Ils sont validés par les moniteurs et entraîneurs de la Fédération Française de Ski.

Les Pass'Neige correspondent à une approche éducative commune à toutes les disciplines et pratiques (loisir et compétition) de notre fédération.

**Avec les Pass'Neige,
donne de la couleur
à tes progrès !!!**





LES HABILÉTÉS FONDAM

Habilités techniques

L'objectif central est d'adapter ses appuis aux situations de snowboard qui ne sont jamais identiques pour permettre de créer une trajectoire tout en laissant la board glisser.

C'est un jeu de combinaisons des

PRINCIPES D'ACTION* ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.

■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...) comme initiateur du virage, de la vitesse et comme facteur de stabilité

■ Gestion de la charge

Gérer des forces de contact board-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

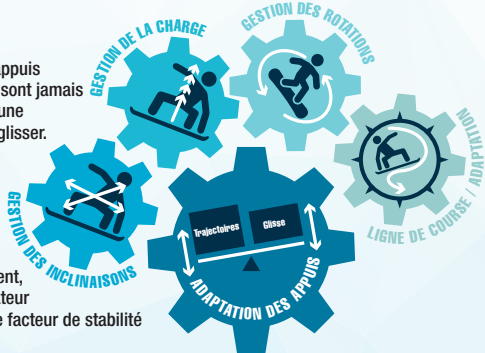
■ Gestion des rotations

Dissocier et disponibilité du haut du corps (gainage, vissage, contre-vissage...)

■ Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement

***PRINCIPES D'ACTION : propriétés invariables pour qu'un snowboarder interagisse avec la neige. Ces propriétés guident l'activité, son contrôle moteur et son apprentissage.**



Habilités comportementales

■ Nutrition et hydratation

Adapter ses besoins alimentaires à son effort

■ Hygiène de vie

Prendre soin de soi et conserver sa bonne santé

■ Echauffement / étirements

Savoir se préparer ou récupérer d'un effort physique

■ Matériel

Choisir, entretenir et préparer son matériel

■ Prévention santé

Tests simples de suivi de santé



MENTALES EN SCHÉMAS

Le carnet est divisé en 4 parties pour les 4 habiletés fondamentales.

Chaque habileté fondamentale est divisée en 4-5 sous-habiletés à développer dans le cadre de la progression du skieur/ snowboarder.

La complexification progressive (jeu de couleurs) des situations repères (tâches, terrain) permet de témoigner du progrès du licencié.

Habiletés physiques

- **Capacités athlétiques**
Développement énergétique et de propulsion
- **Capacités gymniques**
Perception et gestion de l'espace
- **Placements**
Posture, préservation articulaire et développement de la force
- **Adresse / tâches**
Adaptation motrice fine à la tâche



Habiletés mentales

- **Motivation**
Ce qui pousse à snowboarder, à faire du sport
- **Perceptions**
Prendre les informations sur l'environnement (piste, relief, neige...)
- **Engagement dans l'activité**
Gérer la balance sécurité/risque
- **Emotions**
Gérer ses états affectifs (peur, joie, dégoût, tristesse, surprise, colère) pour mieux progresser
- **Imagerie mentale**
Capacité à s'imaginer percevoir une situation (avant ou après une tâche, d'un point de vue intérieur ou extérieur)





GESTION DES INCLINAISONS

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Trace directe, planche à plat
			Dans une traversée (30 à 45°), savoir remonter la pente en back et front avec un appui coupé
●●●●●●●●			Faire une trace directe, planche à plat, dans une ligne de rollers
			Board slide sur box, sortie switch
			Faire 6 virages sautés dans la pente
●●●●●●●●●●			Drop d'un pipe, quarter ou corniche
			Nose et tail slide sur box (en normal et en switch) doit être fait en presse ou en slide
			Exécuter un virage carving en remontant la piste, en front et en back
●●●●●●●●●●●●			Slide sur un rail 50/50 avec entrée street
			Enchaîner 10 à 12 virages coupé en libre, vitesse moyenne à soutenue
			Evoluer en switch sur des rayons courts
●●●●●●●●●●●●●●			SNOWBOARD CROSS En libre, évoluer en courbe de géant à vitesse soutenue (10 à 12 virages), mettre la plus forte angulation (= angle de carre) dans la première partie de la courbe puis relâcher progressivement l'appui et la prise de carre, savoir se redresser sur le dernier 1/3 de la courbe avant le changement de carre suivant
			Dans un géant, savoir glisser-couper / couper-couper / couper-glisser, en front et en back, vitesse moyenne à élevée Faire chaque enchaînement 2 fois en back et 2 fois en front
			SNOWBOARD FREESTYLE Maîtrise des grabs sur des sauts droits, faire nose, tail, nose sur un seul saut de 12 m minimum
			Varié les rotations dans les 4 sens de rotation + les impulsions en hardway
●●●●●●●●●●●●●●●●			Varié les rotations simples (360°, 540°) en normal et en switch, à plat, corkées



GESTION DE LA CHARGE



COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION	
●●●●●●●●●●			Tail press et Nose press	
			Enchaîner 6 à 8 bosses en trace directe sur la carre back puis carre front	
			Faire un saut droit petit kick (1 à 2 m) avec phase de vol puis flexion pour amortir la réception	
●●●●●●●●●●			Enchaîner 6 à 8 virages coupés en libre (pente faible à vitesse moyenne)	
			Faire un saut droit sur un kick moyen (3 à 5 m) avec une petite parabole de vol et repli des jambes sous soi en vol	
			Faire un Ollie en glissant à allure faible à moyenne	
			En trace directe, planche à plat, alterner 3 sauts (pop) et 3 replis de jambes	
●●●●●●●●●●			Saut avec un grab	
			En switch, faire un saut droit sur un petit kick	
			Enchaîner des virages carving avec un saut à chaque changement de carre	
●●●●●●●●●●			En trace directe, être capable d'amortir un nole, un gros whoops ou un kick de 5 à 7 m	
			Faire un ollie pour monter sur une table à butter avec une petite impulsion des deux pieds pour descendre	
			Sur un kick de 6 à 8 m, augmenter la longueur du saut en gardant le même point de départ	
●●●●●●●●●●			SNOWBOARD CROSS	
				Amortir un wu-tang ou amortir un kick
				Doubler deux whoops sur une série de 4 whoops : 1 + double + 1 / double + 1 + 1 / 1 + 1 + double
			Mettre en pression sa planche en entrée de bank ou en entrée de courbes	
●●●●●●●●●●			SNOWBOARD FREESTYLE	
			Saut droit en variant les différentes impulsions (ollie, pop) et l'avalement	
			Varier les flexions sur les rails	



GESTION DES ROTATIONS

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			50/50 sur une box
			Dans une traversée, faire un 180° glissé front, 180° back, cab et switch
			Enchaîner 8 virages en switch
			A l'arrêt et à plat, effectuer les deux 180° sautés back et front
●●●●●●●●●●			Sur une box, arriver en switch avec une entrée en 180° front
			Enchaîner 10 virages glissés dans un mur avec un jeu vertical efficace
			En flat, exécuter les quatre différents 180° sautés sur une traversée ou en sortie de virage ou nole ou bord de piste
●●●●●●●●●●			En flat : 360° front sauté en carre back et en carre front
			180° back et front sur un kick moyen
			Enchaîner 10-12 petits virages glissés
●●●●●●●●●●			Faire un 360° front sur un kick de 3 à 5 m et 360° back avec de l'amplitude
			Enchaînement en flat : 180° tail-slide, virage carre back avec 180° sauté, toupie nose 360° rota back, partir sur une traversée 180° sauté en back, 3 virages en switch et 360° sautés
			Enchaîner 4 virages back puis 4 virages front et faire une rotation 180° à chaque fin de virage, changer de sens de rotation à chaque fois
●●●●●●●●●●			SNOWBOARD CROSS Faire un 360° front sur un kick de 6 à 8 m ou 360° back
			Enchaînement de 12 à 15 petits virages glissé-coupé
●●●●●●●●●●			SNOWBOARD FREESTYLE Varier les moyens de déclenchement d'une rotation (co-rotation, pré rotation)
			Varier les grabs sur les différentes parties de la planche (nose - tail - carre front - carre back) avec la main avant et arrière
●●●●●●●●●●			Faire des backboard slide et frontboard slide en variant les sorties switch et normal



LIGNE DE COURSE/ADAPTATION

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			Prendre un télésiège tout seul
			Connaître les consignes de sécurité sur les pistes
			Enchaîner des virages glissés (avec flexion dans le virage) autour d'un parcours matérialisé
●●●●●●●●●●			Prendre un téléski ou une pioche tout seul
			Connaître la signalétique sur les risques d'avalanches
			Se déplacer dans un Snow Park et respecter les règles de sécurité
●●●●●●●●●●			Se déplacer à plusieurs en poudreuse ou en hors-piste
			Enchaîner 15-20 portes en virages coupés
			Faire ses premières recherches DVA
●●●●●●●●●●			Recherche DVA + sondage
			En libre, effectuer 10 à 12 petits virages dans la pente puis enchaîner 8 à 10 grands virages sur un replat
●●●●●●●●●●			SNOWBOARD CROSS Après reconnaissance, déterminer la prise d'élan pour un kick et la respecter
			SNOWBOARD CROSS Maîtrise de sa ligne dans un bank = ext- ext / inter-ext / inter-milieu / ext-inter / ext-milieu / milieu-milieu
			SNOWBOARD FREESTYLE Varier ses appuis sur des sauts bords de piste avec impulsion planche à plat, sur la carre talon et sur la carre orteil
			SNOWBOARD FREESTYLE Produire une performance dans des conditions difficiles (vent, neige molle ou dure, forme du saut et de la réception...)

Notes

.....

.....

Habiletés COMPORTEMENTALES



NUTRITION ET HYDRATATION

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			S'hydrater pendant l'entraînement avec des boissons adaptées Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
			Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts avec l'aide d'un encadrant
			Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée



HYGIÈNE DE VIE

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			Se changer dès la fin de la séance
			Dormir suffisamment selon ses besoins
			Ne pas consommer de substances illicites et/ou dopantes
			Ne pas abuser des écrans
			Avoir un suivi médico-sportif

Notes

.....

.....



ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENTS



COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'échauffer en semi-autonomie
●●			S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur
●●●			S'étirer de manière autonome avec rappel de l'entraîneur
●●●●			S'étirer de manière autonome
●●●●●			Connaître l'intérêt des étirements et de récupération après une séance Ratio minimum à 60 Q/I



MATÉRIEL

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Prendre soin de tout son matériel technique (protection, snow, vêtements...)
●●			Savoir mettre du fart sur le snow
●●●			Savoir affûter les carres ou structurer avec l'aide d'un entraîneur
●●●●			Savoir affûter les carres ou structurer en autonomie
●●●●●			Savoir faire le choix de type de fartage /structure selon les conditions nivologique



PRÉVENTION SANTÉ

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			<p>Placement du bassin antéro/postérieur Proprio : rester sur un pied pendant 5 secondes Test Schober : 14 à 15 cm - IMC Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 80 (H) et 85 (F)</p>
			<p>Placement du bassin antéro/postérieur Proprio : rester sur un pied pendant 5 secondes les yeux fermés Test Schober : 14 à 15 cm - IMC Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 80 (H) et 85 (F)</p>
			<p>Placement colonne vertébrale squat Proprio : sur un ballon plat, les yeux fermés, rester sur un pied pendant 5 secondes Test Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 75 (H) et 80 (F)</p>
			<p>Placement segmentaires appuyés dans environnement naturel Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux ouverts Tests Schober 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 70 (H) et 75 (F)</p>
			<p>Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux fermés Tests Schober 14 à 15 cm Shirado Sorrensen IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 70 (H) et 75 (F)</p>

Notes

.....

.....

.....

.....

.....



CAPACITÉS ATHLÉTIQUES



COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Enchaîner 5 talons-fesses et 5 montées de genoux en avançant sur 10 mètres
			Marcher pendant 1h sans s'arrêter, sur terrain varié
			Courir et, au repère, enchaîner 2 sauts pieds joints, 2 cloche-pieds droits et 2 cloche-pieds gauches
●●●●●			Courir en posant un pied entre chaque cône
			Courir pendant 20 secondes en continu
			Courir en alternant haies et rivières sur 20 m
			2 heures de marche en montagne
●●●●●			Skipping - poser un pied entre chaque cône
			Navette
			Alterner haies et rivières sur 40 m
			Enchaîner 3 bonds alternatifs suite à une poussée avec un départ pieds joints
			Courir pendant 45 minutes en faisant varier l'allure
			Courir le plus de distance possible en 6 minutes
●●●●●			Skipping - poser un pied entre chaque cône
			1,2,3 hop
			Triple saut DDG2P
			Navette
			Courir 6 minutes en effectuant 1600 m (H) ou 1400 m (D)
●●●●●			Skipping sur cônes espacés de 3 pieds, puis progressivement 4 pieds ...5 ...6 ...7
			Foulées bondissantes sur 30 m
			Course de vitesse sur 40 m avec changement de couloir
			Triple saut départ arrêté
			Test de VMA en continu : 16 km/h (H) et 14 km/h (D)

Habiletés PHYSIQUES



CAPACITÉS GYMNIQUES

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			Faire une roulade avant en se relevant sur les pieds
			Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui regarde en haut puis en bas
			Sauter en contre bas en faisant un demi-tour
●●●●●●●●●●			Faire une roulade avant puis une roulade arrière
			Préparer l'ATR sur un plinth, lancer une jambe puis l'autre et tomber plat dos
			Faire une roue
			Marcher sur une poutre de 20 cm environ de largeur et de 4 mètres de long
●●●●●●●●●●			Effectuer une rondade
			ATR avec parade
			Roue perfectionnée
			Salto avant avec matériel : tremplin, mini trampo...
●●●●●●●●●●			Balancé barres // avec sortie dorsale par 1/2 tour
			Roulade avant puis ATR
			Trampoline : enchaîner 10 chandelles puis amortir complètement la réception
			Salto avant dans une fosse ou sur gros matelas
●●●●●●●●●●			ATR 1/4 de valse
			Saut de lune
			Trampoline : après quelques chandelles, effectuer des tombés assis, tombés dos, tombés ventre
			Trampoline : après quelques chandelles, effectuer un salto arrière, avant
			Effectuer un salto arrière dans une fosse ou sur un gros tapis avec un départ surélevé
			3/6 front et back sur tapis



PLACEMENTS

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●			Se mettre debout sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes
			Enchaîner 8 sauts de lapin
			Faire 4 flexions sur une seule jambe puis l'autre
●●●●●●●●			Effectuer 2 tractions complètes
			Effectuer 10 pompes en appuis facial
			Gainage en appuis sur les coudes et les pointes de pieds : tenir 45 secondes
			Effectuer 20 flexions de jambes complètes
●●●●●●●●			Effectuer 3 tractions complètes
			Effectuer 15 pompes en appuis facial
			Gainage sur les 3 cotés
●●●●●●●●			Bond sur swiss-ball et stabiliser
			Squat egger cuisses horizontales
			6 tirages de barre à vide
			Lancé un MB en arrière
			2 séries de gainage sur les 3 cotés : de face / latéral gauche / latéral droit 30 secondes par côté (repos 1 minute)
●●●●●●●●			6 squats cuisses horizontales à 50 % de BW
			6 tirages lourds d'arraché à 50% de BW
			3 séries de gainage, sur les 3 cotés : de face / latéral gauche / latéral droit
			Enchaîner 3 haies plio hauteur genoux

Notes

.....

Habilités PHYSIQUES



ADRESSE / TÂCHES

COULEUR BOARD	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			Slalomer en skate board
			Dribbler 5 fois avec la main gauche puis la main droite en restant sur place
			Faire 5 passes visées en arrière type « rugby » côté gauche puis côté droit
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			En skate, gagner de la hauteur sur une rampe type halfpipe
			Faire des multibonds dans des cerceaux sur 20 mètres
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			Lancer un médecine ball vers l'avant, puis vers l'arrière
			En skate, dropper un plan incliné et une rampe moyenne de type halfpipe
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			Enchaîner 3 tours d'un pump track en augmentant sa vitesse à chaque tour
			Faire un ollie en skate
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			Evoluer à plusieurs dans un pump track
			Faire des tricks sur rails/box et en bowl/rampe

Notes

.....

.....

.....

.....



MOTIVATION

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Prendre du plaisir à exécuter une tâche
●●			Autodiscipline : écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée
●●●			Répondre aux demandes d'exercices, plus par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression
●●●●			Comprendre les liens entre défaut technique/physique et les exercices pour les travailler
●●●●●			Être capable de justifier clairement sa pratique



PERCEPTIONS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
●●			« Touche à tout », essayer, découvrir volontiers différentes pratiques
●●●			Autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur
●●●●			Connaître ses points forts/faibles, adapter son style aux conditions
●●●●●			Connaître ses limites et reconnaître un état de performance

Habiletés MENTALES



ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Attitude volontaire, curieux de découvrir/d'apprendre
●●			Connaître et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement
●●●			S'initier à la vitesse/saut
●●●●			Découvrir ses limites (vitesse, saut...) et essayer malgré tout l'exercice proposé
●●●●●			Être capable d'adopter des stratégies de courses en fonction du profil du terrain et de ses capacités propres



ÉMOTIONS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Exprimer ses sentiments, ses émotions
●●			Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe
●●●			Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée
●●●●			Commencer à donner sens à sa pratique
●●●●●			Connaître ses émotions et savoir les contrôler

Notes



Retrouvez les Pass'Neige
(vidéos, tutos ...)

sur le portail de la
Fédération Française de Ski :

ski.canal-sport.fr



Fédération Française de Ski

2 rue René Dumont • Meythet

74000 ANNECY

Tél. 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr

www.ffi.fr