

Pass'Neige

SNOWBOARD



Biathlon



Saut à Ski



Ski Alpin



Ski de Fond



Ski Freestyle



Ski de Rando



Ski de Rando
Nordique



Ski de Vitesse

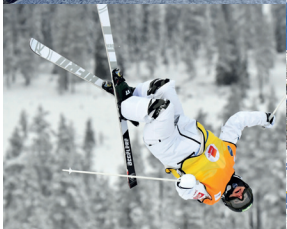


Télémark

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 !!!**



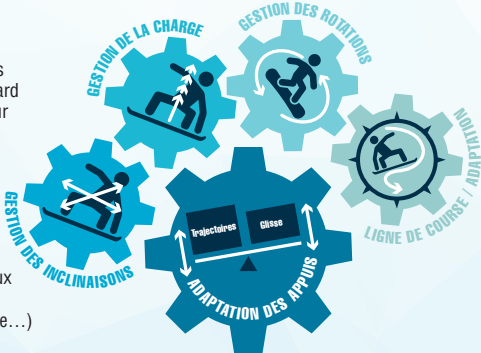


LES HABILITÉS FONDAM

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 habiletés ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.



■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...)

■ 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

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

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)





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Trace directe, planche à plat
		Dans une traversée (30 à 45°), savoir remonter la pente en back et front avec un appui coupé
		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
		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
		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

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater pendant l'entraînement avec des boissons adaptées Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
		Se changer dès la fin de la séance
		S'échauffer en semi-autonomie
		Prendre soin de tout son matériel technique (protection, snow, vêtements...)
		Placement du bassin antéro/postérieur Proprio : rester sur un pied pendant 5 secondes Test Schober : 14 à 15 cm - IMC Fréquence cardiaque de repos: inférieur à 80 (H) et 85 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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-pied droit et 2 cloche-pied gauche
		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
		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
		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

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Prendre du plaisir à exécuter une tâche
		S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
		Attitude volontaire, curieux de découvrir/d'apprendre
		Exprimer ses sentiments, ses émotions
		Etre capable de se rendre sur une piste précise de sa station tout seul



BOARD VERTE





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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
		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
		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
		Prendre un télésiège 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

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
		Dormir suffisamment selon ses besoins
		S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur
		Savoir mettre du fart sur le snow
		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: inférieur à 80 (H) et 85 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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
		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 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
		En skate, gagner de la hauteur sur une rampe type halfpipe
		Faire des multibonds dans des cerceaux sur 20 mètres

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Autodiscipline : écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée
		« Touche à tout », essayer, découvrir volontiers différentes pratiques
		Connaître et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement
		Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe
		Etre capable d'imaginer un exercice/une consigne demandé





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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
		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 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
		Se déplacer à plusieurs en poudreuse ou en hors-piste
		Enchaîner 15-20 portes en virages coupés
		Faire ses premières recherches DVA

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
		Ne pas consommer de substances illicites et/ou dopantes
		S'étirer de manière autonome avec rappel de l'entraîneur
		Savoir affûter les carres ou structurer avec l'aide d'un entraîneur
		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: inférieur à 75 (H) et 80 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skiping - 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
		Effectuer une rondade
		ATR avec parade
		Roue perfectionnée
		Salto avant avec matériel : tremplin, mini trampo...
		Effectuer 3 tractions complètes
		Effectuer 15 pompes en appui facial
		Gainage sur les 3 cotés
		Lancer un médecine ball vers l'avant, puis vers l'arrière
		En skate, dropper un plan incliné et une rampe moyenne de type halfpipe

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Répondre aux demandes d'exercices, plus par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression
		Autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur
		S'initier à la vitesse/saut
		Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée
		Reconnaître un parcours en semi-autonomie: l'entraîneur accompagne, conseille et laisse l'initiative



BOARD ROUGE





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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
		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
		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
		Recherche DVA + sondage
		En libre, effectuer 10 à 12 petits virages dans la pente puis enchaîner 8 à 10 grands virages sur un replat

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts avec l'aide d'un encadrant
		Ne pas abuser des écrans
		S'étirer de manière autonome
		Savoir affûter les carres ou structurer en autonomie
		Placement segmentaires appuis 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: inférieur à 70 (H) et 75 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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)
		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
		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)
		Enchaîner 3 tours d'un pump track en augmentant sa vitesse à chaque tour
		Faire un ollie en skate

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Comprendre les liens entre défaut technique/physique et les exercices pour les travailler
		Connaître ses points forts/faibles, adapter son style aux conditions
		Découvrir ses limites (vitesse, saut...) et essayer malgré tout l'exercice proposé
		Commencer à donner sens à sa pratique
		Reconnaître un parcours en autonomie, visualisation des attitudes justes



BOARD NOIRE





Habilités techniques Snowboard Cross

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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
		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
		Faire un 360° front sur un kick de 6 à 8 m ou 360° back
		Enchaînement de 12 à 15 petits virages glissé-coupé
		Après reconnaissance, déterminer la prise d'élan pour un kick et la respecter
		Maîtrise de sa ligne dans un bank = ext- ext / inter-ext / inter-milieu / ext-inter / ext-milieu / milieu-milieu

Habilités techniques Snowboard Freestyle



BOARD BLEU-BLANC-ROUGE

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Maîtrise des grabs sur des sauts droits, faire nose, tail, nose sur un seul saut de 12 m minimum
		Variation des rotations dans les 4 sens de rotation + les impulsions en hardway
		Variation des rotations simples (360°, 540°) en normal et en switch, à plat, corkées
		Saut droit en variant les différentes impulsions (ollie, pop) et l'avalement
		Variation des flexions sur les rails
		Variation des moyens de déclenchement d'une rotation (co-rotation, pré rotation)
		Variation des 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
		Variation des appuis sur des sauts bords de piste avec impulsion planche à plat, sur la carre talon et sur la carre orteil
		Produire une performance dans des conditions difficiles (vent, neige molle ou dure, forme du saut et de la réception...)





Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée
		Avoir un suivi médico-sportif
		Connaître l'intérêt des étirements et de récupération après une séance Ratio minimum à 60 Q/I
		Savoir faire le choix de type de fartage /structure selon les conditions nivologique
		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: inférieur à 70 (H) et 75 (F)

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Être capable de justifier clairement sa pratique
		Connaître ses limites et reconnaître un état de performance
		Être capable d'adopter des stratégies de courses en fonction du profil du terrain et de ses capacités propres
		Connaître ses émotions et savoir les contrôler
		Reconnaître un parcours en autonomie, visualisation des attitudes justes

Habiletés physiques



BOARD BLEU-BLANC-ROUGE

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		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)
		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
		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
		Evoluer à plusieurs dans un pump track
		Faire des tricks sur rails/box et en bowl/rampe





NOT

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 18 lines in total, evenly spaced from the top of the writing area to the bottom.



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

sur le portail de la
Fédération Française de Ski :

ski.canal-sport.fr



Fédération Française de Ski

50 rue des Marquisats • BP 2451

74011 ANNECY Cedex

Tél. 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr

www.ffi.fr