

Ajout : Veuillez insérer après la page 14 – section Progression

PROGRESSION DE L'ENSEIGNEMENT

Développement du pendule : « Feuille qui tombe »

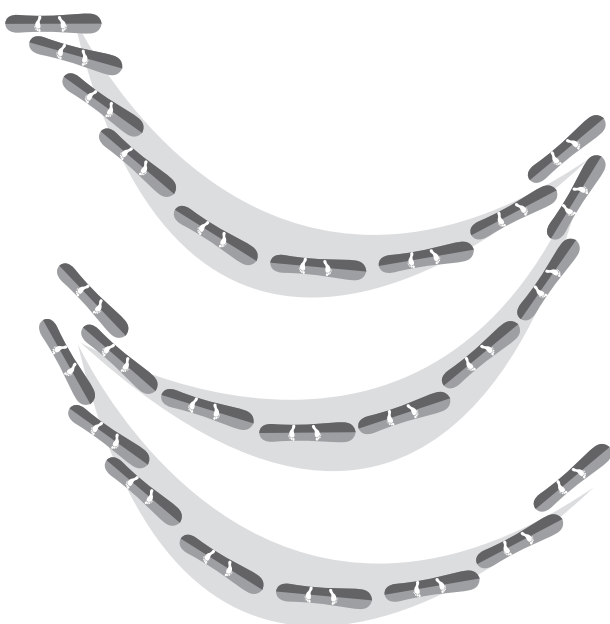
Une fois que les élèves ont de la facilité à se déplacer latéralement, ils peuvent commencer à expérimenter avec les mouvements de rotation, en laissant la planche à neige s'approcher de la ligne de pente et en tournant vers le haut de la pente pour doser la vitesse.

Cet exercice, bien qu'une variante de l'exercice du pendule, semblera légèrement différent puisque les élèves devraient maintenant pouvoir aisément guider la planche à neige dans une trajectoire en arc, par opposition au « dérapage latéral en diagonale » du pendule. Il s'agit d'une habileté essentielle en préparation des étapes suivantes de la progression.

Explication

- Au moment où l'élève commence à transférer la pression sur un pied, amorçant ainsi un mouvement dans cette direction, demandez-lui d'effectuer également une légère rotation du corps (et des pieds) dans la ligne de pente. Cela permettra à l'extrémité avant de la planche à neige de se déplacer lentement vers le bas de la pente.
- Quand il commence à se déplacer vers le bas de la pente et que la vitesse augmente, demandez-lui de tourner pour adopter une position en travers de la ligne de pente. Cela guidera la planche vers le haut de la pente, réduisant ainsi la vitesse.

Schéma : Côté talons



Démonstration

Puisque cet exercice est simplement une variante du pendule, la démonstration devrait mettre l'accent sur les nouveaux aspects : la rotation du centre (jusqu'aux pieds dans les fixations) ainsi que la trajectoire de déplacement modifiée de la planche à neige.

- Adoptez une position du corps équilibrée adéquate sur la carre côté talons (ou orteils).
 - Effectuez un dérapage latéral pendant environ une mètre.
 - Augmentez la pression sur un pied (pour amorcer un mouvement comme avec l'exercice du pendule) et effectuez une légère rotation du corps pour guider l'extrémité avant de la planche vers le bas de la pente. (P. ex. : Un surfeur au pied gauche devant déplacerait l'épaule gauche vers le bas de la pente pour amorcer la rotation du centre de masse).
 - Laissez l'angle de carre diminuer légèrement pour faciliter le mouvement de la planche vers le bas de la pente.
 - Laissez la planche tourner légèrement vers la ligne de pente.
 - Quand la vitesse augmente, maintenez la pression sur le pied avant et tournez le corps (et les pieds, légèrement) dans la direction opposée à la ligne de pente.
 - Quand la planche tourne vers le haut de la pente, concentrez-vous sur la réduction de la vitesse de la planche en tournant vers le haut de la pente.
- Répétez les mouvements dans l'autre direction.

Feedback

- Demandez aux élèves de se concentrer sur la rotation de la tête et l'utilisation des yeux pour se guider dans la direction de déplacement désirée.
- Pendant la rotation du corps, assurez-vous que les élèves effectuent cette dernière avec le centre (centre de masse) et sentent les pieds tourner légèrement dans les bottes pour faciliter la conduite, ou aider à guider la planche vers le haut de la pente.
- Assurez-vous que les élèves transfèrent la pression sur le nouveau pied avant lorsqu'ils changent de direction.

