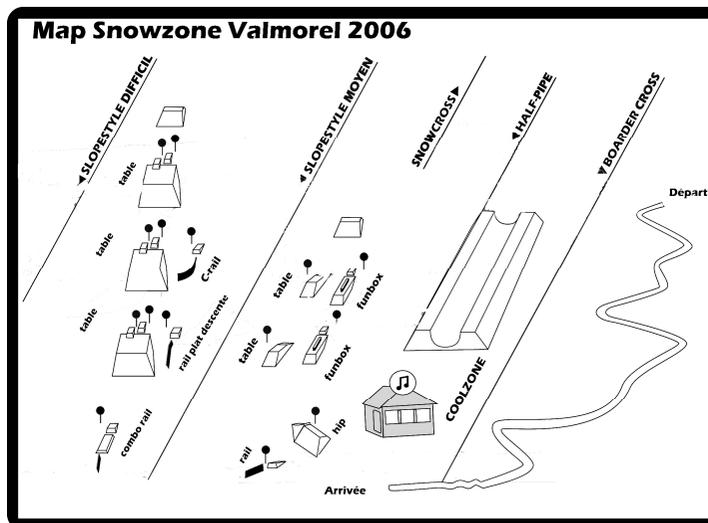


Le snowboard à Valmorel

De nombreuses manières de pratiquer le snowboard

- Ø Freeride ou « glisse sauvage », consiste à descendre en jouant avec le relief et les obstacles (sapin, corniche, rocher etc...), c'est le royaume du hors-piste et l'esprit originel du snowboard.
- Ø Freestyle, consiste à effectuer des figures soit en glissant soit en sautant. Les compétitions de Freestyle se déroulent dans un half-pipe (ressemblant aux pistes de skateboard) permettant d'enchaîner les figures.
- Ø Backcountry ou Rando-surf, consiste à effectuer des marches d'approche (souvent en raquettes) pour se rendre sur un spot de Freeride loin des pistes et de la foule. Ceci correspond au ski de randonnée.
- Ø Slalom et Géant, disciplines de compétition, consistent comme en ski alpin à descendre le plus vite possible entre des piquets balisant une piste.
- Ø Boardercross, inspiré du moto-cross est le dernier-né de la famille. Quatre à six riders doivent descendre dans une piste en relief (virages serrés, bosses etc...), le plus vite possible, le vainqueur étant le premier arrivé debout en bas de la piste.



Les bienfaits du snowboard

Le snowboard utilise les trois métabolismes énergétiques en fonction de la pratique :

- Ø aérobie ou endurance pendant les longues descentes souples,
- Ø anaérobie lactique lors d'enchaînements et de descentes rapides provoquant l'essoufflement,
- Ø anaérobie alactique lors des sauts et figures aériennes.

Il est donc conseillé d'avoir une bonne forme physique pour profiter au mieux de ce sport.

Le snowboard développe les capacités suivantes :

- Ø coordination gestuelle,
- Ø augmentation de la masse musculaire des membres inférieurs,
- Ø proprioception, à savoir la conscience de la position de son corps dans l'espace,
- Ø anticipation, du relief et des autres skieurs,
- Ø connaissance de la montagne et de la météo.



Le langage des surfers

BAGGY	Trop large : « vêtements baggy ».
BIG AIR BIG R	C'est la plus grosse bosse du snowpark.
BLAIREAU OU BOUFFON	Terme pas très sympathique... ! Vous n'êtes pas au bon endroit ou bien vous faites quelque chose qu'il ne faut pas.
DÉCHIRE	Pour exprimer quelque chose de bien, de super : « j'ai essayé le snowboard, ça déchire ! »
ENVOYER	Terme désignant le fait d'être fort : « il s'est envoyé sur la grosse bosse » (il n'a pas eu peur).
FAT	Pour décrire quelque chose de gros : « le big R est fat » (la grosse bosse est énorme)
MYSTIFIER	- action de battre un adversaire : « on avait dit le premier en bas, je l'ai mystifié » ; - le fait de tomber violemment : « il a voulu prendre la grosse bosse, il s'est mystifié ! »
PEUF	Poudreuse

Un peu d'histoire

Les dix commandements

1. Ne stationnez pas sur la zone de réception ou le long des parcours, en cas de chute, dégagez rapidement.
2. Utilisez les modules en fonction de la difficulté indiquée par un code couleur et de votre niveau technique.
3. Il est important de s'échauffer et de faire des exercices d'étirement avant le 1^{er} saut.
4. Vous devez reconnaître chaque module et évaluer la vitesse sur les parcours avant leur utilisation.
5. Vérifier que la zone de réception est libre avant de sauter.
6. Adapter votre vitesse à chaque module et / ou parcours et ne tentez pas des figures inconsidérées.
7. En cas d'accident, barrez le module et faites prévenir le service des pistes.
8. Ne jamais circuler sur la Snowzone lorsqu'une dameuse travaille.
9. Le port du casque et de protections est vivement conseillé.
10. Respectez la montagne ! Jetez vos déchets dans une poubelle.

Code couleurs

Noir Très difficile **Rouge** Difficile **Bleu** Moyen

Causes des pathologies en snowboard

Les chutes sont à l'origine de :

- Ø fractures : du poignet, du bras et de la clavicule, rarement de la jambe et du pied (typique du Freestyle),
- Ø entorses : du pouce, du poignet ou luxation de l'épaule et de la clavicule (acromio-claviculaire), du genou, bénigne (ligament latéral interne ou externe) ou grave (ligament croisé antérieur ou postérieur),

L'exposition au froid et au soleil est source de :

- Ø ongles ou gelure des doigts, du nez et du visage, lors de températures extrêmes ou d'absence de protection (gants, bonnet, crème solaire),
- Ø kératite, ophtalmie des neiges ou brûlure rétinienne en l'absence de lunettes de protection,
- Ø Vous éviterez beaucoup de ces incidents en respectant les conseils suivants :
 - partez avec un équipement approprié aux conditions météorologiques,
 - échauffez-vous avant de démarrer, en marchant et en faisant des mouvements de rotation des poignets, épaules, genoux et dos,
 - sachez vous arrêter avant la fatigue pour récupérer, manger et boire.

Dossier réalisé par J-M Petit

avec le concours de Guer Vincent animateur snowboard de Valmorel

L'anglais nous est utile !

1929	Le premier "snowboard" est né des mains de M.J. Burchett (US) une planche de bois sur laquelle on vient s'harnacher, au moyen de tissus et de brides.	aerial	figure avec une rotation de 100° avec sa planche avant de redescendre dans le pipe.	hard boots	chaussures rigides (type ski alpin).
1963	Un jeune adolescent nommé Tom Sims réalise dans le cadre d'un travail scolaire, le premier "ski board".	air	saut exécuté en half-line.	indygrab	tenir son snow au milieu avec la main arrière.
1964	Sherman Popper (US), attache une paire de skis. Il nomme son invention le "Snurfer", de l'anglais snow (neige) et surf.	back country	synonyme de hors-piste.	indy nose bone	trick où l'on tend la jambe arrière.
1970	Dimitrije Milovich décide d'améliorer le "Snurfer" (ventes d'un million d'unités). Il ajoute des carres en métal.	backside	position de dos à l'obstacle pour sauter.	indy straight legs	grab main arrière entre les pointes des pieds et jambes tendues.
1973	Pour améliorer l'équilibre des couches de gravier ou de verre, éparpillées sont collées sur la surface du surf. Plus tard, des lanières en nylon, sont fixées sur les pieds.	back flip	salto ou saut périlleux arrière.	leash	cordon reliant le pied au surf.
1974	Des spoilers de fixations sont ajoutés, le Flite Snowboards est né aux US. (En 1992, abandon de cette nouvelle planche).	baseless	fixation sans embase, le pied étant en contact direct avec le surf.	nose	extrémité avant du snowboard.
1976	Premiers modèles : le swallowtail à queue d'hirondelle pour la poudreuse ; le roundtail avec shapes arrondis au talon ; des carres en acier. En 1976, Henri Authier, skieur de bosses de Tignes, ramène un Winterstick des États Unis. C'est le premier snowboard sur le territoire français.	binding	fixation.	nose grab	figure qui consiste à attraper le nose du surf pendant un saut.
1977	Jake Burton Carpenter, expérimente différentes méthodes de construction. Deux tendances étaient nées : le freeride avec les planches Winterstick, et un courant plus alpin, avec les planches Burton.	board	planche.	newschool	faire des figures partout où l'on peut.
1980	On utilise les technologies du ski pour la construction des boards, des semelles en P-Tex pour une meilleure glisse.	boarder cross	parcours chronométré sur un parcours aménagé de virages, bosses et sauts.	ollie	saut de base avec appui sur le talon pour franchir un obstacle ou sauter sans bosse.
1982	Bev Sander, démarre Avalanche Snowboards. « 4 planches » sont mises en location à Val d'Ière.	bone	figure de style (une des jambes est pliée, l'autre est tendue).	one foot	un pied déchaussé pendant le saut.
1984	L'entreprise Nidecker (Suisse), fabrique 3 prototypes pour le film "Les nuits de la Glisse". L'association Nidecker-Donard, déjà connue pour le monoski permet la création de la plus grande marque de snowboard en Europe.	board catch tail	pendant le saut, basculer la planche vers l'avant jusqu'à la verticale puis attraper la queue de la planche avec la main arrière.	pipe	égale à 2 half pipes.
1986	Les premiers pipes sont shapés, des terrains sont spécialement aménagés : sauts, tables, rails. Aux US Régis Rolland fait fureur dans le film "Apocalypse Snow 2". Il lance sa propre marque A-Snowboards.	cab	arriver en marche arrière.	plaque	fixation rigide en métal utilisé avec des hard boots.
1987	En Europe, de nombreuses compétitions sont organisées. Nidecker conçoit le "Gun", un modèle aux formes révolutionnaires, précurseur des modèles alpins courants.	carre	arrête métallique (une carre).	pro jump	tremplin artificiel.
1989	L'asymétrie voit le jour avec le modèle "Concept".	carver	action de faire un virage coupé.	regular	le pied gauche en avant sur le surf.
1992	Naissance des premières planches freestyle. Camille Bricchet s'impose aux championnats d'Europe.	contest	compétition.	revert	rotation de 180° à la verticale.
1994	Le film "Apocalypse Snow" (sur les pentes des Arcs), fera découvrir le snowboard au grand public français.	coque	fixation souple à 2 ou 3 boucles larges utilisée avec des soft boots.	ride(r)	surfer sur la neige.
1996	Les premières fixations step-in soft font leurs apparitions.	cut	sélection de participants arrivant en finale d'un concours.	rocket-air	en l'air, amener la planche à la verticale, saisir la spatule avec la main avant, plier la jambe avant et tendre la jambe arrière.
1997	Près de 350 marques, 2 millions. de planches. Le nombre de pratiquants augmente de 10% par an	edge	arête métallique du snowboard, bordure d'une corniche de neige.	sad	tenir son snow de la main entre les talons.
1998	Le sport fait son entrée aux JO de Nagano. Les garçons Ross Rebagliati (canadien) et Gian Simmen (suisse), les filles Karine Ruby (française) et Nicola Thost (allemande) sont médaillés.	factie	marche arrière (être un regular et surfer en goofy et inversement).	slide	glisser sur tout ce qui bouge ou qui ne bouge pas !
		fix	fixation.	snake	celui qui passe devant les autres aux remontées mécaniques.
		flat	surface plate entre 2 murs de neige du half-pipe.	snow park	lieu aménagé pour les snowboarders.
		flip	salto ou saut périlleux arrière.	spin	pivotement.
		freecarve	surf type alpin polyvalent avec hard boots et plaques, pour conduite de grandes courbes.	stance	écart entre les pieds du surfeur.
		freecarvin	surfer en faisant une multitude de virages dans la poudreuse.	step-ins	fixations avec verrouillage automatique.
		freeride	type de surf polyvalent piste et hors piste.	soft boots	chaussures souples.
		freeriding	skier relax selon ses envies, la base du snow.	stiffy	jambes tendues pendant un saut.
		freestyle	privilégier les figures et le style plutôt que la vitesse (le contraire de snowboard alpin).	swallow	surf avec l'arrière en forme de queue de pie.
		front side	position face à l'obstacle pour sauter.	swith	être un regular et surfer en goofy et inversement (soit changer le pied de devant).
		goofy	le pied droit en avant sur le surf.	dance	extrémité arrière de la planche.
		grab	tenir son snow lors d'un saut.	tail	
		hp	hors piste.	tail bone	figure où l'on tend la jambe arrière.
		half pipe	zone en forme de demi tube construit en neige au bord relevé sur une pente.	tail grab	tenir son snow à l'arrière lors d'un saut.
		handrail	tube en métal, barre utilisée par les riders pour faire des slides.	tombstone	rampe de départ du half-pipe.
				tricks	figures.
				twin tip	snow avec deux spatules.
				vitelli turn	virage couché sur la carre avec main au sol.
				wall	mur de neige érigé de chaque côté du half-pipe.