

DOCUMENT DE CONNAISSANCES

5^{ÈME} SECONDAIRE

1. Technique en planche à neige

La grande révision, si tu maîtrises ce document, tu as accompli énormément de connaissances !

N'oublie pas que le programme est conçu pour le dépassement de soi, l'autonomie et la maturité.

Tout ceci pourra te servir dans ta vie future !

Les 5 habiletés techniques principales sont:

1. Position et Équilibre
2. Pivot
3. Mise à carre
4. Pression
5. Synchronisme et Coordination

1. Position et équilibre

A. Position : une position détendue avec les chevilles, les genoux et les hanches fléchis. L'alignement des épaules, des hanches et des pieds ensembles. La tête et les yeux tournés vers la direction de déplacement. Les bras dans une position détendus le long du corps. Sans oublier que la répartition du poids est égale sur les 2 pieds.

B. Équilibre : en planche à neige la stabilité est primordiale, L'action de se tenir en équilibre demande un réajustement constant de notre corps. Souvent en expérimentant les extrêmes cela nous permet d'associer la sensation à l'intérieur de soi et la limite à ne pas franchir.

Il y a 4 points d'équilibre à connaître :

- 1) Équilibre avant-arrière
- 2) Équilibre latéral
- 3) Équilibre vertical
- 4) Équilibre rotationnel



En résumé, pour une bonne position-équilibre, il est indispensable d' :

- Avoir une position neutre et pouvoir se déplacer sur les 4 axes
- Être détendu mobile et souple mais prêt à réagir
- Avoir une amplitude de mouvement (connaître les extrêmes, savoir bouger), selon la situation, la position, la vitesse, etc. Le planchiste pourra se rattraper en cas de besoin.

2. Pivot (il existe trois mouvements)

A. Rotation du haut du corps : plus la rotation débute loin de la planche plus l'énergie est longue à transmettre. La rotation du haut du corps peut générer une force rotationnelle qui s'avère inefficace pour effectuer des virages parce que l'effet de rotation prend du temps à influencer la planche. De plus des mouvements excessifs peuvent compromettre la position équilibre.

B. Rotation du bas du corps : hanches genoux et chevilles sont utilisés dans un mouvement rotatif pour guider la planche dans la direction souhaitée. Vu que les hanches sont très pesantes et lentes à déplacées, en démarrant le mouvement de rotation avec ceux-ci, l'énergie se retrouve plus proche de la planche donc plus efficace et plus rapide. Soyons avertis que ce type de rotation peut compromettre l'alignement du haut du corps, cela signifie de conserver l'alignement du haut du corps malgré la rotation du bas.

C. Contre rotation : le haut et bas du corps inversé, changement rapide de direction mais avec une certaine limitation (180 degré). Souvent utilisé pour un speed check, un arrêt d'urgence et lors de certaines manœuvres en freestyle. Pas recommandé pour les débutants car cela pourrait les déstabiliser dans leur position équilibre.



3. Mise à carre : une mise à carre efficace et stable dépend de l'utilisation des chevilles, des genoux et des hanches. L'angle de mise à carre dépendra des facteurs suivants :

- le degré d'inclinaison de la pente
- le rayon du virage
- la vitesse d'exécution
- les conditions de neige, le terrain et les différents modules

Composantes de la mise à carre

A. Inclinaison : à chaque changement de direction, les planchistes ont besoin de se pencher ou d'incliner leur masse corporel vers l'intérieur du virage. L'inclinaison s'utilise en début de virage pour engager le mouvement du corps dans la direction souhaitée. Attention à la position-équilibre.



N.B. : Si seule l'inclinaison est utilisée, celle-ci permet l'exécution de virages très limités dans des conditions de neige idéale.

B. Angulation : la mise à carre avec l'angulation s'effectue à l'aide des articulations des chevilles, genoux et des hanches dans le but

d'augmenter l'angle de mise à carre tout en restant en équilibre au-dessus de la carre active. Le centre de masse reste plus proche de la planche ce qui augmentera la stabilité.

Il est important de comprendre la relation entre l'inclinaison (se pencher) et l'angulation (fléchir). Et pour une super mise à carre, l'inclinaison est nécessaire dans des pistes à un degré d'inclinaison élevé.



4. Pression

A. Passive et/ou statique (contrôle): La planche se déformera lors du virage si la position équilibre et bien distribuée sur la planche. Celle-ci se déformera avec la pression naturelle. Cela demande un contrôle des articulations inférieure en relation avec la force ressentie par le planchiste. Souvent utilisé par les débutants mais peut être efficace à une certaine vitesse à un niveau avancé.

B. Active (créer et relâcher): le planchiste effectue des mouvements volontaires pour créer des changements de pression qui sert à contrôler, créer et relâcher les pressions sur la planche. Augmenter les performances de la planche selon le type de riding. Des mouvements dynamiques augmenteront la performance de la planche. Donc une flexion optimale sera effectuée en milieu de virage. La planche déformera et ceci formera un virage plus fermé que la pression passive.

C. Pression 2.0 :

I. Allègement par extension : A la fin d'un virage, nous devons relever le corps dans le but d'alléger la planche et faciliter le

changement de carre. Si le mouvement d'extension du corps est rapide, ceci créera une pression sur la planche. En plus lorsque le corps sera au maximum de son extension, nous sentirons l'allègement complet. Par contre, en restant en extension trop longtemps, la pression diminuera sur la planche, ce qui pourrait entrainer un certain déséquilibre.

→ Avantages :

- ✚ Reprise de la position équilibre facile.
- ✚ Changement de carre rapide sans trop d'effort.
- ✚ Entrée de virage facile.
- ✚ Mise à carre facile.

→ Désavantages :

- ✚ Peut occasionner un d'énergie de rotation.
- ✚ Peut occasionner de la contre-rotation.
- ✚ Peut occasionner une mauvaise entrée dans le virage (sans pression).



- II. **Allègement par flexion** : Pour rider plus avancé, ceci permet de garder une pression continue sur la planche. Pendant la flexion, le corps accélère vers le bas et la planche et les pieds remontent en-dessous de nous. Mouvement contraire de l'allègement par extension. Si le mouvement est rapide et que nous utilisons la relance, il y aura un moment d'allègement quand même (la planche peut même se soulever de la neige)

L'extension des articulations seront en action en milieu de virage, ce qui créera une pression constante sur la planche et une mise à carre optimale.

→ Avantages :

- ✚ Pression constante
- ✚ Mise à carre en puissance
- ✚ Centre de masse près de la neige
- ✚ Génère beaucoup de relance

→ Désavantages :

- ✚ Peut occasionner un manque de contact avec le sol.
- ✚ Peut occasionner un manquement à la coordination et au synchronisme.
- ✚ Peut occasionner un trop d'inclinaison à cause de l'extension en milieu virage



5. Synchronisme et coordination

A. Synchronisme: le synchronisme s'harmonise avec la COORDINATION (un peu plus haut). Un synchronisme réussi dépend du bon mouvement pour la bonne durée selon le résultat souhaité.

Il sert également à débiter et/ou arrêter un mouvement adéquat dans le virage.

Parallèle : Au badminton, le moineau descend et je n'ai pas préparé ma raquette vers l'arrière pour lancer le mouvement pour que le moineau traverse le filet. Sans oublier le transfert de poids de l'arrière

vers l'avant. Le résultat ne sera pas optimal et le moineau traversera peut être le filet.

En planche à neige, je dois commencer l'angulation avant d'effectuer l'inclinaison.

B. Coordination: ordre optimal des opérations durant le virage ! pour une bonne pratique de coordination, nous pouvons reproduire les mêmes tâches mais en changeant de terrain.

Ex : 1-équilibre, 2-mise à carre, 3-flexion, 4-pivot

Prenez le temps de bien comprendre l'exemple ; si je fais le **pivot** avant la **flexion** la planche va sûrement effectuer un 180 au lieu d'effectuer une courbe.



En résumé

Voici les 5 Habetés que tu dois très bien comprendre et exécuter sur la piste. Fortement recommandé de les relire 2x et de visualiser ton riding. Pourquoi ne pas garder une photocopie avec toi ou l'enregistrer sur ton téléphone.

LA SUITE POUR LE RIDER AVANCÉ

Le planchiste avancé démontre de l'aisance et finesse dans plusieurs terrains et conditions. Les COMPÉTENCES AVANCÉES nous feront travailler sur le raffinement et la création d'une variation durant les descentes et/ou dans le parc à neige (I.A.C.R.C.V info pour coach).

1. Les Compétences Avancées

A. Force et fluidité : une position solide et agile (mouvement constant), ceci est fondamentale pour bouger le corps d'une manière fluide et continue pendant le virage. Lorsque le corps arrête d'être en mouvement sur la planche, l'énergie déployée meurt et souvent la planche décroche ou tout simplement ne fait pas l'action désirée.

→ Comment :

- ✚ Position solide et prête
- ✚ Résister aux forces pendant le virage
- ✚ 5 habiletés combinées
- ✚ Regard loin dans le but d'anticiper le terrain à venir

B. Charger et relancer : l'action combinée à une bonne prise de carre en plus de résister aux forces durant le virage, favorise l'accumulation d'énergie. Cette énergie est ensuite redirigée vers la planche pour donner un bel arc de virage et une relance en sortie de virage, ce qui aura comme incidence d'augmenter la vitesse ou de conserver celle-ci peut-importe le degré de pente.

→ Comment :

- ✚ Rythme (synchro et coordination)
- ✚ Rebond de la planche
- ✚ Performance de la planche (elle plie)
- ✚ Franchir des obstacles
- ✚ Sortie de virage dynamique

C. Conduite polyvalente : Le planchiste doit combiner des mouvements pour effectués des virages glissés et ou coupées. Une conduite efficace reproduira des virages de formes variés et efficace.

→ Comment :

- ✚ Le planchiste adapte la mise a carre, le pivot et la pression pour créer des virages variés

- ✚ Le planchiste change la forme du virage avec la pression et la mise a carre.
- ✚ Le planchiste augmente ou maintient la vitesse avec le pivot, la mise a carre et la pression
- ✚ le planchiste suit le terrain pour optimiser la performance de la planche.

2. Et si je vous disais « le Pédalage et le 1-2-3-4 »

- A.** Le pédalage fait référence à l'utilisation de la déformation de la planche en torsion. Les chevilles travaillent en opposition, l'une pousse sur la neige et l'autre tire pour préparer la planche en torsion pour avoir une action de déplacement de carre vers l'autre virage. (Ouf, pas facile à reproduire)
- B.** Mais il y a une autre manoeuvre qui peut vous donner une sensation de transfert d'énergie continue : 1-2-3-4. Imaginez-vous en entrée de virage sur les orteils, peser sur votre orteil du pied avant (1), rendu au milieu de virage peser sur l'orteil arrière (2), ensuite changement de carre et mettez la pression sur le talon avant en entrée de virage (3) et pour finir milieu de virage sur le talon arrière (4). Le tout donnera une sensation que vous déplacez votre planche vers l'avant durant le virage et l'énergie sera continue tout le long de la planche.

Capsule video

Petite vidéo pour fixer les objectifs de sec. 5

<https://www.youtube.com/watch?v=8pZyDW2Ni74>

2. NUTRITION

Six nutriments permis provenant des quatre groupes alimentaires sont essentiels pour une santé saine et pour améliorer tes performances sportives.

1. Glucides

- ⤵ Les glucides sont la source principale d'énergie.
- ⤵ Les glucides complexes proviennent des produits de grain (pain et céréale) et des fruits et légumes.
- ⤵ Les glucides simples proviennent du sucre et du miel (barre de chocolat).
- ⤵ On encourage les athlètes à manger plus de 65% de la totalité de leurs calories en glucides.

2. Gras

- ⤵ Le gras a également quelques effets positifs sur notre corps comme : le protéger dans les impacts et produire de l'énergie quand on fait un effort maximal. (marche, jogging d'une durée de 1 heure et plus, etc.).
- ⤵ Un taux de gras trop élevé peut par contre être néfaste sur la santé et diminuer la capacité des mouvements.
- ⤵ Un jeune athlète peut manger entre 20 et 30% de la totalité de ses calories en gras.
- ⤵ N.B.: Mauvais gras : Gras saturé.

3. Protéines

- ⤵ La fonction première de la protéine est de réparer et construire les tissus musculaires.
- ⤵ Elle est également utilisée comme source d'énergie si les glucides sont épuisés.
- ⤵ Un jeune athlète peut manger entre 15 et 20% de la totalité de ses calories en protéine.
- ⤵ ***Un excès de protéines ne te permettra pas de devenir plus fort, il sera seulement emmagasiné et se transformera en gras inutile.
- ⤵ Les bons choix de protéines : blanc d'oeuf, pois, lentille, poisson, poulet, dinde, boeuf haché maigre, lait et fromage faible en gras.



4. Vitamines et Minéraux

- ↗ Les vitamines et minéraux ne sont pas une source d'énergie, mais aident à la production d'énergie.
- ↗ Les vitamines régularisent la fonction du corps.
- ↗ Une alimentation bien équilibrée suffira amplement à procurer tous les vitamines et minéraux dont tu as besoin.
- ↗ ***Noter bien qu'un excès de vitamine et minéraux ne produira pas plus d'énergie, n'augmentera pas la force musculaire, l'endurance et ne préviendra pas la maladie.

5. Eau

- ↗ L'eau fait partie de 50% de notre masse corporelle et est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps.
- ↗ L'eau aide à régulariser la température de notre corps, elle aide
- ↗ à la production d'énergie, augmente la masse musculaire et achemine les nutriments aux parties du corps selon les besoins.

6. Glucide : Le maître de l'énergie

- ↗ Les glucides sont l'énergie préférée pour les sports intenses.
- ↗ Parce qu'il est très difficile d'emmagasiner les glucides, un apport en glucide est nécessaire à tous les repas.
- ↗ Gardez en tête que si vous sentez que vos jambes sont fatiguées, c'est signe que vous manquez de glycogène (glucide).
- ↗ Si vous avez une partie de hockey le vendredi, il est très important de bien consommer des glucides le mercredi et le jeudi.

☛ ***Bon choix de glucides : Produit de grain, spaghetti, pain de blé entier, bagel, riz, miel. Légume - pomme de terre, blé d'indes, pois. Fruit – raisin, banane, orange, ananas.

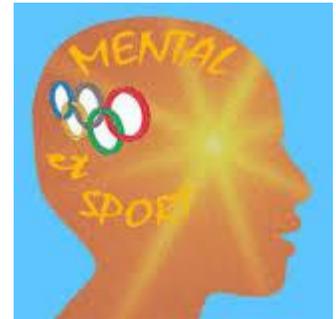
7. Boisson Énergétique (nouvelle vidéo)

→ Regarder Vidéo : [Capsule boisson énergisante](#)

3. Comment se préparer à un événement sportif ?

1. À quoi sert une préparation spécifique ?

« Arriver avec un optimum de forme sportive le jour de la rencontre ! » explique Norbert Krantz, entraîneur et préparateur physique à l'Institut national du Sport, de l'Expertise et de la Performance. « Pour être performant, il faut être frais, disponible et en confiance. La préparation doit être à la fois physique, mentale, technique et tactique. Et individualisée. »



2. Faut-il s'entraîner plus les jours précédents ?

Ni plus, ni moins, mais différemment ! « Plus on se rapproche de la compétition, plus on doit privilégier la spécificité et l'intensité. Il faut se rapprocher des conditions de la compétition et soigner la récupération. » Pas question d'augmenter le volume d'entraînement, au risque de s'épuiser.

3. Quelles règles d'hygiène de vie adopter ?

Le sommeil et l'alimentation influencent les performances. « Il faut bien dormir les nuits précédant la compétition, continue Norbert Krantz. Mais pas trop non plus, car cela peut ralentir les réflexes. » Côté assiette, misez sur une alimentation équilibrée et un apport suffisant de glucides (sucre, confiture, miel, fruits...) à quelques encablures de la compétition pour apporter au corps une énergie immédiatement disponible. « On privilégiera un régime protéiné (viande, poisson, oeufs, laitages...) à la suite de la compétition. Et l'ingestion de sucres lents pour reconstituer le stock de glycogène (céréales, pâtes, pain...). »

4. Comment gérer le stress ?

Être stressé est normal et bénéfique lors d'une compétition ! À condition que le stress ne soit pas trop important, sinon il devient handicapant. C'est là que la préparation mentale prend son sens : *« Il faut être conscient de son niveau et ne jamais surévaluer celui de ses adversaires. Se rappeler qu'on s'est bien préparé et essayer de se déconnecter de son environnement. »* Par exemple, en fermant les yeux et en pratiquant une respiration ample et profonde pendant une minute, ou en écoutant de la musique.

5. Comment bien récupérer ?

On se relâche et on se divertit ! Pour éliminer les déchets produits par l'effort, on peut programmer une petite marche et faire quelques étirements doux. *« Le soir de la compétition, on met l'ensemble des fonctions au repos. Le lendemain et les jours suivants, il est préférable d'axer les entraînements sur un travail de type aérobie, complété par des étirements. Prendre le temps de soigner les petits bobos et d'analyser, avec objectivité, les résultats obtenus ! Et, dès que la machine semble saine, reprendre des exercices de plus grande intensité. »*

4. Équipement



1. Technologie et Matériaux

La planche à neige : bien plaisant, bien glissant! C'est bien beau mais... comment c'est fait?

La plupart des produits de QUALITÉ sont fabriqués à partir d'essence d'arbres tel que le peuplier, le balsa, l'épinette même le bambou et j'en passe. Chaque essence à ses caractéristiques propres à elle (dureté-densité-flexion-légèreté). Le tout commence avec un noyau de bois (#4), d'une épaisseur variant entre 10 et 20 mm (à peu près).

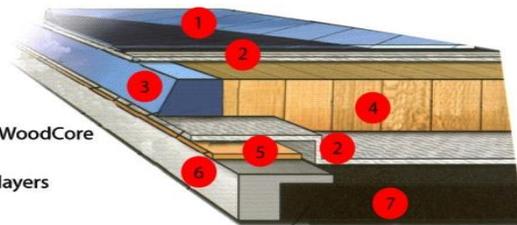
Le noyau est passé dans un planeur qui égalise le tout ou lui donne une forme spécifique. Il ne faut pas oublier que tout est fait en majorité à la main, à l'exception des planches de bas niveau (made in china). Les planches se vendant moins de 350 dollars sont fabriquées à partir de produits synthétiques ce qui en fait des planches qui ne durent pas longtemps (polyuréthane, fibres de verres, etc.).

Selon le modèle et la compagnie, ils ajoutent du carbone ou autre pour donner plus de rebond et une meilleure durée de vie à la planche. Le tout est monté en étage d'où le nom « sandwich construction ». Un autre type de construction a déjà été utilisé, le CAP construction, mais vu que le tout était compressé, cela avait moins de résistance mais donnait une sensation plus souple en entrée et sortie de virage.

Pour la solidité et la robustesse du produit nous appliquons des feuilles de fibres de verre (#2) tressée double (Bi-Axial) ou triple (tri-axial).



- 1 Topsheet
- 2 Fiberglass Sandwich
- 3 ABS Sidewall
- 4 Tip to Tail SuperFlight WoodCore
- 5 Vibration dampening layers
- 6 Steel edge
- 7 Sintered base



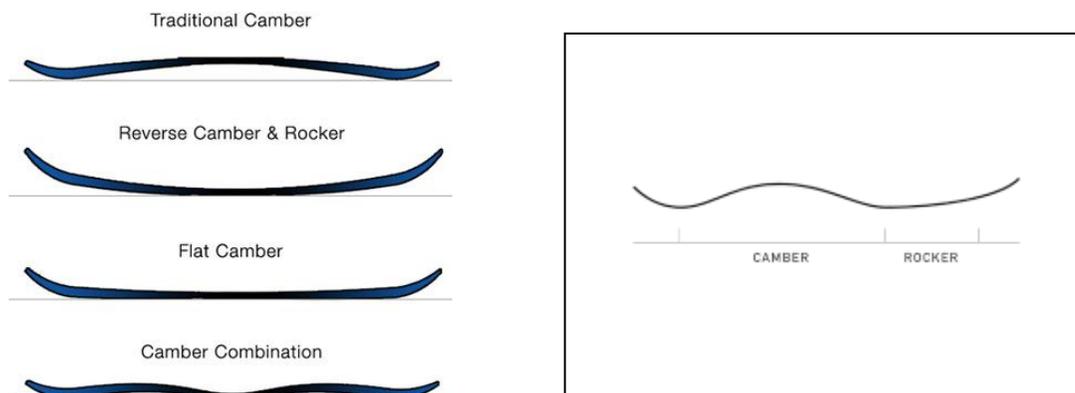
Les carres (#6) sont le contour de la planche en métal, qui m'aide à avoir une tenue de route sur glace ou la neige. Dans les planches hautes gamme, il se peut que l'on retrouve des carres en « stainless steel ». Cela ne rouille pas, conserve l'aiguisage plus longtemps mais est très dure à aiguiser.

Pour terminer, vient la base ((#7) extrudé, sintered avec ou sans graphite), le dessus de la planche (#1), et enfin la presse pour bien coller tout cela. C'est dans ces presses que nous donnons les différentes cambrures aux planches.

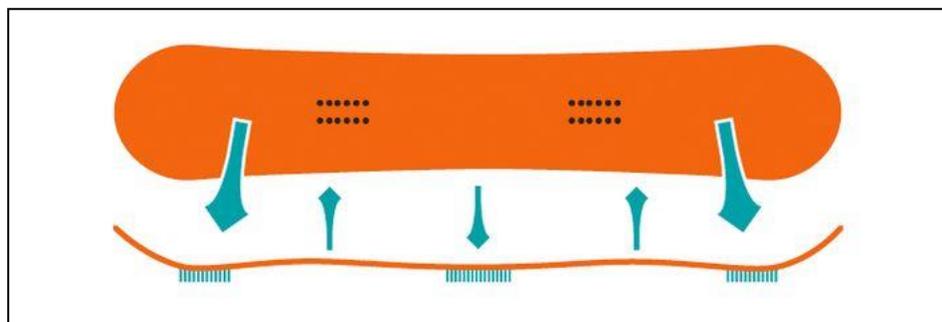


Depuis quelques années, nous voyons apparaître de plus en plus de formes dans les planches. Originellement, nous avons qu'une seule cambrure ou cambré (camber en anglais). Le principe de la cambrure traditionnelle est d'avoir plus de rebond en sortie de virage. Notons que la tenue de route sur glace est supérieure aux autres cambrures vu qu'il y a toujours de la pression aux extrémités de la planche. Ce type de planche va très bien pour le « freeride », les sauts et le « half-pipe ». Pour ce qui est des autres conditions, la planche fonctionne bien aussi mais c'est un peu plus forçant.

Le but des autres cambrures était de faciliter les manœuvres et la descente dans la neige poudreuse en élevant les extrémités de la planche pour plus de flottaison. Plus facile dans les bosses, les côtés de piste en slalom court, dans le parc mais aussi pour les débutants. Les cambrures inversées peuvent être utilisées en « freeride » mais, soyez bien centré vu que la tenue de route n'est pas la même. À l'inverse de la cambrure régulière, les cambrures inversées n'ont pas de points de contacts en avant et en arrière de la planche, ce qui facilite le pivot. Plusieurs cambrures sont disponibles, soyez bien certain de connaître les différences afin de bien faire votre choix.



Le côté positif de cette amélioration technique est que nous pouvons nous procurer des planches plus performantes en « freeride » et quand nous voulons faire du parc ou de la poudreuse, nous avons le choix d'une planche plus agréable qui pardonne d'avantage. Est-il possible de trouver des planches qui feront les deux disciplines? Oui, avec une cambrure hybride de qualité supérieure.



Vers quelle planche me diriger?

Il existe différentes géométries pour le terrain que tu préfères. Pour commencer, il y a les planches dites « twin ».

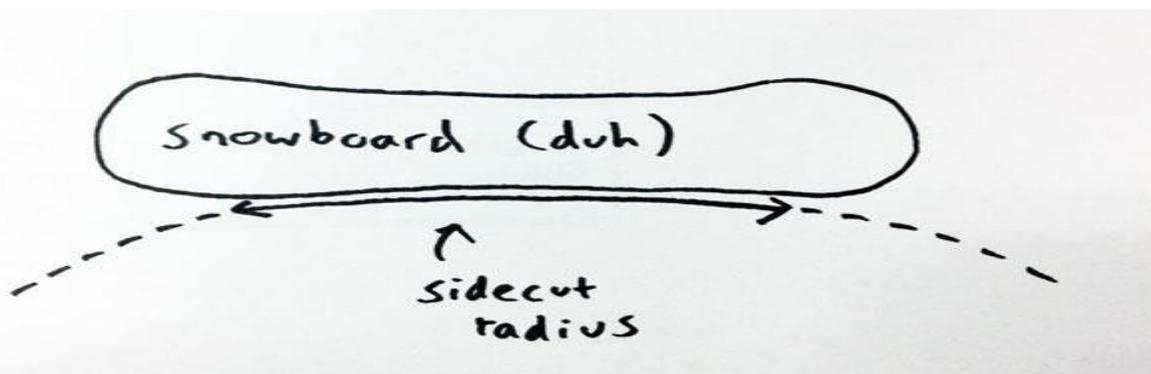
Ces planches ont les mêmes dimensions d'un côté ou de l'autre. Donc, elles ont une coupe (sidecut) symétrique. Parfait pour le parc mais instable à haute vitesse. Souvent plus molle (bi-axial) avec cambrure inversée pour pardonner l'erreur.

Le modèle dit directionnel, est décentré vers l'arrière de la planche (1 à 2 pouces) et la coupe (sidecut) est elliptique (comme un œuf de côté) ce qui permet une meilleure stabilité dans le « freeride ».



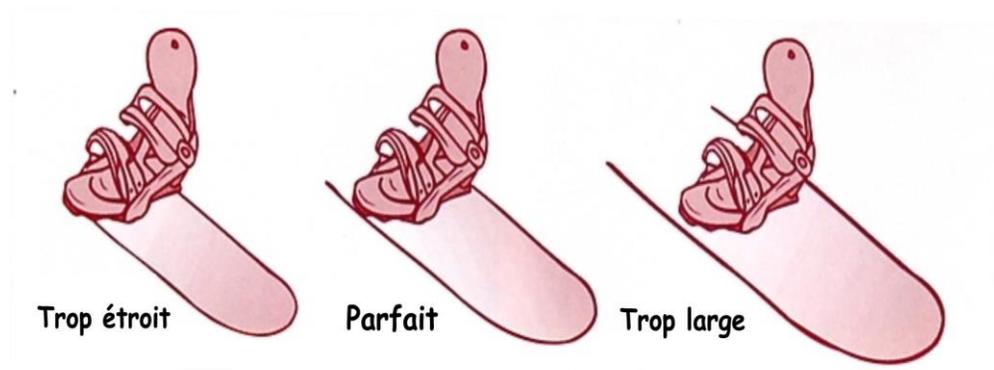
Souvent plus rigide (tri-axial) et de cambrure régulière ou hybride, les planches pour les sous-bois et la poudreuse auront la mention « TAPERED ». Ce qui veut dire que le derrière de la planche est plus étroit de quelques millimètres (en largeur) pour faciliter la sortie de virage et pour un slalom plus rapide dans des terrains bossus ou boisés. De plus, elle permettra à la planche d'être très maniable dans la poudreuse. Logique, le derrière aura tendance à caler un peu plus et le devant ressortira de la neige. Elle se fabrique également avec des cambrures inversées mais, seulement au-devant de la planche. Le tout est pour conserver une pleine cambrure à l'arrière pour le rebond en sortie de virages. Le devant sera plus mou et voudra sortir de la neige.

La coupe ou « sidecut » est ce qui permet de tourner sur la neige. Chaque compagnie applique leurs propres spécifications. Ex : la moyenne est entre 8 à 9 mètres de rayon (sidecut). Plus le chiffre est petit plus la planche sera réactive aux virages. En freestyle, nous aurons tendance à avoir des planches avec des grands sidecut pour permettre à celle-ci de rester bien droite sur le saut ou à l'entrée d'un rail.



Pour les grands pieds, à partir de la pointure 11 en montant, il vous faudra une planche dites « WIDE ». Sinon, les pieds accrocheront lors des virages coupés, et cela ne fonctionne pas bien. Le principe s'applique pour les femmes. Leurs

planches sont moins larges et moins rigides en torsion vu leur physiologie. Non, c'est pas juste des beaux dessins!!!!



Pour les bottes, on recherche le confort, avec un chausson bien lacé de l'intérieur. La durée de vie des bottes est très courte. On évalue la durée à 80 jours skis et 1 jour ski est appro 6 à 8 h de planche.

Donc, si tu achètes une paire de bottes, elle deviendra de plus en plus molle durant ta saison. Très important de considérer la fixation lors de l'achat, celle-ci fera la différence sur la rigidité de ton kit. Donc, essaie d'essayer la fixation et la botte ensemble lors de ton achat. Pour ceux qui ont fini de grandir des pieds, les bottes de planche se tapent beaucoup et peuvent prendre jusqu'à une demi-pointure. Pour être certain de la grandeur, enlever la semelle et mesurer votre pied dessus !



Pour les fixations, il faut s'assurer que la fixation fera le mariage parfait entre la planche et les bottes (oui oui il faut le répéter). Il y a des fixations en aluminium et d'autres en nylon (plastique). L'aluminium est plus rigide mais plus conducteur de vibrations tandis que le nylon est plus mou et plus confortable. Souvent on va retrouver des fixations nylon qui seront faites de 2 composantes, le baseplate et le highback. Par contre avec l'aluminium, vous pouvez retrouver une fixation avec le baseplate en nylon et le heelcup en aluminium. Ou encore une des 2 pièces avec le baseplate en aluminium et le highback en nylon.

Ne jamais oublier le confort avant le look ! Et plus il y a des pièces, plus tu dois vérifier tes vis ! Pense à vérifier tes vis durant toute la saison ! Et si tu changes tes bottes, assure-toi que tout est bien ajusté et que ton stance est ajusté à ta grandeur !



Gardons le tout simple ; Le Step-on est de retour depuis quelques années . Très bon concept mais un peu dispendieux pour les besoins de sport-études...

[Capsule sur le bon choix de snowboard](#)

2. Apprendre à lire une fiche technique de planche à neige

→ Définition en français et en anglais pour une planche de 152cm (voir tableau tout en bas).

- A. Poids ou weight range** : faire attention à cette donnée, celle-ci ne tient pas compte de la grandeur et l'expérience du rider et le type de montagne. Ex : je pèse 190lbs et un 157cm est vraiment très petit pour ma stabilité.
- B. Largeur de la taille ou waist width** : ici nous avons 24.9 donc peut faire a une fille qui chausse du 8 et plus ou un garçon qui chausse 10 approximativement. Lorsque nous chaussons du 11 et plus, la mesure sera de 26 cm ou 260 mm en montant. Une planche trop large peut occasionner des maux de genoux et trop étroit les orteils vont accrocher dans la neige.
- C. Emplacement du stance ou stance location** : si la planche est Twin (full Twin) la mesure sera à 0 mm. Sur notre exemple, c'est une planche Twin Shape mais avec un sidecut directionnel et un recule de 12.5 mm. Planche performante dans toutes les conditions et peut être montée full Twin sans aucuns problèmes.
- D. Taille des fixations ou binding sizes** : **ATTENTION** : C'EST IMPOSSIBLE de METTRE UNE FIXATION large sur une planche de 24.9 de largeur, le talon va accrocher ! Dans ce cas-là. le client doit avoir une planche large (wide). Fixations large avec une planche large pour une

personne qui fait du 11 et plus (that's it). Donc ici, des fixations small ou medium feront l'affaire.

- E. Longueur ou running length :** la longueur réelle est de 152 cm donc 1520 mm mais la partie de la planche qui touche à la neige est de 1125 mm ou 112.5 cm. Souvent pour la même longueur de planche mais un différent modèle la longueur de contact sera plus grande ou moins grande. Ce qui jouera sur la stabilité de la planche est la longueur des spatules. Ex : une planche de poudreuse peut avoir une longueur de contact plus petite vu que le nose serait plus long.
- F. Rayon de la ligne de côté ou sidecut :** le sidecut vous l'avez vu dans la définition plus haut. Petite référence: un sidecut inférieur à 8 mètres nous donne une planche qui tourne énormément, souvent les grands sidecut, supérieur à 9 mètres sont pour le freestyle ou des planches de course (12-13m).
- G. Profondeur de la ligne de côté ou sidecut depth :** un peu moins utilisé, cela peut nous guider sur la différence entre la largeur du nose et du tail par rapport à la taille de la planche. Cela pourrait influencer la grandeur du board en lien avec la grandeur de bottes.
- H. Ecartement des pieds ou stance width :** c'est très rare de nos jours d'acheter une planche dont le stance ne sera pas assez grand pour nous. Sur la planche, il y a toujours un stance de référence idéal qui est y est inscrit, cependant il y aura toujours du monde qui voudront avoir un stance abusif de 25 pouces (lol).
- I. Largeur du nez ou nose width et largeur de la queue ou tail width :** ces 2 derniers sont en lien pour savoir si la planche est pintail ou tapertail (expliquer un peu plus haut dans le document). Mais voici une référence à ce sujet :
-  **0 mm de différence :** planche qui tient bien la route, all mountain et/ou freestyle.
 -  **10 mm :** plus freeride, tient la route sur la glace, sortie de virage ultra dynamique et se débrouille dans la poudreuse
 -  **20 mm :** peut faire de la piste mais il y a une limite dans le virage, le tail va décrocher a moins que le terrain soit mou ou enneigé. Parfait pour les bosses, le bois et la poudreuse et ou l'approche par la piste.

 **30 mm** : une torpille dans le bois, le derrière cale dans la neige et zigzag à travers les arbres sans effort. Pourri sur la piste !

J. Carre effective ou effectice edge : la partie du carre qui touche à la neige lorsque vous êtes sur le bord.

En conclusion

Cela va vous guider à travers les années afin de pouvoir choisir des planches dont vous aimez le feeling. Et non pas seulement pour le design. Oui on s'adapte à tout mais pourquoi ne pas continuer de tripper avec vos sensations internes et retrouver des aspects techniques qui vont vous faire performer et vous faire sentir en confiance avec votre planche. Cela peut vous guider aussi dans le choix d'une deuxième planche, plus adaptée au bois, à la neige, au parc, à la poudreuse, etc.

Size chart and measurement information for this item

Taille de la planche	152	155	157	159	162	157 W	159 W	162 W
Poids	120 180 lb / 54 82 kg	120 180 lb / 54 82 kg	150 200 lb / 68 91 kg	150 200 lb / 68 91 kg	180-260 lb+ / 82-118 kg+	150 200 lb / 68 91 kg	150 200 lb / 68 91 kg	180-260 lb+ / 82-118 kg+
Largeur de la taille	249 mm	251 mm	252 mm	255 mm	257 mm	257 mm	260 mm	262 mm
Emplacement du stance	-12,5	-12,5	-12,5	-12,5	-12,5	-12,5	-12,5	-12,5
Tailles des fixations	M/L	M/L	M/L	L	L	L	L	L
Longueur	1 125 mm	1 155 mm	1 175 mm	1 195 mm	1 225 mm	1 175 mm	1 195 mm	1 225 mm
Rayon de la ligne de cote	7,7 m	7,9 m	8,1 m	8,2 m	8,4 m	8,1 m	8,2 m	8,4 m
Profondeur de la ligne de cote	20,6 mm	21,1 mm	21,4 mm	21,8 mm	22,4 mm	21,4 mm	21,8 mm	22,4 mm
Écartement des pieds	530 mm	530 mm	560 mm	560 mm	560 mm	560 mm	560 mm	560 mm
Largeur du nez	290,1 mm	293,2 mm	294,9 mm	298,6 mm	301,8 mm	299,9 mm	303,6 mm	306,8 mm
Largeur de la queue	290,1 mm	293,2 mm	294,9 mm	298,6 mm	301,8 mm	299,9 mm	303,6 mm	306,8 mm
Carre effectif	1 165 mm	1 195 mm	1 215 mm	1 235 mm	1 265 mm	1 215 mm	1 235 mm	1 26

Le vapotage

Lorsque le tabagisme chez les jeunes est à son plus bas niveau depuis des décennies, le vapotage expose une nouvelle génération de Canadiens et de Canadiennes au risque de dépendance à la nicotine et aux méfaits liés au vapotage. D'autres mesures réglementaires sont nécessaires parce que trop de jeunes utilisent des produits de vapotage, sans comprendre les risques à court et à long terme pour leur santé.

Les produits de vapotage sont nocifs. Ils peuvent accroître l'exposition à des produits chimiques potentiellement endommageant pouvant nuire à la santé (p. ex. causer des lésions pulmonaires). De plus, la plupart des produits de vapotage contiennent de la nicotine, une substance chimique qui crée une forte dépendance. Les enfants et les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de la nicotine, car elle peut altérer le développement de leur cerveau et affecter leur mémoire et leur concentration. De plus, les enfants et les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition plus faibles que les adultes et plus rapidement.

Selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves de 2018-2019, la prévalence du vapotage chez les élèves a doublé depuis 2016-2017. En effet, 20 % des élèves (environ 418 000) ont déclaré avoir utilisé une cigarette électronique (avec ou sans nicotine) au cours des 30 derniers jours, une augmentation par rapport aux 10 % déclarés en 2016-2017. Des mesures réglementaires, ainsi que d'autres mesures, sont mises en place pour protéger les jeunes des incitations à l'usage des produits de vapotage et pour aider à réduire les taux élevés de vapotage chez les jeunes.

Les données découlant de la troisième vague de l'International Tobacco Control Youth Tobacco and Vaping Survey (enquête de 2019 sur le contrôle international du tabagisme, et le tabagisme et le vapotage chez les jeunes) mené en 2019 par le Dr David Hammond de la School of Public Health and Health Systems (faculté de santé publique et des systèmes de santé) de l'université de Waterloo, indiquent que chez les jeunes canadiens de 16 à 19 ans ayant vapoter au cours des derniers 30 jours, l'arôme et la nicotine étaient parmi les cinq principales raisons invoquées pour l'utilisation de produits de vapotage. Des recherches menées auprès de jeunes canadiens de 16 à 19 ans dans le cadre de la Recherche exploratoire sur le vapotage chez les jeunes du groupe-conseil Quorus Inc. indiquent également que ceux qui déclaraient faire usage de produits de vapotage contenant au moins 50 mg/mL de nicotine, citaient le sentiment d'euphorie (*head rush*) comme étant de loin la principale raison de vapoter.

Des recherches dans le cadre de diverses études scientifiques indiquent que, chez les jeunes, l'arôme influence à la fois la perception des produits et le comportement lié à l'utilisation. Les arômes autres que le tabac, ainsi que la présence de sucre et d'édulcorant, attirent davantage les utilisateurs vers ces produits, affaiblies la perception de méfait, et renforcent l'intention d'essayer ou d'utiliser ces produits.

Santé Canada a analysé plus de 800 produits pour en savoir plus sur leur composition chimique. Cette analyse a indiqué la présence d'au moins 630 aromatisants chimiques dans 18 catégories d'arômes variées. Les résultats de cette analyse ont servi à appuyer l'élaboration de la proposition visant à restreindre davantage les arômes des produits de vapotage.