

# DOCUMENT DE CONNAISSANCES

## 1<sup>ER</sup> SECONDAIRE

### 1. Technique en planche à neige

#### Voici les aspects techniques à comprendre :

- Position et Équilibre
- Coordination
- Pivot
- Pression (flexion-extension)

#### 1. Les composantes pour être performant et se sentir bien sur sa planche sont :

**A. Position et équilibre :** Une position détendue avec les chevilles, les genoux et les hanches fléchis. L'alignement des épaules, des hanches et des pieds ensemble. 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. Pivot** (il existe trois mouvements):

**I. 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.

**II. 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.

**III. 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.

**C. Coordination :** ordre optimal des opérations durant le virage ! Pour une bonne pratique de coordination, nous pouvons reproduire les mêmes taches 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 surement effectuer un 180 au lieu d'effectuer une courbe.

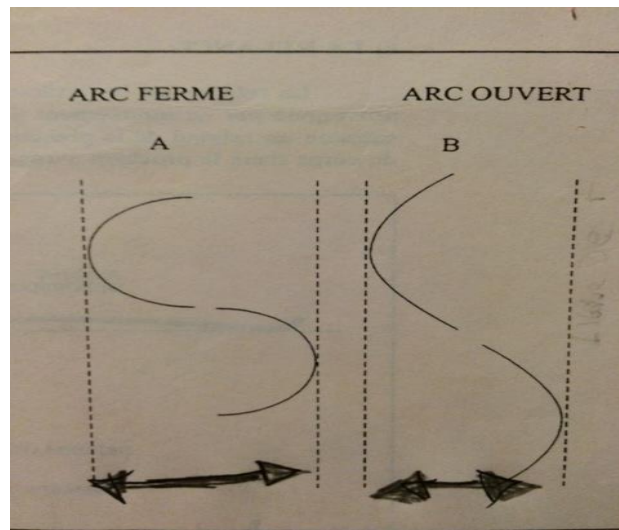
**D. Pression (flexion-extension) :**

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

**II. Active (créer et relâcher) :** le planchiste effectue des mouvements volontaires pour créer des changements de pression qui sert à contrôler, créer et relâcher des pressions sur la planche ainsi qu'augmenter les performances de la planche selon le type de riding. Des mouvements dynamiques augmenteront la performance de la planche. Donc une flexion optimale serait effectuée en milieu du virage.

## 2. Les formes de virages en planche à neige

- A. Les virages ouverts** sont utilisés pour conserver ou augmenter la vitesse selon le type de terrain. Les virages seront plus souvent utilisés lors de fin de piste ou dans des sections moins abruptes ! Le virage ouvert demande des mouvements plus dynamiques qui peuvent nous amener à être déstabilisé de notre position vu la rapidité d'exécution. Rendu à un niveau avancé, nous parlons d'ALLEGEMENT PAR FLEXION.
- B. Les virages fermés** permettent d'avoir une bonne MAÎTRISE DE VITESSE, dans des terrains inconnus, experts ou variés. Nous pouvons garder une vitesse élevée malgré la difficulté de la piste. Virages très techniques qui demandent de la force et une coordination précise. Lors d'une descente de haut en bas, vous allez varier le type ainsi que le rayon du virage. Ceci est l'objectif ultime.



## 3. Les Ollies

- A.** Pour bien comprendre le mouvement distinct de chaque jambe, on conseille de reproduire le mouvement sur un terrain plat sans votre planche. (illustration ci-dessous)
- B.** Fléchir les hanches, les genoux et les chevilles. Déplacer le corps vers l'arrière de la planche tout en fléchissant vers le bas. Faire une extension de la jambe arrière pour mettre la pression sur le tail de la

planche. Ramener le corps en flexion dans les airs. Préparer l'atterrissage.



### Capsule vidéo

Cette vidéo vous aidera à bien visualiser les points techniques et te donne un aperçu de nos attentes en freeride.

<https://www.youtube.com/watch?v=y5FVkitW34>

## 2. Hydratation



1. Lorsqu'on pratique une activité sportive, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau en transpirant beaucoup.
2. Une déshydratation imperceptible de 1 % du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de 10 %
3. Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de [tendinites](#), [crampes](#), [fatigue](#), [hyperthermie](#), [troubles digestifs](#), diminution de la performance.
4. L'eau est indispensable à tout effort physique.
5. La perte d'eau pendant un effort peut être rapide.
6. Une bonne hydratation permet une meilleure récupération.
7. L'hydratation doit être suffisante : tout au long de la journée avant et après l'effort, et bien entendu au cours de l'effort.

**S'hydrater avant, pendant et après l'effort :** Ne pas attendre d'avoir soif pour boire, surtout lorsqu'il fait chaud.

**Avant l'effort :** Boire de l'eau plate le plus souvent 2 heures avant l'effort.

**Pendant l'effort :** Boire de l'eau par petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes.

**Après l'effort:** Compenser les pertes d'eau en buvant de l'eau.

**Vent, temps froid ou chaud:** Boire davantage en altitude, quand il fait froid ou chaud pour un effort équivalent.

## 3. Nutrition

→ Regarder Vidéo : [Capsule Guide Alimentaire Canadien](#)

### **1. L'importance du déjeuner**

→ Regarder Vidéo : [Manger le matin](#)

### **2. Quoi manger au déjeuner ?**



Les aliments suivants peuvent être consommés au cours du petit déjeuner et permettent une limitation du petit creux de la fin de matinée : Produits laitiers ou lait, fromage blanc ou yaourt, fruit ou jus de fruit, une tranche de jambon, chocolat, pain ou céréales, matières grasses comme le beurre ou la margarine.

**Un produit laitier (protéines):** Lait, yaourt ou du fromage.

**Un fruit ou un jus de fruits (vitamines) :** Un fruit contient davantage de fibres, véritables ralentisseurs de l'absorption du sucre, qu'un jus de fruit. Consommer de préférence les oranges, pamplemousses ou kiwis.

**Des glucides (énergie) :** Manger du pain, (complet, aux céréales..), des biscottes ou des céréales. Éviter les barres de céréales, les céréales très sucrées, le miel, la confiture....

## 4. Équipement

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

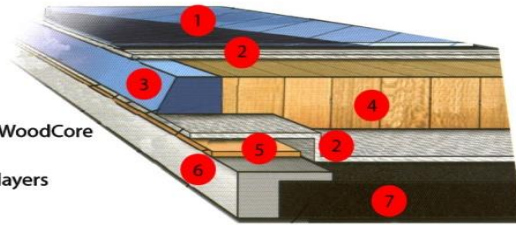


avait moins de résistance mais donnait une sensation plus souple en entrée et sortie de virage.

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



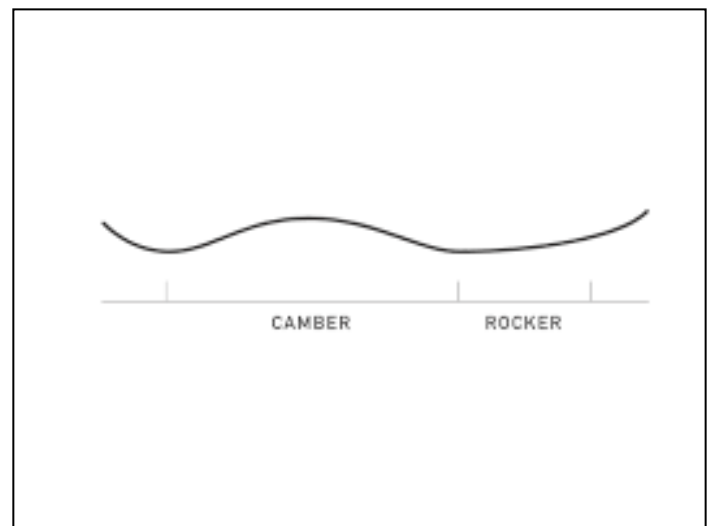
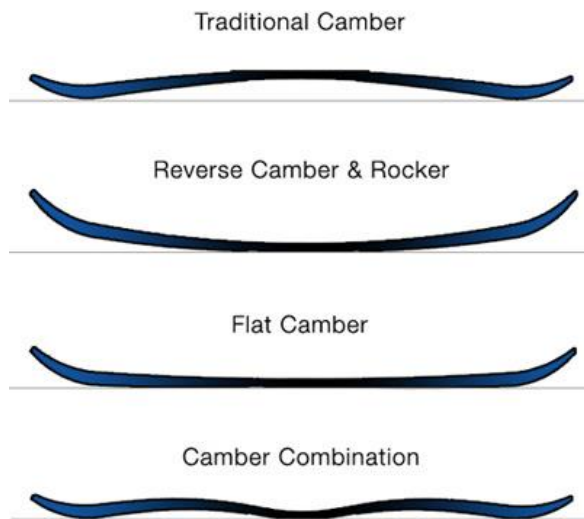
Les carres (#6) sont le contour de la planche en métal, qui m'aide à avoir une tenue de route sur glace ou la neige. Dans les planches haute gamme, il se peut que l'on retrouve des carres en « stainless steel ». Cela ne rouille pas, conserve l'aiguisage plus longtemps mais est très dure à aiguiser.

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.



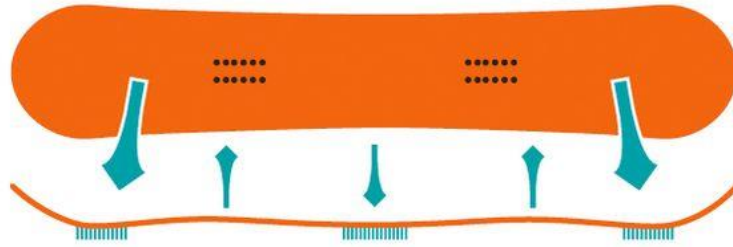
Depuis quelques années, nous voyons apparaître de plus en plus de formes dans les planches. Originellement, nous avons qu'une seule cambrure ou cambre (camber en anglais). Le principe de la cambrure traditionnelle est d'avoir plus de rebond en sortie de virage. Notons que la tenue de route sur glace 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.

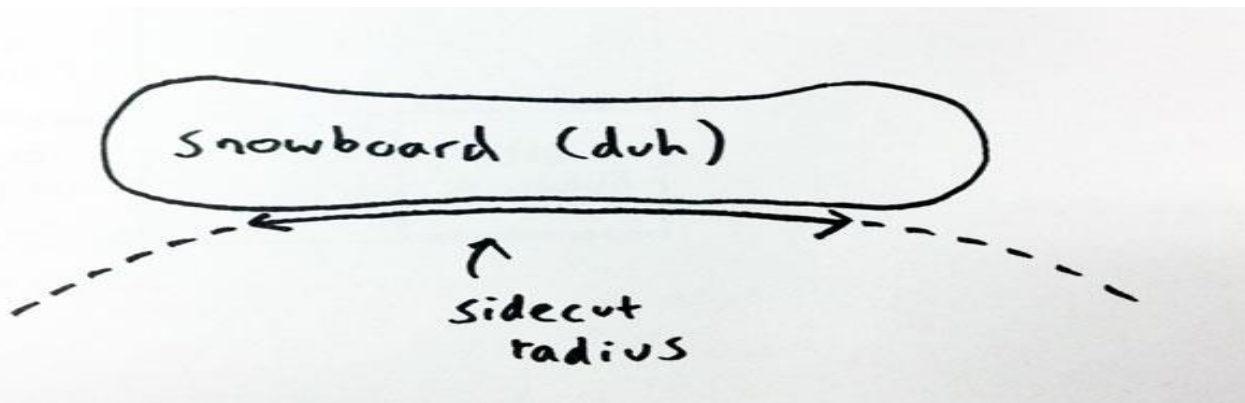
Le modèle dit directionnel, est décentré vers l'arrière de la planche (1 à 2 pouces) et la coupe (sidecut) est elliptique (comme un œuf de côté) ce qui permet une meilleure stabilité dans le « freeride ».



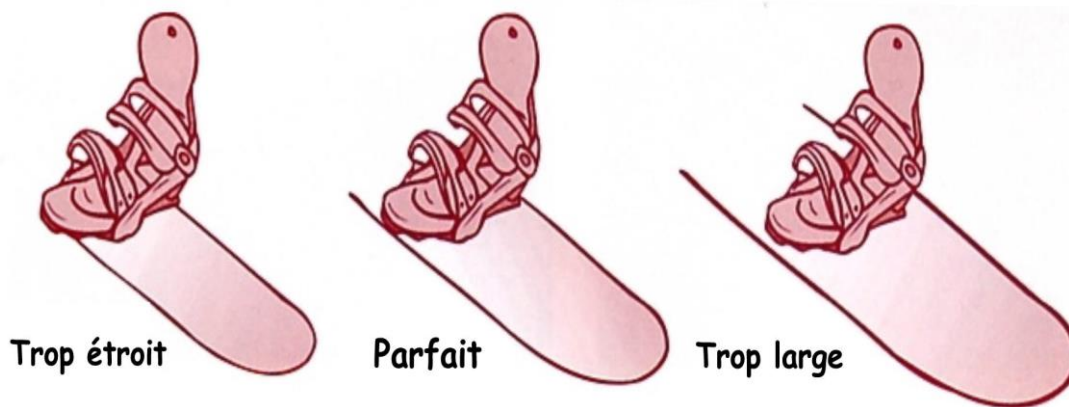
Souvent plus rigide (tri-axial) et de cambrure régulière ou hybride, les planches pour les sous-bois et la poudreuse auront la mention « TAPERED ». Ce qui veut dire que le derrière de la planche est plus étroit de quelques millimètres (en largeur) pour faciliter la sortie de virage et pour un slalom 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 basplate 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](#)

## 5. CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

Le présent code s'applique à toute personne qui pratique un sport de glisse.

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.



7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.

## EXEMPLE IMPORTANT DE SÉCURITÉ

Si on s'arrête en haut de notre groupe, on risque une collision lors d'un dérapage imprévu. S'arrêter en bas du groupe est une meilleure option puisqu'une erreur n'entraînera qu'une chute sans collision.

## 6. ÉCHAUFFEMENT

1. **Le rythme cardiaque** : il s'agit d'augmenter les pulsations cardiaques dans le but de faire circuler le sang qui amènera l'énergie et l'oxygène aux muscles.
2. **La température corporelle** : il s'agit d'augmenter sa température interne jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur.
3. **Le système nerveux central** : il faut aiguïser ses réflexes afin que le temps de réaction soit le plus court possible. Il faut aussi solliciter le cerveau en exécutant des mouvements qui demandent beaucoup de coordination.
4. **L'amplitude de mouvement** : augmenter graduellement l'amplitude de mouvement des principales articulations par des étirements dynamiques.

## 7. VAPOTAGE

Le vapotage consiste à inhaler et à expirer un aérosol généré par un produit de vapotage tel qu'une cigarette électronique. Vapoter n'implique pas de combustion contrairement à fumer. L'appareil en le réchauffant transforme le liquide en vapeur puis en aérosol. Cette vapeur est souvent aromatisée et peut contenir de la nicotine.

Les dispositifs de vapotage sont généralement alimentés par piles. Ils sont constitués d'éléments amovibles. Il existe plusieurs noms pour désigner les produits de vapotage, notamment :

- « mods »
- Vaporisateurs
- Cigares électroniques
- Appareil « sous-ohm »
- Cigarettes électroniques stylos
- Narguilés électroniques
- Appareils à réservoir
- Cigarettes électroniques / e-cigarettes
- Inhalateurs électroniques de nicotine

Ils peuvent également être connus sous différentes marques.

## **1. Dispositifs de vapotage**

La plupart des dispositifs de vapotage comprennent :

- une pile
- un embout buccal
- un élément chauffant
- un réservoir (pour contenir la solution liquide)

La plupart des dispositifs de vapotage utilisent l'alimentation électrique d'une pile afin de chauffer la solution liquide. La chaleur provoque la vaporisation de la solution. La vapeur se condense ensuite en un aérosol que l'utilisateur inhale par l'embout buccal.

Les dispositifs de vapotage sont disponibles dans des formes et des tailles diverses. Certains sont petits et ressemblent à des clés USB ou à des stylos, tandis que d'autres sont plus volumineux.

Il existe deux catégories de dispositifs de vapotage, c'est-à-dire soit :

- ouverts, ce qui signifie qu'ils peuvent être rechargés
- fermés, ce qui signifie qu'il est impossible de recharger le produit ou la partie qui contient les substances

## **2. Liquides et substances de vapotage**

La plupart des substances de vapotage disponibles à la vente :

- sont aromatisées
- contiennent de la nicotine



- sont liquides, cependant certaines sont offertes sous forme :
  - de cire
  - d'herbes

Dans les liquides de vapotage, la nicotine et/ou les composés aromatisants sont dissous dans un mélange liquide généralement composé de propylèneglycol et/ou de glycérol (glycérine végétale).

Dans les substances de vapotage qui contiennent de la nicotine, la teneur en nicotine peut varier largement. Certains mélanges :

- ont une très faible teneur en nicotine
- peuvent contenir plus de nicotine qu'une cigarette normale

Les composés aromatisants sont des produits chimiques et des mélanges de produits chimiques visant à reproduire différentes saveurs.

### **3. Contenu de la vapeur de vapotage**

Les produits de vapotage produisent un aérosol qui peut contenir des dizaines de substances chimiques. Les ingrédients habituels des liquides de vapotage se retrouvent également dans l'aérosol. Ceux-ci comprennent :

- le glycérol
- les arômes
- le propylèneglycol
- la nicotine (le cas échéant)

[Vidéo sur le vapotage](#)