

# ECOLE MOUNTAINBOARD AUVERGNE

## COURS DE MOUNTAINBOARD EN 4 Séances

Cours tous les mercredis et samedis après midi avec deux créneaux horaires : de 14h à 16h ou de 16h30 à 18h30 .  
à partir de 8 ans, 8 personnes max par cours.

| Séance 1<br>Pomme de Pin | Séance 2<br>Roue de Bronze | Séance 3<br>Roue d'Argent | Séance 4<br>Roue d'Or |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Entrée dans l'activité   | Apprendre                  | Progresser                | Maîtriser             |

Une revue de théorie par Séances

| Théorie                   |   |
|---------------------------|---|
| La planche et protections | Nose, tail , Trucks(skate ou Channel), fixations....  |
| Le vocabulaire du rider   | goofy, regular, switch, tricks, powerslide, frontside, backside, freestyle, boardercross, freeride... |
| Les différents modules    | Tremplin, rail, spine, table.....   |
| Les grabs                 | Indy, nose grab, melon ...  |
| Les rotations             | 180, 360, frontside/Backside, switch frontside  |

# SÉANCE 1

## Obtention de la « Pomme de Pin »

### **1. Approche du mountainboard**

- Présentation du mountainboard
- Description Séance, sécurité
- Équipement et échauffement (à chaque début de séance)

### **2. Premier contact**

- Théorie, vocabulaire de base
- Définir quel pied devant (goofy ou regular)
- Apprendre à chausser sa planche (fixations, cliquets)
- Explication position de base et sécurité
- Équilibre sur sa planche avec exercices à plats (petits sauts av/ar, pivoter)
- Réaction de roue avec appuis talon/pointe des pieds

### **3. Premiers tours de roues**

#### **Position**

- Descendre pente légère en position de base avec arrêt sur du plat en position de sécurité

#### **Tourner, se diriger**

Pour chaque départ tenir sa roue avant

- Descendre pente légère en position de base + appuis sur les talons
- Descendre pente légère en position de base + appuis sur les pointes de pieds
- Départ position de base puis position de sécurité en fin de virage
- Enchaîner et stabiliser les 2 virages

#### **Freiner, S'arrêter**

Approche du powerslide

Virage frontside dans une zone défini ;

- Départ position de base puis position de sécurité avec appuis sur les talons pour essayer de remonter la pente

Virage backside :

- Départ position de base puis position de sécurité avec appuis sur les pointes de pieds pour remonter la pente

#### **Stabiliser, progresser**



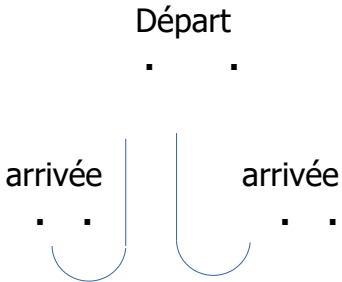
- Enchaîner les virages dans un slalom
- Apprendre départ 90°

faire un pivot ou un saut et se stabiliser en position de base

### **4. Règles de sécurité**

- Toujours garder sa planche avec soi ou la poser sur le côté de la piste perpendiculaire à la pente
- Toujours avoir son casque pour rider
- Observer les autres et respecter l'ordre de passage

## Séance répartie en 3 zones de progression

| Zone de position   | Zone de slalom  | Zone de powerslide  |
|--|---|---|
| <p>Déplacer chambre à air d'un plots à l'autre</p>  |  | <p>Départ</p>  |

| Exercices                                  | Niveau 1                | Ind | Grpe | Niveau 2         | Ind | Grp |
|--|-------------------------|-----|------|------------------|-----|-----|
| Déplacer chambre à air d'un plot à l'autre | Ligne droite            | X   |      | Slalom           | X   |     |
| Slalom                                     |                         | X   |      | Serrer les plots | X   |     |
| Départ 90°                                 | Faire un pivot          |     | X    | Faire un saut    |     | X   |
| Powerslide                                 |                         | X   |      | Départ 90°       | X   |     |
| Relais (1ère équipe a finir)               | Avec un virage au choix |     | X    | Slalom           |     | X   |

**Évaluation de la pratique avec obtention de la médaille « Pomme de pin »**

## SÉANCE 2

### Obtention de la « Roue de Bronze »

#### 1. Revoir Séance 1 : premier tour de roues

#### 2. Apprendre, progresser

##### **Tourner, se diriger**

- Départ 90° et enchaîner un slalom
- Faire slalom en position de sécurité
- Apprendre à gérer sa trajectoire en descente libre sans repères

##### **Freiner, S'arrêter**

- Retravailler Powerslide avec exercice du cycle 1
- Départ 90° et faire powerslide en appuis sur talons et en appuis sur pointes de pied
- Prendre plus de vitesse et finir powerslide en 180 ou dérapage si temps humide

##### **Premier pas en freestyle**

- Sauter une barre au sol à plat, puis dans une pente légère
- Prendre un tremplin
- Faire les différents grab au sol à l'arrêt
- Faire ollie sur tremplin

##### **Stabiliser, progresser**

- Apprendre le switch (descendre avec l'autre pied devant)
- Apprendre et enchaîner les 2 virages en switch

| Exercices   | Niveau 1                              | Ind | Grpe | Niveau 2       | Ind | Grp |
|---|---------------------------------------|-----|------|----------------|-----|-----|
| Sauter barre au sol   | Ollie                                 |     | X    | Monter hauteur |     | X   |
| Sauter tremplin   | Ollie                                 | X   |      | 180            | X   |     |
| Switch  | Binôme 1<br>switch,<br>l'autre normal |     | X    | Slalom         | X   |     |
| <u>Course Ecureuil</u> : 1ère<br>équipe à mettre toutes les<br>noisette dans zone défini      | En slalom                             |     | X    | En switch      |     | X   |
| Parcours d'obstacle à<br>définir  |                                       | X   |      | En switch      | X   |     |
| <u>Vérification de sa planche</u> : pression de pneus, visseries truck et fixations + théorie |                                       |     |      |                |     |     |

### **Évaluation de la pratique et de la théorie avec obtention de la médaille « Roue de bronze »**

## SEANCE 3

### Obtention de la « Roue d'Argent »

#### 1. Réintégrer les exercices des séances 1 et 2

#### 2. Approfondir

##### **Stabiliser, progresser**

- Faire descente en Binôme en ce tenant les mains normal et en switch
- Faire slalom en switch
- Apprendre le déplacement sur le plat : Tic-Tac
- Faire un parcours d'obstacles en reprenant tous les exercices (slalom, saut, powerslide, déplacement à plat...)
- Descendre en chenille, tous les riders se tiennent la main en allant le plus loin possible sans ce lâcher

##### **Freestyle**

- Enchaîner plusieurs sauts, tremplins
- Faire un grab sur un tremplin
- Prendre un tremplin en Switch
- Apprendre 180 sur du plat
- Faire 180 sur un tremplin

| Exercices                                  | Niveau 1          | Ind | Grpe | Niveau 2                 | Ind | Grp |
|--|-------------------|-----|------|--------------------------|-----|-----|
| Déplacer chambre à air d'un plot à l'autre | Slalom            | X   |      | Switch                   | X   |     |
| Saut avec Grab                             | Indy grab         | X   |      | Melon, nose et tail grab | X   |     |
| Slalom chronométré                         |                   | X   |      | Switch                   | X   |     |
| Déplacement au sol Tic-Tac                 | Avec roues avant  |     | X    | Pivotant avant arrière   |     | X   |
| Course style boardercross                  | 2 riders          |     | X    |                          |     | X   |
| Saut 180                                   | Dans pente légère | X   |      | Sur un tremplin          | X   |     |

### Évaluation de la pratique et de la théorie avec obtention de la médaille « Roue d'argent »

## SÉANCE 4

### Obtention de la « Roue d'Or »

#### 1. Réintégrer les exercices des séances 1, 2 et 3

#### 2. Approfondir

##### **Stabiliser, progresser**

Apprendre le one Foot

- Descendre avec seulement un pied de fixé, accroupi avec une main sur la planche
- Travailler son équilibre et descendre les jambes pliées et les bras dans une position demandé (sauf position de base)
- Prendre remontée mécanique et descendre depuis le haut de la piste en enchaînant des virages et powerslides

##### **Freestyle**

- Faire saut 180 dans les 2 sens de rotation, frontside et backside
- Prendre un rail ou un tube
- Apprendre le manual sur du plat
- Faire le manual en appui contre un arbre sur les roues avant et arrière
- Apprendre le rock to fakie sur le spine

| Exercices  | Niveau 1       | Ind | Grpe | Niveau 2                  | Ind | Grp |
|--|----------------|-----|------|---------------------------|-----|-----|
| Faire le one foot  | Pieds joints   |     |      | Pied devant/pied derrière |     |     |
| Saut en hauteur ollie  | Monter hauteur |     |      | En switch                 |     |     |
| Saut 180   | Frontside      |     |      | Backside                  |     |     |
|  |                |     |      |                           |     |     |
|  |                |     |      |                           |     |     |
| Maintenance planche : changer chambre à air, resserrer les truck, changer paire de fixations |                |     |      |                           |     |     |

**Évaluation de la pratique et de la théorie avec obtention de la médaille « Roue d'or »**

## **Proposition d'exercices**

### **Jeux avec ballon**

Départ en binôme, se faire le plus de passes possibles dans une zone ou un parcours défini

### **Courses des marmottes**

Un rider part devant, les autres doivent contrôler leurs vitesses pour ne pas le dépasser jusqu'à l'arrivée

### **Course du loup**

Départ à plusieurs dont 1 rider partant en dernier sur un parcours défini, le but du dernier rider est de rattraper les autres et les toucher avant l'arrivée

### **Caméra man**

Suivre un ou plusieurs riders en contrôlant sa vitesse et son équilibre pour le/les filmer

### **Jeu du « out »**

Un rider réalise une figure, les autres doivent la reproduire, celui qui rate marque un O, si le démonstrateur rate il cède sa place et un autre rider réalise la figure à reproduire. Chaque rider ne réussissant pas la figure marque une lettre jusqu'à « OUT »