

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 Pomme de Pin	Séance 2 Roue de Bronze	Séance 3 Roue d'Argent	Séance 4 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

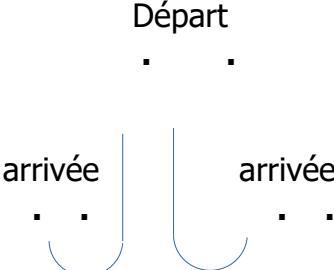
- Enchaîner les virages dans un slalom
- Apprendre départ 90°

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
Déplacer chambre à air d'un plots à l'autre		

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 à 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 switch, l'autre normal		X	Slalom	X	
Course Ecureuil : 1ère équipe à mettre toutes les noisettes dans zone défini	En slalom		X	En switch		X
Parcours d'obstacle à 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 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 fackie 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 ride 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 »