

POUR SE LANCER

CONSEILS

Sur Internet de nombreux sites d'informations pratiques pour les débutants : le blog très accessible de l'UCPA <http://blogs.ucpa.com/snowboard>

COURS ET STAGES

Toutes les coordonnées des écoles du ski français www.esf.net
L'UCPA (association loi 1901) propose aussi des stages pour tous niveaux, à partir de 450-500 euros la semaine. www.ucpa.com

S'ÉQUIPER

Pour les vêtements oubliez le jean et le fuseau et préférez une combinaison bien étanche et une bonne paire de gants. Ensuite, quelques protections (casque, genouillères, Short Pad...) peuvent être utiles.

LE PARLER SNOW

Boots : chaussures de snowboard.

Fix : abréviation de fixation. Il y a les coques ou les plaques.

Frontside, backside (front, back) : carre avant, arrière.

Goofy : nom donné aux snowboarders ayant le pied droit devant. Par opposition à Regular (pied gauche devant).
Graber : attraper sa planche d'une main pendant le saut.

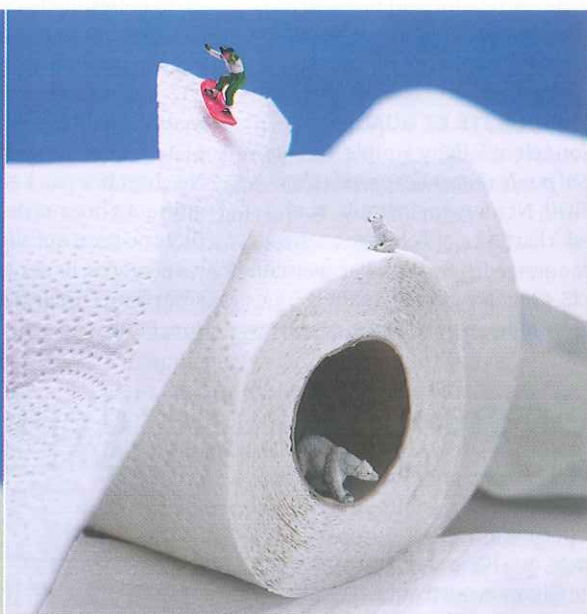
Leash : petite sangle de sécurité que l'on attache entre le snowboarder et sa planche.

Peuf ou Powpow : poudreuse.

Snowpark : zone réservée au freestyle dans laquelle est construit un ensemble de modules taillés à la pelle ou avec des dameuses. On y trouve aussi des rails et boxes (barres en métal sur lesquelles il faut glisser) et plus rarement un half pipe (un demi-cylindre creusé dans la neige).

En snowboard, à vous les plaisirs de la glisse

ENVIE DE TÂTER DE LA POUDREUSE CET HIVER ? CE SURF DES NEIGES EST POUR VOUS, QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE, SOUTIENT LIONEL LAVANTES, MONITEUR ET FORMATEUR SNOWBOARD DE L'UCPA À VAL-D'ISÈRE.



LE SNOWBOARD, UN SPORT JEUNE...

« Il faudra attendre le milieu des années 1980 avant que le snowboard, jusqu'alors réservé à quelques passionnés, intéresse un plus large public. Au début, pour certains observateurs-conservateurs, ce nouveau sport, mené par une bande de jeunes écerclés, doit être confiné à certaines pistes. Mais la pression de quelques acharnés et, surtout, des fabricants de planches et de sportswear, a eu raison de ces restrictions... En 1996, les premiers championnats du monde sont organisés, et, en 1998, le snowboard s'invite aux Jeux olympiques.

...RÉSERVÉ AUX JEUNES ?

Le snowboard peut séduire tous les publics, de 7 à 77 ans : un autre engin, de nouvelles sensations, et pour tous, un autre plaisir. Loin de n'être réservé qu'aux jeunes, avides de sensations fortes, le snowboard est plus simplement une manière de glisser différente du ski, l'occasion de redécouvrir les domaines skiables autrement.

DEUX PREMIERS JOURS DIFFICILES

Moins technique que le ski alpin, il nécessite malgré tout un minimum d'apprentissage avec un moniteur. Ce dernier vous enseignera quelques techniques qui permettront de surmonter les moments un peu difficiles des deux premiers jours. Avant de partir, nul besoin d'une préparation physique prolongée : un peu de gymnastique, quelques

étirements et un bon petit déjeuner suffiront... Les habitués du skate ou du surf auront certainement plus de facilité à s'équilibrer, une notion essentielle pour diriger sa planche. Une fois que vous aurez trouvé votre équilibre, plusieurs possibilités s'offrent ensuite à vous : dévaler des pistes, faire ses premiers pas dans un snowpark, ou encore goûter aux joies de la poudreuse.

DU BON USAGE DU SNOWPARK

Réservé à la pratique du freestyle (la réalisation de figures aériennes), le snowpark est considéré comme une piste de ski classique, qui obéit donc aux mêmes règles (priorité du skieur aval, maîtrise de la vitesse). Avant de se lancer, il est nécessaire de faire un premier repérage du parcours. Ensuite, il faut respecter un certain nombre de règles : attendre son tour pour s'élancer sur un module, se signaler au moment où on se lance, avvertir lorsqu'une personne a fait une chute.

LE HORS-PISTE EN TOUTE SÉCURITÉ

Il n'est pas utile de posséder un très bon niveau pour se lancer en freestyle, contrairement au hors-piste qui nécessite un niveau confirmé, d'être impérativement accompagné par des professionnels et muni du pack free-ride : un appareil de recherche de victimes en avalanche (ARVA), une pelle et une sonde. »

□ Propos recueillis par Emilie Grangeray