



Photo: Marc Weiler

Railslides – Fascination d'une tendance!



Table des matières

Page

Préface (Riet R. Campell)	1
Introduction (Matthias Plüss)	1
Ce qu'il faut savoir sur les rails	2
Terminologie	3
50/50-Slide (Fifty/Fifty)	4
Boardslide avec contre-rotation	5
- Backside Boardslide	5
- Frontside Boardslide	5
- Exercices	6
Boardslide avec pré-/co-rotation	6
- Backside Boardslide fakie off	6
- Frontside Boardslide fakie off	7
Sécurité	7
Achévé d'imprimer	8

RAILSLIDES

Préface

par Riet R. Campell, Directeur de la SSSA

Le fait de glisser sur la neige représente une fascination vieille de plus de 150 ans, et chaque amateur de sports de neige a déjà expérimenté bien des qualités de neige différentes. Cependant, depuis quelques temps maintenant, les sensations de glisse ne sont plus exclusivement recherchées sur la neige. Ce sont principalement de jeunes skaters et snowboarders qui, non contents de réaliser divers tricks sur la neige, se sont dirigé vers ce qui allait être leur nouveau terrain de jeu: les rails, les boxes et autres balustrades. C'est ainsi que cette tendance a engendré une dynamique drainant dans son sillage une multitude de snowboarders et de Professeurs de sports de neige désirant s'orienter vers le freestyle. Dans le domaine de la formation, le monde du railslide a également énormément à offrir. Une méthodologie adaptée peut amener un élève légèrement avancé vers ses premières expériences de slide. Qui sait, ce sont peut-être là les véritables moments forts que notre clientèle recherche au sein de nos écoles de ski et snowboard: ceux qui donnent une image dynamique à l'ensemble des sports de neige afin d'élargir le nombre de ses adeptes

Introduction

par Matthias Plüss, Education Snowbord

Comme rarement dans le domaine du snowboard, slider un rail requiert les compétences les plus hautes et les plus étendues de l'apprenant. Le thème actuel du CP, «Apprendre et enseigner la sécurité», traite d'une zone d'apprentissage se situant entre la zone de confort et la zone de risque. Lorsque l'on parle de rails, cette zone d'apprentissage devient très vite bien étroite. Il est d'autant plus important que les enseignants soient en mesure d'estimer les risques et de créer un climat d'apprentissage sécurisé.

Par cette édition d'Academy nous aimerions, en tant qu'institution responsable de la formation, faire face à nos responsabilités et contribuer à fournir un enseignement efficace dans le domaine du railslide. Parallèlement, les enseignant(e)s devraient être encouragés à glaner des expériences personnelles ou à poursuivre leur formation dans un de nos camps spécifiques. Si nous parvenons à créer un petit virus du railslide, nous aurons alors atteint plus que notre but.

Personne n'est trop vieux pour devenir un railslider!
Embarque-toi dans l'aventure!

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES RAILS



Rail composé de 2 tubes

TYPES DE RAIL

Fondamentalement, on différencie deux types de structures: d'une part, les rails, composés d'un seul ou de deux tubes; d'autre part, la box (type de rail), dont la surface est plane et à laquelle on peut donner toutes sortes de formes.

FORMES DE RAIL

Comme son nom l'indique, le Straight rail (de l'anglais «droit») est un module d'apparence linéaire. Le **Straight** est la forme de rail ou de box la plus répandue. Il est aussi prédestiné à l'apprentissage des novices. Un Straight rail placé dans la descente sera appelé Downrail; placé dans la montée, il deviendra Uprail.

Les **Kinked Rails** ne sont pas linéaires. A un endroit précis de leur structure, ils sont pliés vers le bas (parfois vers le haut, mais rarement). Juste après cette cassure, le rail devient plus raide. La board glisse alors plus rapidement et le rider se doit de réagir. Cette transition est idéale pour passer d'un 50/50 à un Boardslide par exemple.

Le **Rainbow Rail** est aussi un module fréquemment rencontré. La forme de ce rail est comparable à celle d'un arc-en-ciel. On le passe principalement en 50/50, bien que les riders avancés utilisent souvent le délestage se produisant après le franchissement du point le plus haut pour mettre du style dans la réalisation de Boardslides par exemple.

On trouve également des formes de rails plus exotiques, telles que les **Curved Rails** et les Waves. Le Curved Rail est une structure adoptant la forme d'un virage relevé. Dans ce cas de figure, le dosage de la vitesse lors de la prise d'élan constitue un véritable challenge pour les riders.

Slider un **Waved Rail** ressemble étrangement à un passage dans les creux et les bosses. Ce module met à l'épreuve toutes les capacités de coordination d'un rider, qui doit sans cesse conjuguer équilibre et dynamisme s'il entend arriver à bout du rail.



Box



Kinked Box (Rail)

SURFACE D'APPUI ET SURFACE DE CONTACT

La surface d'appui est définie par les points de contact des extrémités de la board sur le rail. Cette surface sera au mieux équivalente à la surface de la planche. Plus la surface d'appui est grande, plus il sera facile de rester en équilibre. Un rail composé d'un seul tube offre une surface d'appui très étroite, donc difficile à rider. C'est pourquoi on en trouve de moins en moins dans les parks. Un rail constitué d'un double tube offre une surface d'appui identique à celle d'une box. Par contre, sa surface de contact étant plus réduite, la résistance de frottement produite sera bien moins importante. La surface de contact correspond simplement à la partie de la planche posée sur le rail. Sur une box, on peut dire que dans la plupart des cas, la surface d'appui = la surface de contact.

MATERIEL DE CONSTRUCTION DES RAILS ET DES BOX

Différents matériaux sont utilisés dans la construction de rails ou de box. Pour les rails destinés aux novices, sur lesquels on exercera plutôt des 50/50, des matières comme le bois, le PVC ou encore l'aluminium peuvent être envisagées. Lorsqu'on effectue des boardslides, les matériaux mous sont très vite endommagés par les carres, ce qui augmente le risque de chute. C'est pourquoi le métal reste l'élément rêvé pour fabriquer un rail.

INFRASTRUCTURE

Afin de ne pas compliquer inutilement le passage sur un rail, une petite rampe (voire même un petit kicker) est aménagé devant le module. Le rail devrait être placé sur une «crête» afin qu'il puisse être abordé de façon optimale depuis les côtés. Il est également nécessaire qu'on puisse s'en éloigner sans danger et que la zone soit dégagée en cas de chute.

BOARDS, FIXATIONS ET BOOTS

Pour railer, une board très souple ainsi que des fixations et des boots permettant de ressentir le travail de la planche sont très indiqués. Un railer convaincu ira même jusqu'à arrondir ses carres entre les fixations, voire même sur toute la longueur de la planche.



Rainbow Rail



Curved Box



Waved Box

Photos: Marc Weiler

TERMINOLOGIE



50/50 (FIFTY/FIFTY)



TAILPRESS



NOSEPRESS



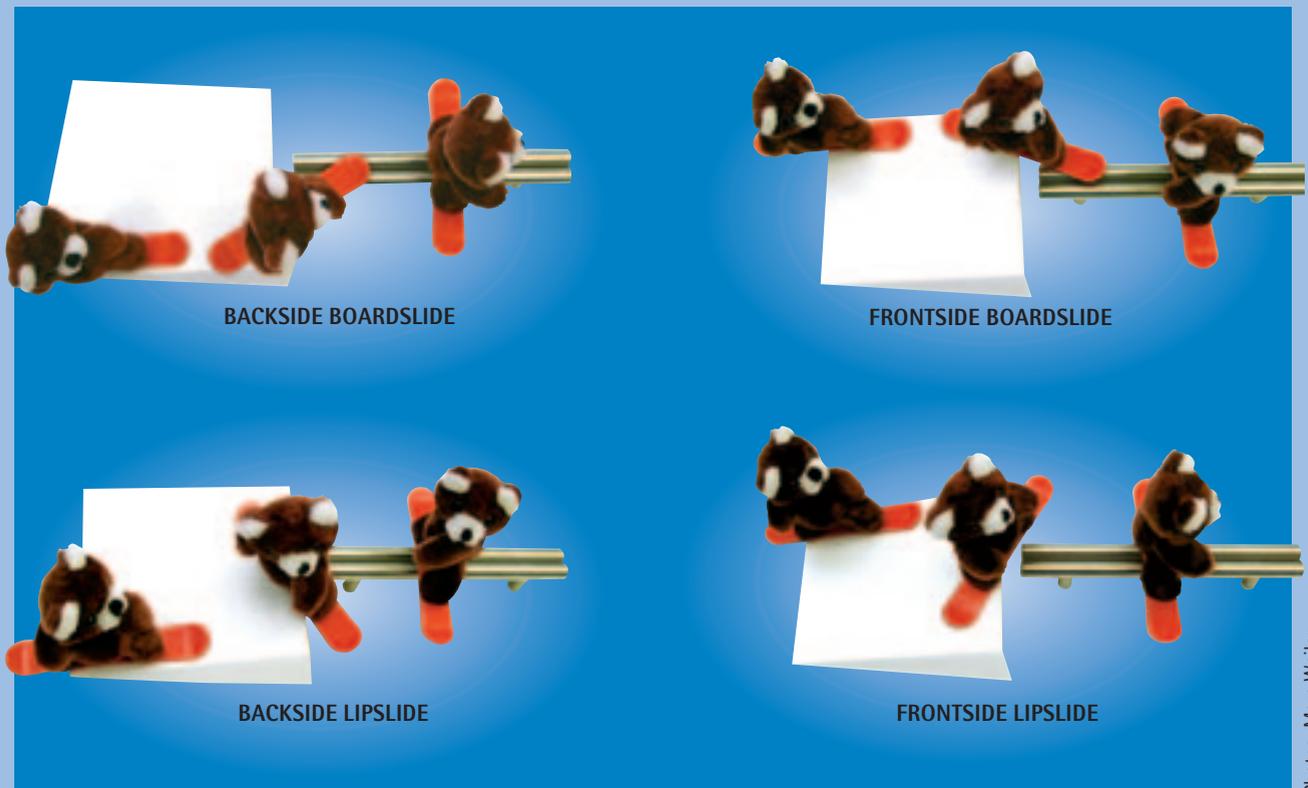
TAILSLIDE



NOSESLIDE

La terminologie présentée ici tire ses origines du skateboard et ne correspond pas exactement à celle utilisée dans les manuels d'enseignement. Les termes Backside (BS) et Frontside (FS) décrivent la façon dont le rail est abordé et non le sens de rotation du corps comme à l'accoutumée. Pour comprendre la différence entre un BS et un FS, regardons les photos ci-dessous et imaginons un instant que le rail occupe toute la largeur de l'image (une ligne imaginaire qui passerait sur le kicker). Lorsque le rider, dans la phase de préparation, se trouve dos à cette ligne imaginaire, nous parlons d'un Backside Boardslide. Si le rider fait face à cette ligne, on parlera d'un Frontside Boardslide. Lorsque notre trajectoire d'approche du rail correspond exactement à cette ligne, seuls un 50/50 ou un Boardslide sont réalisables. Dans ce cas précis, l'appellation «Lipslide» n'entre donc pas en ligne de compte.

C'est un Snowbär regular qui a été utilisé sur cette page pour effectuer la démonstration des différentes variantes de slide.



BACKSIDE BOARDSLIDE

FRONTSIDE BOARDSLIDE

BACKSIDE LIPSLIDE

FRONTSIDE LIPSLIDE

50/50-SLIDE (FIFTY/FIFTY)

Le 50/50-Slide est le trick de référence pour débiter sur les rails. Pour le réaliser, le rider doit posséder les bases nécessaires afin de glisser en ligne droite, la planche à plat, sur une distance donnée. Des exercices de préparation sont envisageables sur la piste et grâce à une progression méthodologique ciblée, on parvient à acquérir le 50/50 presque sans risque. Comme pour la plupart des tricks, la clé de la réussite se trouve dans les phases de préparation et de déclen-

chement. Pour être stable lors de la réalisation du 50/50, le rail doit être approché avec une vitesse dosée. Aucun changement de direction n'est possible sur le rail, car il engendrerait une prise de carre qui conduirait fatalement le rider vers une chute involontaire et inéluctable. Si l'on dévie quand même de la ligne du rail, il ne faut en aucun cas tenter de rester dessus. Mieux vaut quitter le rail en ayant la situation sous contrôle

Phase finale	Phase principale (slide)	Phase de déclenchement	Phase de préparation
			
Eloigne-toi de la box par une légère impulsion et amortis ton atterrissage.	Stabilise ton corps et laisse-toi glisser sur la box tout en adoptant une position compacte.	Saute sur la box grâce à un mouvement de Ollie dosé et oriente-toi constamment dans la direction de glisse.	Avance dans une position basse et neutre, la planche à plat et orientée dans la ligne de la box.

Dessiner la ligne droite

- Pourquoi?** Avancer tout droit, fullbase, pour acquérir les bases nécessaires au domaine du rail.
- Comment?** Glisse tout droit dans la ligne de pente, sur 5 m, en donnant une pression constante sur toute la surface de la planche.
- N.B.** Adopte une attitude stable et décontractée ainsi qu'une position neutre, les genoux fléchis.
- Variations:**
- A deux, suis la trace de ton partenaire.
 - Suis la ligne de couleur dans la neige.
 - Qui réussira la ligne de 20 m?



Snow or what?

- Pourquoi?** Expérimenter diverses résistances et avancer tout droit.
- Comment?** Passe, la planche à plat, sur un piquet en plastique posé dans la neige.
- N.B.** Place le piquet exactement dans la ligne de pente et oriente-toi constamment dans le sens de la glisse.
- Variations:**
- Une corde
 - Un tuyau en PVC
 - Une planche en bois

First rail contact

- Pourquoi?** Premier contact avec le rail afin d'en examiner la construction et la texture.
- Comment?** Touche le rail, monte dessus sans la planche et trouve ton équilibre prudemment.
- Attention:** Risque de glissade! Examine toujours le rail afin de vérifier s'il est endommagé ou s'il a des irrégularités. Tout dommage pourrait causer une chute.

50/50-Slide avec l'aide d'un partenaire

- Pourquoi?** Développer une sensation de sécurité sur le rail.
- Comment?** Laisse-toi tirer/pousser sur le rail par deux partenaires. Les partenaires retirent progressivement les mains des hanches et de la board.
- N.B.** Les partenaires retirent progressivement les mains des hanches et de la board.
- Attention:** Commence à tenir le rider à l'arrêt, avant le début du rail.
- Variations:**
- Piquet en tant qu'outil d'apprentissage
 - Laisser le rider avancer seul sur la fin du rail

50/50-Slide sans aide

- Pourquoi?** Apprendre à connaître et à rider le rail dans son ensemble.
- Comment?** Avance exactement dans la ligne de la box et laisse-toi glisser dessus.
- Attention:** Pour tes débuts, choisis une box courte et basse. Il est préférable de s'en éloigner trop tôt que trop tard.
- Variations:**
- Vitesse lors de la prise d'élan
 - Position basse/haute
 - Position des bras
 - Rail à deux tubes, petit Rainbow Rail

Boardslide avec contre-rotation

Une fois tes premières expériences sur les rails réalisées et les 50/50-Slides maîtrisés, tu es prêt à te lancer dans les premières variantes telles que les Boardslides. Comme pour le 50/50, il est recommandé d'avancer sur le rail dans une position de slide stable et d'engager le Boardslide par une contre-rotation. Si l'on désire accentuer la notion de style, il faudra adopter la position de contre-rotation bien plus tôt sur le rail, le but d'un Boardslide étant de positionner sa planche à 90° lors de l'impulsion afin de se poser sur le rail dans la position finale du trick. Le plus difficile lors d'un Boardslide, c'est de slider tout le rail avec

la planche perpendiculaire à la box. Cela implique que la planche soit posée à plat et que l'on soit à la recherche constante d'un appui (surface d'appui). Tout au long de sa carrière de snowboarder, on réalise que le fait de mettre sa planche à plat lorsque l'on dérape dans la ligne de pente conduit inévitablement à la chute. Sur les rails, c'est exactement le contraire qui se produit. Il n'est pas aisé, après toutes ces années de ride, de changer ces automatismes. Mais la compréhension technique ainsi qu'une progression méthodologique adéquate conduiront à un apprentissage couronné de succès!

BACKSIDE BOARDSLIDE

Phase de préparation



Adopte une position basse, la planche à plat en direction de la box. Le haut du corps est légèrement orienté dans le sens de la glisse.

Phase de déclenchement



Saute par un mouvement de Ollie dosé. Rapproche ton bras avant et ta jambe arrière simultanément l'un de l'autre afin de poser ta planche en travers et à plat sur la box.

Phase principale (slide)



Reste dans cette position «désaxée» et garde un appui central sur la planche.

Phase finale



Mets fin progressivement à la contre-rotation et quitte la box en pensant à atterrir doucement.

FRONTSIDE BOARDSLIDE

Phase de préparation



Adopte une position basse, la planche à plat et en direction de la box. Le haut du corps est légèrement orienté dans le sens inverse de la glisse.

Phase de déclenchement



Après l'Ollie dosé, ramène ton bras arrière vers l'avant tout en poussant ta jambe arrière dans la direction opposée. Pose ta board en travers et à plat sur la box.

Phase principale (slide)



Reste dans cette position «désaxée» tout en gardant un appui central sur la planche. Oriente-toi vers l'avant, en direction de la box.

Phase finale



Mets fin progressivement à la contre-rotation et quitte la box en pensant à atterrir doucement.

Photos: Marc Weiler

Moving Rail

- Pourquoi?** Acquérir sans danger la sensation de rider la planche à plat, perpendiculairement à la ligne de pente.
- Comment?** Pose un piquet de slalom dans la neige, en direction de la ligne de pente. Approche le piquet gentiment par le côté et saute dessus en faisant un quart de tour et de sorte que le piquet se trouve sous la board, entre les fixations. Tu glisseras alors avec lui dans la pente.
- Variations:**
- a) Avec aide au plat.
 - b) 2, 3 ou 4 piquets placés les uns à côté des autres dans la neige.

BS Boardslide avec l'aide d'un partenaire

- Pourquoi?** Acquérir en sécurité la sensation d'un Boardslide.
- Comment?** Laisse-toi emmener sur la box par deux partenaires placés de chaque côté et essaye de trouver une position stable. Les partenaires tiennent le Nose et le Tail ainsi que les bras et év. les hanches.
- Observe!** L'aide commence au plat, juste avant la box.
- Variations:**
- a) Piquet comme outil d'apprentissage
 - b) Position basse/haute
 - c) FS Boardslide (Dos en avant)

50/50 to BS Boardslide par contre-rotation

- Pourquoi?** Du 50/50-Slide connu au boardslide inconnu, afin de limiter le risque de chute.
- Comment?** Commence en 50/50 sur la box, puis engage gentiment une contre-rotation jusqu'à ce que la board soit perpendiculaire au rail. Essaie d'avancer comme cela (ventre orienté dans le sens de la glisse) jusqu'à la fin de la box et dé-clenche la contre-rotation en descendant de la box.
- Attention:** Pose la planche à plat et garde l'appui au centre de la board.
- Variations:**
- a) FS Boardslide
 - b) Fakie
 - c) Nose/Tailslide tweaked



Photos: Marc Weiler

Boardslide avec pré-/co-rotation

Comme son nom l'indique, cette variante de boardslide est déclenchée par une pré-/co-rotation. Contrairement à la variante par contre-rotation, le slide s'effectuera ici dans une «position neutre». Ceci permet de garder plus facilement une position compacte et stable lors de la phase principale. La difficulté majeure de cette variante réside dans l'atterrissage fakie.

Après avoir acquis le 50/50, libre à toi de tenter tes premières variantes de Boardslide par contre-rotation ou par pré-/co-rotation. Il est tout de même conseillé de commencer par une variante de Backside Boardslide, le Frontside Boardslide étant plus difficile de part le manque d'orientation durant le trick.

BACKSIDE BOARDSLIDE FAKIE OFF

Phase finale	Phase principale (slide)	Phase de déclenchement	Phase de préparation
 <p>Eloigne-toi de la box par une légère impulsion, tout en laissant la rotation se terminer. Amortis ton atterrissage en Fakie.</p>	 <p>Stabilise ton corps et laisse-toi glisser sur la box, la planche bien à plat et en adoptant une position compacte. Oriente-toi dans la direction de la glisse.</p>	 <p>Saute par un mouvement de Ollie dosé, tout en exécutant simultanément un léger mouvement de rotation, puis atterris soûplement sur la box.</p>	 <p>Prends une position basse, le haut du corps légèrement ouvert à la direction de la glisse, de sorte que tes appuis se situent légèrement sur les talons et que la carre des talons pointe vers le milieu de la box.</p>

FRONTSIDE BOARDSLIDE FAKIE OFF

Phase de préparation	Phase de déclenchement	Phase principale (slide)	Phase finale
			
<p>Prends une position basse, le haut du corps légèrement ouvert à la direction de la glisse, de sorte que tes appuis se situent légèrement sur les orteils et que la carre des orteils pointe vers le milieu de la box.</p>	<p>Saute par un mouvement de Ollie dosé, tout en exécutant simultanément un léger mouvement de rotation, puis atterris doucement sur la box.</p>	<p>Stabilise ton corps et laisse-toi glisser, la planche à plat sur la box, dans une position compacte et légèrement ouverte. Oriente ta tête en direction de la fin du rail.</p>	<p>Eloigne-toi de la box par une légère impulsion tout en reprenant la rotation avec la tête. Atterris doucement et oriente-toi à nouveau dans le sens de la glisse.</p>

Les exercices «Moving Rail» et «BS Boardslide avec l'aide d'un partenaire» se prêtent également à la préparation des Boardslides avec pré-/co-rotation.



TAILPRESS



TAILSLIDE avec l'aide de partenaires



NOSEPRESS

Photos: Marc Weiler



PROTECT YOURSELF!

Photo: Marcel Giger

Sécurité

Grâce à un comportement pédagogique adapté, à une progression méthodologique correcte et en motivant et en freinant lorsque c'est nécessaire, la technique du railslide peut être transmise aux novices relativement facilement et en limitant les risques. Néanmoins, nous recommandons le port d'un équipement de protection tels que le casque, la protection dorsale, les Crash Pants, afin d'éviter toute blessure inutile. L'échauffement et la mise en train, ainsi qu'une concentration de tous les instants, font partie intégrante d'une bonne préparation à une rail session.



Photos: Marc Weiler

FIFTY/FIFTY TO BACKSIDE BOARDSLIDE

SNOWBOARD



TAILSLIDE

Achevé d'imprimer | ACADEMY la pratique dans les sports de neige

ACADEMY est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (3/2005), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Adresse de la rédaction
Rédaction SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-mail: redac@snowsports.ch

Rédactrice
Marlene Däpp

Graphisme et impression
Südostschweiz Print AG
Kasernenstrasse 1, 7000 Chur
Site Internet: www.suedostschweiz.ch

Auteurs et choix des images
Samuli Aegerter, Daniel Friedli,
Matthias Plüss

Changements d'adresse
A communiquer directement
à SWISS SNOWSPORTS,
Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp
ou par e-mail à info@snowsports.ch

Personnes ressources
Renato Semadeni

Prix
Pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

Riders
Samuli Aegerter, Daniel Friedli,
Renato Semadeni, Jonas Sigg

Traduction
Raphaël Lamon

Droits de reproduction: Les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

Correcteur
Agata Markovic

Photos
Marc Weiler, Marcel Giger

Tirage: 14 000 exemplaires
10 700 en allemand,
3 300 en français

Cartoons: Leo Kühne