Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 11

Artikel: Un enrichissement pour la glisse hivernale : le big foot : "Comme le patin en ligne..."

Autor: Welti, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998006

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

(Photo: Andreas Blatter)

Un enrichissement pour la glisse hivernale

Le big foot: «Comme le patin en ligne...»

Urs Welti
Traduction: Renaud Moeschler

Alors, ce «big foot» qui est en passe de s'imposer, un engin de fitness? de loisirs? ou une mode qui ne fera qu'un temps sur les pistes? Pour peu qu'on les essaie, on remarque immédiatement qu'avec ces petites planches aux pieds, on apprend beaucoup plus vite que dans les autres sports de glisse.

A l'attaque d'une piste en big foot, le skieur* alpin n'est pas le seul à posséder de bonnes prédispositions: quiconque a déjà fait du patin en ligne ou du patin à glace peut aussi grandement profiter de l'expérience acquise dans ces mouvements. C'est précisément pour cela que les «big feet» sont des engins destinés à tout un chacun. Il suffit d'exploiter les avantages qu'ils présentent pour enrichir le programme des camps d'hiver.

La situation émotionnelle de l'élève est l'une des clés lorsqu'il s'agit d'apprendre un nouveau sport ou d'acquérir un nouveau mouvement. Et lorsque l'élève a la volonté d'apprendre quelque chose de neuf, l'apprentissage en est fortement accéléré. Il s'ensuit que le facteur motivation est extrêmement important dans le processus d'apprentissage. Il est vrai que le big foot en soi en tant qu'objet peut exciter la curiosité des élèves, mais ce n'est pas gagné d'avance...

Motiver les enfants

Si l'on prend la température auprès des jeunes pour savoir ce qui est actuellement «cool» et «in», on entend parler de tout sauf du big foot. La tendance est plutôt au patin en ligne (inline skating) ou au street hockey.

Pourtant, le patin en ligne et le big foot présentent une grande ressemblance dans le mouvement. C'est sur la foi de ce constat que j'ai tenté d'exploiter cette parenté.

Mes élèves furent passablement étonnés lorsque, à l'occasion du dernier camp de sports d'hiver (ski et snowboard), ils ont pu lire le soir qu'il y avait du patin en ligne au programme le lendemain. Pleine de curiosité, la classe a tôt fait de se scinder en deux groupes: «Est-ce qu'il y a ici un roller park?», «J'ai pas pris mon matos!» entendait-on d'un côté et, de l'autre, «Dommage, on ne pourra skier qu'une demi-journée demain!», «Je sais pas faire ça. Je veux seulement skier!».

Et le lendemain, suspense! Pourquoi est-ce qu'on est encore sur les pistes et pas au roller park? Est-ce que c'était simplement une mauvaise plaisanterie?

Lorsque j'ai tiré dix paires de big foot de mon sac à dos géant, la motivation de ma classe a changé du tout au tout. Ceux qui n'en pouvaient plus d'attendre de se retrouver sur leurs patins en ligne étaient visiblement déçus et les autres, à qui l'inline n'inspirait pas vraiment confiance, étaient soulagés.

Convaincre le groupe et leur faire comprendre la parenté qui existe entre les deux disciplines fut ensuite la phase la plus délicate de ma tentative.

Et pourtant, il me semble avoir réussi à donner à tous le goût de ce nouvel engin. A l'échauffement déjà, l'excitation était grande et les élèves motivés.

Exemples d'échauffement

Au plat

Sous forme de course d'estafette: un élève pousse l'autre (comme une statue) jusqu'au point désigné. Inversion des rôles et retour au point de départ. Passage du témoin.

Urs Welti, né en 1970, est instructeur de snowboard et expert J+S depuis 1994. En été, il est instructeur de planche à voile et expert J+S depuis de nombreuses années.

*Afin de ne pas alourdir inutilement le texte, les dénominations de personnes se limitent à la forme masculine, étant entendu qu'elles englobent également la forme féminine.

Estafette en cercle: transmission d'un gant. (Attention: choisir le rayon du cercle de sorte que les élèves qui «courent» doivent éventuellement déjà faire des poussées type pas de patineur.)

Sur une pente de faible déclivité

Estafette sous forme de minislalom (éventuellement avec des gants comme piquets), tracé très serré et éventuellement compliqué d'obstacles. *Variante:* il faut faire le tour complet des piquets. Retour (en pas de patineur) en remontant la pente jusqu'au départ. Passage du témoin.

Toutes les variantes d'échauffement ou presque ainsi que la quasi-totalité des exercices avec ou sans skis sont possibles avec le big foot. Du fait qu'il est très court et très léger, on peut tout faire sur un espace relativement restreint et à très faible vitesse.

Dans la séance de stretching qui suit, il faut penser spécialement à la musculature des bras, car les chutes sont pour ainsi dire programmées.

Première descente

Tout en tenant compte des instructions de sécurité usuelles (point de rendez-vous, respect des règles FIS, etc.), le mot d'ordre est: essayez!

Dès la première descente, la plupart des jeunes ont compris que le big foot laisse beaucoup de place aux sensations et à l'émotion. Le sentiment nouveau qu'il donne (sans bâtons) ne fait que conférer davantage de relief à l'expérience. Naturellement l'appréhension et la déception peuvent aussi être de la partie; il appartient alors au moniteur de compenser les impressions négatives par le plus grand nombre possible d'expériences positives.

La grande richesse de mouvements offerte par le big foot permet d'améliorer les qualités de coordination (orientation, rythme, différenciation, réaction, équilibre). Pour le big foot, c'est essentiellement le facteur équilibre qui, comme pour le patin en ligne, joue un rôle prépondérant. Dès que l'élève a trouvé un équilibre, il cherche tout de suite un degré de difficulté supérieur avec une variante plus exigeante pour lui.

J'ai cherché à intégrer cette gradation aux divers exercices présentés dans les exemples ci-après.

Exercices

Pente douce finissant sur un plat

Tenir le plus longtemps et le plus loin possible sur une jambe jusqu'à l'arrêt et maintenir la position pendant cinq secondes au moins. La vitesse et, par là même, la difficulté peuvent être modifiées en raccourcissant ou en allongeant la course d'élan. Faire toujours le côté gauche et le côté droit (prévoir éventuellement un concours à la fin de la descente).

Piste en pente douce

- Rotation de 360° (pirouette) à faible vitesse.
- Pirouette à deux.
- Tous les élèves (soit une dizaine de personnes) se donnent la main pour former un cercle et tentent de descendre lentement en faisant tourner tout le cercle.
- Elan en marche arrière, rotation de 180° vers l'avant (orientation).
- Elan en marche avant, rotation de 180° vers l'arrière.
- Roulade avant («roulade d'hiver»; la «roulade de veau» avec jardinière de légumes viendra plus tard!).
- Traversée sur le pied amont avec poussées-transferts du pied aval (traverser dans les deux sens).
- Petit saut à faible vitesse sur une piste plate (éventuellement commencer par des exercices à l'arrêt).
- Petit saut à faible vitesse sur une bosse.
- Petit saut écart.
- Petit saut avec rotation de 180°.
- Descente à deux: à la queue leu leu ou côte à côte.
- Tout le groupe en file indienne ou de front (et pourquoi pas chanter une chanson de circonstance?).
- Deux par deux, un élève ferme les yeux et l'autre le guide (prudence!).
- A faible vitesse, effectuer soudainement deux ou trois pas et continuer de glisser.
- Descendre en mettant le poids du corps le plus possible sur l'avant, sur l'arrière.

Dès qu'on essaie le big foot, on remarque que ceux qui n'ont pas d'expérience de la piste obtiennent aussi rapidement des résultats encourageants, même si les exercices peuvent paraître difficiles, voire trop difficiles. On peut tout faire à très faible vitesse et on en tire immédiatement du plaisir!

Avec ces exercices et d'autres encore, il est déjà possible de composer sans aucun problème un petit programme à présenter aux autres élèves (laisser les élèves descendre librement pour composer un programme et l'exercer).

Etant donné que les élèves sont submergés de nouveaux mouvements qui n'étaient pour eux jusqu'alors pas imaginables sur neige, il est aussi important de planifier assez de temps pour la pratique (créativité) dans le programme d'enseignement.

Les personnes qui travaillent avec le big foot dans les camps de sports d'hiver devraient en tous les cas préparer leur enseignement en faisant des efforts d'imagination et de créativité et avoir le courage de proposer même quelque chose de complètement inattendu, voire un peu farfelu. Dès les premiers essais, il apparaît clairement qu'avec ces «grands pieds», toute une foule de mouvements qu'on n'effectue jamais sur neige deviennent possibles.

Le big foot est au programme des professeurs suisses de ski. Sur notre photo: le Swiss Snow Demo Team. (Photo : Daniel Käsermann)

Comme le patin en ligne et le big foot présentent une très étroite parenté de mouvement et comme l'inline est actuellement à la page, cet avantage devrait être immédiatement exploité dans l'enseignement. Mais il est vrai que, la plupart du temps, après une ou deux descentes, les élèves le remarquent par eux-mêmes: «Hé! C'est comme l'inline: c'est le pied!»

Conseils concernant la location

Les équipements de big foot peuvent être loués dans les écoles de ski et de snowboard, ainsi que dans les grands magasins de sport. Réservation à l'avance obligatoire pour les camps d'hiver! ■

Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...
La pyramide (notre proposition):
GLAISE – AGILE – AILE – LAI – AÏ