Intégrer le saut à ski sur bosse enneigée dans un club de ski nordique existant

Introduction :

Lesaut à skisur petites bosses est une façon passionnante d'initier les participants aux principes fondamentaux du saut à ski dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Ce document explique comment intégrer le saut à ski sur petites bosses au sein d'un club de ski nordique, notamment en ce qui concerne l'équipement nécessaire, la formation des entraîneurs, les avantages pour les participants et la façon de construire une petite bosse à l'aide de neige.

Équipement requis pour les séances d'initiation au saut à ski :

- **Skis** :Les skis alpins,de fondetde style libreconviennenttouspour lesbosses destinées aux débutants.
- **Casques** : Les casques de sécurité sont essentielspourprotégerles participants pendant les sauts. Une protection rigide pour les oreilles est recommandée, mais non obligatoire.
- **Vêtements de saut** : Aucunvêtementspécialisén'estrequis,à part la tenuehabituelle de ski nordique.

Équipement requis pour les séances de saut à ski plus avancées :

- **Skisde saut** :Les skisdesaut sontpluslongsetpluslargesquelesskisordinaires, ce qui assure stabilitéetportance pendant les sauts.
- **Bottes de saut àski** : Les bottes spécialisées pour le saut à ski offrent un soutien de la cheville et un meilleur contrôle pour un atterrissage en toute sécurité.
- **Casques** : Les casques de sécurité sont essentiels pour protéger les participants pendant les sauts. Une protection rigide des oreilles est obligatoire.
- **Vêtements desaut** : Combinaisons de saut à ski ou vêtements ajustés pour réduire la résistance au vent et améliorer la performance. Au niveau de développement, les combinaisons de saut ne sont pas obligatoires.

Formation des entraîneurs (offerte par Saut à ski Canada) :

Ski JumpingCanadaoffre des programmes complets de formation des entraîneurs afin de leur enseigner les principesfondamentaux du sautàski, les protocoles de sécuritéet les méthodes d'enseignement efficaces. Les entraîneurs apprendront à guider les participants dans des activités de saut à ski sur de petites bosses, en mettant l'accent sur le développement des habiletés, la technique et la progression.

Avantages pour les participants :

- **Équilibre** : Lesautà skisurpetites bosses améliore l'équilibre et la coordination des participants grâceaux habiletés de contrôle et d'atterrissage requises.
- **Conscience corporelle** : Les participants développent leur conscience corporelle et leur contrôle en ajustant leur position du corps pendant les sauts.
- Engagement : Le saut à ski favorise un sentiment d'aventure et encourage la concentration alors que les participants franchissent les phases d'élan, de décollage, de vol et d'atterrissage du saut.
- **Souplesse** : Les mouvements de saut améliorent la souplesse et l'amplitude de mouvement des principaux groupes musculaires.

Aménagement d'une bosse de neige :

- **Choixdel'emplacement** : Choisissezune pente douce avec une zone d'atterrissage dégagée pourassurerdesatterrissages sécuritaires. Une pente de 30 à 40 degrés conviendra (plus l'angle estraide,pluslavitesseest élevée et plus c'est difficile pour les débutants).
- **Préparation de la neige** : Créez une forme de rampe avec de la neige tassée et formez progressivement une petite bosse au milieu de la pente. La bosse doit ressembler à une zone de décollageplate, sans rebord.
    - La largeur de la bosse doit correspondre à 2 à 3 fois la largeur d'un skieur dont les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
    - La longueur de la bosse doit être comprise entre 80 et 100 cm.
    - La hauteur de la bosse peut varier. N'oubliez pas que plus la bosse est haute, plus c'est difficile pour les débutants. Nous recommandons de commencer entre 20 et 40 cm.
- **Considérations de sécurité** : Assurez-vous de disposer d'un espace de sortie suffisant et dégagez la zone d'atterrissage de tout obstacle.
- **Essais et ajustements** : Demandez à des skieurs expérimentés de tester la petite bosse et apportezlesajustementsnécessaires en fonction de leurs commentaires.

Technique de base du saut à ski :

- **Approche** :Position aérodynamique, équilibrée et détendue; le haut du corps parallèle à la pente,lesskisécartés de la largeur des épaules.
- **Décollage** :Changement de position rapide pour augmenter la portance; synchronisation précisepourune portance combinée verticale et horizontale.
- **Vol** :Corpsaligné avec les skis en formation en « V » pour maximiser la portance; maintenir le corps à faiblehauteurau-dessus de la pente.
- **Atterrissage** :Poids réparti uniformément sur les skis à l'atterrissage; skis parallèles VS télémark

>> Les quatre phases d'un saut à ski - Saut à ski Canada <<

Conclusion :

Enintégrant lesaut à ski sur bosse de neige au programme d'un club de ski de fond, les participants peuvent acquérir de nouvelles habiletés, gagner en confiance et développer une appréciation plus profonde des sports nordiques. Cette initiation au saut à ski ouvre la voie à une exploration plus approfondie de ce sport et favorise un esprit de camaraderie ainsi que la réalisation d'exploits sportifs au sein du club.

Pour plus d'information sur la construction d'une bosse de neige, communiquez avec Saut à ski Canada -info@skijumpingcanada.com .

Exemple de tremplin de saut à ski sur bosse de neige :





Exemple de profil de bosse de neige :

