



TEXTE DE LECTURE

La planche à neige



As-tu déjà descendu une pente enneigée debout sur ta luge? Si tu as répondu oui à cette question, alors la planche à neige, ou le surf des neiges, est peut-être un sport pour toi! Bien que les origines de ce sport soient difficiles à retracer, on sait tout de même que la première planche à neige est apparue en 1965. Ce sport a ensuite été popularisé aux États-Unis et au Canada dans le milieu des années 1980.

Ce sport, parmi les sports d'hiver les plus dynamiques, fait de plus en plus d'adeptes sur les pentes, et ce, partout dans le monde. Il a été introduit aux Jeux olympiques d'hiver en 1998 lors des Jeux de Nagano, au Japon. Lors de ces Jeux, les planchistes pouvaient prendre part à deux épreuves, soit le slalom géant et la demi-lune. Ross Rebagliati, un Canadien, a remporté la première médaille d'or à l'épreuve du slalom géant.

Plus récemment, les athlètes canadiens de planche à neige ont fait briller ce sport lors des Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. En effet, Jasey-Jay Anderson et Maëlle Ricker ont tous deux remporté une médaille d'or : Anderson en slalom géant et Ricker à l'épreuve de cross en planche à neige (*snowboard cross*).

Le principe de la planche à neige est simple : il faut avoir beaucoup d'équilibre et posséder une bonne glisse. Pour tourner à gauche ou à droite, on doit porter son poids sur le bout des pieds ou sur les talons. Le reste du corps suit ce mouvement. Aussi, il faut toujours regarder vers le bas de la pente. De plus, la planche à neige demande de la patience. Au début, les planchistes tombent souvent sur les fesses ou sur les genoux, et les poignets amortissent de nombreuses chutes.

Il existe plusieurs variétés et styles de planches à neige. La planche la plus populaire est arrondie aux deux bouts, est plus étroite au milieu, et sa longueur varie habituellement de 140 cm à 250 cm. Les trois styles de base de planche à neige sont acrobatique (*free style*), alpin et tout-terrain (*snowboard cross*).





Le style acrobatique (*free style*) est inspiré de la planche à roulettes et consiste à exécuter des figures et des sauts et à glisser sur des objets fixes.

Le style alpin, quant à lui, correspond à la planche à neige de compétition que l'on pratique sur les pistes de ski. Ce style est caractérisé par des conduites coupées (*carvings*), c'est-à-dire des virages coupés que l'on réalise en transférant le poids du corps de chaque côté de la planche. Ces virages sont idéaux pour faire du slalom. Enfin, le style tout-terrain (*snowboard cross*) regroupe tous les types de descentes hors piste. Ce style est réservé aux plus audacieux et aux plus expérimentés.



Voici certains termes français liés à la pratique de la planche à neige. Ces termes te permettront certainement de mieux comprendre les commentateurs et commentatrices de sport aux prochains jeux olympiques.

Psitt! Tu trouveras le mot utilisé en anglais entre parenthèses.

- Allez-hop (*Alley-Oop*) : figure aérienne de 180 ° ou plus effectuée dans la demi-lune.
- Demi-lune (*Halfpipe*) : structure de neige en forme de U.
- Jibe (*Jib*) : pratique qui consiste à glisser sur des objets fixes, comme une barre en fer.
- Ollie (*Ollie*) : méthode qui permet de gagner de l'altitude sans sauter.
- Pop tart (*Pop Tart*) : figure aérienne.
- Railler (*Railing*) : exécuter des virages serrés et rapides.



Adapté de Zone jeunesse de Radio-Canada, « La planche à neige ».

