

Rider fluide

Léo Ripart

02/02/2026

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Sortir du piège de la technique pure	18
1.1- Ce moment où tu te rends compte que ça coince . . .	18
1.2- Comment on tombe dans le piège de la technique pure	19
1.3- Quand tu sais “comment faire”, mais que ton corps ne suit pas	20
1.4- La logique cachée derrière la frustration de stagner	22
1.5- Ce qu’on ne t’a pas dit sur la technique	23
1.6- Pourquoi la fluidité est une meilleure boussole que la technique	25
1.7- Les signaux qui montrent que tu n’es pas fluide (même si tu “rides bien”)	26
1.8- Pourquoi copier les autres ne suffit pas	27
1.9- Le vrai rôle de la technique dans ton ride	28
1.10- Pourquoi je te parle de tout ça dès le premier chapitre	29
1.11- Se recentrer sur toi : reprendre la main sur ta progression	30
1.12- À quoi t’attendre dans la suite du livre	31
Chapitre 2 : Le corps comme premier repère	32
2.2- L’ancrage : où est ton poids, vraiment ?	32
2.3- Les appuis : comment tes pieds “parlent” à la neige	32
2.4- Les axes du corps : comment tu te tiens change tout	32
2.5- Le centre : ton point de départ pratique	32
2.6- Relier ancrage, appuis et axes dans une position de base vivante	33
2.7- Ce qui se passe quand tu ignores ton corps	33

2.8- Utiliser la lenteur pour mieux sentir	33
2.9- Quand tu rides, quoi observer concrètement dans ton corps	33
2.10- Construire ta boussole interne de rider	33

Chapitre 3 : L'équilibre vivant plutôt que la position figée **33**

3.2- Comprendre l'équilibre vivant : ce qui se passe vraiment quand tu rides	33
3.3- Comment tu perds ton équilibre (sans t'en rendre compte)	33
3.4- Construire un équilibre vivant : le principe du "retour au centre"	33
3.5- Sentir la zone d'équilibre au lieu de mémoriser une "position"	34
3.6- Équilibre et adaptation : quand le terrain change, toi aussi	34
3.7- Relier l'équilibre vivant à tes sensations de progression	34

Chapitre 4 : La posture fluide : alignement, relâchement, tonicité **34**

4.2- Alignement : mettre tout le corps dans la même direction	34
4.3- Le regard : commander la ligne sans forcer	34
4.4- Épaules : arrêter de tourner les virages avec le haut du corps	34
4.5- Bassin : ton centre de gravité en mouvement	34
4.6- Genoux : fléchis, oui, mais dans le bon sens	34
4.7- Relâchement : enlever ce qui est en trop	35
4.8- Tonicité : tenir ton axe sans faire le robot	35
4.9- Mettre tout ensemble : un corps qui répond, pas qui bloque	35
4.10- Installer durablement cette posture sur la planche	35

Chapitre 5 : Sentir la planche sous les pieds **35**

2.5- Comment la planche te parle (et pourquoi tu n'entends pas encore tout)	35
3.5- Apprendre à distinguer pied avant, pied arrière, orteils, talons	35
4.5- Micro-sensations de pression : ce que te disent les points d'appui	35
5.5- Carres et angles : sentir le moment où ça accroche (ou décroche)	35

6.5- Le flex : utiliser la déformation de la planche à ton avantage	36
7.5- Vibrations, chocs, bruits : ce que la neige te raconte à travers la planche	36
8.5- Relier ce que tu sens à ce que tu fais : les ajustements instantanés	36
9.5- Conditions réelles : adapter la perception à la vitesse et au terrain	36
10.5- Petits rituels pour développer ta perception au fil des sessions	36
Chapitre 6 : Dialoguer avec la neige	36
6.2- Les trois grands ajustements à avoir en tête	36
6.3- Neige dure : précision sans brutalité	36
6.4- Poudreuse : laisser la planche travailler	36
6.5- Neige trafollée : arrêter de se battre avec chaque bosse	37
6.6- Neige de printemps, soupe : flotter sans t'enfoncer	37
6.7- Verglas : réduire l'ego, augmenter la finesse	37
6.8- Ajuster ton engagement : la bonne dose de vitesse	37
6.9- Dialoguer en direct : ce que tu peux te dire en ride	37
6.10- Petits rituels pour devenir "lecteur de neige"	37
Chapitre 7 : Lire le terrain comme un flux	37
7.2- De "trous et bosses" à "formes et directions"	37
7.3- Avant de partir : scanner la pente en 5 secondes	38
7.4- Pendant la descente : garder le regard en avance	38
7.5- Les trois couches de terrain à lire	38
7.6- Transformer les "zones qui font peur" en "zones à préparer"	38
7.7- Jeux pour entraîner ton œil sur piste	38
7.8- Lire le terrain en hors-piste simple	38
7.9- Lire le terrain avec le corps, pas seulement avec les yeux	38
7.10- Relier la lecture du terrain à ta fluidité	38
Chapitre 8 : Le rythme : trouver son tempo de ride	39
8.2- Le lien direct entre rythme et crispation	39
8.3- Caler ton ride sur ta respiration	39
8.4- Le tempo des virages : ni trop vite, ni trop tard	39
8.5- Exercice : la descente "métronome"	39
8.6- Jouer avec la vitesse sans la subir	39
8.7- Raccorder souffle, virages et vitesse	39
8.8- Trouver ton style de rythme personnel	39

8.9- Rythme et fatigue : rouler plus longtemps sans ex- ploser	39
8.10- Utiliser le rythme comme antidote à la peur	39
8.11- Rythme et trafic sur la piste	40
8.12- Comment t'entraîner concrètement au rythme . .	40
8.13- Ce que tu peux observer dès maintenant	40

Chapitre 9 : Les virages revisités par le ressenti 40

9.2- Avant de parler de virages : deux sensations à ancrer	40
9.3- Le virage dérapé : ton frein à main intelligent . . .	40
9.4- Le virage glissé : laisser la planche vivre un peu plus	40
9.5- Le virage coupé (carving) : quand la carre trace vraiment	40
9.6- Le rôle du transfert de poids : comment tu "lances" ton virage	40
9.7- Comment sentir la transition entre dérapé, glissé et coupé	41
9.8- Travailler chaque type de virage sans te prendre la tête	41
9.9- Adapter tes virages au terrain et à la neige	41
9.10- Construire ta propre "signature" de virage	41

Chapitre 10 : Jouer avec la gravité plutôt que la subir 41

10.2- Ce que la gravité te fait vraiment sur une planche	41
10.3- De la résistance au guidage	41
10.4- Utiliser ton poids dans la pente	41
10.5- Chercher les endroits où la gravité t'aide	41
10.6- Les virages comme des échanges d'énergie	41
10.7- Monter et descendre la pente dans un même virage	42
10.8- Sentir quand la planche est « lourde » ou « légère »	42
10.9- Vitesse : de la peur à la gestion	42
10.10- Transitions : laisser la gravité t'aider à changer de carre	42
10.11- Jouer avec les bosses et les petits reliefs	42
10.12- Construire des lignes qui utilisent la pente	42
10.13- Petits exercices pour apprivoiser la gravité	42
10.14- Installer ce nouveau rapport à la gravité	42

Chapitre 11 : Relier haut du corps, bas du corps et regard 43

11.2 - Le regard : ton chef d'orchestre silencieux	43
11.3 - Le haut du corps : aligner la "tête de file"	43
11.4 - Le bassin : la charnière entre l'intention et la board	43
11.5 - Les jambes : traduire tout ça dans la neige	43

11.6 - Synchroniser : mettre tout le corps dans le même temps	43
11.7 - Les erreurs typiques quand le corps n'est pas relié	43
11.8 - Unifier sans se compliquer : quelques repères à garder sur la neige	43

Chapitre 12 : Gestion de la peur et des tensions 44

12.2- Comment la peur se traduit dans ton corps	44
12.3- Accepter que la peur fait partie du jeu	44
12.4- Utiliser ton souffle comme premier outil	44
12.5- Détendre ton corps là où ça coince	44
12.6- Apprivoiser la peur par l'attention	44
12.7- Le choix du terrain : ton meilleur allié	44
12.8- Travailler la vitesse sans te faire peur	44
12.9- Déminer la peur du regard des autres	44
12.10- Transformer une grosse peur en petites explorations	44
12.11- Différencier la vraie alerte du film dans ta tête	45
12.12- Construire des routines anti-blocage	45
12.13- Quand la peur est ancienne ou très forte	45
12.14- Faire de la fluidité un antidote à la peur	45

Chapitre 13 : Construire des sessions qui font vraiment progresser 45

13.2- Règle simple : une session = un fil conducteur	45
13.3- Construire ta journée de ride : les 4 temps	45
13.4- Phase 1 : le démarrage qui réveille tes sensations	45
13.5- Phase 2 : le bloc de travail ciblé	45
13.6- Phase 3 : la phase de jeu qui consolide sans que tu t'en rendes compte	46
13.7- Phase 4 : finir la journée en consolidant (et non en explosant)	46
13.8- Gérer la peur et l'ego dans tes sessions	46
13.9- Adapter ta session à ton énergie du jour	46
13.10- Construire une progression sur plusieurs jours	46
13.11- Exemple concret d'une journée de ride "fluide"	46
13.12- Comment savoir si ta session t'a vraiment fait progresser	46
13.13- Résumer sans simplifier	46

Chapitre 14 : Du contrôle à la création de lignes 47

14.2- Le stade "je subis la piste" : pourquoi tu restes coincé là	47
---	----

14.3- Changer de priorité : de “ne pas tomber” à “aller là-bas comme ça”	47
14.4- Regarder comme quelqu’un qui choisit, pas comme quelqu’un qui subit	47
14.5- Lire la pente pour décider où tu passes	47
14.6- De “tourner” à “relier des trajectoires”	47
14.7- Choisir sa vitesse au lieu de la subir	47
14.8- Utiliser le relief sans sauter : jouer simple mais différemment	47
14.9- Gérer les autres riders tout en gardant ta ligne	47
14.10- Petits jeux concrets pour passer en mode “créateur de lignes”	48
14.11- Accepter l’imperfection : une ligne créée n’est pas une ligne parfaite	48
14.12- Faire le lien avec tout ce que tu as appris avant	48
14.13- Comment sentir que tu as vraiment changé de stade	48

Chapitre 15 : Installer la fluidité dans toutes les conditions **48**

15.2- Quand la fatigue arrive : garder un ride propre avec moins d’énergie	48
15.3- Quand la météo se dégrade : rester solide dans le flou	48
15.4- Gérer la neige difficile sans casser ton ride	48
15.5- Pression sociale, ego, regard des autres : rester fluide dans ta tête	48
15.6- Te recentrer vite : un protocole simple quand tu pars en vrille	49
15.7- Faire de la fluidité ta nouvelle norme	49

Introduction

Il y a une chose que j'ai mis longtemps à comprendre sur le snowboard.

Je pensais qu'il me manquait "une technique", "un déclic", "le bon conseil". Je regardais des riders plus fluides, plus à l'aise, et je me disais que la différence se jouait dans un détail technique que je n'avais pas encore.

En réalité, ce qui me manquait, ce n'était pas une technique. C'était une façon de sentir ce que je faisais.

Je te parle de ça d'entrée de jeu, parce que si tu as ce livre entre les mains, il y a des chances que tu aies déjà essayé la voie classique : les cours, les tutos, les vidéos au ralenti, les explications techniques bien propres. Tu as peut-être progressé un peu au début, puis tu as eu l'impression de tourner en rond. Tu descends, tu ne tombes plus beaucoup, tu sais tourner, freiner, gérer les pistes bleues et rouges... mais tu sens qu'il manque quelque chose.

Tu n'es pas complètement à l'aise.

Tu te crispes dès que la neige change, dès que ça va plus vite, dès qu'il y a du monde.

Tu as du mal à te lâcher sans te mettre en danger.

Tu as peut-être même commencé à te dire que tu "manques de technique" ou que "tu n'as pas le niveau pour être fluide".

Je ne te connais pas personnellement, mais j'ai déjà vu ce profil de rider des dizaines de fois. Je l'ai été aussi. Et c'est exactement pour toi que j'ai écrit ce livre.

Ce que tu cherches vraiment sur ta planche

Si tu y réfléchis deux minutes, ce que tu veux sur ta board, ce n'est pas juste réussir tel ou tel mouvement "comme dans la vidéo".

Ce que tu veux vraiment, c'est :

- te sentir à l'aise sur n'importe quelle neige,
- avoir le temps de choisir ta trajectoire au lieu de la subir,
- rider sans te crispier dès que ça accélère,
- ressentir de la continuité dans tes virages, pas du "à-coups",

- être capable de t'adapter quand la piste est défoncée, glacée, blindée de monde,
- rentrer en te disant : "Là, j'ai vraiment ridé", et pas juste "Je ne suis pas tombé".

Tout ça, ce n'est pas une histoire de liste de techniques à cocher. C'est une histoire de mouvement, de sensations, de lecture du terrain et de gestion de ton corps.

Le problème, c'est que la plupart des approches du snowboard passent à côté de ça. On te parle de "position idéale", d'angles, de flexion, de pression. On te découpe le ride en morceaux techniques, sans toujours t'aider à relier ça à ce que tu ressens vraiment quand tu glisses.

Résultat : tu connais vaguement la théorie, mais tu n'arrives pas à la vivre dans ton corps.

Ce livre va à contre-courant de cette logique.

Pourquoi la technique ne suffit pas

Je ne suis pas contre la technique. Elle est utile, elle donne des repères, elle permet de ne pas partir complètement dans tous les sens.

Mais il y a un piège : croire que plus tu vas accumuler de "trucs" techniques, plus tu vas devenir fluide.

Ça, c'est faux.

Je vais le dire clairement :

tu peux connaître plein de conseils techniques et rester rigide sur ta board.

Et à l'inverse, tu peux ne pas savoir nommer ce que tu fais, et être très fluide dans ta façon de rider.

Ce qui fait la différence, c'est ta capacité à :

- sentir ta position sans avoir besoin d'y penser,
- ajuster ton équilibre en continu,
- percevoir ce que fait ta planche sous tes pieds,
- sentir comment la neige réagit,
- adapter ton mouvement à la pente, aux bosses, aux changements de neige.

Ça, c'est du ressenti.

Et le ressenti, ça se travaille.

On ne t'a probablement jamais vraiment expliqué comment.

On te dit "plie les genoux", "mets ton poids sur la carre", "regarde où tu vas". Très bien.

Mais comment tu sais si tes genoux sont "assez" fléchis ?

Comment tu reconnais le moment où ta carre accroche bien sans déraper ?

Comment tu sens que tu regardes vraiment loin, et pas juste deux mètres devant ta board ?

C'est cette partie manquante que je veux poser au centre du jeu.

Un jour, j'ai compris que je ridais avec ma tête, pas avec mon corps

Je vais te raconter un moment précis.

J'enseignais déjà le snowboard depuis quelques années. Je donnais les conseils classiques, j'analysais les positions, je corrigais les erreurs les plus visibles. Mes élèves n'étaient pas "mauvais". Ils descendaient, ils tournaient, ils progressaient.

Mais je voyais une chose qui me dérangeait : au bout de quelques jours, beaucoup se mettaient à stagner.

Ils arrivaient à faire les gestes que je demandais... mais sans continuité. Ils tournaient, puis se bloquaient. Ils engageaient un virage, puis se crispaient dès que ça accélérail. Surtout, je sentais qu'ils n'étaient pas "dans" ce qu'ils faisaient. Ils appliquaient des consignes, mais ne vivaient pas vraiment le mouvement.

Un jour, sur une piste pas très raide, avec une neige un peu lourde, j'ai demandé à un élève d'oublier tout ce que je lui avais dit depuis le matin. Je lui ai juste dit :

"Là, ce tour, tu ne penses plus à ta technique.

Tu te contentes de remarquer trois choses :

ce que tu sens dans tes pieds, ce que tu sens dans tes genoux, et la vitesse qui change."

Rien de révolutionnaire. Mais d'un coup, sa façon de rider a changé.

Pas parce qu'il faisait tout "mieux", mais parce qu'il était enfin connecté à ce qu'il vivait.

À la fin de la descente, il m'a dit un truc du genre :
"C'est la première fois que j'ai l'impression d'être vraiment sur la planche, pas juste dans ma tête."

C'est ce moment-là qui m'a décidé à creuser cette piste sérieusement.

Je voyais bien, depuis des années, que certains riders progressaient à une vitesse folle alors qu'ils avaient très peu de "théorie", et que d'autres s'empilaient des notions techniques sur la tête sans jamais vraiment se relâcher sur la neige.

Je commençais à voir la différence :
les premiers apprenaient par le mouvement et le ressenti ;
les seconds apprenaient surtout par la tête.

Ce livre n'est pas un catalogue de figures

Tu ne trouveras pas ici un chapitre sur le 180, un chapitre sur le 360, un chapitre sur le press, etc.

Ce livre n'a pas été pensé pour t'expliquer "comment poser un trick précis".

D'autres le font très bien, et si tu veux du tuto figure par figure, tu n'auras aucun mal à en trouver.

Ce que je te propose, c'est autre chose :
comprendre et maîtriser le snowboard comme une pratique de mouvement fluide.

L'objectif, c'est que :

- tu sentes ton équilibre comme quelque chose de vivant, pas comme "tenir une position",
- tu apprennes à ajuster ta posture en fonction du terrain, de la vitesse, de la neige,
- tu saches lire la pente et anticiper plutôt que subir,
- tu développes une vraie qualité d'attention à ce que tu ressens quand tu rides,
- tu construis des sessions qui te font vraiment avancer, pas juste "t'épuiser".

Si un jour tu veux apprendre des figures, ce sera beaucoup plus simple avec ces bases-là.

Mais même si tu n'as aucune envie de faire un 360 tout de suite, tu vas déjà ressentir une différence énorme dans ta façon de rider.

Rider fluide, ce n'est pas rider "joli"

Quand je parle de fluidité, je ne parle pas de faire des courbes parfaites destinées à Instagram.

Je parle de :

- te sentir disponible dans ton corps,
- rester stable même quand ça bouge sous tes pieds,
- être capable de changer de ligne à la dernière seconde si quelqu'un freine devant toi,
- ajuster ta vitesse sans paniquer,
- te mettre dans un état où tu peux improviser au lieu de te crispier.

De l'extérieur, ça donne souvent quelque chose qui a l'air "joli". Mais ce n'est pas le but. Le but, c'est que tu aies de la marge, de la sécurité, et du plaisir à jouer avec le terrain.

Un rider fluide n'est pas celui qui fait les plus gros virages, mais celui qui est le moins surpris par ce qui arrive. Il n'est pas rigide dans "sa technique", il est capable de s'adapter sans tout remettre en question à chaque changement.

C'est ça que je veux t'aider à construire.

Pourquoi tu stagnes malgré les cours et les vidéos

Si tu as déjà pris des cours, tu as peut-être eu cette expérience :

tu progresses vite les premiers jours, puis la courbe se tasse. Tu sais faire les bases, tu ne te mets plus par terre toutes les deux minutes, mais tu sens bien qu'il y a un plafond.

Ce plafond, il vient souvent de plusieurs choses.

D'abord, la plupart des cours sont pensés pour que tu sois "autonome" rapidement.

Autonome veut dire : tu peux descendre une piste sans te mettre en danger.

Ce n'est pas la même chose qu'être fluide.

Ensuite, beaucoup d'explications restent générales :

"plie les genoux", "ne te mets pas en arrière", "tourne avec les

épaules”, etc.

Tu as déjà entendu tout ça. Mais personne ne t’a forcément appris à reconnaître, dans ton propre corps, ce que ça veut dire concrètement.

Enfin, les vidéos et les tutos ont une limite évidente : tu regardes avec tes yeux un mouvement qui, lui, se joue dans ton corps. Ce que tu vois ne suffit pas à t’apprendre ce que tu dois sentir.

Ce livre est né de ce constat : tu n’as pas besoin de plus de théorie au sens classique.

Tu as besoin d’une autre façon de mettre ton attention au bon endroit.

Comment je vais t’aider concrètement

Je ne peux pas être avec toi sur la piste pendant que tu lis ce livre.

Par contre, je peux faire une chose : te proposer des repères concrets pour orienter ton attention, ton corps et tes sessions.

Tout au long des chapitres, tu vas retrouver trois types de contenus, entremêlés :

- des explications claires sur ce qui fait vraiment la différence dans le ride (l’équilibre, la posture, la lecture du terrain, le rythme, la gestion de la peur, etc.),
- des exemples très concrets pour que tu puisses te dire : “OK, ça, je l’ai déjà vécu, je vois de quoi il parle”,
- et surtout, des petites expériences à faire sur la neige, parfois tellement simples que tu pourras les glisser dans n’importe quelle descente.

Il ne s’agit pas d’exercices “scolaires” que tu dois faire pendant une heure en t’ennuyant.

Je veux que tu puisses intégrer ces choses dans ta façon de rider, sans avoir l’impression de faire des devoirs.

Par exemple, plutôt que de te dire “plie plus les genoux”, je vais te proposer de comparer, sur une même piste, deux passages différents : un où tu restes rigide, un où tu acceptes d’exagérer un peu la flexion. Ensuite, je te guiderai sur ce que tu dois

remarquer : ce qui change dans tes appuis, dans tes virages, dans ta fatigue.

C'est ce type de démarche qui va installer de nouvelles habitudes dans ton corps.

Ce que ce livre n'essaiera jamais de faire

Je préfère poser des limites dès l'introduction.

Je ne vais pas te promettre :

- que tu vas devenir pro en une saison,
- que tu vas tout comprendre en restant sur ton canapé,
- ni que la peur et les blocages vont disparaître juste en lisant quelques pages.

Ce livre n'est pas magique.

Il est là pour t'accompagner, pour te donner une autre façon de regarder ce que tu fais sur ta board, pour te faire gagner du temps en évitant certaines impasses que j'ai moi-même explorées trop longtemps.

En revanche, si tu joues le jeu, si tu acceptes de tester sur la neige ce que je te propose, tu vas très probablement :

- te sentir plus stable,
- te fatiguer différemment (moins dans les cuisses, plus "globalement" mais de façon saine),
- avoir plus de marge dans des situations qui te stressaient avant,
- et découvrir des sensations que tu n'avais jamais vraiment identifiées.

Ce n'est pas de la théorie abstraite : tout ce que je te propose ici vient de situations réelles avec des riders comme toi, débutants ou intermédiaires, parfois frustrés de ne pas avancer, parfois terrorisés par certaines pentes, parfois juste curieux de mieux sentir ce qu'ils font.

Comment lire ce livre pour en tirer le maximum

Tu peux le lire d'une traite, assis chez toi.

Mais ce ne sera pas comme ça que tu en tireras le plus.

L'idéal, c'est que tu le lises par morceaux, en lien avec tes journées de ride.

Par exemple :

- avant une journée de snowboard, tu lis un chapitre ou une sous-partie,
- tu gardes en tête une seule idée à tester sur la neige (pas toutes en même temps),
- en fin de journée, tu prends deux minutes pour te demander : "Qu'est-ce que j'ai senti ? Qu'est-ce qui a bougé ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ?"

Tu peux aussi relire certains passages après quelques sorties. Ce qui te semblait "théorique" au début deviendra beaucoup plus concret après avoir vécu un peu plus de situations différentes sur la neige.

Tu n'as pas besoin d'être un lecteur parfait.

Tu peux sauter des parties, revenir en arrière, relire seulement les sections qui t'ont marqué. L'important, c'est que tu gardes un lien entre ce que tu lis et ce que tu fais.

Un mot important : tu n'as pas "un mauvais corps pour rider"

Je croise souvent des riders qui me disent :

"Je ne suis pas souple, je suis un peu raide",

"Je manque d'équilibre, je n'ai jamais été très coordonné",

"Je suis trop vieux pour progresser vraiment maintenant".

En général, ce sont les mêmes qui surcompensent en cherchant encore plus de technique "pure", comme si ça allait corriger un défaut de base.

La vérité, c'est que tu as déjà ce qu'il faut pour devenir plus fluide.

Tu as un corps qui bouge, un cerveau qui apprend, des sensations qui sont là, même si tu n'y fais pas encore vraiment attention.

Le but, ce n'est pas de te transformer en athlète de haut niveau. Le but, c'est de tirer le meilleur de ce que tu as, en comprenant

mieux comment tu fonctionnes sur une planche.

Et contrairement à ce qu'on pense parfois, ça ne demande pas forcément des capacités physiques exceptionnelles. Ça demande surtout de la curiosité, un peu de patience, et l'envie de jouer avec ce que tu ressens.

Un aperçu de ce qui t'attend

Pour que tu voies comment tout ça va se dérouler, voilà comment j'ai structuré le livre, sans rentrer dans les détails de chaque chapitre.

D'abord, je vais t'aider à sortir de la logique de "technique pure" pour comprendre ce qui t'a peut-être bloqué jusqu'ici. On va remettre les choses à plat : ce que tu crois devoir faire, ce qui te met la pression, ce qui t'empêche de vraiment te concentrer sur l'essentiel.

Ensuite, on va revenir à la base : ton corps comme premier repère.

Comment tu te tiens, comment tu bouges, comment tu peux sentir ton équilibre sans avoir besoin d'un miroir ou d'une vidéo.

On plongera dans la notion d'équilibre vivant : non pas tenir une position parfaite, mais accepter que tout bouge en permanence et que ton job, c'est d'ajuster plutôt que de figer.

On explorera ta posture : comment trouver un alignement qui fonctionne pour toi, comment être tonique sans être contracté, comment rester disponible dans les jambes, dans le buste, dans les bras.

On ira ensuite sous tes pieds : apprendre à sentir ce que la planche te raconte, reconnaître les petites informations que tu ignores peut-être pour l'instant et qui, pourtant, te permettraient de te placer mieux avec moins d'effort.

On passera aussi du temps sur la neige elle-même : ce que tu peux en déduire rien qu'en la regardant, ce que tu peux sentir sous la semelle, comment adapter ta façon de rider à une neige lourde, dure, trafolée ou douce.

On parlera de lecture du terrain, de rythme, de virages, de gravité, de coordination entre le haut du corps, le bas du corps et le

regard. Pas comme une leçon scolaire, mais comme un ensemble de leviers que tu peux activer progressivement.

On prendra aussi le temps d'aborder la peur et les tensions. Parce que ce n'est pas un détail. Tu peux connaître toutes les bonnes idées du monde : si ton corps est verrouillé par le stress, tu ne pourras pas les appliquer.

Enfin, je te montrerai comment construire des sessions de ride qui t'aident vraiment à progresser. Pas juste accumuler des descentes, mais utiliser chaque journée comme un terrain de jeu pour installer un peu plus de fluidité, partout, par toutes les conditions.

Une précision avant de démarrer

Je n'ai pas la prétention de détenir "la vérité" sur le snowboard. Je partage ce que j'ai observé, testé, ajusté, avec moi-même et avec les riders que j'ai accompagnés. Ce livre est le résultat de toutes ces heures passées sur la neige à essayer de comprendre pourquoi certains se débloquent et d'autres non.

Tu vas sûrement trouver des choses qui résonnent immédiatement avec ton expérience, et d'autres qui te parleront plus tard, ou différemment. C'est normal.

Vois ce livre comme une discussion prolongée avec quelqu'un qui a passé beaucoup de temps à se poser les mêmes questions que toi :

- Pourquoi je me crispe à certains moments ?
- Pourquoi je n'arrive pas à reproduire ce que j'ai fait une fois, par hasard ?
- Pourquoi j'ai l'impression que mon corps et ma planche ne parlent pas toujours la même langue ?

Tout ce que je te demande, c'est de garder ouverts deux espaces :

1. ton cerveau, pour comprendre ce que je t'explique,
2. ton corps, pour tester, sans chercher à "bien faire" du premier coup.

Le reste, la montagne s'en chargera. Elle te donnera du relief, du dénivelé, des surprises, des bonnes

et des mauvaises neiges. À nous d'apprendre à dialoguer avec tout ça.

Si tu es prêt à aborder le snowboard autrement que comme une simple liste de trucs à apprendre, on peut commencer.

On va parler d'abord de ce fameux "piège de la technique pure" dans lequel, peut-être, tu es tombé sans même t'en rendre compte.

Chapitre 1 : Sortir du piège de la technique pure

1.1- Ce moment où tu te rends compte que ça coince

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu aies déjà ressenti ce truc bizarre sur ta planche : tu connais la théorie, tu as regardé des tutos, tu sais “comment il faut faire”... mais sur la neige, ça ne suit pas.

Tu descends, tu tournes, tu contrôles à peu près ta vitesse, tu te débrouilles. Les gens autour de toi te disent que tu rides “bien”. Pourtant, au fond, tu sens que tu es coincé. Tu répètes toujours les mêmes virages. Tu regardes des riders plus fluides, plus libres, et tu ne comprends pas vraiment ce qui te manque.

Peut-être que tu t’es déjà dit un truc du genre :

- “Je dois juste apprendre plus de techniques.”
- “Quand je maîtriserai ces trois nouveaux tricks, ça ira mieux.”
- “Je ne suis pas assez technique, c’est pour ça que je bloque.”

Alors tu cherches des tutos pour mieux carver, mieux poser tes appuis, mieux dérapper, mieux pomper, mieux... tout. Tu accumules des infos, des consignes, des corrections.

Mais malgré ça, quand tu mets le pied sur la neige, les mêmes problèmes reviennent : tu te crispes quand ça va plus vite, tu hésites sur certains terrains, tu subis les bosses, tu ne te sens pas vraiment libre dans ta ligne. Tu sais ce qu’il “faudrait faire”, mais ton corps ne le fait pas.

C’est exactement là que commence ce chapitre. Je veux t’aider à comprendre pourquoi cette approche centrée uniquement sur la technique finit par te bloquer, même si au début elle te fait progresser.

Et surtout, je veux te proposer une autre boussole pour ta progression : la fluidité.

Pas la fluidité au sens “ça a l’air stylé sur vidéo”, mais la fluidité que tu ressens dans ton propre corps : le moment où tout s’enchaîne sans effort forcé, où tu te sens en avance sur ce qui

se passe, où tu peux t'adapter au terrain sans paniquer et sans réfléchir à mille consignes.

C'est cette fluidité-là qui va devenir ton repère principal dans ce livre.

Avant de parler d'exercices, de position, de sensations, on va remettre les choses à plat : pourquoi la technique seule ne suffit pas, et comment, sans t'en rendre compte, tu peux passer complètement à côté de ce que ton corps essaie déjà de te dire sur la planche.

1.2- Comment on tombe dans le piège de la technique pure

Si tu fais du snowboard aujourd'hui, tu as probablement baigné dans un certain discours dès le début : celui de la technique, des bons gestes, des bons angles, des bons appuis.

Tu arrives au premier cours. L'enseignant ou la monitrice te parle de position de base, d'appuis sur les carres, de poids sur le pied avant, de flexion, de regard en direction de la descente. C'est logique, c'est clair, et c'est nécessaire pour démarrer.

Ensuite, tu passes en mode "accumulation" :

- Tu regardes des vidéos qui détaillent le virage front, le virage back, le carving, le flat, le ollie, le nose press, etc.
- Tu entends des phrases comme "appuie plus sur ta carre", "plie les genoux", "tourne plus les épaules", "reste centré sur ta planche".
- Tu essayes d'appliquer tout ça en même temps.

Cette manière d'apprendre est très encouragée, parce qu'elle rassure. Elle donne l'impression qu'il y a une liste de choses à cocher, un chemin linéaire : si tu maîtrises A, tu peux passer à B, puis à C, puis à D.

Le problème, c'est que le snowboard ne fonctionne pas comme un jeu vidéo avec des niveaux à débloquent.

Sur une pente réelle, ton cerveau n'a pas le temps de sortir une check-list à chaque virage. Le terrain change, la neige change, la pente change, la vitesse change. Ton corps doit réagir en continu, pas cocher des cases.

Pourtant, sans faire exprès, tu peux te construire une pratique

entièrement basée sur cette logique de case à cocher. Par exemple :

- Tu considères que tu “sais faire un virage front” parce qu’en vidéo, ta posture ressemble à ce qu’on t’a montré.
- Tu te dis que tu “rides bien” si tu es capable d’enchaîner une piste rouge sans tomber, même si tu es tendu du début à la fin.
- Tu mesures ta progression au nombre de tricks que tu peux “poser”, même si tu n’es pas à l’aise entre les figures.

En résumé, tu te focalises sur ce qui se voit de l’extérieur, pas sur ce que tu ressens vraiment quand tu rides.

Ce n’est pas “mal”. Ce n’est pas un défaut. C’est juste incomplet.

La technique te donne des repères, mais si tu restes bloqué uniquement là-dessus, tu passes à côté d’une partie énorme de ce qui fait vraiment la qualité de ton ride : ton équilibre vivant, ta lecture du terrain, ton relâchement, ton timing, ta capacité à sentir ce qui se passe sous la planche.

Ce livre est là pour t’aider à sortir de ce tout-technique, mais sans le rejeter. La technique n’est pas l’ennemie. Elle devient un problème seulement quand elle prend toute la place et qu’elle te coupe de tes sensations.

On va voir ensemble concrètement comment ça se manifeste sur la neige.

1.3- Quand tu sais “comment faire”, mais que ton corps ne suit pas

Imagine une situation simple. Tu es en haut d’une piste un peu plus raide que d’habitude. Pas une noire, mais le genre de rouge qui t’impressionne un peu. Tu te dis :

“Ok, je connais la technique. Je dois bien finir mes virages, bien fermer la trajectoire, garder les appuis, ne pas me mettre en arrière.”

Tu démarres.

Au premier virage, ça va. Au deuxième, tu prends un peu plus de vitesse que prévu. Tu sens que la planche t’embarque. Et là, plusieurs choses peuvent se passer :

- Tu te redresses d'un coup sans t'en rendre compte, tu te crispes, tu bloques la respiration.
- Tu regardes plus près devant toi, comme si tu voulais "rétrécir" le monde à ce qu'il y a sous ton nez.
- Tu commences à mettre des coups de talons ou d'orteils pour te rassurer, plutôt que de laisser le virage se faire.
- Tu subis la pente, tu cherches à ralentir plus qu'à conduire ta trajectoire.

Si tu t'arrêtes en bas et que tu repenses à ta descente, tu peux te dire : "Je n'ai pas appliqué ce qu'on m'a dit. Je n'ai pas assez appuyé sur la carre, je ne me suis pas assez penché dans la pente, j'ai mal positionné mon bassin, etc."

Alors tu te rajoutes encore une couche de technique à corriger.

Mais le fond du problème n'est pas là.

Tu n'as pas "oublié" la technique. Tu l'as en tête. Le problème, c'est que ton corps n'a pas pu la traduire en mouvement réel, parce que tout était déjà saturé : tension, peur, crispation, manque de repères corporels clairs.

C'est comme si tu essayais de faire un calcul compliqué alors que tu es déjà à bout de souffle. Ce n'est pas la formule qui coince, c'est l'état dans lequel tu te trouves au moment où tu veux l'appliquer.

Tout au long de ce livre, je vais revenir sur cette idée : ce que tu ressens dans ton corps au moment où tu rides a plus d'impact sur la qualité de ton ride que ta capacité à réciter la bonne technique.

Pour l'instant, retiens simplement ceci : si tu ne te sens pas disponible, détendu et connecté à ce qui se passe sous tes pieds, la meilleure technique du monde ne se mettra pas en place.

C'est ce qui explique des situations très courantes :

- Tu arrives à faire un mouvement en "exercice" sur une piste facile, mais tu le perds dès que ça va un peu plus vite ou que la neige est trafollée.
- Tu arrives à faire une figure en park, mais seulement dans des conditions parfaites, et tu te sens incapable de transférer cette sensation sur une autre partie du domaine.
- Tu résistes à toute situation nouvelle (autre neige, autre pente, autre type de virage), même si tu as la base technique pour y faire face.

Dans ces moments-là, se rajouter encore plus de “règles techniques” ne t’aide pas. Au contraire, ça te surcharge encore plus. Ce que je te propose dans ce livre, c’est de remettre ton corps et ton ressenti au centre, pour que ta technique ait enfin un terrain d’expression clair. Pas pour l’effacer, mais pour la rendre vivante.

1.4- La logique cachée derrière la frustration de stagner

La plupart des snowboardeurs qui stagnent, surtout au niveau débutant-intermédiaire, vivent plus ou moins la même spirale.

Au début, chaque journée est un gros pas en avant. Tu apprends à glisser, puis à tourner, puis à contrôler ta vitesse. Tu passes du tapis au télésiège, du télésiège vert à la bleue, puis à la rouge.

Ensuite, le rythme de progression change. Tu peux rider presque partout, mais ta marge de confort reste très limitée. Tu ne tombes plus beaucoup, mais tu ne te sens pas vraiment à l’aise non plus.

Et c’est là que la frustration arrive :

- Tu as l’impression de faire toujours la même chose.
- Tu regardes les autres riders qui semblent “jouer” avec la montagne pendant que toi tu “gères” juste la descente.
- Tu cherches des solutions. Tu te dis que tu dois apprendre des nouvelles techniques.

Alors tu te fixes des objectifs très techniques : “Je veux réussir à carver proprement toute la piste”, “Je veux passer ce rail”, “Je veux plaquer ce 180”, “Je veux faire des virages coupés sur le verglas”, etc.

Tu te concentres sur ces objectifs, mais quelque chose ne suit pas. Tu te tends. Tu attends beaucoup de toi. Tu remarques chaque erreur. Tu te juges.

Et au bout d’un moment, tu n’oses plus trop sortir de ce que tu sais faire “correctement”, parce que tu ne veux pas te sentir nul.

Résultat : tu roules dans un couloir très étroit de possibilités, tu protèges ton ego, tu protèges ta technique, mais tu ne t’autorises plus vraiment à explorer, essayer, sentir, jouer.

Tu fais du snowboard, mais sans vraie liberté.

Cette stagnation n'est pas liée à un manque de capacité. Dans la plupart des cas, tu as largement le potentiel pour aller plus loin. Tu as déjà assez de niveau pour explorer plus de terrains, plus de vitesses, plus de types de virages.

La vraie limite, ce n'est pas la liste de techniques que tu connais. C'est la manière dont tu vis ton ride, la manière dont tu te relâches (ou pas), la manière dont tu acceptes la vitesse, le déséquilibre, l'inconnu.

On te parle rarement de ça dans les cours techniques, parce que ce n'est pas simple à mettre dans un tableau. Pourtant, c'est ce qui fait toute la différence entre un ride "correct" et un ride fluide, adaptatif, agréable.

L'idée de ce livre est justement de déplacer ton attention : passer d'une logique "qu'est-ce que je dois ajouter comme technique ?" à une logique "comment je me sens quand je ride, et comment j'arrive à me rendre plus disponible pour ce qui se passe ?"

C'est ce changement de boussole intérieure qui va casser la stagnation.

1.5- Ce qu'on ne t'a pas dit sur la technique

Pour clarifier les choses tout de suite : je ne suis pas en train de te dire que la technique ne sert à rien. Si tu peux aujourd'hui descendre des pistes sans te mettre en danger, c'est parce que tu as acquis des bases techniques.

La question n'est pas "faut-il de la technique ou pas ?". La question, c'est : quelle place tu donnes à la technique dans ta pratique ?

On te présente souvent la technique comme :

- Un modèle à copier.
- Un ensemble de règles fixes.
- Un but en soi.

Alors qu'en réalité, la technique est plutôt :

- Une façon de décrire ce que fait un corps qui ride bien.
- Un langage pour se comprendre entre riders et enseignants.

- Un ensemble de repères qui doivent rester souples et adaptables.

Le problème, c'est quand tu prends ce qui n'est qu'une description ou un outil, et que tu en fais ton objectif principal.

Par exemple, on peut te dire : "Ton poids doit rester centré sur la planche." Sur le papier, c'est une bonne ligne directrice. Mais si tu la prends comme une vérité figée, tu risques de te rigidifier. Tu vas "tenir" un centre au lieu de le sentir et de le laisser bouger.

Même chose avec : "Garde les genoux fléchis." Si tu entends ça comme une commande permanente, tu peux finir à moitié assis, les cuisses cramées, sans mobilité, juste parce que tu "appliques la règle".

Dans ce livre, je vais souvent prendre ce type de consigne technique et la retourner pour l'ancrer dans une sensation. Plutôt que "garde les genoux fléchis", on ira vers : "Est-ce que tu sens que tes jambes peuvent absorber ce qui arrive sous la planche, ou est-ce qu'elles sont figées ?" Et tu verras que cela change complètement la manière dont tu te tiens.

L'autre chose qu'on te dit peu, c'est que ton corps n'apprend pas vraiment par la pensée ou par le discours. Il apprend par l'expérience répétée de situations variées, qu'il doit gérer progressivement avec de plus en plus de finesse.

Tu peux regarder dix fois une explication parfaite sur YouTube, tant que tu n'as pas senti dans ton corps ce que ça fait, ça reste théorique.

La vraie progression se fait quand la technique s'appuie sur :

- Une conscience de ton corps.
- Une capacité à sentir la planche.
- Une manière de lire la neige.
- Une gestion des émotions (peur, stress, excitation).
- Un minimum de relâchement pour laisser tout ça se coordonner.

Ce livre va tourner autour de ces points.

Je ne vais pas te donner une nouvelle série de recettes à appliquer à la lettre. Je vais t'aider à mieux comprendre ce que tu vis déjà, et à développer des repères internes pour que ta technique trouve sa place naturellement.

1.6- Pourquoi la fluidité est une meilleure boussole que la technique

Tu peux te demander : “Ok, mais pourquoi parler de fluidité ? Pourquoi ce mot-là en particulier ?”

Parce que la fluidité est un critère très concret qui te donne une information immédiate sur la qualité de ton ride.

Quand tu es fluide, tu remarques plusieurs choses :

- Tu ne te bats pas avec la planche, tu coopères avec elle.
- Tu n’anticipes pas chaque virage avec angoisse, ils s’enchaînent presque d’eux-mêmes.
- Tu peux ajuster ta trajectoire au dernier moment, changer de ligne, ralentir, accélérer, sans avoir l’impression de forcer.
- Tu finis la descente moins fatigué, même si tu es allé plus vite ou plus longtemps.

La fluidité n’est pas une “ambiance zen” vague. C’est quelque chose de très concret dans ton corps :

- Tes muscles sont toniques mais pas contractés en permanence.
- Tu peux respirer librement en ridant, sans blocage du souffle.
- Tu sens où est ton poids, où se trouvent tes appuis, à quel moment la planche accroche, à quel moment elle glisse.
- Tu as l’impression d’avoir un peu de marge dans chaque mouvement, comme si tu pouvais encore ajuster si nécessaire.

La technique, elle, ne te donne pas directement cette info. Tu peux être “techniquement propre” sur une vidéo, avec une posture conforme à ce qu’on attend, et en même temps être raide, crispé, à la limite de tes moyens.

Si tu fais de la vidéo, tu as peut-être déjà eu cet effet-là : tu te vois rider et tu te dis “Ça a l’air pas mal”, mais tu te souviens qu’au moment de tourner cette séquence, tu étais tendu, pas à l’aise, pas disponible.

Dans l’autre sens, tu peux te sentir super fluide et avoir l’impression d’être mauvais techniquement. Et pourtant, souvent, quand tu regardes les images, tu réalises que ta posture était plus naturelle, plus équilibrée, plus belle à regarder que tu ne le pensais.

Ce que je te propose, c'est de changer ton repère principal. Au lieu de te demander en premier :

“Est-ce que j'ai bien appliqué la technique ?”

Tu vas commencer à te demander :

“Est-ce que j'ai été fluide dans ce passage ?”

Et ensuite, seulement ensuite :

“Qu'est-ce que ça me dit, techniquement, sur ma façon de bouger ?”

Ce déplacement du regard change tout. Il te reconnecte à ton expérience directe, à ce que tu ressens dans ton corps, au lieu de te juger en fonction d'un modèle extérieur.

Au fil du livre, tu vas apprendre à identifier plus finement ce qui favorise ta fluidité et ce qui la casse : position, regard, respiration, lecture du terrain, gestion de la vitesse, gestion de la peur.

Plus tu seras capable de sentir ta fluidité, plus tu pourras ajuster ton ride en temps réel, sans attendre de voir une vidéo ou de demander un avis extérieur.

1.7- Les signaux qui montrent que tu n'es pas fluide (même si tu “rides bien”)

Pour l'instant, je vais te proposer quelques repères simples. Ils vont te permettre d'identifier, sur tes prochaines descentes, si tu es plutôt dans un ride fluide ou plutôt dans un ride “technique mais raide”.

Tu n'es pas fluide quand, à la fin de la piste :

- Tu es épuisé alors que tu n'as pas tant enchaîné que ça.
- Tu as des cuisses qui brûlent, comme si tu étais resté en squat toute la descente.
- Tu te surprends à avoir vraiment retenu ta respiration dans certaines parties.
- Tu te souviens plus des moments où tu as stressé que des moments où tu t'es senti bien.

Tu n'es pas fluide dans ta façon de bouger quand :

- Tu fais des gestes brusques pour déclencher ou finir un virage.

- Tu bloques les épaules ou le bassin, comme si tu te “tenais” de peur de tomber.
- Tu rides en mode automatique, sans vraiment savoir ce que tu es en train de faire, juste en espérant que “ça passe”.

Tu n’es pas fluide dans ta gestion du terrain quand :

- Tu subis chaque bosse, chaque changement de neige, au lieu de les intégrer à ton ride.
- Tu n’adaptes quasiment jamais ta trajectoire, tu fais toujours la même “ligne type”.
- Tu es vite débordé dès que la piste est un peu trafollée, verglacée ou étroite.

Tu peux tout à fait être un rider expérimenté et te reconnaître dans certains de ces points. Beaucoup de riders qui ont “un bon niveau” au sens classique du terme vivent en réalité avec très peu de marge de manœuvre. Ils se débrouillent bien tant que tout est “dans leur zone”, mais dès que quelque chose sort du cadre, la fluidité s’effondre.

L’idée n’est pas de te juger avec ces critères. L’idée est de les utiliser comme des indicateurs. Si tu remarques ce genre de signaux, tu sais que ce n’est pas le moment de te rajouter une nouvelle technique à apprendre. C’est le moment de regarder comment tu bouges, comment tu respires, comment tu regardes le terrain, comment tu acceptes ou non la vitesse.

Tout ça, on va le détailler dans les prochains chapitres.

1.8- Pourquoi copier les autres ne suffit pas

On l’a tous fait. Tu es sur le télésiège, tu regardes un rider ou une rideuse descendre, fluide, propre, à l’aise. Tu te dis : “Je veux rider comme ça.” Tu essaies de retenir sa position, sa façon de fléchir les genoux, la largeur de ses appuis, l’angle de son buste.

Puis tu descends, tu essaies d’imiter. Tu copies en gros la posture, la manière dont la personne se tient, et tu te dis : “Normalement, si je fais comme ça, ça va marcher.”

Tu peux en tirer des choses utiles. Observer les autres, c’est instructif. Le problème, c’est quand tu crois que copier suffit.

Ce que tu ne vois pas de l’extérieur, c’est tout ce que l’autre rider sent à l’intérieur :

- Comment il ou elle sent la pression sur la carre sous chaque pied.
- Comment le poids se déplace d'un pied à l'autre pendant le virage.
- Comment le rythme de sa respiration se cale sur la pente.
- Comment son corps anticipe les bosses, les changements de neige, les variations de vitesse.

Tout ça, tu ne peux pas le copier juste en regardant. Tu peux juste imiter la forme générale.

C'est pareil avec les consignes techniques. Tu peux appliquer un conseil de posture, de placement des bras, d'angles de fixation, mais tant que tu n'as pas relié ça à un ressenti corporel précis, ça reste superficiel.

Un exemple fréquent : tu vois un rider très posé sur sa carre back, bien incliné, confiant. Tu te dis : "Je dois me pencher plus dans la pente." Tu essaies. Mais comme tu n'as pas encore les bons repères d'appui et d'équilibre, ton corps panique, tu te redresses d'un coup, tu bloques.

Ce n'est pas que tu n'es "pas courageux" ou que tu "n'oses pas". C'est juste que tu n'as pas encore construit, dans ton corps, les sensations qui permettent cette position en sécurité.

C'est pour ça que dans ce livre, je vais souvent partir de l'intérieur : ce que tu sens sous les pieds, dans les jambes, dans le bassin, dans la colonne, dans le regard. Une fois que tu auras ces repères-là, la forme extérieure suivra naturellement, sans devoir forcer une posture copiée sur quelqu'un d'autre.

Tu ne vas pas devenir une imitation d'un autre rider. Tu vas trouver ta propre fluidité.

1.9- Le vrai rôle de la technique dans ton ride

Maintenant qu'on a bien critiqué le piège de la technique prise seule, je veux que ce soit très clair : la technique reste importante. Elle a juste un rôle différent de celui qu'on croit.

Tu peux voir la technique comme un langage.

- Elle te permet de nommer ce que tu fais : appuis, virage coupé, pivot, ollie, pression sur la carre, engagement du buste, etc.

- Elle te permet de comprendre un feedback : quand quelqu'un te dit "tu es trop en arrière", ça te donne une piste de travail.
- Elle te permet de structurer ta progression : tu peux te concentrer sur un aspect à la fois.

Mais ce langage ne sert à quelque chose que s'il décrit une expérience réelle dans ton corps. Sinon, ce ne sont que des mots.

Par exemple, si je te dis : "Tu dois engager plus ton bassin dans le virage", ça ne t'aide pas si tu ne sens pas déjà ce que fait ton bassin quand tu tours. Tu vas peut-être "pousser" ton bassin dans un sens ou l'autre, mais sans vraie cohérence.

En revanche, si tu sais sentir comment le poids se déplace dans tes hanches quand tu entres en virage, cette phrase devient utile. Elle pointe quelque chose que tu peux ajuster.

Dans ce livre, la technique va être utilisée comme une grille de lecture, pas comme une règle à suivre aveuglément. Je vais parfois te dire des choses techniques, mais toujours en les reliant à un mouvement et à une sensation.

L'idée, c'est que tu développes une sorte de "double vision" :

- Une vision interne : ce que tu sens, ce que tu vis quand tu rides.
- Une vision technique : comment on peut décrire ça avec les mots du snowboard.

Plus ces deux visions se rejoignent, plus ton ride devient cohérent, fluide, maîtrisé et agréable.

Ce n'est pas "fluidité ou technique". C'est fluidité d'abord, technique au service de cette fluidité.

1.10- Pourquoi je te parle de tout ça dès le premier chapitre

Tu pourrais te dire : "On ne pourrait pas d'abord apprendre à mieux tourner, mieux se placer, puis parler de ressenti plus tard ?"

Le problème, c'est que si tu continues à accumuler de la technique sur une base de crispation, de contrôle mental excessif et de déconnexion de ton corps, tu vas juste renforcer ce qui te bloque déjà.

Tu vas devenir très bon pour répéter des gestes dans un cadre précis, mais tu resteras vite dépassé dès que la situation sort de ce cadre.

En posant dès maintenant la fluidité comme boussole principale, je mets en place un filtre pour tout ce qui va venir ensuite dans le livre.

Dans les chapitres suivants, on va parler :

- De ton corps comme premier repère.
- De l'équilibre vivant (par opposition à la position figée).
- De ta posture, de la planche sous tes pieds, de la neige, du terrain, du rythme, des virages, de la gravité, du regard, de la peur.

À chaque fois, la question de fond sera la même : qu'est-ce que ça change dans ta fluidité ?

Ce n'est pas un livre de "plus de technique". C'est un livre pour rendre ta technique vivante, adaptable et agréable à vivre.

Si tu gardes ça en tête, tu éviteras un piège courant : lire des conseils, les mémoriser, et les recycler tels quels sur la neige, sans passer par la case "ressenti".

Tu verras qu'à la fin du livre, tu auras quand même progressé techniquement. Mais ce ne sera pas parce que tu auras coché plus de cases. Ce sera parce que ton corps saura mieux quoi faire, dans plus de situations, avec moins d'efforts inutiles.

1.11- Se recentrer sur toi : reprendre la main sur ta progression

Tu as peut-être déjà eu cette sensation désagréable : avoir l'impression que ta progression ne dépend plus vraiment de toi.

Tu regardes des vidéos, tu testes des conseils, tu attends que "ça clique" un jour. Tu comptes sur le bon prof, la bonne méthode, la bonne astuce miracle.

En remettant la fluidité et le ressenti au centre, tu inverses ce rapport : tu redeviens la personne principale de ta progression.

Concrètement, ça veut dire que tu vas :

- T'écouter plus finement quand tu rides.

- T'autoriser à analyser ce que tu as vécu, même si ce n'est pas "dans les règles".
- Construire tes propres repères, adaptés à ton corps, ton niveau, tes conditions habituelles.
- Arrêter de te juger uniquement en fonction de ce que font les autres ou de ce que tu as vu en vidéo.

Tu ne deviendras pas autodidacte au sens "je rejette tout ce qu'on m'enseigne". Tu vas simplement arrêter de consommer de la technique sans te demander ce que ça donne dans ton corps.

Cette façon de voir les choses demande un peu plus d'implication, c'est vrai. Il va falloir que tu te poses des questions pendant et après tes runs, que tu observes, que tu testes.

Mais c'est aussi ce qui rend la pratique beaucoup plus intéressante. Tu n'es plus juste là pour appliquer, tu es là pour explorer, ajuster, comprendre.

Et tu verras que ce changement de posture intérieure a un effet direct sur ton ride : tu te sens plus acteur, moins spectateur de ta progression.

1.12- À quoi t'attendre dans la suite du livre

Pour terminer ce chapitre, je veux te donner une idée claire de la suite, sans tomber dans une liste interminable.

Dans le prochain chapitre, on va commencer par la base de la base : ton corps. Pas "le corps idéal du rider" en photo dans un magazine, mais le tien, avec ses forces, ses habitudes, ses raideurs, ses facilités.

On va parler de ce qui sert vraiment de repère quand tu es sur la planche : où tu sens ton poids, comment tu te tiens sans y penser, comment tu t'organises dès que tu te mets debout dans tes fixations.

Ensuite, on ira vers l'équilibre, la posture, la planche, la neige, le terrain, le rythme, les virages, la gravité, le haut et le bas du corps, la peur, la construction de sessions efficaces, et enfin l'installation de la fluidité dans toutes les conditions.

À chaque étape, je te parlerai comme je l'ai fait ici : de façon concrète, en partant de situations que tu vis vraiment sur la neige, en expliquant pourquoi ça coince parfois et comment tu peux t'y prendre autrement.

Pour l'instant, tu peux simplement garder en tête ces trois idées issues de ce premier chapitre :

1. Si tu stagnes, ce n'est pas parce que tu manques d'astuces techniques, c'est probablement parce que tu as trop mis l'accent sur l'extérieur (la forme, les tricks, la posture à copier) et pas assez sur l'intérieur (tes sensations, ta fluidité, ton équilibre vivant).
2. La technique reste précieuse, mais elle devient vraiment utile quand elle s'appuie sur un ressenti clair. Sinon, elle te surcharge plus qu'elle ne t'aide.
3. À partir de maintenant, ton nouveau repère sera la fluidité : comment tu te sens dans ton corps, comment tu te déplaces, comment tu respirez, comment tu tiens la descente du début à la fin.

Dans le chapitre suivant, on va poser les bases de ce ressenti corporel. On va commencer par le plus simple : te mettre debout sur ta planche, et vraiment sentir ce qui se passe, au lieu de juste "tenir la bonne position". C'est là que commence, concrètement, ton ride fluide.

Chapitre 2 : Le corps comme premier repère

2.2- L'ancrage : où est ton poids, vraiment ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Les appuis : comment tes pieds "parlent" à la neige

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Les axes du corps : comment tu te tiens change tout

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Le centre : ton point de départ pratique

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Relier ancrage, appuis et axes dans une position de base vivante

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Ce qui se passe quand tu ignores ton corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Utiliser la lenteur pour mieux sentir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Quand tu rides, quoi observer concrètement dans ton corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Construire ta boussole interne de rider

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : L'équilibre vivant plutôt que la position figée

3.2- Comprendre l'équilibre vivant : ce qui se passe vraiment quand tu rides

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Comment tu perds ton équilibre (sans t'en rendre compte)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Construire un équilibre vivant : le principe du "retour au centre"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Sentir la zone d'équilibre au lieu de mémoriser une "position"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Équilibre et adaptation : quand le terrain change, toi aussi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Relier l'équilibre vivant à tes sensations de progression

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : La posture fluide : alignement, relâchement, tonicité

4.2- Alignement : mettre tout le corps dans la même direction

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Le regard : commander la ligne sans forcer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Épaules : arrêter de tourner les virages avec le haut du corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Bassin : ton centre de gravité en mouvement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Genoux : fléchis, oui, mais dans le bon sens

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Relâchement : enlever ce qui est en trop

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Tonicité : tenir ton axe sans faire le robot

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Mettre tout ensemble : un corps qui répond, pas qui bloque

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Installer durablement cette posture sur la planche

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Sentir la planche sous les pieds

2.5- Comment la planche te parle (et pourquoi tu n'entends pas encore tout)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Apprendre à distinguer pied avant, pied arrière, orteils, talons

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Micro-sensations de pression : ce que te disent les points d'appui

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Carres et angles : sentir le moment où ça accroche (ou décroche)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Le flex : utiliser la déformation de la planche à ton avantage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Vibrations, chocs, bruits : ce que la neige te raconte à travers la planche

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Relier ce que tu sens à ce que tu fais : les ajustements instantanés

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Conditions réelles : adapter la perception à la vitesse et au terrain

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Petits rituels pour développer ta perception au fil des sessions

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Dialoguer avec la neige

6.2- Les trois grands ajustements à avoir en tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Neige dure : précision sans brutalité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Poudreuse : laisser la planche travailler

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Neige trafollée : arrêter de se battre avec chaque bosse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Neige de printemps, soupe : flotter sans t'enfoncer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Verglas : réduire l'ego, augmenter la finesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Ajuster ton engagement : la bonne dose de vitesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Dialoguer en direct : ce que tu peux te dire en ride

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.10- Petits rituels pour devenir "lecteur de neige"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Lire le terrain comme un flux

7.2- De "trous et bosses" à "formes et directions"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Avant de partir : scanner la pente en 5 secondes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Pendant la descente : garder le regard en avance

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Les trois couches de terrain à lire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Transformer les “zones qui font peur” en “zones à préparer”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Jeux pour entraîner ton œil sur piste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Lire le terrain en hors-piste simple

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Lire le terrain avec le corps, pas seulement avec les yeux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10- Relier la lecture du terrain à ta fluidité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Le rythme : trouver son tempo de ride

8.2- Le lien direct entre rythme et crispation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Caler ton ride sur ta respiration

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Le tempo des virages : ni trop vite, ni trop tard

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Exercice : la descente “métronome”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Jouer avec la vitesse sans la subir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Raccorder souffle, virages et vitesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Trouver ton style de rythme personnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Rythme et fatigue : rouler plus longtemps sans exploser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.10- Utiliser le rythme comme antidote à la peur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.11- Rythme et trafic sur la piste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.12- Comment t'entraîner concrètement au rythme

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.13- Ce que tu peux observer dès maintenant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Les virages revisités par le ressenti

9.2- Avant de parler de virages : deux sensations à ancrer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Le virage dérapé : ton frein à main intelligent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Le virage glissé : laisser la planche vivre un peu plus

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Le virage coupé (carving) : quand la carre trace vraiment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Le rôle du transfert de poids : comment tu "lances" ton virage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Comment sentir la transition entre dérapé, glissé et coupé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8- Travailler chaque type de virage sans te prendre la tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.9- Adapter tes virages au terrain et à la neige

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.10- Construire ta propre “signature” de virage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Jouer avec la gravité plutôt que la subir

10.2- Ce que la gravité te fait vraiment sur une planche

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- De la résistance au guidage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Utiliser ton poids dans la pente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Chercher les endroits où la gravité t’aide

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Les virages comme des échanges d’énergie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Monter et descendre la pente dans un même virage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Sentir quand la planche est « lourde » ou « légère »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Vitesse : de la peur à la gestion

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Transitions : laisser la gravité t'aider à changer de carre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Jouer avec les bosses et les petits reliefs

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.12- Construire des lignes qui utilisent la pente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.13- Petits exercices pour apprivoiser la gravité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.14- Installer ce nouveau rapport à la gravité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Relier haut du corps, bas du corps et regard

11.2 - Le regard : ton chef d'orchestre silencieux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3 - Le haut du corps : aligner la "tête de file"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4 - Le bassin : la charnière entre l'intention et la board

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5 - Les jambes : traduire tout ça dans la neige

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6 - Synchroniser : mettre tout le corps dans le même temps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7 - Les erreurs typiques quand le corps n'est pas relié

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8 - Unifier sans se compliquer : quelques repères à garder sur la neige

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Gestion de la peur et des tensions

12.2- Comment la peur se traduit dans ton corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Accepter que la peur fait partie du jeu

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Utiliser ton souffle comme premier outil

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Détendre ton corps là où ça coince

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Apprivoiser la peur par l'attention

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Le choix du terrain : ton meilleur allié

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Travailler la vitesse sans te faire peur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Déminer la peur du regard des autres

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Transformer une grosse peur en petites explorations

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.11- Différencier la vraie alerte du film dans ta tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.12- Construire des routines anti-blocage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.13- Quand la peur est ancienne ou très forte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.14- Faire de la fluidité un antidote à la peur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Construire des sessions qui font vraiment progresser

13.2- Règle simple : une session = un fil conducteur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Construire ta journée de ride : les 4 temps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Phase 1 : le démarrage qui réveille tes sensations

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Phase 2 : le bloc de travail ciblé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Phase 3 : la phase de jeu qui consolide sans que tu t'en rendes compte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Phase 4 : finir la journée en consolidant (et non en explosant)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Gérer la peur et l'égo dans tes sessions

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Adapter ta session à ton énergie du jour

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Construire une progression sur plusieurs jours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- Exemple concret d'une journée de ride "fluide"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.12- Comment savoir si ta session t'a vraiment fait progresser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.13- Résumer sans simplifier

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Du contrôle à la création de lignes

14.2- Le stade “je subis la piste” : pourquoi tu restes coincé là

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Changer de priorité : de “ne pas tomber” à “aller là-bas comme ça”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Regarder comme quelqu’un qui choisit, pas comme quelqu’un qui subit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Lire la pente pour décider où tu passes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- De “tourner” à “relier des trajectoires”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Choisir sa vitesse au lieu de la subir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Utiliser le relief sans sauter : jouer simple mais différemment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Gérer les autres riders tout en gardant ta ligne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- Petits jeux concrets pour passer en mode “créateur de lignes”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.11- Accepter l'imperfection : une ligne créée n'est pas une ligne parfaite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.12- Faire le lien avec tout ce que tu as appris avant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.13- Comment sentir que tu as vraiment changé de stade

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Installer la fluidité dans toutes les conditions

15.2- Quand la fatigue arrive : garder un ride propre avec moins d'énergie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Quand la météo se dégrade : rester solide dans le flou

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Gérer la neige difficile sans casser ton ride

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Pression sociale, ego, regard des autres : rester fluide dans ta tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Te recentrer vite : un protocole simple quand tu pars en ville

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Faire de la fluidité ta nouvelle norme

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.