

SPC Version Freestyle

- **Petit lexique pour comprendre toutes les informations de ce dossier.**

Big Air : est l'ensemble formé d'un kick, de la table et de la réception.

Kick: premier élément d'un Big Air. Là où l'on prend l'envole, avec ou sans impulsion.

Réception : endroit où l'on doit se poser. La réception doit être assez longue et inclinée par rapport à la parabole du saut.

Table : partie plate à traverser. Plus ou moins longue suivant le niveau.

Oops : Succession de petites bosses.

Modules: un module est l'une des constructions que l'on peut trouver en freestyle. Par exemple le Big Air ou encore le Hip (Ci-après)...

Slide ou Grind : glisse sur un élément extérieur au manteau neigeux, bar de slide ou box.

Box : Boite en bois servant à slider.

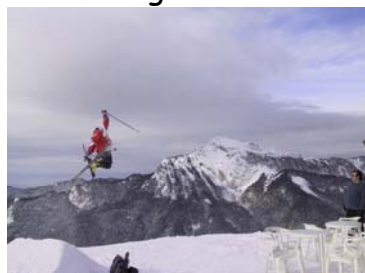
Slope Style : Enchaînement de plusieurs petits modules à la suite.

Boarder Cross : Piste aménagée sur le format des pistes de moto-cross avec des virages relevés, des successions de bosses et un step up.

Step Up : Kick avec une réception surélevée par rapport à l'aire d'impulsion.

- **L'historique du « freestyle » à St Pierre :**

Depuis 2000, la station de St Pierre de Chartreuse s'investit dans le « freestyle », les trois premières années des bosses construites à la pelle ont vu le jour puis les pelles ont laissé ensuite place aux machines et les kickers ont pris de l'ampleur...pour les shows freestyle et ensuite pour tous les riders. Aujourd'hui la station de St Pierre et Benoît Koch mettent tout en œuvre pour développer l'activité « Freestyle » et l'espace freestyle SPC n'a rien à envier à ceux des grandes stations iséroises.



Première bosse à la pelle. Show freestyle en 2003. Première table à la dameuse

Les « kickers » sont travaillés tous les matins et pour la saison 2004-2005 le domaine skiable de St Pierre s'est amélioré avec des tables de 5 et 10m au départ du 4 places, de 7 et 14 m à l'arrivée du Pré de l'Arc. Un boardercross a été créé avec trois virages relevés, des « oops » et un step up...

Nous disposons également d'un mini snow park avec deux barres de slide, un tube PVC pour débiter, deux glissières de sécurité idéales pour progresser et pour finir deux « Box ».

Le dernier module crée est un hip de 15m de long et 4 à 5m de haut...affaire à suivre...



L'énorme hip...de la fin de Saison 2005.

- L'événementiel freestyle à St Pierre

L'association « mécagliss » et le « shaper » de St Pierre ont mis en place un type d'événement nouveau et original...le « Board-Hell ». C'est un événement « freestyle » qui déroge à toutes les règles de compétition...Ici c'est l'ambiance conviviale qui prime avec comme ingrédients : Du monde, de la bonne humeur, de la bringue le soir, de la musique, des barbecues, apéro avec modération, les parasols, le water slide, et du ski non stop jusqu'à 19h...

La réussite des deux premières éditions, les bons échos des participants, des dirigeants et du personnel des remontées mécaniques assure de beaux jours à cet événement et se renouvellera bien évidemment pour la saison 2005-2006.

Calendrier des événements pour la saison 2005-2006 : A voir dans la rubrique événementiels et projets de la page St Pierre de Chartreuse Version Freestyle.

- Le Shaper :

Le constructeur du snowpark ou « shaper », Benoît KOCH, âgé de 26 ans est moniteur de ski à Saint Pierre de Chartreuse. C'est un « pur local » car il y vit depuis sa naissance et y skie depuis l'âge de deux ans. Brevet d'Etat de ski alpin, il travaille également avec l'école de glisse des universités de Grenoble (l'EGUG) depuis 5 ans. Il est passionné par son village, les plaisirs de la neige et mobilise toute son énergie et ses compétences pour développer les activités « freestyle » de St Pierre...et ça porte ses fruits.

Le shaper de l'espace freestyle SPC sait de quoi il parle...Envoyer du gros sur les modules de l'espace freestyle SPC ou skier entre les sapins de Chartreuse est son jeu favori.



Benoît Koch

- Les infrastructures, les modules de l'espace freestyle 2004-2005

Voici un inventaire des modules à votre disposition sur le domaine skiable de St Pierre.

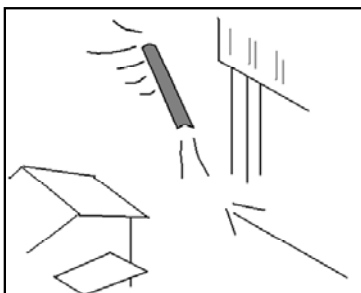
Vous pouvez les localiser sur le plan des pistes à l'aide des numéros qui accompagnent les noms des modules.

A St Pierre, on préfère un « espace glisse » avec des infrastructures réparties sur le domaine skiable plutôt qu'un Snowpark limitant la pratique à un espace cloisonné...c'est l'esprit St Pierre : enchaînez les rides entre les kickers, la liberté avant tout !

Nous avons pensé également aux « jibers » inconditionnels en développant le minipark et le minislope style avec des modules concentrés au même endroit.

Les « arsouilleurs » n'ont pas été oubliés et nous leur proposons un parcours «boarder cross » pour des courses poursuites endiablées.

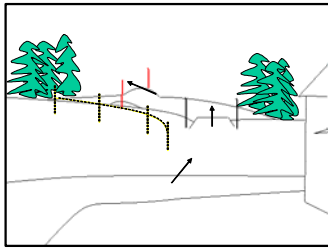
Barre Slide PVC ①



Les conseils du shaper : Mettez vous en dérapage pour arriver à 90° sur la barre de slide pvc sans impulsion, équilibrez vous pendant le slide avec vos bras, mettez vos épaules dans l'axe de la glisse à la sortie...le reste du corps suivra naturellement.

- Pour débiter le slide en toute sécurité.

② Mini Slopestyle



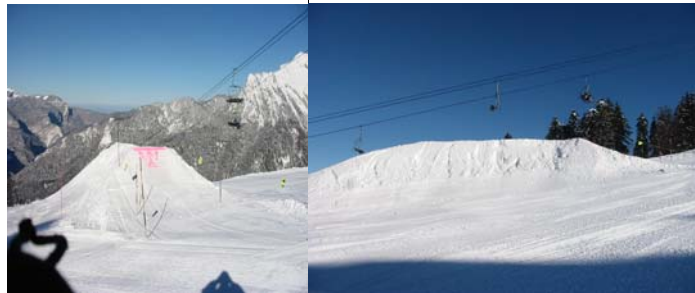
- Un slope style permet d'enchaîner plusieurs modules à la suite.

Les conseils du shaper : Amortissez les « oops », donnez une impulsion sur les kickers, gardez vos skis ou votre planche à plat sur les barres de slide...

Le Hip ③

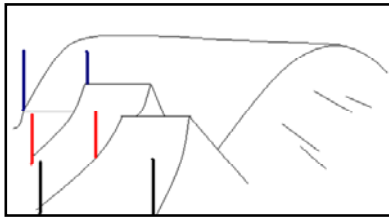


- Selon le niveau, on choisi de poser sur l'un ou l'autre côté ou encore de traverser...



Les conseils du shaper : Gardez un trajectoire la plus dans l'axe possible par rapport à l'aire d'impulsion pour « replaquer » en douceur sur les réceptions et éviter une réception à plât sur les côtés du hip.

Les Tables ④

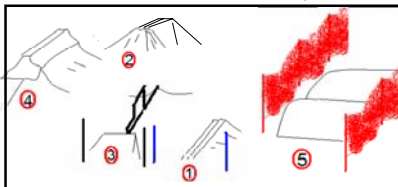


- Trois couleurs pour vous aider...
- Bleu, on prend pas trop de vitesse mais sans virage, on peut tester de nouveaux trucs (180°, 360°, cab...) sur 3 m de long.
- Rouge, un peu plus vite, il faut traverser la table de 6m de long.
- Noir, 9 m ça fait long quand même...



Les conseils du shaper : Montez en régime progressivement, et ne sur estimez pas votre équilibre. Commencez par la plus petite table...

Mini Park ⑤

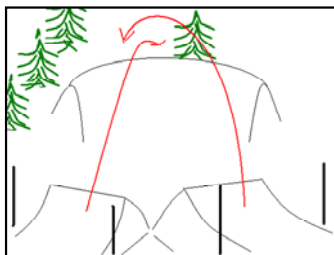


1. Initiation au slide.
2. Barre de slide de Perfectionnement
3. Pour les plus forts...
4. La box...
5. Les oops...



Une partie du Mini Park...

Les BigAir ⑥



- Gardez les épaules dans l'axe de vos skis ou de votre planche, maintenez celle(s) ci à plat et gérez votre impulsion.

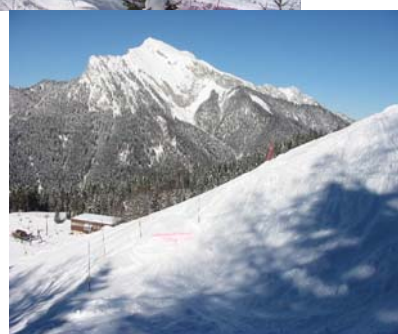


Le Boarder Cross ⑦

- Enchaînez les virages relevés, allégez vous sur les « oops » et gardez le contrôle sur le « step up ».



Virage relevé



Le step up

