



- Connaissance des parties de la planche / Know the parts of the board
 - Capacité de fixer le pied avant / Can attach the front foot
 - Patinage / Skating
 - Descente en ligne droite / Straight running
 - Trainées des orteils et des talons / Toe & heel drag
 - Dérapage latéral (carres coté talons et coté orteils) / Sideslipping (heel & toe edge)
 - Pendule / Pendulum
 - Pendule en puissance (sur une carre) / Power pendulum (on one edge)
 - Capacité d'utiliser les remontées surface (tapis ou barre) / Can use surface lifts (carpet or tow)
 - Capacité d'utiliser un télésiège avec de laide / Can use chair lift with assistance
 - Rotations 180 glissées (butters en amont / exercice de C.C.L.P.) / Sliding 180 (uphill butter / FLEC exercise)
-
-



- Pendule en puissance (sur les deux carres, tailles et rayons variés) / Power pendulum (both edges, with varied sizes and radius)
 - Virage coté talons / Heelside turn
 - Virage coté orteils / Toeside turn
 - Capacité d'utiliser un télésiège sans aide / Can use chair lift without assistance
 - Capacité d'enchaîner des virages coté orteils et coté talons (6-8 virages) / Can link toe and heel turns together (6-8 turns).
 - Flexion des articulations inférieures après la ligne de pente quand la vitesse ou le terrain l'exige / Flexes lower joints after the fall-line when speed terrain requires
 - Dosage de la Vitesse sur pentes variées (vertes) en adaptant la forme et la taille des virages / Controls speed in varied (green) slopes by adjusting shape and size of turns
 - Rotations a 180 et 360 glissées sur la neige / Sliding 180's & 360's on snow
-
-



- Maintenir la position du corps détendue pendant les virages / Maintains a relaxed body position while turning
 - Phares sur genoux (conduite) / Headlights on knees (steering)
 - Traverses coupées (sur les deux carres) / Carved traverses (both edges) /
 - Capacité de projeter la neige sur le cotés pendant le virage) plutôt que vers le bas de la pente) / Can spray snow to the sides of the turn (instead of down the slope)
 - Capacité d'effectuer des virages 'ligne de crayon' / Can make 'pencil line' turns /
 - Capacité d'effectuer des grands et moyens virages glissés sur terrain varié / Can make large and medium sliding turns in varied terrain
 - Capacité d'enchaîner des virages reculons de niveau débutant sur terrain vert / Can link beginner switch turns on green terrain
 - Capacité d'effectuer un envoi en glissant 'coasting' / Can get air by 'coasting'
 - Capacité d'effectuer un 50-50 sur une pente boite ou un rail / 50-50 on small box or rail
-
-

- Maintien de l'équilibre à mesure que la vitesse et increase l'inclinaison de la pente augmentent / Maintain balance as speed & slope
 - Virage glissés de court rayon / Short radius sliding turns
 - Virages coupés (lignes de crayon) sur pistes bleues damées / Carved turns (pencil lines) on blue, groomed runs
 - Absorption des bosses par la flexion et l'extension du bas du corps / Absorbs bumps by flexing/extending lower body
 - Capacité d'enchaîner des virages a Vitesses modérées sur pistes noires / Can link turns at moderate speeds on black runs
 - Capacité d'adapter les mouvements à la neige poudreuse / Can adjust movements to powder snow
 - Capacité d'adapter les mouvements à la surface glacée / Can adjust movements to icy snow
 - Capacité à faire un envol en bondissant 'popping' / Can get air by 'popping'
 - Capacité d'effectuer 2 ou 3 butters / Can perform 2-3 'butters'
 - Capacité d'effectuer un 50-50 avec shifty sur une petite boite ou un petit rail / 50-50 with shifty on small box or rail
-
-

- Mouvements d'allégement par flexion / Down – unweighting movements
 - Mise a carre à 11h et à 1 h / Edging at 11& 1 o'clock
 - Utilisation des genoux et des pieds pour amorcer les virages / Use of knees and feet to initiate turns
 - Charge et décharge de la planche (flexion de la planche pendant le virage) / Loading/unloading the board (bending the board while turning)
 - Rebond et relâchement / 'Rebound' and 'release'
 - Lignes de crayon à Vitesse élevées / Pencil line at high speeds
 - Virages de court rayon sur terrain escarpé / Short radius turns in steep terrain
 - Virages de court rayon sur terrain bosselé / Short radius turns in bumpy terrain
 - Arbres et clairières / Tress/glades
 - Capacité de faire un envol en exécutant un ollie ou un nollie / Can get air by 'ollie/nollie'
 - Rotation a 180 dans les airs / Air 180
 - Rotation a 360 dans les aires / Air 360
 - Prises de mains (Grabs) / Grabs
-
-

SNOWBOARD



Nom / Name _____

Instructeur / Instructor _____

Programme / Program _____

Jour / Day _____

Heure / Time _____

