

Plan d'apprentissage et formes de test du snowboard



Selon l'adage: "Ne pas imposer, mais proposer", nous vous mettons à disposition le plan d'apprentissage et les formes de test suivants.
Les contenus du domaine Off-Snow sont encore en élaboration et seront complétés d'ici au printemps 2017.

	Off-Snow	On-Snow snowboard	
Découvrir (Petite enfance)		Glisser en one-foot à plat	<input type="checkbox"/>
		Glisser fullbase en terrain facile	<input type="checkbox"/>
		Déraper dans la ligne de pente	<input type="checkbox"/>
		De glisser fullbase à dérapé sur un terrain facile	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Glisser en one-foot, glisser fullbase, dérapé et passer de glisser fullbase à dérapé	Découvrir
F1 (Âge pré-scolaire)		Glisser en dérapant dans la traversée	<input type="checkbox"/>
		Dedéraper à glisser fullbase	<input type="checkbox"/>
		Exercices de montée au téléski	<input type="checkbox"/>
		Virage dérapé	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Déraper en traversée, passer de dérapé à glisser fullbase, monter au téléski, virage dérapé	F1 Bronze
		Virage par rotation	<input type="checkbox"/>
		Valse	<input type="checkbox"/>
		Wheelie	<input type="checkbox"/>
		Saut des deux jambes sur la piste	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Virage par rotation, valse, wheelie, saut des deux jambes	F1 Argent
		Virage en switch	<input type="checkbox"/>
		Speedcheck	<input type="checkbox"/>
		Fifty/Fifty sur une box facile	<input type="checkbox"/>
		Sauter sur des sauts de petite taille	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Virage en switch, speedcheck, Fifty/Fifty sur une box facile, sauter sur des sauts de petite taille	F1 Or
F2		Virage per extension/flexion	<input type="checkbox"/>
		Powerslide	<input type="checkbox"/>
		Ollie/N'Ollie sur la piste	<input type="checkbox"/>
		180° sur la piste	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Virage par extension/flexion, powerslide, Ollie/N'Ollie, 180° sur la piste	F2 Bronze
		Virage carvé	<input type="checkbox"/>
		Slide sur la piste	<input type="checkbox"/>
		Ollie/N'Ollie 180° sur la piste	<input type="checkbox"/>
		Basic Air	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Virage carvé, slide sur la piste, Ollie/N'Ollie 180°, Basic Air	F2 Argent
		Descente en terrain non préparé	<input type="checkbox"/>
		Frontside Noseturn	<input type="checkbox"/>
		Backside Boardslide sur une box	<input type="checkbox"/>
		Straight Air	<input type="checkbox"/>
		Parcours: Descente en terrain non préparé, Frontside Noseturn, Backside Boardslide sur une box, Straight Air	F2 Or

Plan d'apprentissage et formes de test du snowboard



Selon l'adage: "Ne pas imposer, mais proposer", nous vous mettons à disposition le plan d'apprentissage et les formes de test suivants.
 Les contenus du domaine Off-Snow sont encore en élaboration et seront complétés d'ici au printemps 2017.

	Off-Snow		On-Snow snowboard	
F3			F3 Slope Or	
			Virage court	<input type="checkbox"/>
			Switch basic turn carvé	<input type="checkbox"/>
			Descente dans les bosses et dépressions	<input type="checkbox"/>
			Descente à travers des portes	<input type="checkbox"/>
			Backside Noeturn	<input type="checkbox"/>
			Combinaison de tricks sur piste	<input type="checkbox"/>
			Slope 360°	<input type="checkbox"/>
			Virages adaptés au terrain	<input type="checkbox"/>
			Descente dans les bosses	<input type="checkbox"/>
			Tests: Carving dans les portes, Virage court dans les bosses	F3 Slope Or
			F3 Park Or	
			Shifty Air	<input type="checkbox"/>
			Grab Air	<input type="checkbox"/>
			Spin Air	<input type="checkbox"/>
			Boardslide (Box/Rail)	<input type="checkbox"/>
			Boxtrick	<input type="checkbox"/>
			Basic Run / Straight Air (Halfpipe/Quarterpipe)	<input type="checkbox"/>
			Tests: Spin Air, Boardslide, Basic Run	F3 Park Or

