

SNOWBOARD

Critères Swiss Snow League Critères Swiss Snow Academy



Turns, tricks, airs sur et à côté de la piste ainsi que dans le park.

Virages dynamiques sur et à côté de la piste. Tricks, sauts sur la piste et dans le park.

Virages sûrs et premiers tricks sur piste et dans le park.

Connaissance du matériel et de l'équipement. Se déplacer en snowboard à plat et dérapier dans une pente.

Blue League



Discipline	Piste / Situation	Bon	Source
Prince / Princess			
Équipement / comportement sur les pistes (Règles FIS)			Volume 3/ p. 23ss Volume 8/ p. 85ff / 215
Glisser en dérapant dans la traversée	Piste bleue, facile-moyen	Déraper de manière autonome sur les deux carres légèrement en traversée	Volume 3/ p.76
De glisser en dérapant à glisser en fullbase	Piste peu raide qui termine à plat	Peu réduire la prise de carre des deux côtés	Volume 3/ p. 82
Exercices de montée au téléski	Téléski facile	Montée au téléski avec l'aide au départ du professeur L'élève connaît les règles de montée au téléski L'élève connaît le comportement correct en cas de chute	Volume 3/ p. 136 - 138
Virage dérapé	Piste bleu, peu raide, conditions de la neige facile	Changement de direction en basic turn Enchaîner plusieurs virages les uns derrière les autres	Volume 3/ p. 114, 122 ss Volume 8/ p.170, 174
King / Queen			
Échauffement (warm-up)			Volume 3/ p. 60 ss Volume 8/ p. 136-138
Virage par rotation	Piste bleue, difficulté moyenne	Virage sûr et contrôlée, rotation du haut du corps bien visible	Volume 3/ p. 122 ss Volume 8/ p. 174
Valse	Piste bleue, condition de la neige facile	Rotation minimum de 720° dans les deux directions, avec une bonne fluidité	Volume 3/ p. 90 ss Volume 8/ p. 172
Wheelie	Piste bleue, très facile	Dans la ligne de pente. Centre de gravité visiblement reculée en direction du tail (bascule/angulation). Peut maintenir la position brièvement.	Volume 3/ p.94 ss Volume 8/ p. 173
Saut des deux jambes sur la piste	Piste bleue, très facile	Déclanchement principalement en fullbase, atterrir et continuer en fullbase	Volume 3/ p. 150 ss
Star			
Comportement dans le Snowpark			Volume 8/ p. 217
Virage en switch	Piste bleue, facile	Virage en switch enchaîné les uns derrière les autres. Vitesse lente.	Volume 3/ p. 114 ss Volume 8/ p. 175
Speedcheck	Piste bleue, facile	De fullbase - contre rotation active à fullbase De chaque côté, vitesse moyenne	Volume 3/ p.86 ss
Fifty/Fifty sur box facile	Small Line, Straight Box courte	Fullbase on/off, position compacte sur la box	Volume 3/ p. 208 ss Volume 8/ p. 180
Sauter sur des sauts de petit taille	Small Line, Kicker	Déclanchement et atterrissage en fullbase, courte phase de vol et continuer en fullbase	Volume 3/ p. 158 ss Volume 8/ p. 176



Discipline	Piste / Situation	Bon	Source
Prince / Princess			
<i>Petite leçon Freestyle</i>			
Virage per extension/ flexion	Piste rouge, difficulté moyenne	Mouvements d'extension/ flexion visible. Timing pas fondamental	Volume 3/ p. 128, 134 ss Volume 8/ p. 174
Powerslide	Piste bleue/ rouge	Contre rotation visible. Continuer en Switch	
Ollie/N`Ollie sur la piste	Piste bleue, facile	Déclanchement, atterrissage et continuer en fullbase. Déclanchement avec le pied avant/arrière visible léger n'ollie suffisant	Volume 3/ p. 125ff, 156 ss Volume 8/ p. 176
180° sur la piste	Piste bleue, facile	Sens de la rotation à choix. Déclanchement à deux jambes. Fonction remplie. Déclanchement en majorité avec une pré-co rotation	Volume 3/ p. 172 ss Volume 8/ p. 178
King / Queen			
<i>Nature, forêt et environnement</i>			Volume 7/ S. 189 ss
Virage carving	Piste bleu, facile, bonne condition de neige, peu de gens	Traversée coupée, phase de conduite 2 en majorité coupée.	Volume 3/ p. 118 Volume 8/ p. 183
Slide sur la piste	Piste bleue/ rouge, facile	Carre talons : bascule/angulation en direction du nose/tail visible. La position peut être maintenue à l'arrêt. En glissant la position peut être maintenue brièvement	Volume 3/ p. 98 Volume 8/ p. 179
Ollie/N`Ollie 180° sur la piste	Piste bleue	Un 180°. Principe du ollie/-n'ollie dans la phase de déclanchement légèrement visible. Déclanchement avec un mouvement de pré-co rotation visible	Volume 3/ p. 172 ss Volume 8/ p. 178
Basic Air	Saut Small-Medium	Déclanchement/atterrissage en fullbase. Déclenchement orienté vers un mouvement actif	Volume 3/ p. 158 ss Volume 8/ p. 176
Star			
<i>Swiss Snow Academy</i>			
Descente en terrain non préparé	Différentes types de neige et terrains	Maîtrise d'une courte descente hors-piste Maîtrise de descente en terrain non préparé	
Frontside Noseturn	Piste bleue	Fonction reconnaissable dans une des deux possibilités Déclanchement avec mouvement de pré-co rotation visible	Volume 3/ p. 198 ss Volume 8/ p. 182 ss
Backside Boardslide sur une Box	Straight Box facile	Fonction sur le Box insinué. Mouvement de shifty sur le box possible.	Volume 3/ p. 212 - 216 Volume 8/ p. 181
Straight Air	Saut Medium	Il peut réaliser un saut orienté vers un Straight Air. Grab brièvement tenu ou léger mouvement de shifty. (départ, vol, atterrissage safe)	Volume 3/ p. 170, 171

Park



Discipline	Piste / Situation	Bon	Source
Sport de compétition			
Airs			
Shifty Air	Kicker Medium	Contrôle dans toutes les phases. Mouvement de Shifty claire dans une direction	Volume 3/ p. 166
Grab Air	Kicker Medium	Contrôle dans toutes les phases. Grab visible	Volume 3/ p. 162
Spin Air	Kicker Small/ Medium	Contrôle dans toutes les phases. Sens et nombre de rotations libres. Déclanchement orienté vers un mouvement actif	Volume 3/ p. 174, 180,187
Box/Rail			
Boardslide	Straightbox/Rail facile	Backside: Position de Boardslide claire sur la Box. Frontside: fonction insinuée sur la Box. Mouvement de shifty possible sur la box	Volume 3/ p. 212, 216
Box-Trick	Straightbox/Rail facile	Contrôlé dans toutes les phases. Tricks différents du Boardslide.	Volume 3/ p. 218,219
Halfpipe / Quarterpipe			
Basic Run / Straight Air		Contrôlé dans toutes les phases. Phase de vol possible en dessous du coping	Volume 3/ p. 220

Slope



Discipline	Piste / Situation	Bon	Source
Formation de prof. de sport de neige / Préparation du matériel			
Turns			
Virage court	Piste rouge, difficulté moyenne	Virage court avec rythme et vitesse contrôlée. Prise de care légèrement active	Volume 3/ p.126, 127
Switch Basic Turn carvé	Piste bleue, facile	Virages fermés. Traversée coupée. Phase de conduite 2 majoritairement coupée	Volume 3/ p.118 ss
Race			
Descente dans des bosses et dépression	Bosses et dépression de facile/moyenne difficulté	Rider un parcours de bosses et dépression. Timing de pousser/amortir adapté aux éléments	Volume 3/ p. 104,106 ss
Descente à travers des portes	Piste bleue et rouge facile à moyennement facile	Choix de la ligne majoritairement adaptée Dans les portes la position est en majoritairement maintenues	Volume 3/ p.144 ss
Tricks			
Backside Noseturn	Piste bleue, facile	Fonction reconnaissable. Déclanchement avec mouvement de pré-co rotation visible aussi en Switch	Volume 3/ p. 198 ss
Slopetrick-Combos	Piste bleue et rouge	2 nouveaux combos individuels de tricks sur piste. Contrôlés dans toutes les phases	Volume 3/ p. 202,204-207
Airs			
360°	Piste bleue et rouge	Principe du ollie/n`ollie insinué. Possibilité d'utiliser le terrain. Contrôlé dans toutes les phases	Volume 3/ p. 176+185

Freeride



Discipline	Piste / Situation	Bon	Source
Sécurité, avalanches et météo			
Turns			
Virages adaptées aux terrains	Toutes les pistes, terrains	Descendre en sécurité, formes de virages différents. Descente en hors piste maîtrisée	Volume 3/ p. 122, 128,134
Descente dans les bosses	Bosses de difficulté moyenne	Descendre en sécurité, mouvement de l'extension/flexion actif et visible	Volume 3/ p.141 ss
Tricks			
Powder-Spray	Terrain de difficulté moyenne	Dans les deux directions un Spray visible	Volume 3/ p.140 ss
Powdertrick	Terrain moyennement raide	Minimum 1 Trick individuel, descendre en sécurité	
Airs			
Sauts par dessus des obstacles naturels	Petit/moyen, sauts dans le terrain, obstacles naturels, petit drops	2 différents airs avec atterrissage maîtrisé. Savoir exécuter des sauts en utilisant le terrain	Volume 3/ p.158-193
Sécurité, avalanches et météo			
Recherche DVA		L'élève est capable d'utiliser le DVA et de retrouver une personne ensevelie	Volume 7 / p.134-141
Lecture du bulletin d'avalanche		L'élève connaît les différents degrés de danger	Volume 7 / p. 32-37
Choix de la ligne et des points d'arrêt		L'élève connaît la signification d'une ligne sûr ainsi que des points d'arrêt. Ligne à proximité de la piste.	

Thématique

Snowboard

Les questions suivantes servent de fil rouge pour les thèmes d'information de la SSL et de la SSA. Les thèmes répètent et approfondissent les informations des différents niveaux. Ils s'adaptent aux différentes Leagues et à l'âge en ce qui concerne leur formulation.

Équipement

1. Comment régler mes fixations?
2. Quelles sont les différentes caractéristiques du snowboard?
3. Pourquoi porter des protections?

Utilisation des remontées mécaniques

1. Comment monter au téléski?
2. Comment se comporter en quittant le ski lift/télésiège?
3. Comment se comporter en cas de chute aux télésièges?

Comportement sur les pistes (Règles FIS)

1. Où s'arrêter sur la piste? À quoi faut-il faire attention en repartant?
2. Qui est prioritaire sur les pistes?
3. A quoi faut-il faire attention en descendant en Switch et en carving?

Échauffement (warm-up)

1. Pourquoi faut-il faire un échauffement?
2. Quand faire un échauffement?
3. Comment s'échauffer seul?

Comportement dans le Snowpark

1. Comment se comporter la première fois qu'on rentre dans le park?
2. Comment savoir quelles lignes sont plus adaptées pour moi?
3. Comment se comporter avant d'emprunter un module?

Leçon Freestyle

1. Comment différencier les rotations frontside/backside?
2. Comment s'appellent les Tricks que je suis déjà capable de réaliser?
3. Quels sont les Grabs les plus beaux?

Nature, forêt et paysage

1. Pour quelles raisons ne devrait-on pas descendre dans une forêt?
2. Que faut-il faire avec les déchets ?
3. Quelles sont les noms des montagnes les plus importantes de la région?

Swiss Snow Academy

1. Qu'est-ce qui m'attend dans la Swiss Snow Academy?
2. Qu'est-ce que je voudrais apprendre?
3. Comprends-tu toutes les expressions de l'Academy?

Préparation du matériel

1. Pourquoi farter sa planche?
2. Pourquoi limer les carres?
3. Pour quelle raison faudrait-il contrôler les fixations avant chaque début de saison?

Sécurité, avalanches et météo

1. Quel équipement est-il nécessaire en pratiquant le hors piste?
2. Quand est-ce que le danger d'avalanche est fort?
3. Quelle influence a la météo dans la pratique du hors piste?

Sport de compétition

1. Quelles disciplines de compétition existe-il en snowboard?
2. Où sont les centres d'entraînement en Suisse?
3. Qui sont actuellement les stars du snowboard Suisse?

Professeur de sport de neige

1. Quelles compétences sont requises?
2. Quelles sont les motivations qui me poussent à devenir professeur de sport de neige?
3. Où se renseigner sur la formation de professeur de sport de neige?