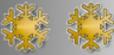


Swiss-Ski Skills

Snowboard

Swiss-Ski Skills pour enfants – Vue d'ensemble

F3	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS SLOPE ET PARK OR</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
F2	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS BRONZE, ARGENT, OR</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
F1	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS BRONZE, ARGENT, OR</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
DECOURRIR	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS ALLROUND OR</p>  <p>OFF-SNOW-SKILLS</p>	

On-Snow-Skills Découvrir

Glisser en one-foot à plat

Glisser en fullbase en terrain facile

Glisser en dérapant dans la ligne de pente

De glisser en fullbase à déraper sur une terrain facile



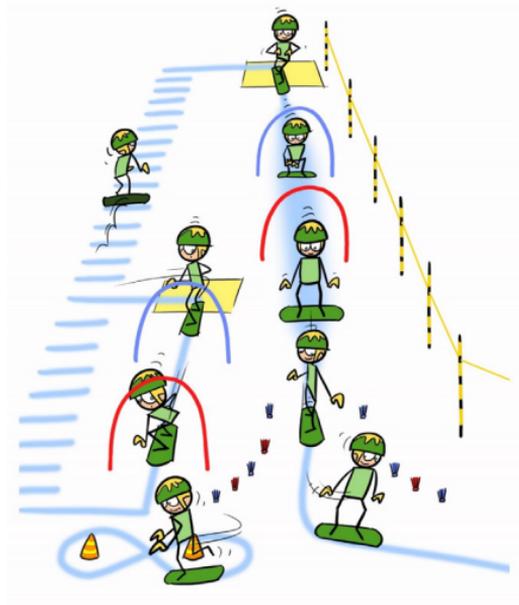
Parcours Découvrir

Glisser en one-foot: dessiner un 8 sur la neige autour des piquets

Glisser en fullbase: du départ du tapis en passant par-dessous des portes/arcs

Glisser en dérapant dans la ligne de pente: par-dessous des portes/arcs

De glisser en fullbase à déraper: suivre les piquets



CRITÈRE

- ▷ GÉRER LE PARCOURS
TOUT SEULE ET SANS PEINE



On-Snow-Skills F1 Bronze

- Glisser en dérapant dans la traversée
- De glisser en dérapant à glisser en fullbase
- Exercices de montée au téléski
- Virage dérapé



Parcours F1 Bronze

Glisser en dérapant dans la traversée: d'un piquet à l'autre

De glisser en dérapant à glisser en fullbase: suivre les piquets et terminer le parcours entre les deux dernières portes

Virage dérapé: suivre la signalisation, pour faciliter l'orientation utiliser des smartis

Exercices de montée au téléski: utiliser le téléski pour remonter



On-Snow-Skills F1 Argent

Virage par rotation

Valse

Wheelie

Saut des deux jambes sur la piste



Parcours F1 Argent

Virage par rotation: terrain délimité avec des corridors

Valse: entre les marquages tourner chaque fois deux valse. Tourner des deux cotés en traversée et dans la ligne de pente

Wheelie: entre la signalisation,

Saut des deux jambes: par-dessus des obstacles, après l'atterrissage en fullbase par-dessous des portes/arcs jusqu'à l'arrivée



On-Snow-Skills F1 Or

Virage en switch

Speedcheck

Fifty/Fifty sur une box facile

Sauter sur des sauts de petite taille



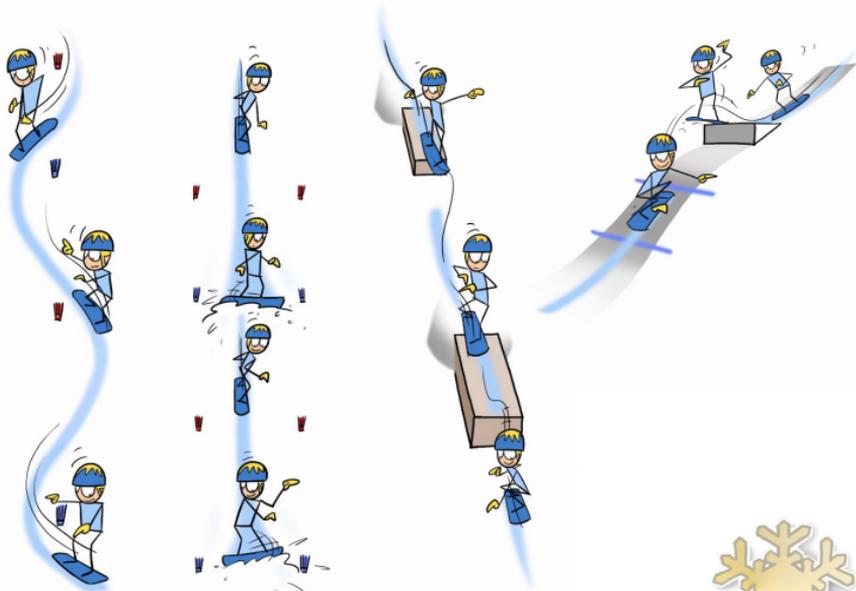
Parcours F1 Or

Virage en switch: autour des mini-piquets (carottes)

Speedcheck: dans la ligne de pente à chaque piquets effectuer un speed-check (les deux cotés)

Fifty/Fifty sur une box facile: rider une box line

Sauter sur des sauts de petite taille: Atterrissage dans la zone indiquée



On-Snow-Skills F2 Bronze

Virage par extension/flexion

Powerslide

Ollie/N'Ollie sur la piste

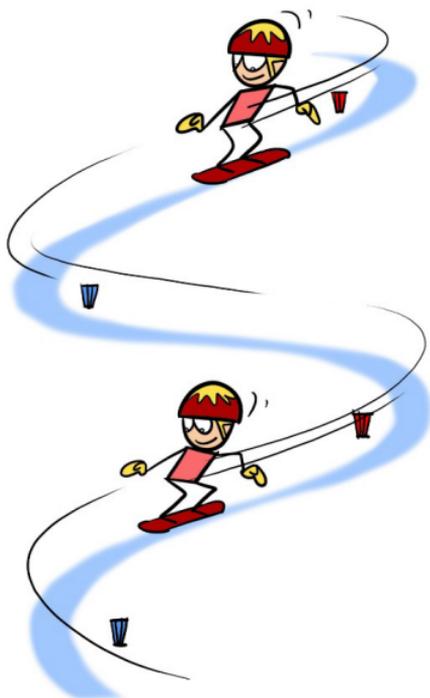
180° sur la piste



Parcours F2 Bronze

Virage par extension/flexion:

de chaque variante 4 virages dérapés
autour des piquets



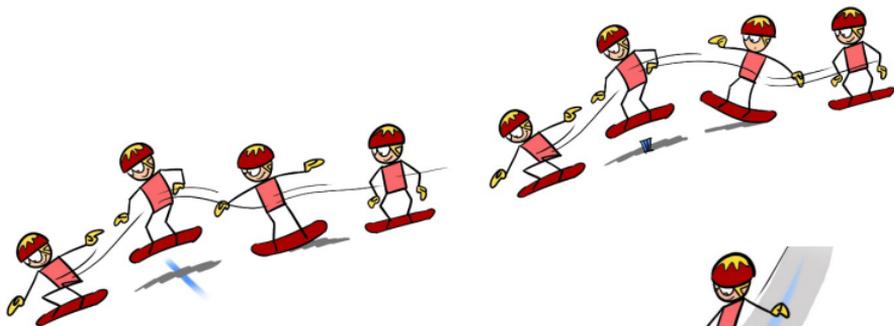
Powerslide:

4x powerslide, effectuer autour
chaque marquage un powerslide
normal to switch ou switch to nor-
mal et continuer rapidement

Parcours F2 Bronze

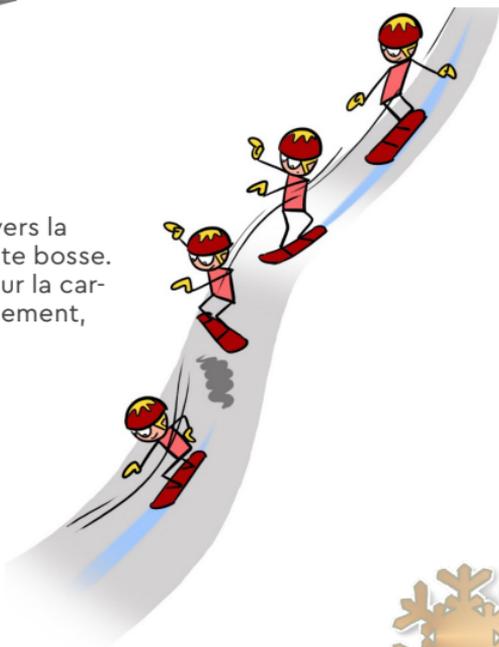
Ollie/N'Ollie:

Exécuter dans la ligne de pente 3x ollie par-dessus des mini-piquets (carottes) ou des boules de neige et 3x n'ollie par-dessus une ligne. Utiliser la tension de la planche au moment du déclenchement, sauter par-dessus des obstacles sans les toucher et atterrir en fullbase



180° sur la piste:

3 différentes 180° orienté vers la ligne de pente sur une petite bosse. Prendre clairement appui sur la carre au moment du déclenchement, sans phase de dérapage.



On-Snow-Skills F2 Argent

Virage carvé

Slide sur la piste

Ollie/N'Ollie 180° sur la piste

Basic Air



Parcours F2 Argent

Virage carvé:

corridor de 20 à 30 mètres, effectuer les virages exactement en bordures du corridor

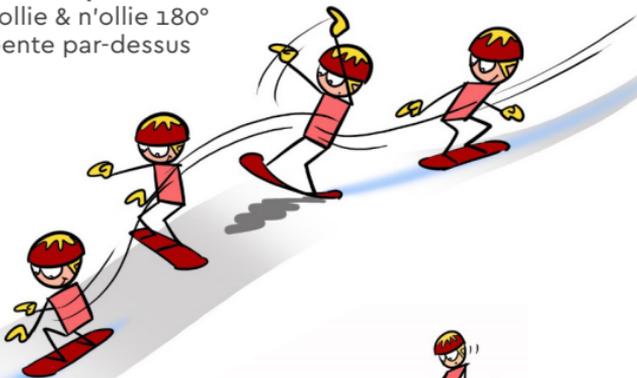


Slide sur la piste:

4 différents slides, à chaque marquage transition direct d'un slide à l'autre (sauter de nose à tail ou changer la carre sur nose/tail)

Parcours F2 Argent

Ollie/N'Ollie 180° sur la piste:
dont 2 différents ollie & n'ollie 180°
dans la ligne de pente par-dessus
des lignes



Basic Air:
sur saut medium, départ
au marquage, appel actif
avec extension de la han-
che, atterrissage en
fullbase dans le sweet-spot



On-Snow-Skills F2 Or

Descente en terrain non préparé

Frontside Noseturn

Backside Boardslide sur une box

Straight Air



Parcours F2 Or

Descente en terrain non préparé:
descendre fluidement dans un banked slalom facile



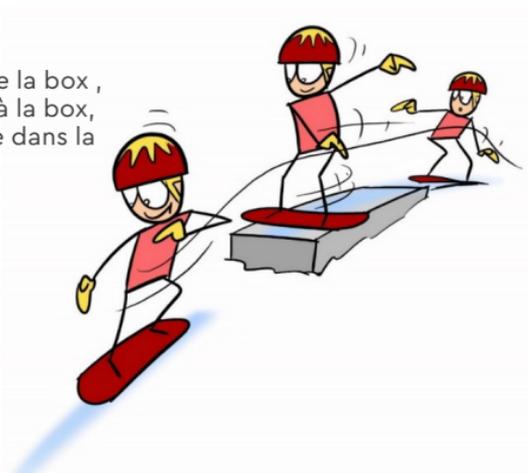
Frontside Noseturn:
parcourir une course prédéfinie sans interruption avec des nose-turns et des switch noseturns



Parcours F2 Or

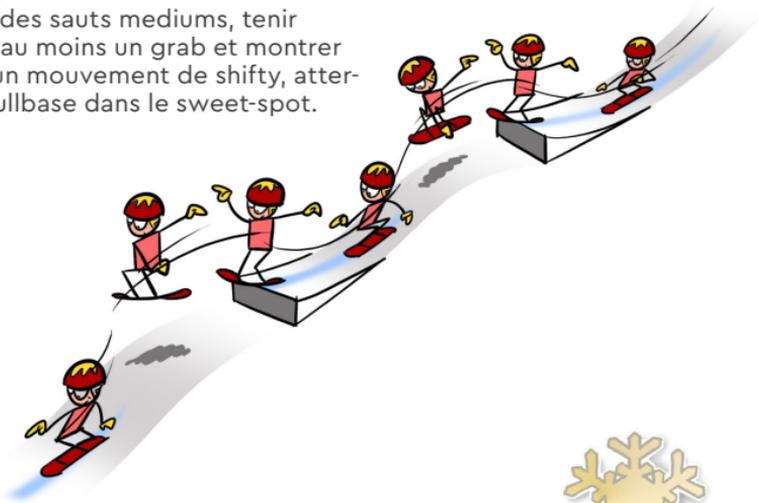
Backside Boardslide:

sur toute la longueur de la box ,
board 90° par rapport à la box ,
atterrissage en fullbase dans la
ligne de pente



Straight Air:

sur une ligne des sauts mediums, tenir
brièvement au moins un grab et montrer
clairement un mouvement de shifty, atter-
rissage en fullbase dans le sweet-spot.



On-Snow-Skills F3 Slope Or

Virage court	●
Switch basic turn carvé	●
Descente dans des bosses et dépressions	●
Descente à travers des portes	●
Backside Noseturn	●
Combinaison de tricks sur la piste	●
Slope 360°	●
Virages adaptées aux terrains	●
Descente dans les bosses	●

Parcours F3 Slope Or

Virage court:

riders dans un entonnoir, augmenter la prise de carre avec le pied avant au début du virage, finir le virage par conduite du pied arrière



Parcours F3 Slope Or

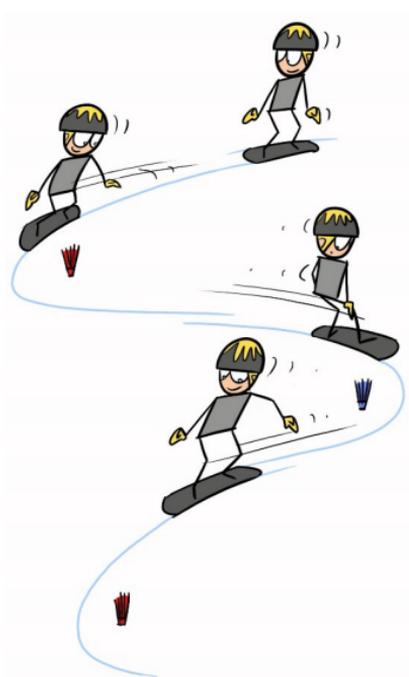
Descente dans les bosses:

départ et arrivée sont marqués, la ligne est donnée, le haut du corps reste droit et stable au-dessus de la planche



Descente à travers des portes:

autour des portes/marquages, angulation des hanches et genoux, le haut du corps reste droit et stable au-dessus de la planche



On-Snow-Skills F3 Park Or

Shifty Air

Grab Air

Spin Air

Boardslide

Boxtrick

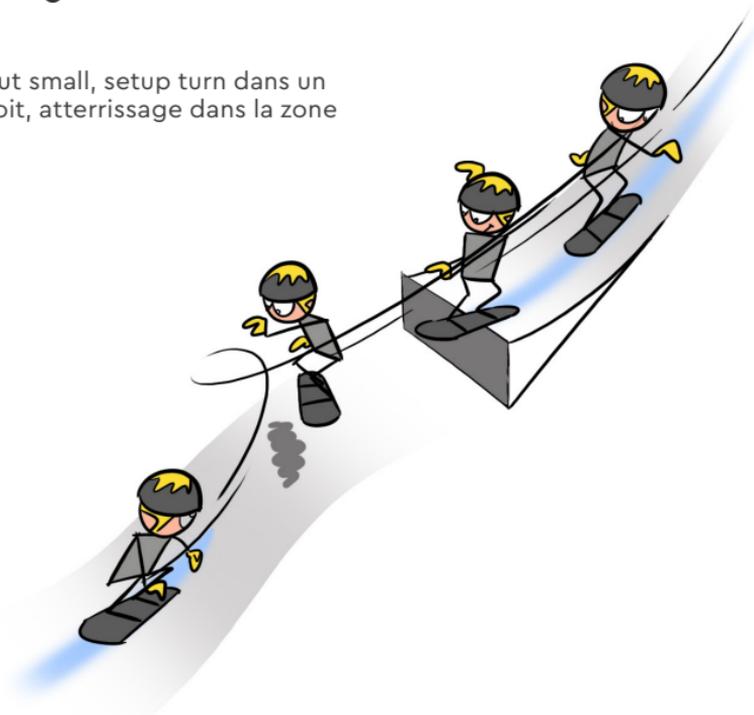
Halfpipe/Quarterpipe: Basic Run/Straight Air



Parcours F3 Park Or

Spin Air:

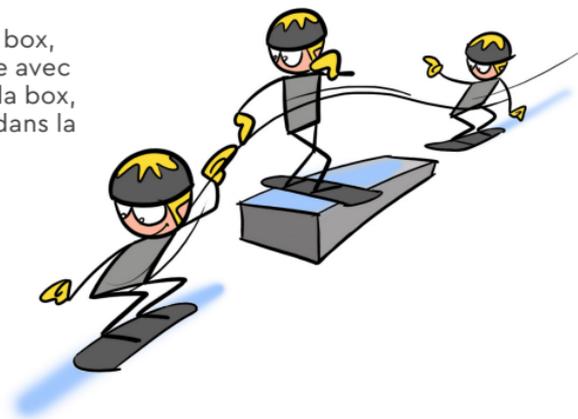
360° sur saut small, setup turn dans un couloir étroit, atterrissage dans la zone



Parcours F3 Park Or

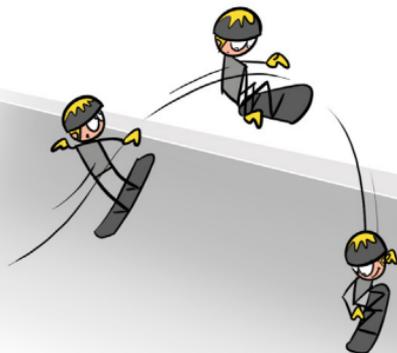
Boardslide:

Frontside Boardslide sur box, phase de slide contrôlée avec board 90° par rapport à la box, atterrissage en fullbase dans la ligne de pente



Halfpipe/Quarterpipe:

Straight Air avec atterrissage sur la nouvelle carre en amont et dans la zone supérieure de l'obstacle



F 1 Découvrir Foundation

IMPORTANT

- ▷ AUTANT DE MOUVEMENT QUE POSSIBLE/DÉCOUVRIR DIVERS SPORTS
- ▷ AUTANT DE SNOWBOARD QUE POSSIBLE

Off-Snow-Skills Découvrir

6 de 8 Off-Snow-Skills
doivent être remplis

GYMNASTIQUE

Sauter sur le trampoline 

Rouler, prendre appui et se suspendre de manières diverses 

ATHLÉTISME

Courir rapidement et sauter de manières diverses 

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir, grimper et se tenir en équilibre 

ROULER & GLISSER

Faire du kickboard, inlineskate (ski à roulettes) et/ou skateboard 

Patinage 

CYCLISME

Faire du Like-a-Bike et/ou vélo 

JOUER

Jeux avec divers objets 

F 1

Foundation

IMPORTANT

- ▷ **ACQUÉRIR ET STABILISER LES MOUVEMENTS DE BASE**
- ▷ **FIXER DES OBJECTIFS AMBITIEUX, AVEC DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES MOTIVANTS**
- ▷ **EN PLUS DES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE DE LA TECHNIQUE, IL FAUT AUSSI AJOUTER LES PREMIERS PETITS OBJECTIFS DES PERFORMANCES ATHLÉTIQUES**

Off-Snow-Skills F1

10 de 15 Off-Snow-Skills
doivent être remplis

GYMNASTIQUE

Gymnastique au sol: roulade en avant 

Sauter au trampoline: sauts droits et spins 

Anneaux: balancer 

ATHLÉTISME

Courir rapidement: sprints pantomimes et relais 

Sauter en hauteur et en longueur: sauter des flaques d'eau et pieds forts 

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir dans le terrain: ma course, cache-cache ou courir dans le lit d'un ruisseau 

Parkour: équilibre 

ROULER & GLISSER

Inlineskate (ski à roulettes): pingouin pas de patineur et trajet du nain 

Skateboard: slalom 

Patinage: freiner en chasse-neige 

CYCLISME

Terrain facile: freiner et suivre une trace



Pumptrack: conduire sur le pumptrack



JOUER

Savoir jouer 2 jeux de la phase F1



FORCE & STABILITÉ

Exercices F1 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement



MOBILITÉ

Connaître et exécuter les exercices



F 2

Foundation

IMPORTANT

- ▷ **LES MOUVEMENTS LIÉES AUX SPORTS DE NEIGE SONT AU CENTRE DE L'ATTENTION**
- ▷ **APPLIQUER ET VARIER LES MOUVEMENTS DE BASE**
- ▷ **MAINTENIR LA MOBILITÉ**
- ▷ **ÊTRE CAPABLE DE RÉSISTER AUX CHARGES SPORTIVES**
- ▷ **INTÉGRER RÉGULIÈREMENT DES ENTRAÎNEMENTS DE FORCE ET STABILITÉ AVEC SON PROPRE POIDS**

Off-Snow-Skills F2

10 de 17 Off-Snow-Skills
doivent être remplis

GYMNASTIQUE

- Gymnastique au sol: roulade en arrière, roue et appui renversé contre la paroi ●
- Sauter au trampoline: sauts horizontaux ou dans différentes postures ●
- Barres parallèles/anneaux: barres - appuis et anneaux - tête en bas ●

ATHLÉTISME

- Courir rapidement: introduction à la course ABC et relais ●
- Sauter en hauteur et en longueur: diverses formes de saut avec l'axe de la jambe correct et saut à la corde du jeu dix à la suite ●

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

- Courir dans le terrain: diverses formes de course avec un effort de 20 min (4 x 5 min, 2 x 10 min, ...) ●
- Parkour: atterrir et rouler ●

ROULER & GLISSER

- Inlineskate (ski à roulettes): rouler sur une jambe, pas de patineur et slalom ●
- Inlineskate (ski à roulettes): sauts sur 2 jambes et pas tournant ●
- Skateboard: rouler sur une jambe et sauts à 2 jambes ●
- Patinage: pas de patineur en avant et stop de hockey ●

Off-Snow-Skills F2

CYCLISME

Terrain facile: conduire avec 1 main et rester arrêté

Forêt/trail: montée/descente raide et franchir des marches

Pumptrack: virages relevés et pomper sur le pumptrack



JOUER

Savoir jouer 3 jeux de la phase F2



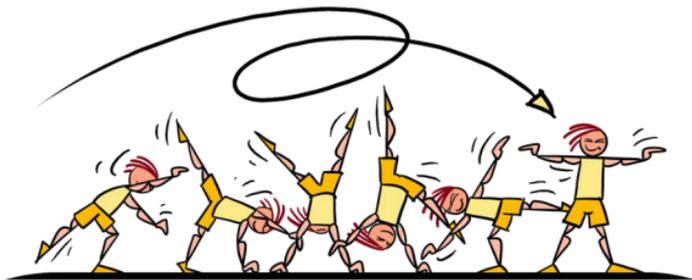
FORCE & STABILITÉ

Exercices F2 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement



MOBILITÉ

Exécuter les exercices régulièrement et correctement



F3

Foundation

IMPORTANT

- ▷ TECHNIQUES DE MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES À L'ACTIVITÉ SPORTIVE
- ▷ AMÉLIORER LA MOBILITÉ
- ▷ POUVOIR PRODUIRE DES PERFORMANCES VARIÉES/DEVENIR FORT
- ▷ COMPÉTITION DANS UN DEUXIÈME SPORT
- ▷ ENGAGEMENT SPÉCIFIQUE À L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET/OU COMPÉTITION

Off-Snow-Skills F3

10 de 16 Off-Snow-Skills
doivent être remplis

GYMNASTIQUE

Gymnastique au sol: appui renversé – rouler jusqu'à la station

Sauter au trampoline: salto avant ou arrière

Barres parallèles/anneaux: barres parallèles - balancer et barre fixe –
montée du ventre

ATHLÉTISME

Courir rapidement: course ABC et course d'obstacles

Sauter en hauteur et en longueur: parcours de saut

ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir dans le terrain: diverses formes de course avec un effort de 30 – 45 min
(2 x 15 min, 4 x 10 min, ...) et course d'obstacle contre la montre ou contre un partenaire

Parkour: saut par-dessus un mur ou saut de précision



Off-Snow-Skills F3

ROULER & GLISSER

- Inlineskate (ski à roulettes): pas de patineur avec longue phase de glisse
 - Inlineskate (ski à roulettes): faire des bosses/pumptrack ou pousser de rampe à rampe sur une mini-rampe
 - Skateboard: faire des bosses/pumptrack ou pousser de rampe à rampe sur une mini-rampe
 - Patinage: croisés en avant
-

CYCLISME

- Forêt/trail: manual ou bunnyhop
 - Pumptrack: pick-up sur le pumptrack ou saut sur le pumptrack
-

JOUER

- Savoir jouer 3 jeux de la phase F3
-

FORCE & STABILITÉ

- Exercices F3 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement
-

MOBILITÉ

- Exécuter les exercices régulièrement, correctement et de façon autonome
-

