

LIVRET SNOWBOARD

TEAM
SNOWBOARD

SKI CLUB
RAON BACCARAT



NOM _____
PRENOM _____

Le mot du président

Ski, Snowboard, une passion commune autour de la montagne et du respect



Claude FRIANT
président

Ce carnet peut représenter un aboutissement pour vous en vous prouvant votre niveau et c'est important. Nos moniteurs fédéraux vous auront évalués sur une saison. Ils auront apprécié vos progrès techniques sur piste.

Mais ce carnet et l'enseignement qui l'accompagne vont plus loin. Vous entrez dans une grande famille : celle des sports de glisse et celle de la montagne. On y trouve la passion de la glisse, le respect des autres et de la montagne.

J'espère que dans les années qui viennent ou même dès maintenant cette passion vous poussera à franchir le pas et devenir bénévole au sein de cette grande famille : aide au club, accompagnants et même moniteurs fédéraux.

C'est avec un plaisir immense que nous nous retrouverons de saison en saison.



Nous contacter :

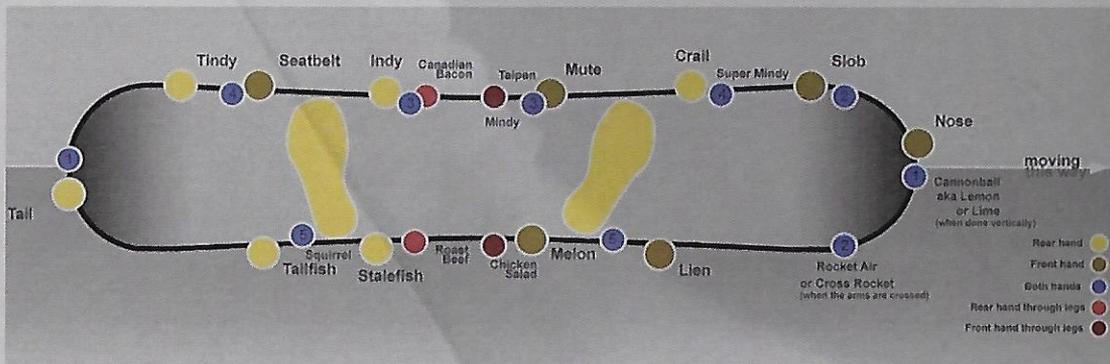
FRIANT CLAUDE
0682748953 - 0329419547
claudefriant@orange.fr
ski-club-raon-baccarat.clubffs.fr
skiclubraonbaccarat.fr





Les règles dans un parc

- Ne t'engage pas sur un module inconnu, effectue une reconnaissance préalable.
- Évalue ta prise d'élan.
- Vérifie que la zone de réception soit libre avant de t'engager.
- Annonce toi avant de partir sur un module, tu lèves la main, tu contrôles que tout le monde t'ai vu et tu peux t'engager.
- Ne stationne pas sur les modules ou le long du parcours.
- En cas d'accident, barre le parcours et préviens les secours.



Les différents Grabs en Snowboard en goofy

Main jaune main gauche

Main verte main droite

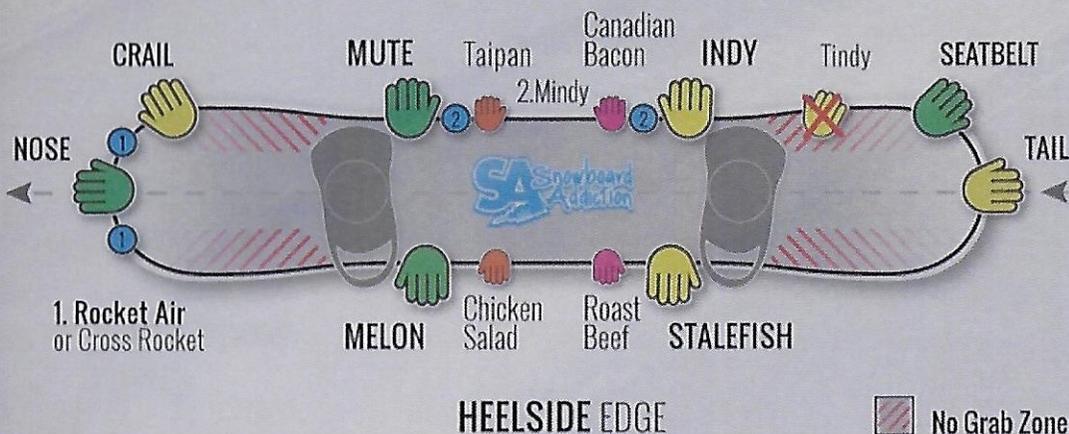
Main bleu Les deux mains

Main rouge main gauche passant derrière Les
jambes

Main marron main droite passant derrière Les
jambes



TOESIDE EDGE



Les différents Grabs en Snowboard en Regular

Main verte main gauche

Main jaune main droite

Main bleu Les deux mains

Main orange main droite en passant derrière
Les jambes

Main rose main gauche en passant derrière
Les jambes

SNOWBOARD VERT



DEGRE 1 DEGRE 2 DEGRE 3

SNOWBOARD BLEU



DEGRE 1

DEGRE 2

DEGRE 3

SNOWBOARD ROUGE



DEGRE 1

DEGRE 2

DEGRE 3

SNOWBOARD

NOIR



DEGRE 1

DEGRE 2

DEGRE 3



SNOWBOARD MULTICOLORE

DEGRE 1

DEGRE 2

DEGRE 3



Ils nous soutiennent

