

Nom :

Prénom :

Snowboard vert	Virage	Saut	Flat	Box	Attitude/style
----------------	--------	------	------	-----	----------------

Degré 1	Trace directe suivi arrondi back et front	Droit en traversée	180 glissé	50/50 sur dance floor	Feuille morte
Degré 2	Virages découverte (dérapé)	Droit dans la pente	180 glissé back et front	50/50 sur XS rainbow	Feuille morte front et back
Degré 3	Enchaîner virages découverte	Saut droit sur un kick XS	360 glissé	50/50 sur XS plat	Arrondi en switch back et front

Snowboard bleu	Virage	Saut	Flat	Box	Attitude/style
----------------	--------	------	------	-----	----------------

Degré 1	Virage élémentaire	Saut droit sur un kick S/M	180 back ou front sauté	50/50 en switch dance floor	Virage Snow vert en switch
Degré 2	Virages élémentaires dans un parcours	Saut droit grabé sur un kick S/M	Switch 180 sauté back ou front	Sortie de box en saut	Tic Tac
Degré 3	Virages élémentaires petites et grandes courbes	180 sur XS/S	Tripod	180 glissé sur dance floor	Remontée mécanique en switch

Snowboard rouge	Virage	Saut	Flat	Box	Attitude/style
-----------------	--------	------	------	-----	----------------

Degré 1	Virage de base	Saut sur kick M/L	Tail et nose pressure	Board slide sur Dance floor	Virage snow bleu en switch
Degré 2	Virages de base dans un parcours	180 sur kick M ou saut grabé	Ollie et Nollie	Tail pressure sur box plate	Connaissance des règles en park
Degré 3	Virages de base petites et grandes courbes	360 sur kick M ou 180 grabé	Tail et/ou nose Butter	Nose pressure sur box plate	Ollie avec obstacle

Snowboard noir	Virage	Saut	Flat	Box	Attitude/style
----------------	--------	------	------	-----	----------------

Degré 1	Virage perfectionné	Tail et nose grab	Nose ou Butter 180 dans un virage back	Tail et nose pressure sur box autre que plate	Prendre en charge un échauffement
Degré 2	Virages perfectionnés dans un parcours	Indy grab	Tripod	50/50 sur rail	Virages snow rouge en switch
Degré 3	Virages perfectionnés petites et grandes courbes	Shifty back/front	Butter Nose pressure to tail pressure	Board slide en back ou en switch	Être capable d'expliquer un exercice

Snowboard tricolore	Virage	Saut	Flat	Box	Attitude/style
---------------------	--------	------	------	-----	----------------

Degré 1	Virage moniteur	Saut droit grabé sur kick L	Donut	180 in ou/et out sur box	Virages snow noir en switch
Degré 2	Virage moniteur dans un parcours	360 sur kick L ou 180 grabé	Pretzel	Board slide sur rail	Rail en entrée street/skate
Degré 3	Virages moniteur petites et grandes courbes	540 sur kick M ou 360 grabé	Bumper 270 out front	Board slide 270 out	Faire un combo flat et/ou box et/ou slope style