





Mon niveau....	Le test que je prépare....
<p>NIVEAU Débutant</p> <p>Je n'ai jamais surfé.</p>	 <p>SNOWBOARD ACCUEIL</p> <ul style="list-style-type: none"> • effectuer un parcours de type nordique, avec un seul pied chaussé • faire un 1/2 tour à terre, se relever • glisser en trace directe 1er degré
<p>NIVEAU Niveau 1</p> <p>Snowboard</p> <p>Je tourne des 2 côtés sur piste verte. Je suis capable de me relever seul, de dérapper en effectuant la « feuille morte », d'effectuer au moins un virage sur piste bleue et d'utiliser les remontées mécaniques seul</p>	 <p>1er SNOWBOARD</p> <ul style="list-style-type: none"> • ralentir en arrondi élémentaire. S'arrêter • évoluer en virage élémentaire • dérapper en feuille morte
<p>NIVEAU Niveau 2</p> <p>Je tourne des 2 côtés sur piste bleue. Je suis capable d'enchaîner des courbes et d'évoluer en virages courts sur piste bleue et rouge facile. J'ai des capacités en « flat » ainsi qu'un intérêt pour le freeride et le freestyle</p>	 <p>2ème SNOWBOARD</p> <ul style="list-style-type: none"> • effectuer une trace directe avec un saut volontaire • glisser en arrondi affiné • enchaîner des virages de base
<p>NIVEAU Niveau 3</p> <p>Je surfe en toute neige et je maîtrise quelques sauts et certaines figures. Je peux combiner des virages courts et grands rayons en terrain variés sur piste rouge et noire (enchaînement d'évolution de type « flat »)</p>	 <p>3ème SNOWBOARD</p> <ul style="list-style-type: none"> • évoluer en trajectoire carre à carre ou en ollie 180° • reproduire des conduites imposées • effectuer une godille sur pente soutenue
<p>NIVEAU Expert</p> <p>Je maîtrise toutes les évolutions sur tous types de neige et tous terrains : snowpark, half-pipe, hors piste, pente raide</p>	<p>TEST OFFICIEL ESF DE PERFORMANCE</p> <p>X BOARDER Parcours Techniques. Enchaînement de différentes figures comprenant des hoops, tables et virages relevés sur une pente d'environ 15° et de 700 m de long.</p> <ul style="list-style-type: none"> • or : 0 à 17 % • vermeil : 17.01 à 30 % • argent : 30.01 à 45 % • bronze : 45.01 à 60 %