

## **SN & technique : formes d'examens SKI**

### **Savoir-faire de base (pour 1er + 2<sup>e</sup> engin)**

*La présence à l'examen donne 1 point. Les points définis par les critères de réussite s'y ajoutent en fonction de la qualité de la démonstration.*

#### **1) De la descente skis parallèles au chasse-neige tournant**

De la ligne de pente skis parallèles, ouvrir en chasse-neige et exécuter 4 chasse-neige tournant déclenchés par extension-bascule-co-rotation puis 4 par flexion-bascule-co-rotation.

#### **Action technique**

- Démontrer les deux principes de déclenchements et de conduite.
- Enchaîner les virages à une vitesse suffisante avec une ouverture convergente et constante des skis.
- Adopter une attitude du skieur stable en co-rotation.

#### **Critères de réussite :**

- 3 : Maîtriser les deux principes de déclenchement et de conduite
- 1 : Respecter l'ouverture convergente constante des skis
- 1 : Adopter une attitude du corps stable en co-rotation

#### **2) Virages dérapés et coupés 4 + 4**

Enchaîner 4 virages parallèles dérapés déclenchés par flexion - bascule - co-rotation avec une conduite arrondie puis 4 virages parallèles coupés déclenchés par extension - bascule - co-rotation.

#### **Action technique**

- Démontrer les principes de déclenchement/conduite imposés
- Changer le rythme, la vitesse, le dynamisme et l'attitude en passant d'une forme à l'autre.
- Les 3 phases virage doivent être visibles
- Maintenir les skis parallèles

#### **Critères de réussite :**

- 2 : Maîtriser les deux principes de conduite skis parallèles
- 2 : Maîtriser les deux principes de déclenchement skis parallèles
- 1 : Démontrer un changement de vitesse, de dynamisme et d'attitude d'une forme à l'autre.

## **3) Entonnoir skis parallèles**

Enchaîner des virages parallèles en réduisant progressivement leurs rayons pour arriver aux virages courts.

#### **Action technique**

- Démontrer 5 virages parallèles successifs avec déclenchement libre, en réduisant progressivement leur rayon, puis une série de 10 virages courts avec engagement des bâtons et l'augmentation progressive du dynamisme pour arriver à une prise de carre coupée lors de la conduite.
- Principe de déclenchement identique pour tous les virages.

#### **Critères de réussite :**

- 2 : Maîtriser la structure en entonnoir de la forme par la réduction progressive des rayons jusqu'aux virages courts.
- 1 : Démontrer la capacité à maintenir les skis parallèles et une conduite arrondie régulière lors des virages parallèles.
- 1 : Démontrer, lors du virage court, la capacité à maintenir les skis parallèles (pas de stem)
- 1 : Démontrer, lors du virage court, une prise de carre coupée lors de la conduite (pas de dérapage).

### **Savoir-faire supplémentaire pour 1er engin**

#### **4) Maîtrise de pente en neige non préparée**

Suite de virages parallèles avec trois rayons différents dans un secteur de neige non préparée.

#### **Action technique**

- Démontrer dans un secteur de neige non préparée, un enchaînement de virages parallèles avec ses 3 phases dans 3 différents rayons.
- Assurer une maîtrise de la technique, de l'équilibre et de la vitesse.
- Démontrer la capacité à s'adapter à une situation changeante

#### **Critères de réussite :**

- 3 : Descendre à vitesse adaptée avec dynamisme, maîtrise et fluidité
- 2 : Démontrer les trois phases du virage dans trois différents rayons

## **SN & technique : formes d'examens Snowboard**

### **Savoir-faire de base (pour 1er + 2e engin)**

*La présence à l'examen donne 1 point. Les points définis par les critères de réussite s'y ajoutent en fonction de la qualité de la démonstration.*

#### **1. Virages dérapés et switch**

Enchaîner 4 virages déclenchés par flexion pré-rotation en normal puis, après une demi-valse, 4 virages déclenchés par extension pré-rotation en switch. Les trois phases des virages doivent être dérapées.

#### **Action technique**

- Démontrer les principes de déclenchement et de conduite demandé en normal et en switch
- Dérapé durant les trois phases du virage
- Démontrer (rendre visible) et enchaîner les trois phases du virage

#### **Critères de réussite :**

- 3 : Maîtriser les deux principes de déclenchement et de conduite
- 1 : Maîtriser le dérapage et adopter une vitesse suffisante durant les 3 phases du virage
- 1 : Bloquer la rotation après le déclenchement. Attitude stable

#### **2. Virages dérapés et coupés 4 + 4**

Enchaîner 4 virages dérapés déclenchés par flexion-extension des chevilles (torsion)-co-rotation avec une conduite arrondie, puis 4 virages coupés déclenchés par flexion- bascule -co-rotation.

#### **Action technique**

- Démontrer les principes de déclenchement/conduite imposés
- Changer le rythme, la vitesse, le dynamisme et l'attitude en passant d'une forme à l'autre.
- Les 3 phases virage doivent être visibles

#### **Critères de réussite**

- 2 : Maîtriser les deux principes de conduite
- 2 : Maîtriser les deux principes de déclenchement
- 1 : Démontrer un changement de vitesse, de dynamisme et d'attitude d'une forme à l'autre.

### **3. Freestyle sur piste**

Enchaîner 4 figures freestyle sur une pente donnée

#### **Action technique**

- Enchaîner :
  - Un ollie ou nollie dans la ligne de pente
  - 3 virages demi-valse carre orteils/talons
  - Saut 180° dans la traversée (déclenchement libre : ollie, nollie ou saut des deux jambes)
  - 3 virages demi-valse carre talons/orteils

#### **Critères de réussite :**

- 2 : Démontrer chaque forme. Elles doivent être reconnaissable.
- 2 : Démontrer de la fluidité (efficacité et amplitude des mouvements fonctionnels, qualité de la conduite en sortie de valse.
- 1 : Toutes les formes doivent être présentées avec une vitesse d'exécution suffisante et régulière : pas de déclenchement à l'arrêt.

### **Savoir-faire supplémentaire pour 1er engin**

#### **4) Maîtrise de pente en neige non préparée**

Enchaînement de virages avec trois rayons différents dans un secteur de neige non préparée.

#### **Action technique**

- Démontrer des déclenchements adaptés à la situation
- Enchaîner les virages
- Conduite de l'engin stable

#### **Critères de réussite :**

- 3 : Descendre à vitesse adaptée avec dynamisme, maîtrise et fluidité
- 2 : Démontrer les trois phases du virage dans trois différents rayons

*IMPORTANT : en cas de conditions atmosphériques ou de neige difficiles, certaines disciplines d'examen pourraient être modifiées.*