

## SN & technique : formes d'examens SKI

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

### 1) De la descente dans la ligne de pente skis parallèles au chasse-neige tournant

De la ligne de pente skis parallèles, ouvrir en chasse-neige, freiner puis passer au chasse-neige tournant. (4 virages déclenchés par extension-bascule-co et 4 par flexion-bascule-co.) :

#### Critères techniques

- Ouverture du chasse-neige symétrique.
- Virages enchaînés, ouverture convergente et constante des skis.
- Démontrer les deux formes de déclenchements.
- Les 2 skis dérapent sur les carres intérieures.
- Haut du corps stable suit les skis (co-rotation).
- 3 phases du virage visibles.

#### Critères de suffisance : 4

- Tolérance de 2 virages avec ski intérieur à plat ou trace coupée.
- Vitesse adaptée mais suffisante.
- Pas de sur-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.

#### Critères techniques

- Respect du principe de déclenchement imposé
- 3 phases du virage visibles
- Virages enchaînés en respectant un couloir constant
- Changement de rythme, de dynamisme et d'attitude entre les 2 formes.
- Skis parallèles

#### Critères de suffisance : 4

- Respect du couloir et du changement de dynamisme
- Respect des trois phases du virage, du déclenchement imposé et de la qualité de la conduite
- Tolérance d'un virage par forme avec ski non parallèle ou déclenchement faux

### 3) Virages parallèles enchaînés en réduisant progressivement leurs rayons pour arriver aux virages courts. Sur la fin suite de 10 virages (entonnoir)

#### Critères techniques

- Virages enchaînés avec réduction progressive du rayon (5 rayons différents)
- Skis parallèles
- Principe de déclenchement identique pour tous les virages.
- 10 virages courts à la fin avec augmentation progressive du dynamisme et engagement des bâtons

#### Critères de suffisance : 4

- Respect de la structure de la forme
- Tolérance de 2 virages avec skis non parallèle
- Pas de co-rotation dans le virage court
- Respect des trois phases
- Progressivité dans l'importance de la prise de carres

Savoir-faire supplémentaire pour 1er engin

### 4) Enchaînement de virages parallèles en neige non préparée avec trois rayons différents (maîtrise de pente en neige non préparée)

#### Critères techniques

- Skis parallèles
- Virages enchaînés

#### Critères de suffisance : 4

- Vitesse et dynamisme adaptés
- Maîtrise et fluidité
- Tolérance de deux virages avec skis convergents ou non enchaînés

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

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

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

#### **1. Virages dérapés et switch**

Enchaîner 4 virages déclenchés par flexion pré-rotation en normal puis, après une demi-valse ou un 180°, 4 virages déclenchés par extension pré-rotation en switch.

##### Critères techniques

- Respecter le déclenchement par flexion pré-rotation en normal et extension pré-rotation en switch
- Virages dérapés durant les trois phases
- 3 phases du virage visibles
- Virages enchaînés

Transition libre : saut 180° ou demi-valse

##### Critères de suffisance : 4

- Respect des trois phases du virage, du déclenchement imposé et de la qualité de la conduite
- Pas de contre-rotation
- Tolérance d'un déclenchement faux pour chacune des parties

#### **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.

##### Critères techniques

- Respect du principe de déclenchement imposé
- 3 phases du virage visibles
- Virages enchaînés en respectant un couloir constant
- Changement de rythme, de dynamisme et d'attitude entre les 2 formes.

##### Critères de suffisance : 4

- Respect du couloir et du changement de dynamisme
- Respect des trois phases du virage, du déclenchement imposé et de la qualité de la conduite
- Tolérance d'un virage par forme non conforme

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

Enchaîner 4 figures freestyle sur une pente donnée

##### Critères techniques

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

##### Critères de suffisance : 4

- Toutes les formes doivent être présentées et être reconnaissables
- Les formes doivent être présentées en déplacement : pas de déclenchement à l'arrêt.

### Savoir-faire supplémentaire pour 1er engin

#### **4) Enchaînement de virages en neige non préparée avec trois rayons différents (maîtrise de pente en neige non préparée)**

##### Critères techniques

- Virages enchaînés
- Stabilité de la conduite de l'engin

##### Critères de suffisance : 4

- Vitesse et dynamisme adaptés
- Maîtrise et fluidité
- Tolérance de deux virages non enchaînés

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