

ÉTAPE/STEP 1 : LE PLAT/THE FLATS

OBJECTIFS/OBJECTIVES

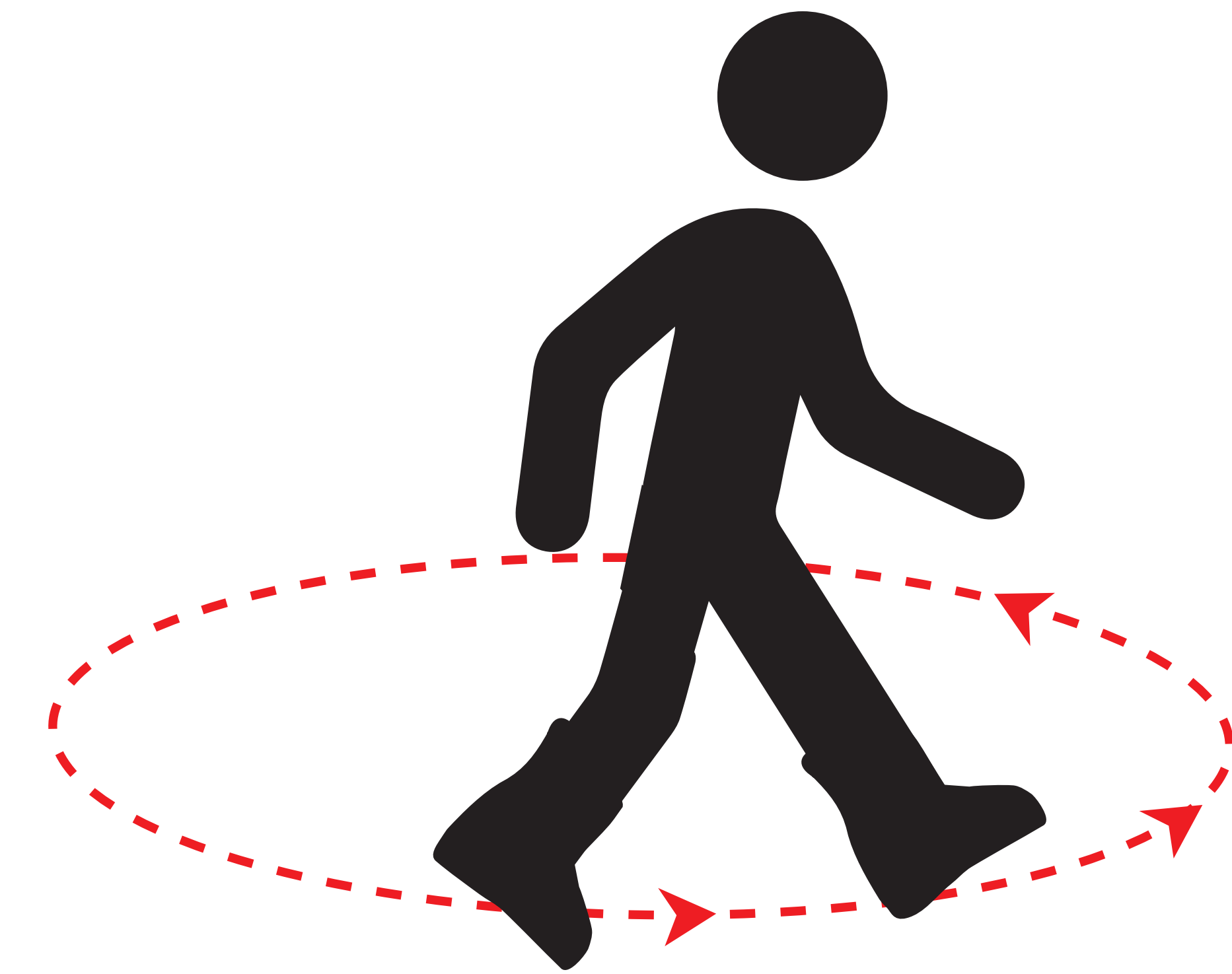
Apprendre à bouger et se déplacer avec l'équipement
Learn to move with equipment

3 DÉFIS À RELEVER / 3 GOALS TO ACHIEVE

#1

Marchez avec vos bottes en faisant un cercle

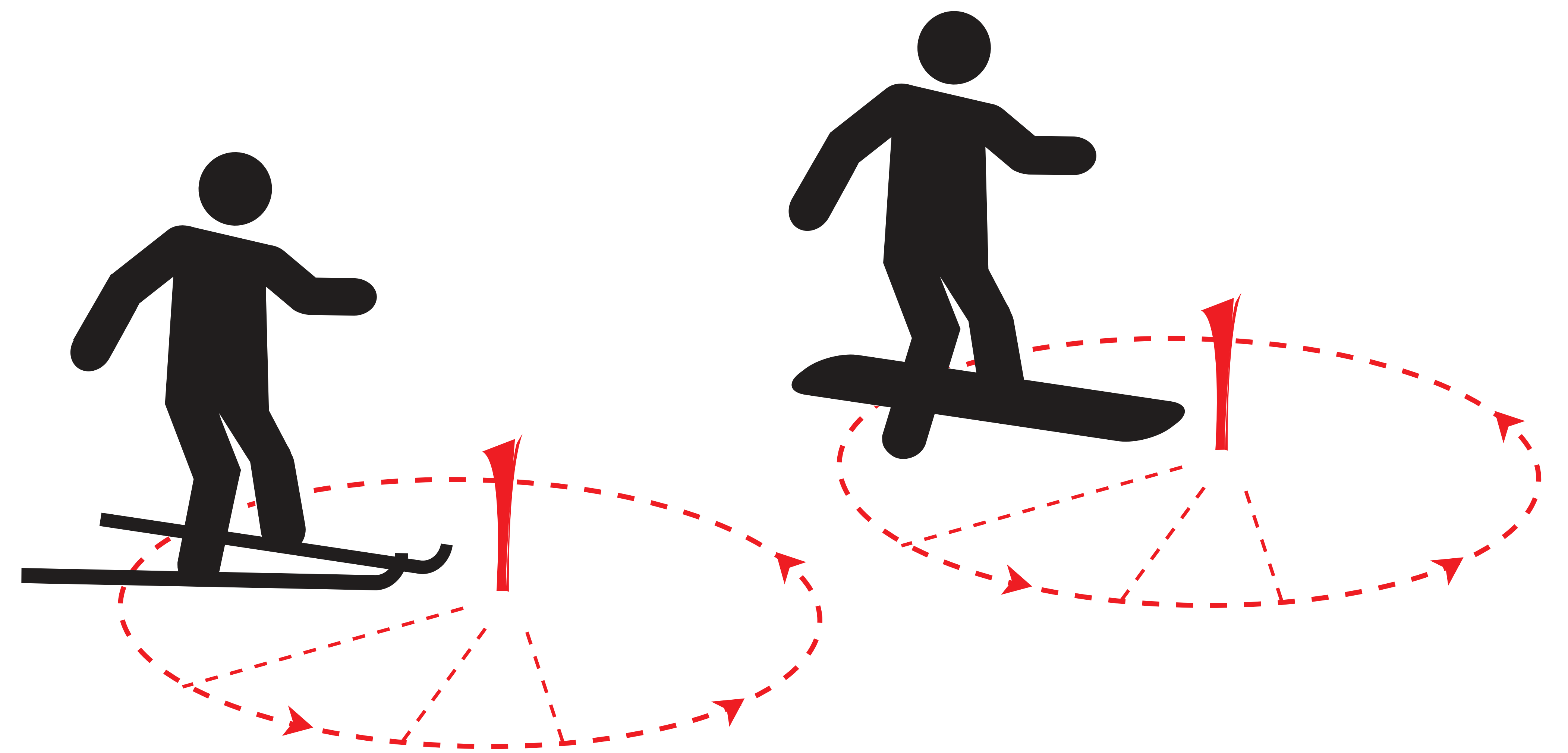
Walk in a circle with your boots on



#2

Faites des cercles avec votre équipement

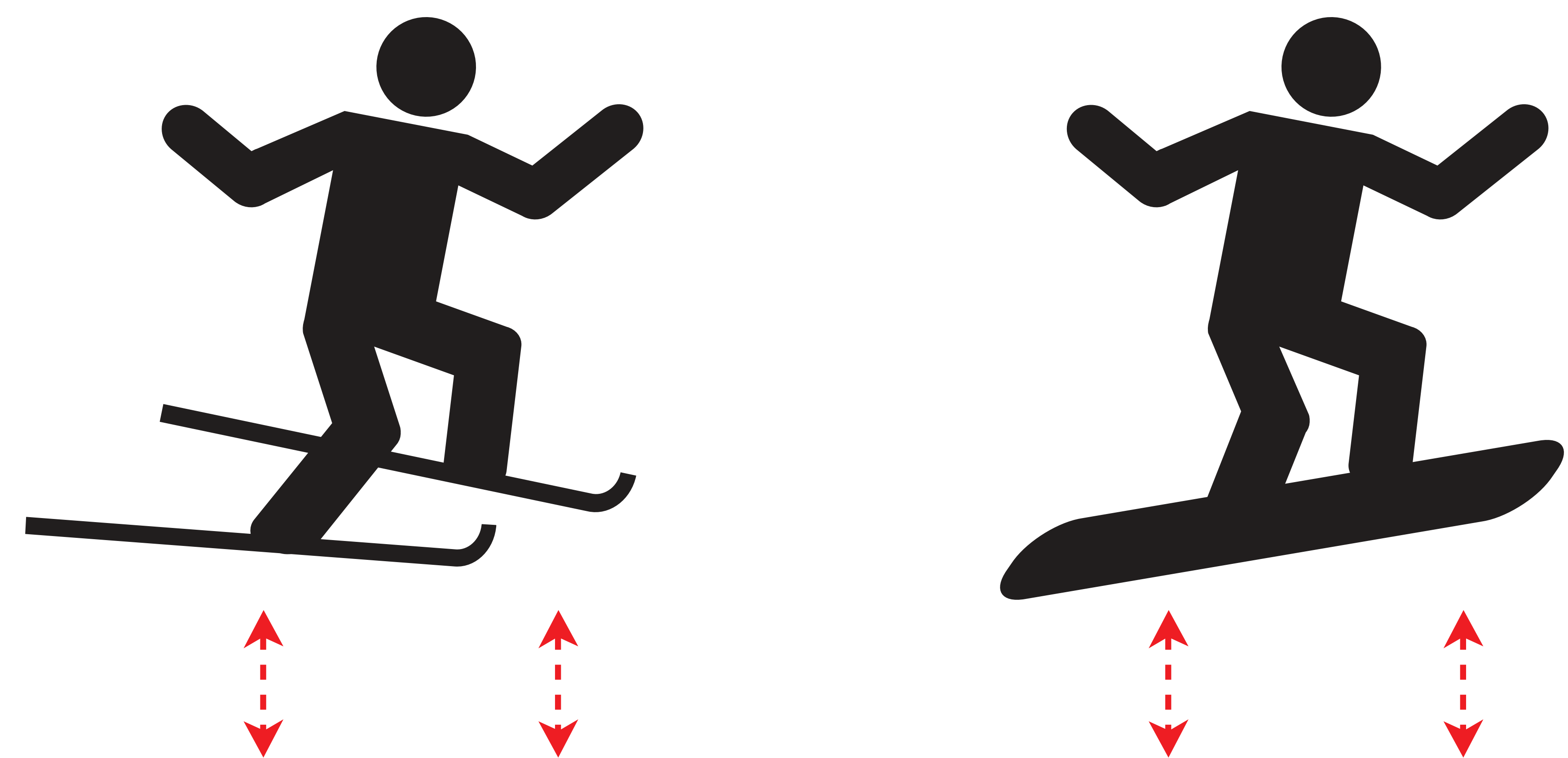
Make circles with your equipment



#3

Faites de petits sauts sur place

Hop up and down on the spot



» Allez à l'étape 2 » Go to Step 2

ÉTAPE/STEP 2 : DEMI-LUNE/MINI PIPE



EXPÉRIENCE
INTRO*PLUS

OBJECTIFS/OBJECTIVES

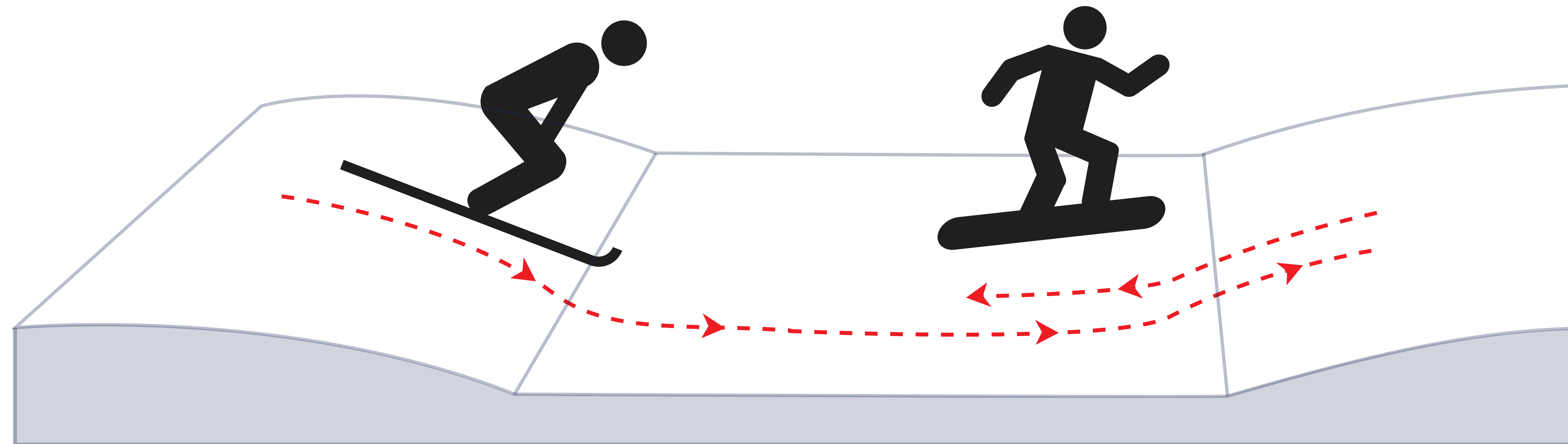
Découvrez votre mobilité et expérimentez les premiers mouvements de glisse
Discover your mobility and experiment with your first sliding movements

3 DÉFIS À RELEVER / 3 GOALS TO ACHIEVE

#1

Glissez vers le milieu et laissez-vous descendre

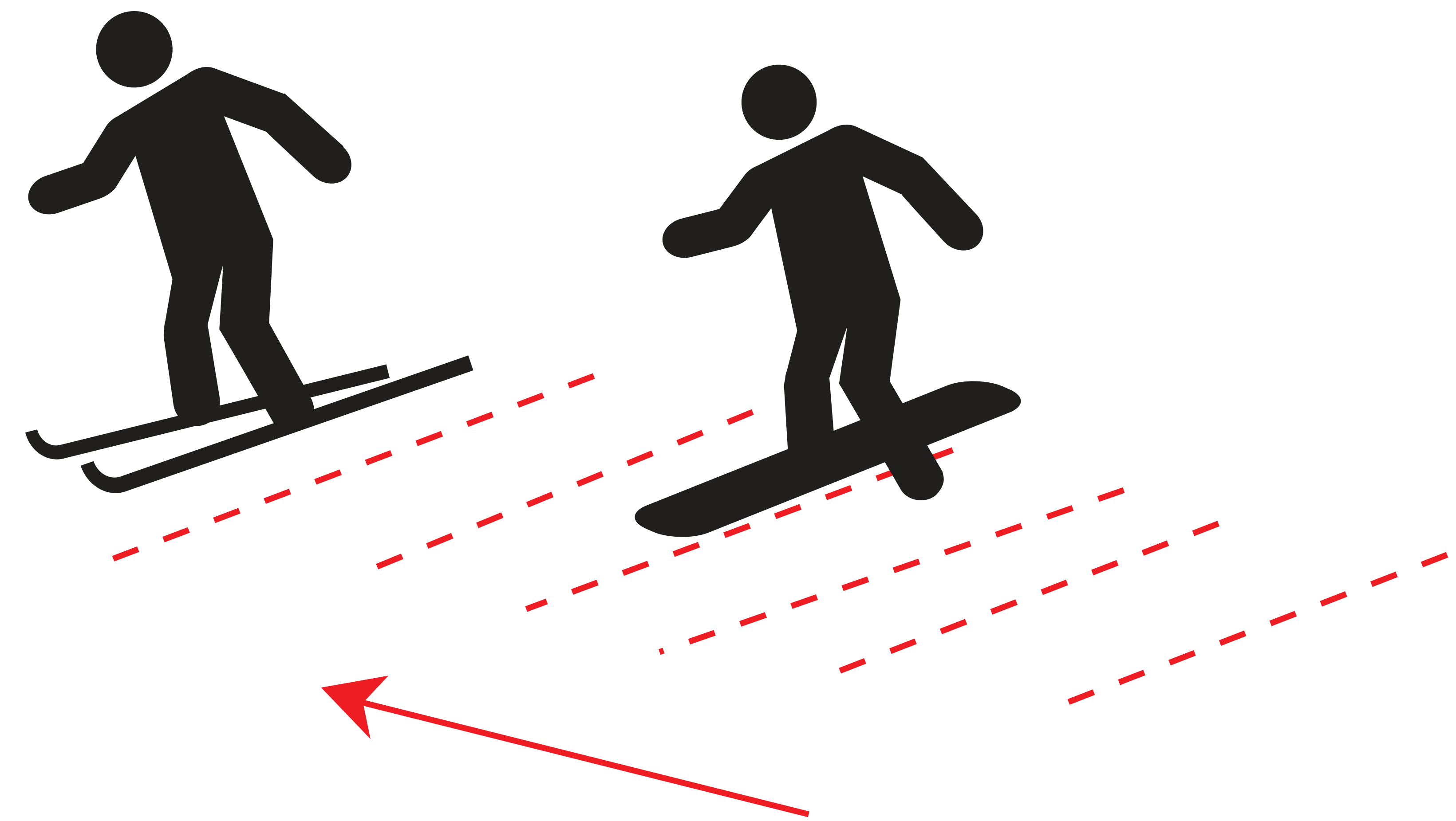
Slide towards the middle and allow yourself to slide back down



#2

Remontez au départ, tout en conservant votre équipement

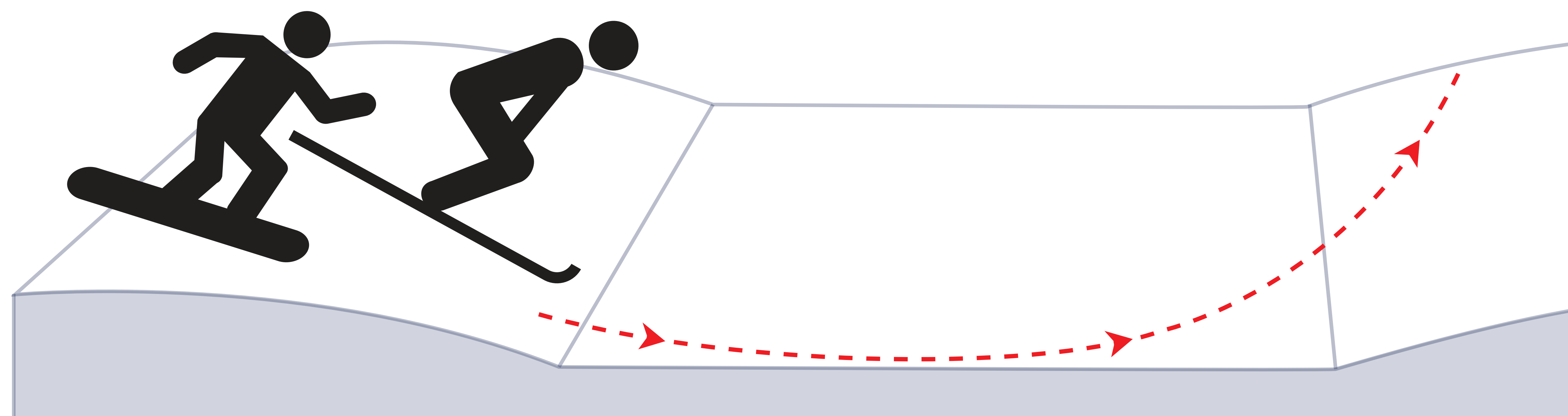
Climb back to the start while keeping your equipment on



#3

Glissez en diagonale tout en vous dirigeant vers la droite, tournez. Répétez en vous dirigeant vers la gauche. Répétez l'exercice.

Slide diagonally while steering yourself towards the right, then turn. Repeat this while steering yourself towards the left. Repeat the exercise.



» Allez à l'étape 3 » Go to Step 3

ÉTAPE/STEP 3 : LES ROULEAUX/ROLLERS



EXPERIENCE
INTRO * PLUS

OBJECTIFS/OBJECTIVES

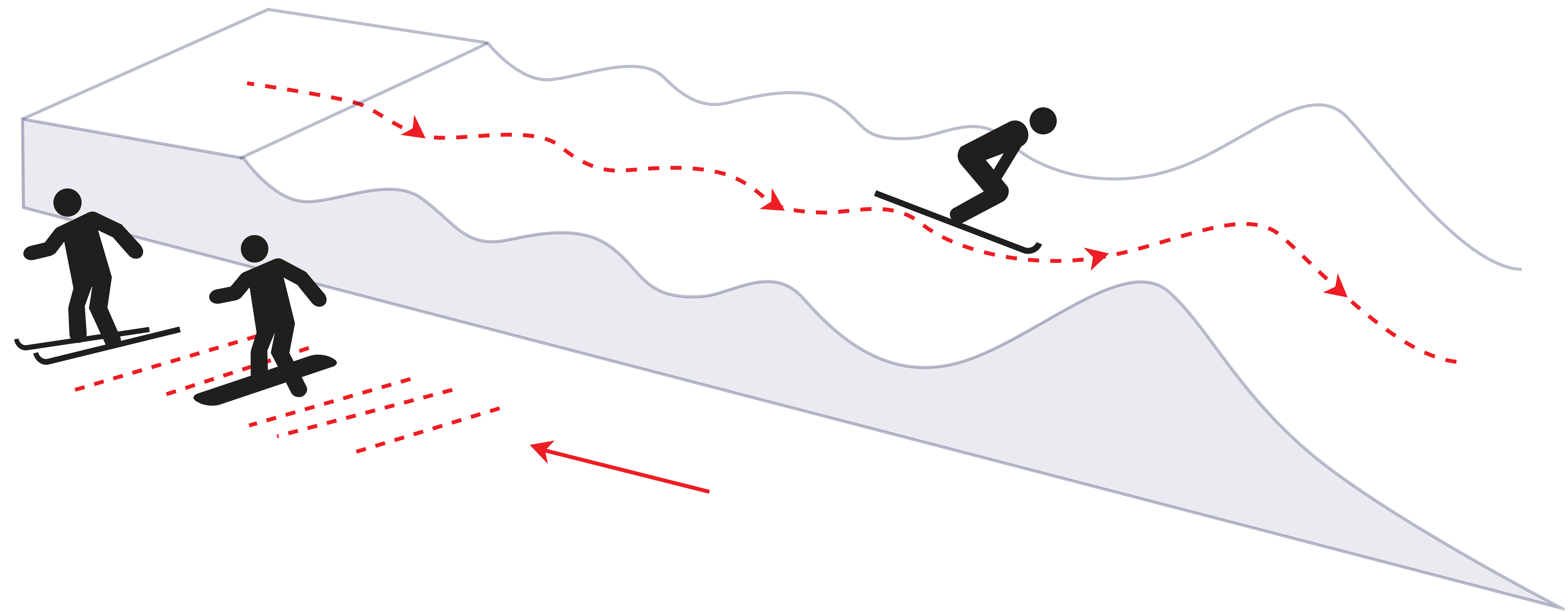
Expérimentez le mouvement de la glisse en prenant un peu de vitesse
Experiment with sliding while gaining a bit of speed

3 DÉFIS À RELEVER / 3 GOALS TO ACHIEVE

#1

Montez de côté au point de départ, glissez jusqu'au bout en ligne droite, revenir au départ

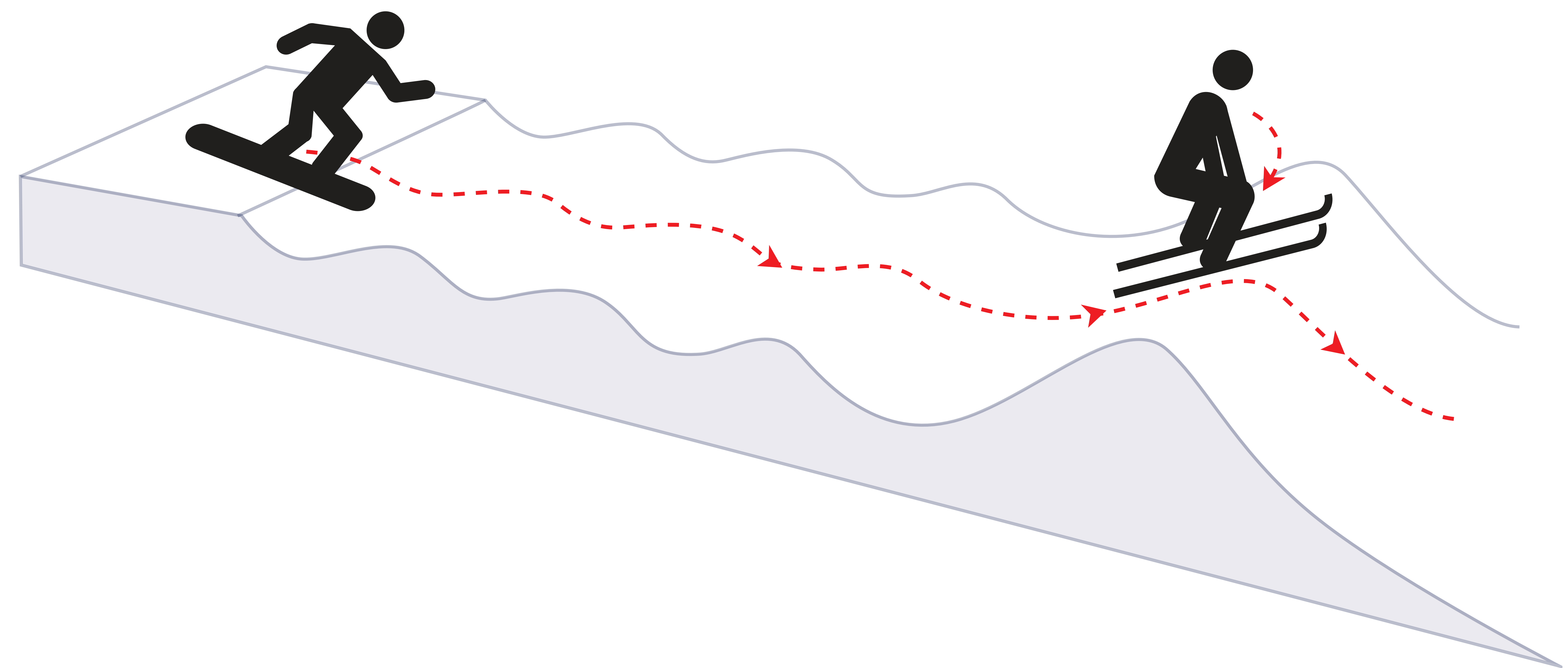
Climb by sidestepping to the starting point, slide in a straight line to the end, come back to the start.



#2

Glissez en essayant de toucher vos genoux au sommet de chacun des rouleaux, remontez

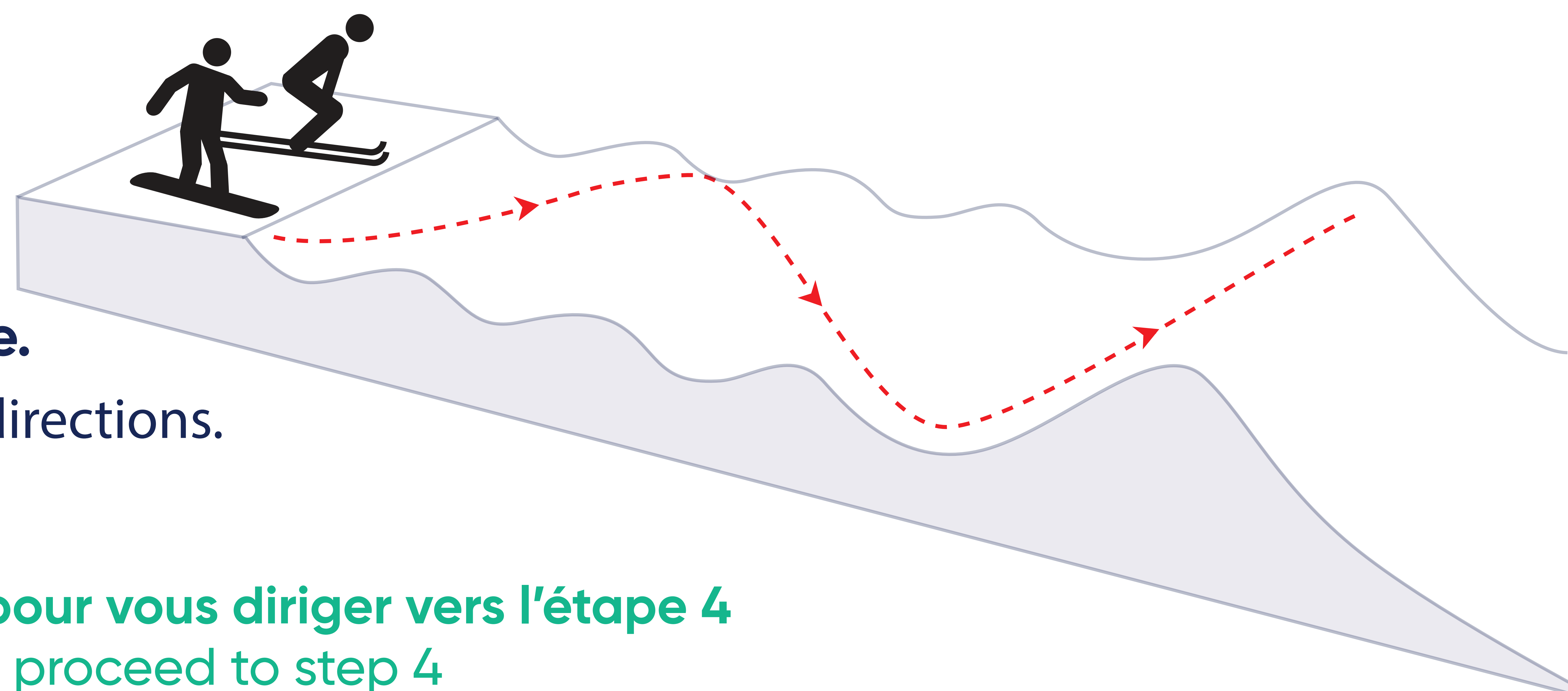
Slide while trying to touch your knees at the top of each roller, repeat.



#3

Glissez jusqu'au milieu de l'étape et changez de direction. Répétez l'exercice.

Slide to the middle of the step and change directions. Repeat this exercise.



» Prenez le tapis magique ou la remontée pour vous diriger vers l'étape 4
» Take the magic carpet or the chairlift and proceed to step 4

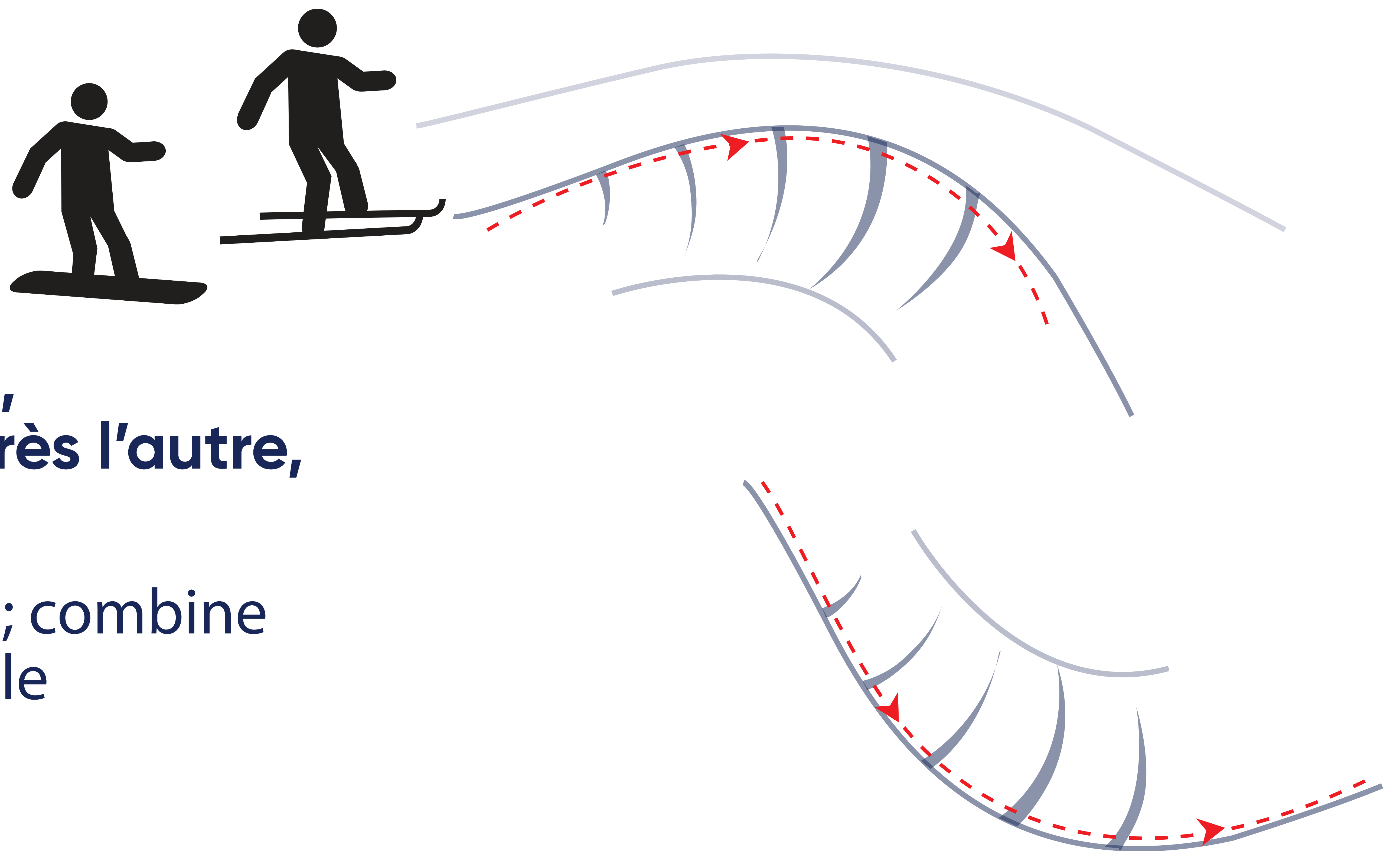
ÉTAPE/STEP 4 : VIRAGES PROFILÉS/BANKED TURN



OBJECTIFS/OBJECTIVES
Effectuez vos premiers virages
Execute your first turns

2 DÉFIS À RELEVER / 2 GOALS TO ACHIEVE

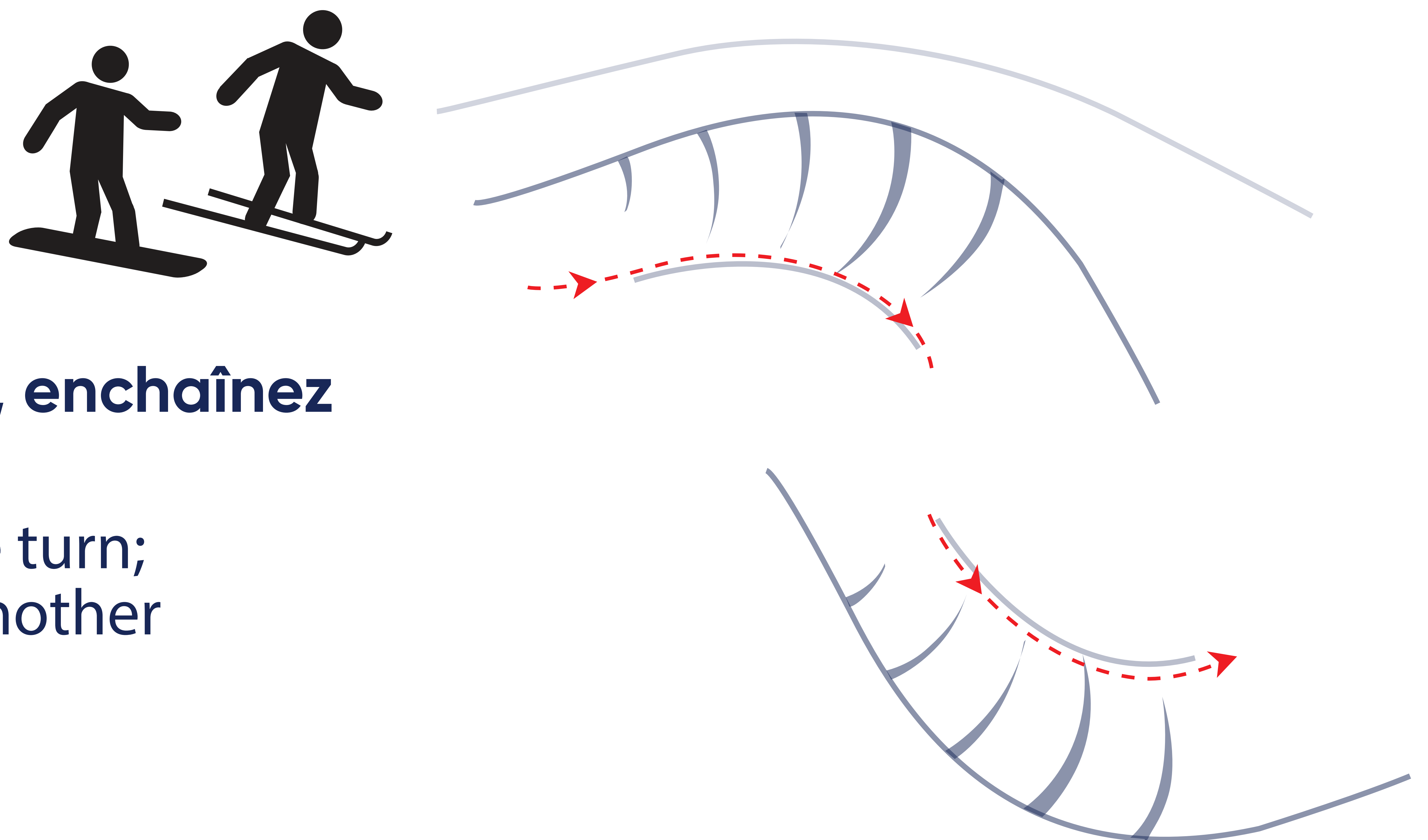
#1



Glissez vers le haut du virage, enchaînez les virages l'un après l'autre, maîtrisez votre vitesse

Slide towards the top of the turn; combine your turns one after another while controlling your speed

#2



Glissez vers le bas du virage, enchaînez les virages l'un après l'autre

Slide towards the bottom of the turn; combine your turns one after another

Répétez quelques fois / Repeat a few times

» Allez à l'étape 5 » Go to Step 5

ÉTAPE/STEP 5 : PISTE PROFILÉE/PERFECT SLOPE



EXPERIENCE
INTRO * PLUS

OBJECTIFS/OBJECTIVES

Maîtrisez les virages, contrôlez la vitesse
Master turning, control speed

3 DÉFIS À RELEVER / 3 GOALS TO ACHIEVE

#1

**Faites un virage vers la droite,
tournez jusqu'à l'arrêt total**

Make a turn towards the right until
you have completely stopped

#2

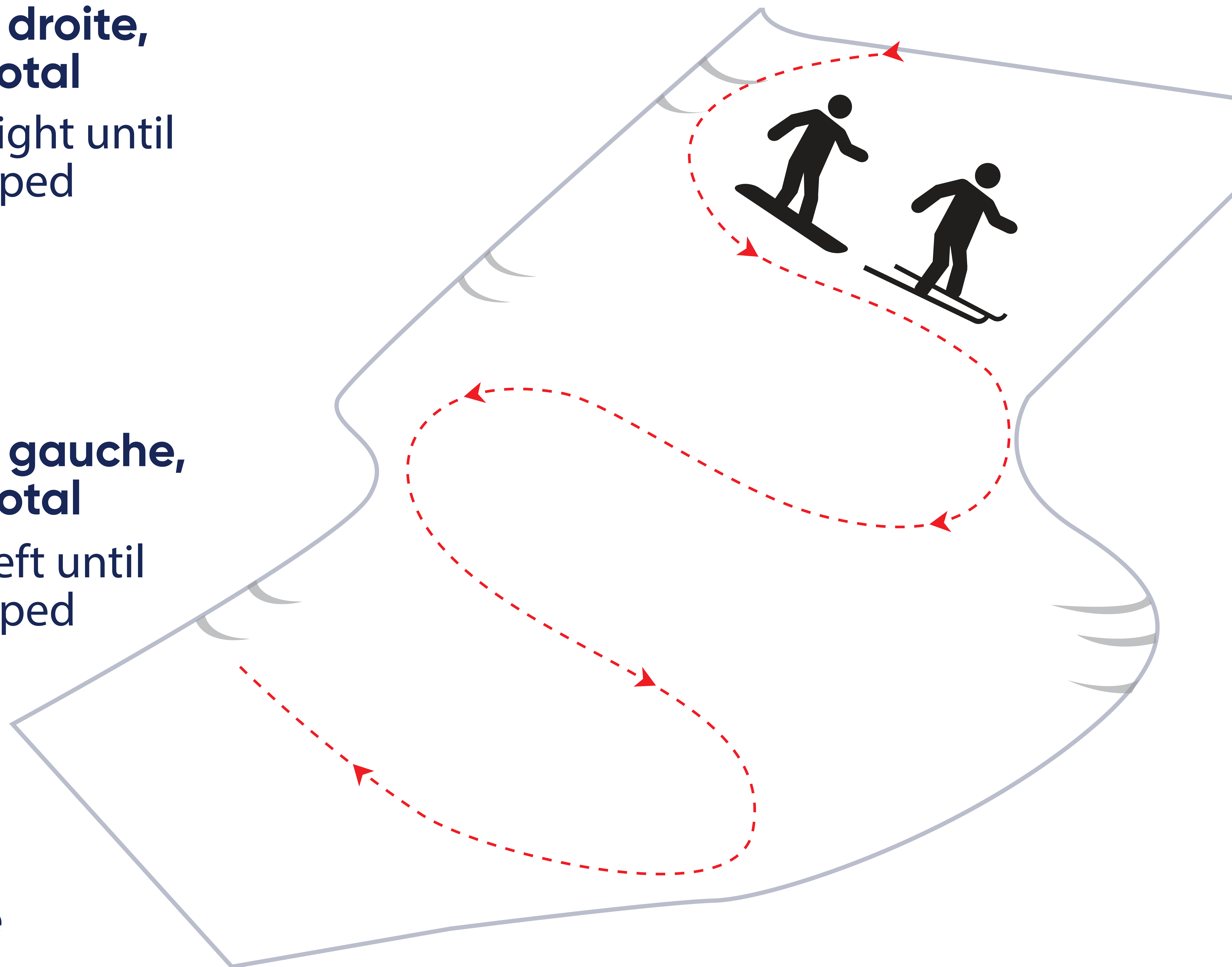
**Faites un virage vers la gauche,
tournez jusqu'à l'arrêt total**

Make a turn towards the left until
you have completely stopped

#3

**Enchaînez les virages
en contrôlant la vitesse**

Combine each turn while
controlling your speed



Vous venez de réaliser les 5 étapes. Félicitation ! Refaites le parcours plusieurs fois au besoin afin de bien le maîtriser.

You have now completed the 5 steps. Congratulations! Redo the course as many times as needed in order to master it.