

# GUIDE D'ÉVALUATION PLANCHISTE





# S1. Glissement

**TERRAIN:** Plat + demi-lune (TBL)



## HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Connaître son équipement
- Se déplacer à un pied attaché
- Glisse en ligne droite avec un pied attaché
- Maintien d'une position neutre en équilibre
- Transport autonome de la planche à neige



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Introduction à la mise à carre



## S2. Introduction à la mise à carre

**TERRAIN:** Demi-lune + pente parfaite (TBL)



### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Descendre en ligne droite avec trainée des talons/orteils (1 pied attaché)
- Virage en J à un pied attaché
- Capacité de s'attacher seul
- Dérapage avec assistance



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Indépendance

## S3. Indépendance

**TERRAIN:** Pente parfaite (TBL)  et  Pistes vertes

### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Capacité d'utiliser le remonte-pente seul (Tapis, T-Bar)
- S'arrêter de façon contrôlée
- Dérapage côté talons
- Dérapage côté orteils
- Pendule côté talons
- Pendule côté orteils





**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Exploration de la montagne





## S4. Exploration de la montagne

**TERRAIN:** Pente parfaite (TBL)  et  Pistes vertes

### HABILITÉS - TECHNIQUE:

- Pendule en puissance orteils
- Pendule en puissance talons
- Exploration autonome de la montagne
- Varier le type de pistes (adapté au niveau du groupe)



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Introduction aux virages



## S5. Introduction aux virages

**TERRAIN:** Virages profilés (TBL)  et Pistes vertes 

### HABILITÉS - TECHNIQUE:

- Virage en J à deux pieds attachés
- Virage débutant côté talons
- Virage débutant côté orteils
- Enchaînements de virages débutants (virage isolé)



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Virages novices



## S6. Virages novices

**TERRAIN:** Pistes vertes ●

---

### HABILITÉS - TECHNIQUE:

- Effectuer une traverse entre les virages
- Introduction du mouvement vertical dans une traverse
- Maintenir l'alignement de rotation (épaules, hanches, pieds)
- Varier la forme des virages selon le terrain
- Enchaînement de virages novices



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Virages intermédiaires



## S7. Virages intermédiaires

**TERRAIN:** Pistes bleues

### HABILITÉS - TECHNIQUE:

- Effectuer des virages débutants en switch (pistes vertes)
- Démontrer différentes longueurs de traverses
- Démontrer une variété de formes de virages (avec les genoux)
- Capacité à s'adapter à différentes inclinaisons de terrain
- Enchaînement virages intermédiaire avec mouvement vertical



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Notions avancées



## S8. Notions avancées

**TERRAIN:** Pistes bleues

### HABILITÉS - TECHNIQUE:

- Effectuer des virages novice en switch (piste verte)
- Exécution des virages en « ligne de crayon » (sur les carres)
- Exécution des virages avec mouvement vertical (utilisation des articulations inférieures)
- Initier les virages avec les genoux



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Maître du carving



## S9. Maître du carving

**TERRAIN:** Tout type de terrain (Noir/Bleu/Vert)

---

### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Effectuer des virages intermédiaire en switch
- Enchaînement de virages coupés (Piste verte)
- Effectuer des virages courts rayons rythmés
- Effectuer des traverses et virages dans un terrain bosselé
- Descendre de manière contrôlée dans un sous-bois

 **LA PROCHAINE ÉTAPE :** Maître de la montagne





## S10. Maître de la montagne



**TERRAIN:** Tout terrain (adapté au critère)

### **HABILITÉS - TECHNIQUES:**

- Effectuer des virages avancés en switch
- Capacité de garder la même vitesse en alternant la forme des virages (petits, moyens, grands)
- Capacité d'utilisation inclinaison / angulation
- Lecture du terrain et être en mesure de choisir une ligne cohérente et efficace
- Effectuer des virages fluides (Terrain bosselés / forêt)



**LA PROCHAINE ÉTAPE :** Deviens moniteur

## S11. Deviens moniteur

**TERRAIN:** Tout terrain (adapté au critère)

---

### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Bonne communication devant le groupe
- Compréhension des éléments techniques
- Démonstration des habiletés sur neige
- Capacité à appliquer et expliquer les concepts techniques
  
- Deviens moniteur avec Les Sommets : <https://www.Sommets.com>



**LA PROCHAINE ÉTAPE : Introduction au freestyle**



# F1. Introduction au freestyle

TERRAIN: SNOPRK



## HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Connaissance et compréhension des règles de sécurité/courtoisie dans un parc à neige
- Exécuter un pop/Ollie (sur le plat et en glissant)
- Exécuter un press (tail / nose)
- Effectuer des rotations glissées (180 /360)
- Effectuer des rotations de 180 degrés dans les traverses
- Effectuer un saut en ligne droite (en équilibre) avec petit grab
- Introduction aux boîtes



**LA PROCHAINE ÉTAPE : Modules de petite taille**





## F2. Modules de petite taille

TERRAIN: SNOPRK



### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Effectuer des rotations 180 sur un saut (avec variation)
- Effectuer des rotations 360 sur un saut
- Effectuer un 50-50 sur une boîte (ajouter des variations : grab / Rotation / Shifty)
- Initiation aux rails
- Initier / contrôler / atterrir efficacement les rotations
- Initier la créativité (Descente style « Slopestyle »)



**LA PROCHAINE ÉTAPE : Modules de petite moyenne**



## F3. Modules de taille moyenne

TERRAIN: SNOPRK



### HABILITÉS - TECHNIQUES:

- Effectuer des rotations sur un saut (variation 360/540)
- Effectuer un 50-50 sur une boîte ou rail avec variation (shifty, rotation, pression)
- Effectuer un Pop pour monter et glisser sur une boîte, un rail, un saut
- Effectuer des entrées variées sur une boîte et rail (glissée/sautée)
- Choisir une ligne cohérente et effectuer plusieurs manœuvres en une descente

