

PROGRAMME D'AMÉLIORATION DU PLANCHISTE



PROGRAMME 3-6 ANS



PETIT PLANCHISTE A

But : Effectuer un dérapage assisté sur les talons

- ✓ Transporte sa planche par lui-même
- ✓ Se lève seul côté orteil
- ✓ A la capacité de se tenir debout en position équilibré

Terrain d'évaluation : Débutante (#1c) ●

PETIT PLANCHISTE B

But : Effectuer un pendule sur les talons

- ✓ Se lève seul côté talon
- ✓ Prend le tapis magique par lui-même
- ✓ Fait des petits sauts en trace directe sans tomber

Terrain d'évaluation : Débutante (#1c) ●



PETIT PLANCHISTE C

But : Descendre en dérapage de façon autonome

- ✓ A la capacité de fixer le pied avant et de se déplacer
- ✓ Fait le dérapage (talon, orteil, latéral)
- ✓ Fait le pendule et la trace directe

Terrain d'évaluation : Facile ● Pente école (#4)

PROGRAMME 7-17 ANS



ÉTAPE 1

But : Descendre en dérapage de façon autonome

- ✓ À la capacité à fixer le pied avant et à se déplacer
- ✓ Fait le dérapage (talon, orteil, latéral)
- ✓ Fait le pendule et la trace directe

Terrain d'évaluation : Facile ● Pente école (#4)

ÉTAPE 2

But : Effectuer des virages en contrôle

- ✓ Fait un pendule efficace
- ✓ Vire côté talon et orteil
- ✓ Contrôle sa vitesse par les virages

Terrain d'évaluation : Facile ● Premier défi (#2)



ÉTAPE 3

But : Effectuer des virages en utilisant le carre de la planche

- ✓ Maintient une position détendue
- ✓ A une bonne conduite de la planche
- ✓ Projète de la neige sur le côté en tournant
- ✓ A une bonne prise de carre

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Premier défi (#2)

ÉTAPE 4

But : Effectuer des virages en «carving» rythmés

- ✓ Maintient la vitesse en fonction de la pente
- ✓ Fait des virages coupés sur une piste bleue
- ✓ Enchaîne des virages modérés en terrain noir
- ✓ Fait des virages glissés en court rayon

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Jean-Claude Tremblay (#11)



ÉTAPE 5

But : Effectuer des virages en court rayon et en «carving »

- ✓ Effectue un mouvement d'allègement par flexion
- ✓ Fait de la mise à carre durant le virage
- ✓ Utilise des genoux et des pieds pour amorcer le virage
- ✓ Crée un rebond

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Jean-Claude Tremblay (#11)

ÉTAPE 6

But : Développement d'habiletés Tout terrain

- ✓ Démontre une capacité à lire le terrain
- ✓ A la capacité d'absorption des caractéristiques du terrain
- ✓ A la capacité à varier la forme des virages
- ✓ Oriente la planche dans le virage avec les genoux et les pieds

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Jean-Claude Tremblay (#11)

