

SNOWBAORD

DANS QUEL GROUPE S'INSCRIRE

1. Déterminez votre niveau en utilisant le tableau ci-dessous :

Groupes	Expérience	Ce que vous allez apprendre
Débutants	Vous avez au plus deux jours de pratique.	Chausser, tomber sans vous faire mal, tourner en dérapant des deux cotés sur des pistes bleues, prendre le télésiège et les téléskis faciles ...
Niveau 1	Vous avez au moins une semaine de pratique.	Tourner sur la carre sans déraper, faire des schuss, descendre des pistes rouges et passer sur des pistes plus accidentées, prendre tous les téléskis...
Niveau 2	Vous avez au moins une saison entière de pratique.	Etre sobre dans vos mouvements, tourner sur la carre sur les terrains les plus difficiles, passer sur tous les types de neige, commencer le free-style (fackie, nose turn, nose slide, 180° air...).
Niveau 3	Vous avez au moins deux bonnes saisons de pratique.	Eliminer tous les mouvements parasites, passer efficacement sur toutes les neiges (de la plus pourrie à la plus dure en passant par la très profonde), varier les rythmes de vos virages, passer dans les bosses, faire des Vittelli-turn et des jumps-turns, perfectionner le free-style (flat catch, kick, 360° air, air plan...), et passer dans un slalom. Apprendre la montagne et ses dangers pour aborder le hors-pistes avec une meilleure sécurité.

2. Si vous débutez, déterminez quel est votre pied avant : c'est généralement le même qu'en skate, en monoski nautique ou en wakeboard, celui que vous mettez devant lors de glissades dans les couloirs (après prise d'élan bien sûr !). Pied gauche devant : vous êtes **regular**, pied droit devant : vous êtes **goofy**.

3. Muni des précieux renseignements ci-avant déterminés (votre niveau et votre position sur le surf), d'un sourire de bon aloi et de votre carnet de chèques, rendez-vous aux permanences du SCUAPS. Inscrivez-vous, en fonction de votre niveau et des surfs disponibles (regular ou goofy). Soyez gentil avec les secrétaires ou les moniteurs !