



# EXPLORATEURS

Catégorie : Sport

UFBJA - 30, avenue Emile Zola, 77190 Dammarie-Les-Lys

## SURF DES NEIGES

- Qu'est-ce qu'un surf des neiges ?
- Je définis et j'explique chaque niveau de difficulté des pistes de ski où je pratique le surf des neiges :
  - Piste verte
  - Piste bleue
  - Piste rouge
  - Piste noire
  - Snowpark
- J'explique le Code des Pistes de la Fédération internationale de ski (FIS).
- Je définis les termes suivants :
  - Piste
  - Hors-piste
  - Postures - Regular et Goofy
  - Côté orteil
  - Côté talon
  - Conversion
- Je décris l'équipement pour le surf des neiges et comment le garder en bon état.
  - Surf des neiges
  - Fixations
  - Boots de surf des neiges
  - Casque
  - Protège-poignets
  - Protection dorsal
  - Protection de la peau et des yeux
  - Vêtements appropriés, y compris les couches
- Je sais comment monter et descendre en toute sécurité sur un télésiège.
- Je démontre ma capacité à faire du surf des neiges, en bonne forme, sur de nombreuses pentes de niveau intermédiaire en :



# EXPLORATEURS

## Catégorie : Sport

UFBJA - 30, avenue Emile Zola, 77190 Dammarie-Les-Lys

- Traversant en utilisant le côté du talon et le côté du pied.
- Changeant de direction en évoluant.
- S'arrêtant en toute confiance.