



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.