

PLANCHE À NEIGE				
Niveau	Manœuvre de base	Exercices	Habilités	Note
Découvreur 6 à 8 ans *1ère année de planche	Traverse sur pente facile	<ul style="list-style-type: none"> - Le pas glissé. - Le dérapage latéral. - Le dérapage en "Z" 	<ul style="list-style-type: none"> - Le planchiste peut descendre en ligne de pente sur une courte distance. - Le planchiste peut attacher ses fixations. - Le planchiste est en mesure de se relever debout. 	Le planchiste doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et deux des trois habiletés.
Explorateur 7 à 9 ans	Enchaînement de virages ouverts sur une pente facile	<ul style="list-style-type: none"> - Le dérapage latéral. - La guirlande débutante. - Le virage par déplacement du centre de gravité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouvoir exécuter un arrêt avec le pied arrière détaché. - Pouvoir exécuter un arrêt des deux côtés. - Pouvoir utiliser les techniques d'amortissements de chutes. 	Le planchiste doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et deux des trois habiletés.
Aventurier 8 à 10 ans	Enchaînement de quatre virages fermés sur une pente facile	<ul style="list-style-type: none"> - Le virage par déplacement du centre de gravité. - Le virage en flexion maximale. - Exécution de sauts entre les virages. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouvoir exécuter une rotation du tronc lors du virage. - Pouvoir exécuter un 360 degrés 	Le planchiste doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et une des deux habiletés.
Challenge 9 à 13 ans *1ère année de planche	Le planchiste doit enchaîner quatre virages dérapés tout en contrôlant sa vitesse. (Choix de terrain : pente facile)	<ul style="list-style-type: none"> - Dérapage en Z et arrêt des deux côtés (" le Zorro "). (Choix de terrain : pente facile, section de pente abrupte) - La traversée en serpent. (Choix de terrain : pente facile) - Virage par déplacement du centre de gravité vers l'avant (virage débutant). (Choix de terrain : pente facile) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouvoir exécuter un arrêt avec le pied arrière détaché. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir utiliser la technique d'amortissement de chute des deux côtés. (Choix de terrain : pente facile) 	Le planchiste doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.
Radical 10 à 14 ans	Le planchiste doit enchaîner quatre virages dérapés en effectuant le changement de carre dans le premier tiers du virage tout en conservant une vitesse constante. (Choix de terrain : pente difficile)	<ul style="list-style-type: none"> - Flexions/extensions en traversée (la vague). (Choix de terrain : pente difficile) - Pouvoir exécuter un saut avec rétraction de la planche (le saut " Ollie "). (Choix de terrain : pente facile) - Virage dérapé en utilisant la technique de flexion/extension. (Choix de terrain : pente difficile) 	<ul style="list-style-type: none"> - En déplacement, pouvoir exécuter un 360 sans quitter la neige, et ce, des deux côtés. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir enchaîner quatre virages en augmentant progressivement de la prise de carre dans les deux derniers tiers du virage. (N.B. : Le changement de carre est effectué dans le premier tiers du virage.) (Choix de terrain : pente difficile) 	Le planchiste doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.