

Étape 1 : Challenge

Manoeuvre de base :

- (MB) Le planchiste doit enchaîner quatre (4) virages dérapés tout en contrôlant sa vitesse.
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Dérapage en Z et arrêt des deux côtés (" le Zorro ").
Choix de terrain : pente facile, section de pente abrupte.
- (E2) La traversée en serpent.
- (E3) Virage par déplacement du centre de gravité vers l'avant (virage débutant).
Choix de terrain : pente facile.

Habilités :

- (H1) Pouvoir exécuter un arrêt avec le pied arrière détaché.
Choix de terrain : pente facile.
- (H2) Pouvoir utiliser la technique d'amortissement de chute des deux côtés.
Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 2 : Radical

Manoeuvre de base :

- (MB) Le planchiste doit enchaîner quatre (4) 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.

Exercices :

- (E1) Flexions/extensions en traversée (la vague).
Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) Pouvoir exécuter un saut avec rétraction de la planche (le saut " Ollie ").
Choix de terrain : pente facile.
- (E3) Virage dérapé en utilisant la technique de flexion/extension.
Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

- (H1) En déplacement, pouvoir exécuter un 360° sans quitter la neige, et ce, des deux côtés.
Choix de terrain : pente facile.
- (H2) Pouvoir enchaîner quatre (4) 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.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 3 : Vertical

Manoeuvre de base :

(MB) Le planchiste doit enchaîner quatre (4) virages en utilisant une mise à carre tout au long de ses virages.
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

(E1) Traversée avec alternance de mise à carre et dérapage (la guirlande).
Choix de terrain : pente facile.

(E2) À partir d'une traversée, enchaînement d'un virage coupé (le transit).
Choix de terrain : pente facile.

(E3) Virage amont coupé à grand rayon avec flexion.
Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

(H1) En déplacement, alterner de la position de descente à la position " fakie " (à reculons).
Choix de terrain : pente facile.

(H2) Pouvoir enchaîner quatre (4) virages dérapés en effectuant un changement de carre entre les virages.
Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 4 : Méga

Manoeuvre de base :

(MB) Le planchiste doit exécuter quatre (4) virages dérapés en utilisant la technique d'extension dynamique tout en maintenant une vitesse constante.
Choix de terrain : pente difficile.

Exercices :

(E1) Virage avec arrêt par flexion.
Choix de terrain : pente difficile, section de pente abrupte.

(E2) Virage par inclinaison (la cloche).
Choix de terrain : pente facile.

(E3) Virage amont avec forte mise à carre (le virage Méga). Le planchiste doit pouvoir exécuter ce virage des deux côtés.
Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

(H1) Pouvoir effectuer quatre (4) virages en utilisant la technique de la torsion de la planche.
Choix de terrain : pente difficile.

(H2) Pouvoir effectuer quatre (4) virages dérapés qui seront coupés dans le dernier tiers du virage.
Choix de terrain : pente difficile.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 5 : Méga II

Manoeuvre de base :

(MB) Le planchiste doit exécuter quatre (4) virages coupés en utilisant la technique d'extension dynamique tout en maintenant une vitesse constante. Choix de terrain : pente difficile.

Exercices :

- (E1) Virage amont avec forte mise à carre précédé d'un changement de carre (virage Méga). Le planchiste doit pouvoir exécuter ce virage des deux côtés. Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) Effectuer des virages coupés en déplaçant les mains vers l'extérieur de chaque virage; le déplacement des mains accompagne chaque flexion. Les gestes ressemblent aux mouvements d'un singe qui se déplace. Choix de terrain : pente difficile.
- (E3) Virage casse-tête : Enchaîner des virages amont coupés. (N.B. : Le planchiste déclenche chaque virage juste avant de s'immobiliser.) Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

- (H1) Pouvoir enchaîner quatre (4) virages en contournant les bosses ou variations de terrain. Choix de terrain : pente difficile.
- (H2) Effectuer quatre (4) virages coupés où s'enchaînent de façon fluide les mouvements de flexion, d'extension, de rotation et de mise à carre. Les mouvements doivent également être bien synchronisés. Choix de terrain : pente difficile.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 6 : Extrême

Manoeuvre de base :

(MB) Le planchiste doit exécuter une série de virages dérapés par avalement tout en maintenant une vitesse constante. Choix de terrain : pente très difficile.

Exercices :

- (E1) Enchaînement de cinq (5) virages sautés (spiess). Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) Virage en train (maintenir une flexion maximale en tout temps). Choix de terrain : pente difficile.
- (E3) Virage coupé sauté (" aerial carve "). Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

- (H1) Pouvoir exécuter des virages à court rayon par avalement, en stabilisant le haut du corps (le " quick "). Choix de terrain : pente difficile.
- (H2) Pouvoir exécuter des virages en utilisant la technique d'angulation. Choix de terrain : pente difficile.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.

Étape 7 : Extrême II

Manoeuvre de base :

- (MB) Le planchiste doit exécuter une série de virages coupés par avalement tout en maintenant une vitesse constante.
Choix de terrain : pente très difficile.

Exercices :

- (E1) Virage par dosage de pression.
Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) Série de virages coupés avec un saut " Ollie " entre les virages.
Choix de terrain : pente difficile.
- (E3) Saut entre les virages en utilisant le rebond de la planche (la relance).
Choix de terrain : pente difficile.

Habilités :

- (H1) Pouvoir exécuter des virages à court rayon par avalement, sans déploiement, en stabilisant le haut du corps (le " quick ").
Choix de terrain : pente difficile.
- (H2) Pouvoir s'adapter au terrain dans tous les styles de descentes.

N.B. : Le planchiste doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base, deux des trois exercices et les deux habiletés.