



# SWISS SNOW LEAGUE

(For English : <https://www.swiss-ski-school.ch/>)

## SKI LEAGUE

### Swiss Snow Kids Village



[>> vidéo](#)

- Informations sur l'histoire de Snowli
- Informations sur les skis et la neige
- Marcher, tourner et monter avec les skis
- Glisser dans la ligne de pente avec les skis parallèles et freiner
- Premier changement de direction depuis la ligne de pente

## Blue Ski League

### Blue Prince/Princess



[>> vidéo](#)

- Informations sur l'équipement
- Monter en escalier et en ciseaux
- Glisser et freiner en chasse-neige
- Glisser avec les skis parallèles avec des pas et des tricks
- Chasse-neige tournant

### Blue King/Queen



[>> vidéo](#)

- Informations sur l'utilisation des remontées mécaniques
- Descente en traversée et tricks
- Dérapage latéral
- Skier des bosses et des sauts faciles avec les skis parallèles
- Virage chasse-neige sur piste bleue facile

### Blue Star



[>> vidéo](#)

- Informations sur le comportement sur les pistes (Règles FIS)
- Virer dans une forêt de mini-piquets et un parcours
- Skier dans les creux et bosses
- Skier en switch avec les skis en «V» et changer de direction
- Virage chasse-neige sur piste bleue variée

## Red Ski League

### Red Prince/Princess



[>> vidéo](#)

- Informations sur l'échauffement (warm-up)
- Freiner en parallèle
- Pas tournant sur piste facile
- Valse
- Virage parallèle dérapé

### Red King/Queen



[>> vidéo](#)

- Informations sur le comportement dans le snowpark
- Virage court sur piste facile
- Pas de patineur au plat
- Basic Air (Small Kicker)
- Virage parallèle de différents rayons

### Red Star



[>> vidéo](#)

- Informations sur la nature, la forêt et l'environnement
- Virage parallèle dans un couloir de piquets et un parcours
- Virage parallèle dérapé en «switch»
- Virage sur un ski sur piste facile
- Virage court sur piste de difficulté moyenne

## Black Ski League

### Black Prince/Princess



[>> vidéo](#)

- Informations sur la préparation du matériel
- Virage court avec utilisation des bâtons sur piste difficile
- Sauts straights et fifty-fifty sur box
- Virage parallèle en neige non préparée
- Carving (virage parallèle coupé) sur piste large et facile



# SWISS SNOW LEAGUE

(For English : <https://www.swiss-ski-school.ch/>)

## SNOWBOARD LEAGUE

### Swiss Snow Kids Village



[>> vidéo](#)

- Équipement
- Glisser en one-foot à plat
- Glisser en fullbase sur un terrain facile
- Glisser en dérapant dans la ligne de pente
- De glisser en fullbase à déraper sur un terrain facile

## Blue Snowboard League

### Blue Prince/Princess



[>> vidéo](#)

- Informations sur le comportement sur les pistes (Règles FIS)
- Glisser en dérapant dans la traversée
- De glisser en dérapant à glisser en fullbase
- Exercices de montée au téléski
- Virage dérapé

### Blue King/Queen



[>> vidéo](#)

- Informations sur l'échauffement (warm-up)
- Virage par rotation
- Valse
- Wheelie
- Saut des deux jambes sur la piste

### Blue Star



[>> vidéo](#)

- Informations sur le comportement dans le snowpark
- Virage en switch
- Speedcheck
- Fifty/Fifty sur une box facile
- Sauter sur des sauts de petite taille

## Red Snowboard League

### Red Prince/Princess



[>> vidéo](#)

- Petit lexique de freestyle
- Virage par extension/flexion
- Powerslide
- Ollie/N'Ollie sur la piste
- 180° sur la piste

### Red King/Queen



[>> vidéo](#)

- Informations sur la nature, la forêt et l'environnement
- Virage carvé
- Slide sur la piste
- Ollie/N'Ollie 180° sur la piste
- Basic Air

### Red Star



[>> vidéo](#)

- Informations sur la Swiss Snow Academy
- Descente en terrain non préparé
- Frontside Noseturn
- Backside Boardslide sur une box
- Straight Air