

## NIVEAU TECHNIQUE POUR LES TESTS D'ENTREE EN FORMATION

Lors des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation (TEP), vous devrez être capable de réaliser une démonstration technique selon votre spécialité : **skieur nautique ou wakeboarder**

| PROFIL SKIEUR  | PROFIL WAKEBOARDEUR   |
|--|---|
| <p>EN SKI NAUTIQUE :</p> <p><i>*En figures</i> (biski ou monoski figures, planche de wakeboard interdite) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser 3 traversées de sillage minimum dans une position correcte</li> <li>- Réaliser les 2 dérapages (base et inversé)</li> </ul> <p><i>*En slalom</i> : en 2 aller-retour (4 passages) corde à 18 mètres maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Homme : réaliser 1 slalom à 46 km/h minimum</li> <li>-Femme : réaliser 1 slalom à 43 km/h minimum</li> </ul> <p><i>Dispense : palonnier noir en bateau</i></p> | <p>EN WAKEBOARD :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adopter une position correcte</li> <li>-Réaliser des rollers frontside</li> <li>-Réaliser des rollers backside</li> <li>-Réaliser un 360 glissé</li> <li>-Réaliser 1 traversée de sillage en switch et toeside</li> <li>-Réaliser un saut double vague en heelside</li> <li>-Réaliser 1 saut double vague grabé</li> <li>-Réaliser un 180 double vague</li> </ul> <p><i>Dispense : palonnier bleu en bateau</i></p> |
| <p>EN WAKEBOARD :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sortir de l'eau et adopter une position correcte</li> <li>-Réaliser des rollers frontside</li> <li>-Réaliser des rollers backside</li> <li>-Réaliser un 180 glissé aller-retour</li> <li>-Réaliser 1 saut de vague en approche heelside et en approche toeside</li> <li>-Lâcher le palonnier devant le ponton de départ en toute sécurité</li> </ul> <p><i>Dispense : palonnier orange en bateau</i></p>   | <p>EN MONOSKI :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sortir de l'eau et adopter une position correcte</li> <li>-Réaliser 1 traversée de sillage avec le pied AR déchaussé</li> <li>-Réaliser au minimum 3 traversées de sillage avec une attitude correcte</li> <li>-Rester dans le sillage lorsque le bateau effectue son ½ tour</li> <li>-Lâcher le palonnier devant le ponton de départ en toute sécurité</li> </ul> <p><i>Dispense : palonnier vert en bateau</i></p>  |
|  | <p>EN WAKESKATE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sortir de l'eau et adopter une position correcte</li> <li>-Réaliser 3 traversées de sillage minimum dans une position correcte</li> <li>-Réaliser un 180 glissé aller-retour</li> </ul> <p><i>Dispense : palonnier jaune</i></p>  |