

Barefoot

Relève les défis pour obtenir tes Palo' en Barefoot.



Palo' Blanc

Défi 1	Je connais les signes, je suis stable dans l'eau avec mes skis aux pieds avant le départ.
Défi 2	Je sors de l'eau pour la première fois en biski à la grande corde.
Défi 3	Je skie environ 100m en position correcte : équilibré sur mes deux pieds avec les bras relâchés et le buste droit. À la fin de mon tour, je rentre au ponton en toute sécurité.



Je suis capable de sortir de l'eau en biski et de maintenir une position correcte.

Palo' Jaune *

Défi 1	En Shoe Ski à la barre.	Je fais un départ et j'évolue 10 secondes en position correcte.
Défi 2		Je glisse en "3 points position" pendant 10 secondes.
Défi 3		Je lève un pied. Je lâche une main, puis l'autre.



Je suis capable d'évoluer en Shoe ski à la barre.

Palo' Orange *

Défi 1	En Shoe ski au petit palonnier.	Je fais un départ et j'évolue 10 secondes en position correcte.
Défi 2		Je glisse en "3 points position" pendant 10 secondes.
Défi 3		Je lève un pied. Je lâche une main, puis l'autre.



Je suis capable d'évoluer en Shoe ski au petit palonnier.

Palo' Vert

Défi 1	En Shoe ski à la grande corde.	Je fais un départ et j'évolue 10 secondes en position correcte.
Défi 2		Je lève un pied. Je lâche une main, puis l'autre.
Défi 3		Je traverse 4 fois les vagues sur 2 pieds en moins de 15 secondes.



Je suis capable d'évoluer en Shoe ski à la grande corde.

Les Palo' Blanc, Jaune, orange et Vert peuvent être validés par un Initiateur ou Moniteur Fédéral, un Juge ou Pilote Régional, un BPJEPS, un BEES 1^{er} ou 2^{ème}, un Juge ou Pilote National, un DEJEPS, un DESJEPS, un Cadre Technique.

Barefoot (suite)

Relève les défis pour obtenir tes Palo' en Barefoot.



Palo' Bleu

Défi 1

Je fais un départ et j'évolue 10 secondes en position correcte.

Défi 2

Nu-pieds
à la
barre.

Je glisse en "3 points position" trois fois de suite.

Défi 3

Je lève un pied. Je lâche une main, puis l'autre.



Je suis capable d'évoluer Nu-pieds à la barre.

Palo' Rouge

Défi 1

Je fais un départ et j'évolue 100 mètres en position correcte.

Défi 2

Nu-pieds
au
petit palonnier.

Je glisse en "3 points position" trois fois de suite.

Défi 3

Je fais les 2 Tumble Turn 180°.



Je suis capable d'évoluer Nu-pieds au petit palonnier.

Les Palo'Bleu & Rouge peuvent être validés par un Moniteur Fédéral, un Juge ou Pilote Régional, un BPJEPS, un BEES 1° ou 2°, un Juge ou Pilote National, un DEJEPS, un DESJEPS, un Cadre Technique.

Palo' Noir

Le Défi

Nu-pieds
à la
grande corde

Pendant mon tour, je réalise :
4 traversées de sillage sur 2 pieds en position avant
un lever de pied
un lâcher de main
les 2 Tumble Turn 180°



Je suis capable de faire un enchainement de figures nu-pieds à la grande corde.

Le Palo'Noir est validé en compétition homologuée OU par un cadre technique référent de la discipline OU par un moniteur diplômé d'état habilité par la DTN. Le skieur de niveau Palo'Rouge pourra s'inscrire en compétition avec une licence Loisir.



FÉDÉRATION FRANCAISE DE SKI NAUTIQUE & DE WAKEBOARD

FFSNW.FR