



# SKATEBOARD

## SCHOOL GUIDE





# 04/ NIVEAUX



**OBJECTIF GÉNÉRAL : S'INITIER À LA PRATIQUE ET À LA CULTURE SKATEBOARD. SÉCURITÉ, PLAISIR ET AUTONOMIE.**

### ***T**echnique : les fondamentaux*

- Gérer son équilibre en statique et en mouvement
- Maîtriser sa vitesse et ses trajectoires (*pousser, freiner, s'arrêter, tourner*)
- Aborder les premiers modules du skatepark
- Sauter / se retourner
- Aborder le Ollie

### ***C**ulture Skate : devenir autonome*

- Ecouter et respecter les consignes
- Savoir s'équiper (*choisir et mettre ses protections*)
- Connaître son stance : Goofy ou Regular
- Repérer les trajectoires et respecter les autres utilisateurs sur un skatepark (*respecter les ordres de passage...*)
- Connaître le vocabulaire de base spécifique au matériel et à l'environnement



Hugo Reikika

## VALIDATION DU NIVEAU :

Date :

Lieu :

Appréciation du moniteur : .....

.....

.....

.....

Tampon de la structure :

**Le moniteur :**

*Nom, prénom, diplôme, signature*





**OBJECTIF GÉNÉRAL : ACQUERIR LES TECHNIQUES DE BASE ET DÉVELOPPER UNE ASSURANCE SUR SA PLANCHE, VITESSE ET « BOARD CONTROL »\*.**

## Technique : les basiques

- Rouler plus vite
- Maîtriser le Ollie
- Utiliser 5 types de modules (*flat, plan incliné, courbe, manual pad/curb, gap*)
- Apprendre de nouveaux tricks dérivés du Ollie (*rotations, shove-it, ...*)
- Rouler en normal et en switch
- Aborder les 3 autres formes d'élévation de planche : (*Fakie Ollie, Switch Ollie et Nollie*)

## Culture Skate : appréhender le milieu skateboard

- Savoir régler son matériel
- S'imprégner de la culture skate (*origines, évolution, skateurs, médias, ...*)
- S'approprier le vocabulaire technique
- Évaluer son niveau technique et sa progression

\* « board control » : contrôle de planche (équilibre + appuis)



Tim Débauché

**VALIDATION DU NIVEAU :**

Date :

Lieu :

**Appréciation du moniteur :** .....

.....

.....

.....

**Tampon de la structure :**

**Le moniteur :**

*Nom, prénom, diplôme, signature*





**OBJECTIF GÉNÉRAL : RÉALISER UN ENCHAÎNEMENT DE TRICKS BASIQUES VARIÉS, ADAPTÉS À CHAQUE CONFIGURATION DE SPOT.**

**Technique : développer un panel technique élargi**

- Travailler son pop
- Acquérir le répertoire technique de base :
  - Flippy tricks de base : Kick Flip / Heel Flip*
  - Grinds basiques (50-50, ...) et Slides basiques (boardslides, ...)*
  - Manuals*
  - Phases aériennes (explosivité / pop et 1° airs en courbe)*
- Maîtriser son déplacement (*trajectoires et vitesse*) en switch
- Réaliser un run adapté à la configuration du spot : *street et/ou courbe à partir d'éléments techniques variés*

**Culture Skate : intégrer les valeurs culturelles du skateboard**

- Tester différents « set ups » (*configurations / spécificités des éléments du skateboard...*) et choisir le matériel adapté à sa pratique
- Se familiariser à sa propre image (photo, vidéo)
- Comprendre le vocabulaire et les expressions skateboard
- Etre à l'écoute de l'actualité skateboard



Joseph Garbaccio

**VALIDATION DU NIVEAU :**

Date :

Lieu :

**Appréciation du moniteur :**.....

.....  
.....  
.....

**Tampon de la structure :**

**Le moniteur :**

*Nom, prénom, diplôme, signature*





**Objectif général : Développer un skateboard technique et engagé. S'adapter à tous types de spots.**

### **T**echnique : se fixer des objectifs

- 1. Polyvalence  
Rider des spots variés : *skateparks, rampes, bowls et milieu urbain*  
Développer le répertoire technique pour aborder différents spots (*inclinés, transitions,, gaps, etc, ...*)
  
- 2. Spécialisation  
Rider des spots plus engagés  
Développer ses points forts techniques personnels :
  - Street : *grinds et slides variés, combos, flip-ins et flip-outs, etc, ...*
  - Courbe : *airs, tricks au coping, trajectoires*
  
- 3. Projets et Objectifs personnels : *contests et/ou vidéo-parts*

### **C**ulture Skate : élargir ses horizons et développer son réseau skateboard

- Apprécier la difficulté des tricks et des enchaînements, des spots et d'une esthétique spécifique
- Devenir autonome sur les sessions et déplacements
- S'ouvrir sur l'environnement culturel : *graphisme, médias, vidéo, musique, architecture, historique, etc ...*
- Respecter les valeurs du skateboard, des autres skateurs, des passants.



Aurélien Giraud

## VALIDATION DU NIVEAU :

Date :

Lieu :

Appréciation du moniteur : .....

.....

.....

Tampon de la structure :

**Le moniteur :**

*Nom, prénom, diplôme, signature*





## CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SKATEBOARD

### ATTESTATION NIVEAU CDF :

Je, soussigné, .....,  
titulaire du diplôme .....,  
exerçant au sein du club .....,  
labellisé Ecole Française de Skateboard, atteste sur l'honneur  
que :

M.

Mme

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

présente les qualités techniques requises pour prétendre  
s'inscrire sur le Championnat de France de Skateboard, selon les  
exigences fédérales présentées en page de droite.

**Objectif :** Réaliser un run, sur équipement approprié,  
comprenant les éléments présentés en page de droite, dans une  
limite de temps inférieure à 1'30" pour l'épreuve Street et 2' pour  
l'épreuve Bowl.

Pour faire valoir ce que de droit.

**Date :**

**Lieu :**

**Signature :**

Pour accéder au championnat de France de skateboard, il faut obtenir sa qualification via les championnats régionaux.

Pour les zones dépourvues de compétitions officielles régionales, certaines places seront attribuées sur présentation de cette attestation de niveau CDF par un club labellisé Ecole Française de Skateboard



## STREET

<b>STREET HOMMES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Trick plan incliné</li><li>&gt; Trick courbe( coping ou air)</li><li>&gt; Trick sur handrail (rail en descente)</li><li>&gt; Trick sur curb ou ledge</li><li>&gt; Transfert</li><li>&gt; Flippy trick</li></ul>
<b>STREET FEMMES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Trick plan incliné</li><li>&gt; Trick courbe( coping ou air)</li><li>&gt; Grind ou slide sur curb, ledge, rail ou flat bar</li><li>&gt; Transfert</li><li>&gt; Flippy trick</li></ul>



## BOWL

<b>BOWL HOMMES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 4 tricks différents au coping, dont au moins 2 grinds ou slides supérieurs à 50 cm de longueur.</li><li>&gt; 2 airs différents au dessus du coping</li><li>&gt; Carving efficace en front et en back</li></ul>
<b>STREET FEMMES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 4 tricks différents au coping</li><li>&gt; Un grind ou slide d'au moins 30 cm</li><li>&gt; 2 airs différents</li><li>&gt; Carving en prenant de la vitesse</li></ul>

# 08/ PERSPECTIVES

---

**TU PEUX T'INVESTIR DANS DIFFÉRENTES VOIES, À DIFFÉRENTS NIVEAUX, TOUT EN RESTANT DANS LE MILIEU SKATE.**

**LE SKATEBOARD, C'EST « FUN », MAIS C'EST AUSSI UN MODE DE VIE AVEC SES PROPRES CODES, DES COURANTS ARTISTIQUES, ETC ... CELA PEUT SUSCITER DES VOCATIONS ET DE NOMBREUSES BRANCHES SONT LIÉES AU SKATE.**

## Encadrement, pédagogie :

- Brevet d'Initiateur Fédéral pour encadrer des groupes de débutants (bénévolat)
- CQP pour devenir moniteur à titre professionnel
- DEJEPS pour devenir coach, formateur et chef de projet (professionnel)

## Implication et Structuration associative :

- Bénévole du club
- Juge sur les contests

## Commerce :

- Vendeur / gérant de skateshop
- Représentant, distribution et import-export
- Marketing, communication, relation médias

## Skateparks :

- Architecture
- Design, conception, inspection/contrôle (normes)
- Construction de spots D.I.Y. (bois, béton)

## Création :

- Graphisme, sculpture, recyclage
  - Photographie
  - Vidéo
-



# 09/ ATTITUDES

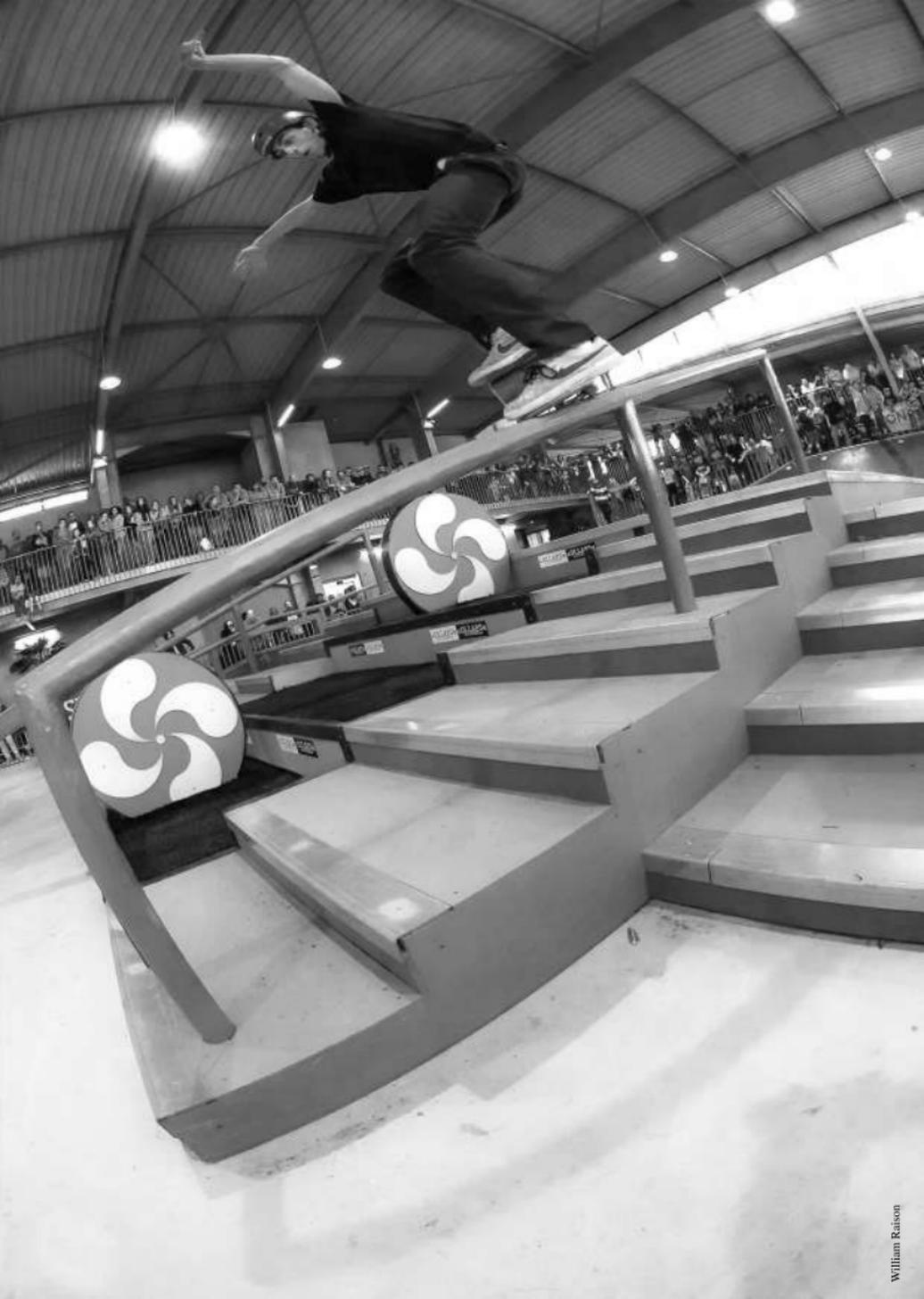
---

VOICI QUELQUES CONSIGNES LIÉES AUX VALEURS DU SKATE-BOARD. SÉCURITÉ, ÉCHANGE, PARTAGE ET RESPECT.

## RESPECTE ET PARTAGE LE SPOT

- ◆ Laisse de la place sur les plates-formes et ne pose pas ta board sur le coping en haut des quaters et des rampes
- ◆ Si tu veux faire une pause, mets-toi à l'écart (et non pas sur les curbs et autres endroits que les autres riders pourraient utiliser)
- ◆ Ne squatte pas mille ans sur le spot pour ne pas faire grand chose, au final. Pense aux autres qui attendent leur tour!
- ◆ Laisse passer les autres riders quand tu as fini ta ligne
- ◆ Repère bien les trajectoires des autres avant de te lancer et ne coupe pas les lignes des autres riders
- ◆ Utilise les poubelles et laisse le spot propre





## RESPECTE LES AUTRES ET SOIS A L'ECOUTE

- ◆ Applaudis les meilleurs mais encourage aussi les plus jeunes dans leur apprentissage
- ◆ Motive tes potes et accueille les nouveaux venus. Tu peux même les guider vers d'autres spots
- ◆ Enlève tes écouteurs de temps en temps pour pouvoir partager des moments avec les autres
- ◆ Pense à aller expliquer tranquillement aux débutants les quelques règles pour que tout le monde profite du spot en évitant des percussions inutiles

## PROTECTION / PREVENTION

- ◆ Mets les protections appropriées au spot, à ton niveau, ou aux gros tricks que tu veux tester
- ◆ Chauffe-toi tranquillement avant d'attaquer réellement ta session
- ◆ Reste sur les modules et les espaces adaptés à ton niveau
- ◆ Ne franchis pas les étapes trop vite
- ◆ Maîtrise tes trajectoires, ta vitesse et ta board avant de simuler quoi que ce soit
- ◆ Bois régulièrement de l'eau pour t'hydrater et pense également à t'étirer après les longues sessions

