Activities

- **Group Courses - SORTIE COURS**
  - 5 x full days of instruction .
  - Choose between 5 Saturdays or 5 Sundays.
  - Full package only - ensures optimum progression .
  - Many finely tunable levels - beginner to expert .
  - Levels 3.0+ have access to “off piste” .
  - Transport (bus), lift pass and instructor included.
- **Accompanied outings - SORTIE ENCADRÉE**
  - Full day with instructor.
  - Groups formed ad-hoc on arrival .
  - Discover new places.
  - Transport (bus), lift passes and instructor included.
  - Weekend outings: hotel included.
- **“Free” outings - SORTIE LIBRE**
  - Discover new places with your friends.
  - Transport (bus), lift passes included.
  - No guaranteed instructor guiding/instruction.

Activities

- Cours en groupes - SORTIE COURS
  - 5 x journées complètes avec enseignement .
  - 5 samedis ou 5 dimanches.
  - Seulement paquet complet pour progression efficace.
  - Accès adapté à tous les niveaux de débutant à expert.
  - Skieur expérimenté (3.0+) possibilité de hors piste.
  - Transport (bus), forfait et moniteur inclus.
- Sorties encadrées - SORTIE ENCADRÉE
  - Journée complète encadrée par un moniteur
  - Groupes formés ad-hoc à l’arrivée en station
  - Découverte de nouveaux domaines
  - Transport (bus), forfaits et moniteur inclus
  - Sorties week-end : hôtel inclus
- Sorties libres - SORTIE LIBRE
  - Découverte de nouveaux domaines avec vos amis.
  - Transport (bus) et forfaits inclus.
  - Pas de garantie d’encadrement/enseignement par nos moniteurs.

Ski Club CERN

Snowboard

https://club-ski.web.cern.ch/club-ski

- **Destinations Snowboard/Ski Alpin 2023/2024:**
  - 25/26 Nov 2023 : Val Thorens (sortie libre)
  - 16 Dec 2023 : Avoriaz (ski test, libre)
  - 13/14 Jan : Les Gets (cours #1)
  - 20/21 Jan : St. Gervais (cours #2)
  - 27/28 Jan : Les Contamines (cours #3)
  - 2/3 Fev : La Clusaz (cours #4)
  - 10/11 Fev : Avoriaz (cours #5)
  - 17 Feb : Les portes du Soleil (FR) (encadrée)
  - 24-25 Feb : Grindelwald (CH) (encadrée)
  - 2-3 Mar : Pila/Courmayeur (IT) (encadrée)
  - 9-10 Mar : Sestrière (IT) (encadrée)
  - 16-17 Mar : La Thuile (IT) (encadrée)
  - 23-24 Mar : Thyon/Verbier (CH) (encadrée)
  - 29 Mar -1 Avr : Pâques à Chamonix (encadrée)
  - 6 Avr: Verbier (CH) (encadrée)
  - 13 Avr : Gd. Montets - Special (sortie libre)

*Destinations may change, check website / les destinations peuvent changer - consulter notre site web.

- **BRINGING A FRIEND**

  The “pass decouverte” option allows a non-member to join once. It’s not possible to participate in a packaged course this way but they can join a group on the non-package outings from mid February. If the person wishes to return, this one-off membership must be upgraded to a full membership.

- **VENIR AVEC UN(E) AMI(E)**

  Avec la formule “pass découverte” un(e) ami(e) peut venir à une sortie d’une journée ou une sortie de weekend (à partir de mi-février), les cours en paquet étant exclus, une seule fois. Si cette personne souhaite venir à une sortie supplémentaire, elle doit devenir membre à part entière.

- **Permanences / Office hours :**

  Thursdays/Jeudis 18-19h in CERN R2

- **Levels / Niveaux**

Level 0.0
- Know the equipment and settings. - Know how to warm up by using all the muscles involved in snowboarding. - Behave according to FIS rules, respecting nature and the instructions of the instructor. - Skating heel and toe to reach the facilities, flats, etc. - Slide, skid and stop on heels and toes. - Heel and toe skid turns, chained together. - Know how to ride a ski lift.
Level 1.0
- Stop quickly in counter-rotation - Waltzes back and forth - Variations of rotational, rocking and flexion/extension turns - Know how to ride a ski lift safely - Introduction to switch, wheeling (tail press) and small jumps
Level 2.0
- Jumping with ollie motion - Wheeling, nose and tail - Noseslide and tailslide - Switch descent with linked turns on easy terrain - Introduction to short turns, carving, 180°, nose/tailturn and flat in general
Level 3.0
- Carving and switch carving - 180° variants - Nose/tailturn, front and back - Nose/tailspin - Introduction to 360°, freestyle and freeride in general

Niveau 0.0
- Connaître le matériel et les réglages - Savoir s'échauffer en sollicitant tous les muscles mis à contribution par la pratique du snowboard - Se comporter en suivant les règles FIS, en respectant la nature et les instructions du moniteur - Skating talon et pointe de pieds pour rejoindre les installations, les plats, etc. - Glisser, déraper et s'arrêter en talon et pointes de pieds - Virages dérapés talons et pointes de pieds, enchaînés - Savoir monter en téléski
Niveau 1.0
- S'arrêter rapidement en contre-rotation - Valses dans les deux sens - Variantes de virages en rotation, bascule et flexion/extension - Savoir monter en téléski de façon sûre - Initiation au switch, au wheeling (tail press) et aux petits sauts
Niveau 2.0
- Sauter par mouvement de ollie - Wheeling, nose et tail - Noseslide et tailslide - Descente switch avec virages enchaînés sur terrain facile - Initiation aux virages courts, au carving, aux 180°, au nose/tailturn et au flat en général
Niveau 3.0
- Carving et switch carving - Variantes de 180° - nose/tailturn, front et back - Nose/tailspin - Initiation aux 360°, au freestyle et au freeride en général

- **SIGNING UP & TARIFS**

  Courses during the first 5 weekends constitute a single package; you chose to join for five Saturdays or Sundays. The price, including membership and the "carte neige" (insurance and FFS), is 450 EUR. Absences are neither reimbursed nor compensated. The remaining activities are signed up for individually (membership required), and the prices vary between 50-90 EUR (oneday outings) and 200-500 EUR (weekend outings).

- **INSCRIPTIONS ET TARIFS**

  L'inscription aux cours des 5 premiers week-ends constitue un paquet où vous choisissez de venir 5 samedis ou 5 dimanches. Le prix de 450 euros inclut la cotisation de membre, la carte neige (licence FFS et assurance). Les absences aux cours ne sont ni remboursées, ni compensées. L'inscription aux autres activités se font sortie par sortie (cotisation de membre obligatoire) et le prix varie entre 50 et 90 euros (sortie d'une journée), et entre 200 et 500 euros (sortie week-end).

- **Transport**

  Transport by bus is organised by the club and is mandatory. Departure locations are indicated on the map below. Details of departure times and locations served depends on outing - check our web-site for details./ Le transport obligatoire est organisé par le club. Les arrêts de bus sont indiqués sur la carte ci-dessous. Pour de plus amples informations, consultez notre site internet.

- **Nouveaux Membres / New Members**

  To join the club you first need to make an account on our web-site which will then be validated manually (so be patient). Once your account is active you can sign up to be a member, sign up for carte neige, and sign up for activities and pay online./ Pour s'inscrire au club, il faut d'abord faire une demande pour un compte sur notre site-web. La validation de votre compte est un precessus manuel - alors soyez patient. Depuis le compte activé vous pouvez vous inscrire pour être membre, pour la carte neige, et pour une de nos activités et payer en ligne.