

Guide de Freestyle Canada pour le terrain des bosses selon les étapes

L'objectif du présent document est de présenter les spécifications adéquates du terrain pour les athlètes de chacune des étapes du DLTA pour les entraînements et les compétitions

Note : Le format pour les sauts est pour une descente de bosses en simple. Ex. : si un athlète descend un parcours de bosses, combien de sauts rencontrerait-il? Ou, s'il s'agit d'un site de sauts, y a-t-il des bosses avant, après ou pas du tout?

S'amuser grâce au sport - Sauts et bosses	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
Fun	Parcours de bosses	125-165 m	18-22 degrés	10 mètre minimum	3 mètres	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	1 saut au bas du parcours, Pas de bosses après le saut	☐	Événements Essayer le Freestyle
Fun	Flat Butter Box avec 5 rouleaux puis dans un petit site de sauts à la fin (Répéter)	180 m	13-20 degrés	N'importe quelle	3-4 m (si les bosses sont construites sur le terrain)	5 (Flexible)	Petit site de sauts avec divers obstacles incluant des rouleaux, bosses, sauts, portes, etc.	☐	Événements Essayer le Freestyle
Fun	Wave Tank 10 degrés	10-15 rouleaux	10 degrés	3-4 m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	✓ Si le format de l'événement comprend un Site d'absorption
Apprendre à s'entraîner : Freestylers	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
L2T	Parcours de bosses	165-200 m	20-25 degrés	18 mètres	3 mètres	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	☐
L2T	Site d'absorption de 10 degrés	10 rouleaux	10 degrés	3-4 m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4 mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	✓ Si le format de l'événement comprend un Site d'absorption
L2T	Wave Tank 10 degrés	10-15 rouleaux	10 degrés	3-4 m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	✓ Si le format de l'événement comprend un Site d'absorption
L2T	site de sauts/ jump table	--	--	--	--	--	Bosses à l'approche, pas de bosses après les sauts	☐	✓ Si le format de l'événement comprend un site de sauts
L2T	site de sauts/ jump table	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Pas de bosses	No rouleaux	Pas de bosses à l'approche, pas de bosses après le saut	☐	✓ Si le format de l'événement comprend un site de sauts
S'entraîner à s'entraîner : Équipe	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition

T2T	Parcours de bosses	180-200 m+	22-25 degrés	18 mètres	3,5- 4,5 mètres *Note : plus l'inclinaison est importante, moins il y a d'espace. L'inclinaison pour la réception doit être de 26 degrés. La réception devrait être alignée avec le saut. La réception devrait être à 15 m de l'envol et doit être entretenue en tout temps	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓Séries provinciales
T2T	Site d'absorption 10-15 degrés	7-10 rouleaux	10-15 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-5mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
T2T	Wave tank 10-15 degrés	8-12 rouleaux	10-15 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	5-7mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
T2T	site de sauts/ jump table	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Pas de bosses	No rouleaux	Pas de bosses in, Pas de bosses out	☐	✓ Si le format de l'événement comprend a site de sauts
T2T	site de sauts/ jump table	--	--	--	--	--	Moguls in, Pas de bosses out	☐	✓ Si le format de l'événement comprend a site de sauts
Apprendre à compétitionner	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
L2C	Parcours de bosses	235+/- 35 m	26+/- 2 degrés	21 mètres	Rythme varié 3,5-4mètres	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓ Séries canadiennes (simples et doubles)
L2C	Site d'absorption 10-15 degrés	7-10 rouleaux	10-15 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-5 mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
L2C	Wave tank 10-15 degrés	8-12 rouleaux	10-15 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	5-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
L2C	site de sauts/ jump table	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Pas de bosses	No rouleaux	Pas de bosses in, Pas de bosses out	☐	Parfois
L2C	site de sauts/ jump table	--	--	--	--	--	Moguls in, Pas de bosses out	☐	Parfois
L2C	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	rouleaux in - rouleaux out	☐	Normalement aucun à ces niveaux
L2C	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - moguls out	☐	Normalement aucun à ces niveaux
S'entraîner à compétitionner	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
T2C	Parcours de bosses	235+/- 35 m	24+ degrés	21 mètres	Rythme varié 3,5-4 mètres	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓ Séries canadiennes (simples et doubles)

S'entraîner à compétitionner	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
T2C	Parcours de bosses	235+/- 35m	27 degrés +/- 2	18 mètres (min)	Rythme varié 4m +/- 1 m	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓NORAM
T2C	Wave Tank 10-20 degrés	8-12 rouleaux	10-20 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	5-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
T2C	Site d'absorption 10-20 degrés	7-10 rouleaux	10-20 degrés	3-4m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-5 mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau
T2C	site de sauts/ jump table	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Spécifications de la FIS	Pas de bosses	Aucun rouleaux	1 saut	☐	✓ Si le format de l'événement comprend a site de sauts
T2C	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - Pas de bosses out	☐	Normalement aucun à ces niveaux
T2C	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	rouleaux in - rouleaux out	☐	Normalement aucun à ces niveaux
T2C	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - moguls out	☐	Normalement aucun à ces niveaux
Learn to Win	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
L2W	Parcours de bosses	235+/- 35 m	27 degrés +/- 2	18 mètres (min)	Rythme varié 4m +/- 1 m	Le nombre de bosses dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓NORAM
L2W	Site d'absorption 10-20 degrés	7-10 rouleaux	10-20 degrés	3-4 m (Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement)	4-5mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
L2W	Wave Tank 10-20 degrés	8-12 rouleaux	10-20 degrés	3-4 m (Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement)	5-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
L2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - Pas de bosses out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
L2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	rouleaux in - rouleaux out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
L2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - moguls out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
S'entraîner à gagner	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
T2W	Parcours de bosses	235+/- 35 m	28+/- 4 degrés	18 mètres (min)	Rythme varié 4m +/- 1 m	Dépend de l'espace et de la longueur de la piste	2 sauts	☐	✓Coupe du monde
S'entraîner à gagner	Installation	Longueur	Inclinaison	Largeur	Espace pour les bosses	No de rouleaux ou de bosses	Format pour les sauts	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition
T2W	Site d'absorption 10-20 degrés	7-10 rouleaux	10-20 degrés	3-4 m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	4-5 mètres	Espace et grandeur variés	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
T2W	Wave Tank 10-20 degrés	8-12 rouleaux	10-20 degrés	3-4 m ((Largeur de la lame de la dameuse plus de l'espace de débordement))	5-7 mètres	6-16 rouleaux	Pas de saut	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement

T2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - Pas de bosses out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
T2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	rouleaux in - rouleaux out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement
T2W	site de sauts/jump table	--	--	--	--	--	Moguls in - moguls out	☐	Normalement aucun à ce niveau, utilisé comme outil d'entraînement

Wave Tank versus Site d'absorption
Dans un Wave tank, les bosses sont en forme de vague pour se concentrer sur le temps de virage.
versus
Dans un Site d'absorption, les bosses prennent une forme pour s'entraîner sur l'absorption.

Légende DLTA	
S'amuser grâce au sport	Fun
Apprendre à s'entraîner	L2T
S'entraîner à s'entraîner	T2T
Apprendre à compétitionner	L2C
S'entraîner à compétitionner	T2C
Apprendre à gagner	L2W
S'entraîner à gagner	T2W

Notes pour S'amuser grâce au sport :	*Ligne de bosses avec un petit site de sauts à la fin, pas de bosses dans la réception. On recommande d'avoir un flat, butter bot au haut du parcours. *Longueur du parcours de 180 m, et inclinaison de 13-20 degrés. On recommande d'avoir un flat, butter bot au haut du parcours.
Notes pour Apprendre à s'entraîner :	*L'option d'un saut Roll over est encouragée
Notes pour S'entraîner à s'entraîner :	*L'aire de réception doit être de 15 m de long. L'aire de réception doit avoir plus de 26 degrés. *Doubles, 5 lignes pour la sécurité
Notes pour Apprendre à gagner :	* L'espace pour les bosses pour L2W peut parfois varier durant les étapes d'entraînement des YTP training phases