

Niveaux FQK – kitesurf et snowkite

Pour avoir complété un niveau, vous devez avoir consolidé tous les sous-niveaux de celui-ci.

Kitesurf

Niveau 1

Débutant

1A évaluation S.E.A. (site, environnement, activité)

1B gréage et manipulation du kite

1C utilisation des systèmes de sécurité avec le kite au sol

1D théorie de la fenêtre de vol

1E décoller et atterrir un kite en tant qu'assistant

1F premier pilotage du kite et lâcher la barre

1G exploration du bord de la fenêtre de vol

1H pilotage à une main

1I marcher et contrôler le kite sans le regarder

1J décoller et atterrir le kite à une main de chaque côté

1K larguer le *chicken loop* et faire un autoatterrissage

1L ranger l'équipement

Niveau 2

Intermédiaire en kitesurf

2A redécoller le kite dans l'eau

2B nage tractée en puissance (sous le vent)

2C nage tractée au vent

2D nage tractée avec la planche

- 2E premier décollage avec la planche (*Waterstart*)
- 2F autosauvetage
- 2G faire des arrêts contrôlés de chaque côté
- 2H naviguer sur une distance d'au moins 50 m de chaque côté

Niveau 3

Autonome en kitesurf

- 3A connaître les règles de navigation et les signes internationaux
- 3B connaître la barre de contrôle et savoir ajuster le *trim*
- 3C décoller et atterrir le kite avec un assistant
- 3D entrer et sortir de l'eau tout en contrôlant son kite
- 3E contrôler sa vitesse
- 3F remonter au vent de chaque côté de façon constante
- 3G naviguer sous le vent
- 3H pliage du kite en eau profonde et sauvetage par bateau

Niveau 4

Avancé en kitesurf

Vous devez avoir atteint le niveau 4 pour vous inscrire à la formation d'instructeur de kite.

(À l'exception des sous-niveaux avec un *.)

- 4A transition glissée
- 4B autodécollage*
- 4C navigation *toe side* (côté orteil)
- 4D *jibe* talon à orteil
- 4E *jibe* orteil à talon
- 4F récupération d'une planche*
- 4G récupération d'une personne*

4H *loop* sur l'eau - *kiteloop* et *downloop*
4I technique de redécollage avancé*
4J réarmer le *chicken loop* après son activation
4K saut basique*
4L saut transition*

Snowkite

Niveau 1

Débutant en kite

1A évaluation S.E.A. (site, environnement, activité)
1B gréage et manipulation du kite
1C utilisation des systèmes de sécurité avec le kite au sol
1D théorie de la fenêtre de vol
1E décoller et atterrir un kite en tant qu'assistant
1F premier pilotage du kite et lâcher la barre
1G exploration du bord de la fenêtre de vol
1H pilotage à une main
1I marcher en contrôlez le kite sans le regarder
1J décoller et atterrir le kite à une main de chaque côté
1K larguer le *chicken loop* et faire un autoatterrissage
1L ranger l'équipement

Niveau 2

Autonome en snowkite

2A connaître la barre de contrôle et savoir ajuster le *trim*
2B décoller et atterrir le kite avec un assistant
2C redécoller le kite sur la neige

2D maîtriser les mouvements du kite pour gérer sa puissance

2E premier départ avec des skis ou une planche à neige

2F faire des arrêts contrôlés de chaque côté

2G contrôler sa vitesse

2H remonter au vent de chaque côté de façon constante

2I se déplacer sous le vent

2J connaître les règles de navigation et les signes internationaux

2K autoatterrissage

2L autodécollage

Kitesurf / snowkite

Niveau 5

Expert

Hooked

- *Pop*
- *Pop to toeside*
- *Divers grab*
- *Backroll*
- *Backroll transition*
- *Backroll to toeside*
- *Frontroll*
- *Frontroll transition*
- *Half backroll transition*
- *Deadman*
- *Frontroll Inverted*
- *Darkslide*
- *Handdrag*
- *Ollie to blind*
- *Ollie toeside to blind*
- *One-footer*

- *One-footer transition*
- *Frontroll to blind*
- *Board Off*
- *Handstand*
- *Saut Kite loop*
- *Jesus Walk*
- *Barefoot*
- *One foot drag*
- *Tic Tac Toe*
- *Backroll Kite loop*
- *Boogie loop*

Unhooked

- *Naviguez unhooked*
- *Raley*
- *Backroll*
- *Raley to toeside*
- *Backroll to toeside*
- *Frontroll*
- *S-Bend*
- *Frontroll to toeside*
- *S-Bend to toeside*
- *Toeside raley*
- *Surface pass*
- *Raley to blind*
- *Toeside raley to toeside*
- *Raley to wrapped*
- *Backroll to wrapped*
- *Blind judge*
- *Frontroll to blind*
- *S-Bend to blind*
- *Frontroll to blind airpass*

- *Frontroll to wrapped*
- *S-bend to blind airpass*
- *Toeside raley to wrapped*
- *313*
- *Backroll to blind airpass*
- *Backside 313*
- *S-bend to wrapped*
- *315*
- *Back mobe*
- *Slim chance*
- *Backside 315*
- *Crowmobe*
- *G-spot*
- *Heart attack*
- *KGB*
- *S-mobe*
- *Slim chance 5*
- *Front mobe*
- *Pete Rose*
- *Totsie roll*
- *Back mobe 5*
- *Front blind mobe*

Surf strapless

- *Décollage sur l'eau*
- *Remonter au vent*
- *Heel to toe jibe*
- *Switch to toeside*
- *Heel to toe jibe*
- *Switch to toeside*
- *Toe to heel jibe*
- *Tack*
- *Backroll Tack*
- *Ollie*

- *Backside air*
- *Hang Ten*
- *Ollie Toeside*
- *Ollie 180*
- *Toeside tack*
- *Board off transition*
- *Handstand 360*
- *Indy toeside frontside 3*
- *Jesus christ*
- *Backroll tack to toeside*
- *Flip*
- *Pop shove it*
- *Toeside air*
- *Backroll*
- *Backroll transition*
- *Board off 360*
- *Toeside air 360*
- *360 shove it*
- *Backside 360*
- *Front*
- *Frontroll*
- *Front to blind*
- *Backroll board off 360*
- *313*
- *Crazy horse*
- *Front shove it*
- *Flat 3*

Vague

- *Basic wave riding foot position*
- *Beach start in wave*
- *Escape after a crash*
- *Foam climb back side*
- *Foot transition in the wave*

- *Reading the wave*
- *Basic wave riding side and side onshore*
- *Kite steering in waves*
- *Top turn frontside*
- *Air reverse 360 frontside*

Hydrofoil

- *Foil handling and bodydrag*
- *waterstart strapless*
- *waterstart with straps*
- *First flight*
- *Going upwind*
- *Going downwind*
- *Jibe to toeside*
- *Jibe toeside to heelside*
- *Changing stance*
- *Foiling jibe*
- *Strapless foiling jibe*
- *Backroll tack*
- *Strapless tack*
- *Tack heel to toe*
- *Tack toe to heel*
- *Upwind 360*
- *Front foot wash*
- *Sitting on your foilboard*
- *Backroll*
- *Jumping with a foilboard*