



## REFERENCES TECHNIQUES 2026

### SKI NORDIQUE

- C'est un document dont le schéma est transversal à l'ensemble des disciplines il vise à renforcer la cohérence sportive des entrées et des maintiens dans les Sections d'Excellence Sportives de niveau collèges supports du centre régional de formation Ski SAVOIE.
  - Seront référencés dans le PPF (Parcours de performance fédérale), les jeunes répondants à ces Références techniques. Ils/elles seront inscrits sur les listes fédérales régionales / référencement PSQS.
  - 3 axes sont pris en compte afin d'établir une liste hiérarchique pour chaque établissement lors de la commission sportive du printemps :
    1. Performances et résultats ski
    2. Technique ski (tests réalisés au sein de chaque structure)
    3. Tests physiques
  - Toutes les performances sont en notes sur 20 points. Le cumul des points de chaque axe fera la note finale. Pour une note finale en dessous de 12/20 l'accession ou le maintien sera examiné.
  - Chaque jeune qui présente sa candidature en section devra être licencié dans un club Savoyard pour la saison à venir et avoir au moins un départ sur le circuit de référence.
  - Des cas particuliers peuvent être étudiés par la commission sportive du comité.
- **Performance ski :**
- **Entrée en 6<sup>ème</sup>** : (prise en compte des résultats de résultats de la catégorie U11
  - Prise en compte du classement du « circuit mini coupe » de chacun des districts, de la finale des minicoupes, des compétitions du circuit du Trophée du Beaufort.

- *Prise en compte des résultats des tests physiques (Journée test Albertville fin avril)*
- Répartition des points en fonction du classement général du TB pour les 5èmes, 4èmes et 3èmes.

Pour les entrées en 6èmes : il n'y a pas de classement général du Trophée du Beaufort, mais un regard sera donné sur les compétitions du Trophée du Beaufort ouvertes au U11.

- Les 20 premiers % du maximum de points possibles du classement général = 20 points
- Les 20 % suivant = 16 points
- Les 20 % suivant = 12 points
- Les 20 % suivant = 8 points
- Les 20 % suivant = 4 points

*Ex : si le maximum de points au classement général est de 400 points, les jeunes qui ont entre 320 et 400 points ont 20/20.*

**NB :** *L'entrée en 6<sup>ème</sup> d'un élève qui a une année scolaire d'avance est étudiée individuellement lors de la commission sportive (pas de références sportives définies)*

- **Entrée et maintien en 5<sup>ème</sup>** : *(prise en compte des résultats de l'année d'âge)*
  - *Prise en compte classement général du challenge « Trophée du Beaufort ».*
  - *Regard sur les résultats des tests physiques réalisés par les sections sportives.*
  - *Répartition des points en fonction du classement : (prise en compte du classement général de l'année d'âge.*
    - Les 20 premiers % du maximum de points possibles du classement général = 20 points
    - Les 20 % suivant = 16 points
    - Les 20 % suivant = 12 points
    - Les 20 % suivant = 8 points
    - Les 20 % suivant = 4 points

*Ex : si le maximum de points au classement général est de 400 points, les jeunes qui ont entre 320 et 400 points ont 20/20.*

➤ **Entrée et maintien en 4<sup>ème</sup>**

- Prise en compte classement général du challenge « Trophée du Beaufort » de la *catégorie U13*.
  - Les 20 premiers % du maximum de points possibles du classement général = 20 points
  - Les 20 % suivant = 16 points
  - Les 20 % suivant = 12 points
  - Les 20 % suivant = 8 points
  - Les 20 % suivant = 4 points

*Ex : si le maximum de points au classement général est de 400 points, les jeunes qui ont entre 320 et 400 points ont 20/20.*

- *Regard sur les résultats des tests physiques mit en place par les sections sportives.*

➤ **Entrée et maintien en et 3<sup>ème</sup>** : (prise en compte des résultats de l'année d'âge)

- Prise en compte classement général du challenge « Trophée du Beaufort ».
  - Les 20 premiers % du maximum de points possibles du classement général = 20 points
  - Les 20 % suivant = 16 points
  - Les 20 % suivant = 12 points
  - Les 20 % suivant = 8 points
  - Les 20 % suivant = 4 points

*Ex : si le maximum de points au classement général est de 400 points, les jeunes qui ont entre 320 et 400 points ont 20/20.*

- Prise en compte du résultat des épreuves nationales « U15 »

- **NB:** *L'entrée en classe de 5<sup>ème</sup> 4<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> d'un élève qui a une année scolaire d'avance ou du retard se fera selon les références techniques correspondant à son âge.*

➤ **Performance physique :**

**Entrée en 6<sup>ème</sup> et en 5<sup>ème</sup>**: journée sportive au Stade H. DUJOL à Albertville

**Maintien en 5<sup>è</sup> et Entrée/Maintien en 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>** : les tests physiques sont laissés à l'appréciation de chaque établissement. Ils sont en corrélation avec les directives nationales de préparation physique.

6 tests physiques parmi les 8 proposés (dont 1 par qualité physique) :

**Energétique**

- **6'** : endurance à VMA

**Vitesse**

- **30 m sprint** : vitesse linéaire et explosivité « départ arrêté » (protocole DNPP).
- **Navette** : explosivité, vitesse (protocole DNPP).

**Force**

- **Détente verticale** : puissance explosive des segments bas (protocole DNPP).
- **Détente horizontale** : 1 bond (pied joint).
- **Pompes,**
- **Tractions inclinées ou dips**

**Coordination/motricité**

- **Parcours ou atelier de coordination**

A l'aide d'une grille de notation (créée par les coordonnateurs sportifs), une note sur 20 points sera mise pour la performance individuelle à chaque test. Le cumul des notes établira une note globale ramenée sur 20 points.

Le classement sera établi à l'aide du tableau ci-dessous :

| Niveaux | Performance ski | Tests physiques |
|---------|-----------------|-----------------|
| 6ème    | Coeff 1         | Coeff 1         |
| 5ème    | Coeff 1         | Coeff 1         |
| 4ème    | Coeff 1         | Coeff 1         |
| 3ème    | Coeff 2         | Coeff 1         |

## Tests prophylaxiques

L'objectif du Centre Régional de Formation (CRF) est de développer des sportifs en bonne santé et prêts à se préparer aux contraintes physiques, techniques et psychologiques du haut niveau. Pour cela, le skieur ou le snowboarder en classe de 3ème doit répondre aux attentes suivantes :

| TESTS PROPHYLAXIQUES   | 6EME   | 3EME   |
|--|--|--|
| <b>QUADRICEPS</b><br>Force & Equilibre Bilatéral                 |  |  |
|  | Triple Hop<br>Pistol box<br>Ou à défaut Pistol touch box (fémur // au sol)                       | Triple Hop<br>Pistol box   |
| <b>ISCHIO-JAMBIERS</b><br>Force & Equilibre agoniste/antagoniste |  |  |
|  | Scandinave Excentrique<br>Ou Leg curl sur skate  | Scandinave Excentrique   |
| <b>DOS</b><br>Force & Equilibre agoniste/antagoniste             |  |  |
|  | Sorensen<br>Tractions  | Sorensen<br>Tractions  |
| <b>STABILITE ARTICULAIRE</b><br>Chevilles – Genoux – Bassin      |  |  |
|  | Haies bipodales à hauteur mi-tibias  | Haies bipodales à hauteur mi-tibias  |
| <b>MOBILITE ARTICULAIRE</b>                                      |  |  |
|  | Chaine postérieure = Touche pieds<br>Flexions de chevilles = Lunge test<br>Over Head Squat libre | Chaine postérieure = Touche pieds<br>Flexions de chevilles = Lunge test<br>Over Head Squat à 10cm d'un mur |