



REFERENCES TECHNIQUES 2026

SAUT

- 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 Sports -Etudes de niveau collèges supports du centre régional de formation (CRF) du comité de ski de 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.
- Chaque jeune qui présente sa candidature en section devra être licencié dans un club Savoyard pour la saison à venir.
- 4 axes sont pris en compte afin d'établir :
 - Une liste hiérarchique pour chaque établissement lors de la commission sportive du printemps.
 - Assurer le DLTS (Développement à Long Terme du Skieur) : suivi technique et physique au service de la performance et de la santé, de U12 (6e) jusqu'aux équipes comité (U21).
 - Dimension courses
 - Dimension technique
 - Dimension physique (performance)
 - Dimension prophylactique
- **Entrée en 6^{ème}** : toutes les performances sont ramenées en notes sur 20 points. Le cumul des points de chaque axe fera la note finale. Pour les autres niveaux, seuls les tests physiques sont ramenés en notes sur 20 points.
- **5^{ème} à 3^{ème}** : La validation des maintiens et des entrées pour ces 3 niveaux se fait prioritairement grâce aux critères de performance définis. Elle est complétée par les tests physiques et l'appréciation des entraîneurs des clubs ou des coordonnateurs sportifs de chaque section sportive scolaire.

Le fait d'être dans les références n'implique pas une entrée ou un maintien systématique.

1. DIMENSION COURSES

Entrée en 6^{ème} :

- **Garçons :**
 - . 2 tops 10 dans leur catégorie (U11) en compétition nationale
 - . 1 top 15 dans la catégorie U13 en compétition nationale
- **Filles :**
 - . 2 tops 5 dans leur catégorie (U11) en compétition nationale
 - . 1 top 8 dans la catégorie U13 en compétition nationale

NB : L'entrée en classe de 6^{ème} d'un.e élève qui a une année scolaire d'avance est étudiée individuellement lors de la commission sportive (pas de références sportives définies)

Entrée ou maintien en 5^{ème}

- **Garçons :**
 - . 2 tops 15 dans leur catégorie (U13) en compétition nationale
 - . ou 1 top 15 dans la catégorie (U15) en compétition nationale
- **Filles :**
 - . 2 tops 8 dans leur catégorie (U13) en compétition nationale
 - . Ou 1 top 10 en catégorie U15 en compétition nationale

Entrée ou maintien en 4^{ème}

- **Garçons :**
 - . 2 tops 8 de leur catégorie (U13) en compétition nationale
 - . ou 2 tops 15 en catégorie U15 en compétition nationale
- **Filles :**
 - . 2 tops 5 dans leur catégorie (U13) en compétition nationale
 - . Ou 1 top 8 en catégorie U15 en compétition nationale

Entrée ou maintien en 3^{ème}

- **Garçons :**
 - . 2 tops 8 dans leur année d'âge sur le circuit national U15
 - . ou 1 top 12 en catégorie U17 en compétition nationale
- **Filles :**
 - . 2 tops 6 dans leur année d'âge sur le circuit U15 national
 - . Ou 2 tops 8 en catégorie U17 en compétition nationale.

NB : L'entrée en classe de 5^{ème} 4^{ème} ou 3^{ème} d'un.e élève qui a une année scolaire d'avance ou du retard se fera selon les références techniques correspondant à son âge.

2. DIMENSION TECHNIQUE

- Tests pour une entrée en 6ème et éventuellement en 5ème.

Chaque test de ski est noté sur 20, en faisant la moyenne des notes des jurys. Le total des notes donne une note globale ramenée sur 20.

Ces tests techniques s'appuient sur le tableau suivant : trois exercices :

6ème ENTREE	Descriptif des indices	0 à 7 pts	7 à 13 pts	13 à 20 pts
ELAN		INVARIANT ELAN		
Equilibre AV-AR	centre de gravité au dessus des pieds / appui au niveau de la base des metatarses			
Pied à plat	Pied en contact en intégralité avec le ski / fixes (Pas suspendu dans les taquets)			
IMPULSION		INVARIANT IMPULSION		
Equilibre	Se déplier en gardant le pied à plat et en étant équilibré au dessus du pied			
Déplier complètement	Sortie de tremplin avec les membres inférieurs tendus en étant complètement libéré			
VOL		INVARIANT VOL		
Tenue de skis	Tonicité cheville symétrique et bilatérale / skis à plat sur l'air			
Jambes Tendues	Alignement bassin, genou, cheville / symétrique et bilatéral			
RECEPTION		INVARIANT ATTERISSAGE		
Equilibre AV-AR	Buste droit / tonique / regard au loin			
Bras écartés	Bras à l'horizontal tendus jusqu'à la ligne de chute			
Pieds joints ou télémark	Pieds joints de façon propre / Posé un télémark / un pied d'écart entre chaque pied / tenue 15m			

3. DIMENSION PHYSIQUE – Performance

Entrée en 6^{ème} et en 5^{ème} : journée sportive le **dimanche 26 avril** au Stade H. DUJOL à Albertville

Maintien en 5^{ème} et Entrée/Maintien en 4^{ème} et 3^{ème} : les tests physiques sont laissés à l'appréciation de chaque établissement. Ils sont en corrélation avec les directives nationales de préparation physique.

- 7 tests physiques sont proposés aux candidats, dont un test par famille.

Energétique :

- **6'** : endurance de VMA (protocole EPS), ou « **Luc léger** », **Vam éval**
- **Tapping** : puissance, élasticité musculaire

Vitesse :

- **30m** : 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)

Coordination/motricité

- **Parcours ou atelier de coordination** : habileté, dextérité.

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.

- **Coefficients** : le principe est de hiérarchiser les 3 premiers axes pour les entrées.

Concernant les niveaux 5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème} : en plus de satisfaire aux critères de performance, si la note de 10/20 n'a pas été atteinte aux tests physiques, l'accession ou le maintien sera examiné.

Niveaux	DIMENSION COURSE	DIMENSION TECHNIQUE	DIMENSION PHYSIQUE
6ème	Coeff 2	Coeff de 0,5 à 1	Coeff 1
5ème	Coeff 2	Coeff de 0,5 à 1	Coeff 1
4ème			
3ème			

Entrée en 2nd CIE.

En termes de performance physique dans les domaines de l'énergétique, de la puissance et de la vitesse-coordination, les invariants physiques suivants sont requis pour une entrée au CIE et en classe de 2nde dans l'un des trois lycées supports.

BAREME COLLEGE ♂

BAREME	VITESSE / COORDINATION		ENERGETIQUE			PUISSANCE	
Médailles B-Score	TAPPING	30m	T-TEST	6min	400m	CMJs	ADJUMP
Or ● 100	80	4,76	9,13	1640	64	49	224
● 92	75	4,88	9,25	1589	65	46	218
Argent ● 83	70	5	9,38	1539	66	44	211
● 75	64	5,14	9,5	1475	67	41	203
Bronze ● 67	57	5,28	9,63	1425	68	38	195
● 58	55	5,34	9,75	1400	69	37	192
● 50	53	5,39	9,88	1375	70	36	189
● 42	50	5,45	10	1350	71	35	186
● 33	48	5,5	10,13	1325	72	34	183
● 25	42	5,64	10,25	1275	73	31	175
● 17	36	5,78	10,38	1225	74	29	168

BAREME COLLEGE ♀

BAREME	VITESSE / COORDINATION		ENERGETIQUE			PUISSANCE	
Médailles B-Score	TAPPING	30m	T-TEST	6min	400m	CMJs	ADJUMP
Or ● 100	80	5,01	10,13	1469	70	48	216
● 92	75	5,1	10,25	1431	71	45	210
Argent ● 83	69	5,19	10,38	1393	72	43	204
● 75	63	5,3	10,5	1349	73	40	198
Bronze ● 67	57	5,4	10,63	1306	74	37	191
● 58	55	5,44	10,75	1289	75	36	188
● 50	52	5,48	10,88	1272	76	35	186
● 42	50	5,52	11	1255	77	33	183
● 33	47	5,56	11,13	1238	78	32	180
● 25	41	5,66	11,25	1195	79	29	173
● 17	35	5,76	11,38	1151	80	26	167
● 8	30	5,85	11,5	1113	81	24	161
● 0	24	5,94	11,63	1075	82	21	155



MERCIER MARIE



65
AL

MERCIER

79 COD | 92 NRJ
25 PUI | 78 PRE

LYCEE	CATEGORIE
Bourg Saint Maurice	U14

TAILLE	POIDS
149cm	40

VITESSE/COORDINATION	
TAPPING	T-TEST
65 reps	10,33s
● 75	● 83

ENERGETIQUE	
6min	400m
1450m	Xs
● 92	NN


PUISSANCE	
CMJ	BROADJUMP
Xcm	173cm
NN	● 25

PREVENTION
Prévention
/////Quadriceps//Cheville
78


4. DIMENSION PROPHYLACTIQUE

Tests prophylactiques

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, en obtenant un score supérieur à 70% sur la partie prévention.





MERCIER MARIE



65

AL

MERCIER

79 COD 92 NRJ
25 PUI 78 PRE

LYCEE	CATEGORIE
Bourg Saint Maurice	U14

TAILLE	POIDS
149cm	40

ENERGETIQUE	
6min	400m
1450m	Xs
92	NN

VITESSE/COORDINATION	
TAPPING	T-TEST
65 reps	10,33s
75	83

PUISSANCE	
CMJ	BROADJUMP
Xcm	173cm
NN	25

PREVENTION
Prévention
/////Quadriceps//Cheville
78

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