



REFERENCES TECHNIQUES 2026

SKI ALPIN

- 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.

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

1. DIMENSION COURSES

Entrée en 6^{ème} : (prise en compte du classement réalisé dans l'année d'âge)

Pourront être candidat :

- Les jeunes qui sont classés dans les 20 premiers et les 20 premières du classement général dans l'année d'âge des « Coupes de Bronze U12 ».
- Ou qui ont participé aux « Coupes d'argent Trophée carré neige »

Répartition des points en fonction du classement :

- Le classement propre à chaque district est ramené à une note sur 20.
- La note de 20/20 est attribuée au skieur qui totalise tous les points possibles.

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

Entrée ou maintien en 5^{ème} : (prise en compte des résultats de la catégorie U12)

Groupe catégorie A :

Pourront être candidats à l'admission ou au maintien :

- Les jeunes qui sont classés dans les 15 premiers et les 10 premières du classement général « Coupes de Bronze U12 » du district.
- Ou qui sont classés dans les 30 premiers et les 30 premières du classement général du circuit « Coupes d'Argent Trophée Carré Neige »
- Ou qui sont qualifiés au géant de l'épreuve finale du « Coq d'or ».

Groupe catégorie B - Partenaires d'entraînements :

- On ne rentre pas dans le PPF par le groupe B, on arrive du groupe A.
⇒ B = réserve du A.
- Critère sportif (entrée et maintien) : Proposé par les commissions sportives du district et comité de Savoie.

Entrée ou maintien en 4^{ème} : (prise en compte du classement particulier réalisé dans l'année d'âge)

Groupe catégorie A :

Pourront être candidats à l'admission ou au maintien :

- Les jeunes qui sont classés dans les 35 premiers et les 30 premières du classement général particulier de l'année d'âge des « Coupes d'Argent Trophée Banque Populaire AURA » U14 Savoie.
- Ou qui sont qualifiés à une des épreuves nationales : Championnat de France Ben'j ou au slalom // de l'épreuve finale du « Coq d'or ».
- Ou qui sont qualifiés à une épreuve internationale (SCARA).
- Ou avoir moins de 200 points pour les filles et les garçons sur la liste FFS 826

Groupe catégorie B - Partenaires d'entraînements :

- On ne rentre pas dans le PPF par le groupe B, on arrive du groupe A.
⇒ B = réserve du A.
- Critère sportif (entrée et maintien) : Proposé par les commissions sportives du district et comité de Savoie.



Entrée ou maintien en 3^{ème} : (prise en compte des résultats de la catégorie U14)

Groupe catégorie A :

Pourront être candidats à l'admission ou au maintien :

- Les jeunes qui sont classés dans les 35 premiers et les 30 premières du classement général final des « Coupes d'Argent Trophée Banque Populaire AURA » U14 Savoie.
- Ou qui ont réalisé un top 15 pour les filles et un top 20 pour les garçons sur une course des Ben'j.
- Ou qui sont qualifiés à une épreuve internationale (SCARA).
- Ou avoir moins de 150 points pour les filles et les garçons sur la liste FFS 826.

Groupe catégorie B - Partenaires d'entraînements :

- On ne rentre pas dans le PPF par le groupe B, on arrive du groupe A.
⇒ B = réserve du A.
- Critère sportif (entrée et maintien) : Proposé par les commissions sportives du district et comité de Savoie.

NB : L'entrée en classe de 5^{ème} 4^{ème} ou 3^{ème} d'un 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 trois exercices :

- Parallèle pro
- Courbes SG
- Descente libre

Chaque exercice est défini par un tracé matérialisé, une piste (code couleur) et un matériel spécifique.

Les situations sont évaluées selon les invariants techniques suivants :

- Pied extérieur et pilotage (indicateurs : pied extérieur, entrée, transfert)
- Dissociation et équilibre (indicateurs : avant, à la porte, après)
- Temps d'action et trajectoires (indicateurs : courts, diagonale, enchaînement).

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
FRANCE
COMITE OSKI SAVOIE

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



LYCEE Bourg Saint Maurice

CATEGORIE U14

TAILLE 149cm

POIDS 40

VITESSE/COORDINATION

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

ENERGETIQUE

6min	400m
1450m	Xs
92	NN

PREVENTION

Prévention

/////Quadriceps//Cheville

78

PUISSANCE

CMJ	BROADJUMP
Xcm	173cm
NN	25



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		
	Chaîne postérieure = Touche pieds Flexions de chevilles = Lunge test Over Head Squat libre	Chaîne postérieure = Touche pieds Flexions de chevilles = Lunge test Over Head Squat à 10cm d'un mur