



REFERENCES TECHNIQUES 2026

SKI FREESTYLE

- 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 poussin (6e) jusqu'aux équipes comité (cadet à sénior).
 - 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.
- ⇒ Chaque jeune qui présente sa candidature en section doit être licencié dans un club et avoir, au préalable, réalisé plusieurs compétitions sur le circuit régional ou national.

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

1. DIMENSION COURSES - Résultats des compétitions du Circuit National Ski Freestyle

⇒ La commission d'admission et de maintien, doit être composée de :

- Coach du club concerné
- Représentant du Comité
- Coordonnateur section

Entrée en 6^{ème} :

Top 10 dans la catégorie Poussins d'une des épreuves suivantes

- Bosses : Critériums jeunes et/ou Championnats de France Jeunes
- Slope Style / Big Air : National kid's et/ou Champ. France jeunes.

Entrée en 5^{ème} :

Top 15 dans la catégorie Benjamins d'une des épreuves suivantes

- Bosses : Critériums jeunes et/ou Championnats de France Jeunes
- Slope Style / Big Air : National kid's et/ou Champ. France jeunes.

Entrée en 4^{ème} :

Top 10 dans la catégorie Benjamins d'une des épreuves suivantes

- Bosses : Critériums jeunes et/ou Championnats de France Jeunes
- Slope Style / Big Air : National kid's et/ou Champ. de France jeunes.

Entrée en 3^{ème} :

Top 10 dans la catégorie Minimes d'une des épreuves suivantes

- Bosses : Coupe de France Jeunes et/ou Champ. France
- Slope Style / Big Air : Coupe de France Jeunes et/ou Champ. France

2. DIMENSION TECHNIQUE

- Concernant la technique pure, à ces âges, il est avant tout nécessaire de privilégier l'aisance.
- C'est par la pratique du freestyle dans les petites catégories que se développent les qualités typiques d'un freestyler ou d'un bosseur.

Objectif principal : développer l'aisance motrice plutôt que se focaliser sur une technique stricte.

- **Freestyle (petites catégories) :**
 - Travail du **switch**.
 - Développement de la **dissociation haut/bas** pour les réceptions.
 - Qualité de **touché de neige**.
- **Ski de bosses :**
 - Consolidation des fondamentaux : **pieds serrés, buste haut, placement**.
 - Introduction au **carving** comme alternative au **push and pivot**.

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
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.

