



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 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.
- Chaque jeune qui présente sa candidature en sport-études devra être licencié de la licence FFS « compétitions » pour être dans le PPF et dans un club Savoyard pour la saison à venir et avoir au moins un départ sur le circuit de référence.
- 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, jusqu'aux équipes comité.
 - Dimension courses
 - Dimension technique.
 - 6eme et 5eme = exercices réalisés au sein de chaque structure) voir la fiche technique commune.
 - Dimension physique (performance)
 - Journée pour les entrées en 6e et 5e.
 - Tests en internes au collège pour les 4e et les 3e.
 - Dimension prophylactique
- Toutes les performances sont en notes sur 20 points. La moyenne des points de chaque axe fera la note finale. Pour une note finale en dessous de 8/20 l'accession ou le maintien sera examiné. De 4/20 à 8/20, les jeunes, sous la responsabilité du sport-études, seront COE (coéquipier d'entraînement) ou non reçu dans le Sport-études. En dessous de 4/20, les skieurs n'ont pas atteint le critère sportif « Performances et résultats » et seront à discuter avec l'ensemble des coordonnateurs lors de la commission sportive du printemps.
- Une liste de force savoyarde sera établie à la suite de la saison avant la commission sportive afin d'harmoniser les entrées/maintiens dans les différents CRF.
- Concernant les catégories : le classement sera établi sur l'année d'âge.
- Chaque jeune qui présente sa candidature en sport-études devra être licencié de la licence FFS « compétitions » pour être dans le PPF et 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.

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 des résultats de la catégorie U11

⇒ Sur le circuit support « mini coupe » ainsi que les 2 étapes support du Trophée du Beaufort.

- Répartition des points en fonction du classement :
 - 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^{ème} 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^{ème} : (prise en compte des résultats de la catégorie U12)

⇒ Prise en compte classement général du « Trophée du Beaufort » et du circuit « Biathlon Rossignol Tour »

- Répartition des points en fonction du classement :
 - 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^{ème} (prise en compte des résultats de la catégorie U13)

⇒ Prise en compte classement général du « Trophée du Beaufort » et du circuit « Biathlon Rossignol Tour »

- Répartition des points en fonction du classement :
 - 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 et 3^{ème} : (prise en compte des résultats de la catégorie U14)

⇒ Prise en compte classement général du « Trophée du Beaufort » et prise en compte des résultats nationaux U15

- Répartition des points en fonction du classement :
 - 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.

L'entrée en 5^e, 4^e ou 3^e d'un élève en avance ou en retard d'une année scolaire sera basée sur les critères de son âge.

2. DIMENSION TECHNIQUE

La note technique spécifique à la discipline « ski nordique » permet :

- Harmoniser le niveau global du Sport-études et de chaque jeune réparti dans les différents CRF de la Savoie.
- Évaluer le niveau technique (hors performance) du jeune skieur.

Skating

		Non acquis	En cours	Acquis
Les "pas"	Pas de patineur (sans bâton)			
	1 temps			
	2 temps montée			
	2 temps vitesse (combiné)			

Classique

		Non acquis	En cours	Acquis
Les "pas"	Sans bâton (parcours varié)			
	Poussée simultanée			
	Pas de un			
	Alternatif en bosse			
	Canard			

Global

		Non acquis	En cours	Acquis
Descente	Hors-piste toute neige			
	Enchaînement creux-bosses			
	Saut			
	Slalom			
	Pas tournants			

Notation :

Non acquis = 0 à 8

En cours = 8 à 12

Acquis = 12 à 20

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.

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			

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.

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

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

ENERGETIQUE	
6min	400m
1450m	Xs
97	NN

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

PUISSANCE	
CMJ	BROADJUMP
Xcm	173cm
NN	25

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

