



REFERENCES TECHNIQUES 2026

Snowboard

- 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.
- 5 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.
- Toutes les performances sont en notes sur 20 points. Le cumul des points de chaque axe fera la note finale. Si la note de 10/20 n'est pas atteinte, l'accession ou le maintien sera examiné.
- Performance snowboard : le fait d'être dans les références n'implique pas une entrée ou un maintien systématique
- Du fait du nombre réduit de licenciés dans cette discipline et de manière à garder une harmonie des effectifs dans les sections sportives scolaires, le nombre de jeunes inscrits ne pourra pas dépasser 16 éléments.


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

1. DIMENSION COURSES

Pourront postuler pour une entrée en section sportive ou un maintien, les élèves qui auront eu les résultats sportifs suivant:

 **Entrée en 6^{ème} et 5^{ème} :** (prise en compte du classement réalisé dans l'année d'âge)

Niveau	FILLES	GARCONS
Pour postuler ou être maintenu en 6 ^{ème} (Benjamins 1)	PGS, BSX, SBS Classement general: <ul style="list-style-type: none"> • TOP 8 ch. FR • TOP 6 KNT • TOP 4 SST 	PGS, BSX, SBS Classement general: <ul style="list-style-type: none"> • TOP 12 ch. FR • TOP 10 KNT • TOP 8 SST
Pour postuler ou être maintenu en 5 ^{ème} (Benjamins 2)	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 6 ch. FR • TOP 4 KNT • TOP 3 SST 	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 10 ch. FR • TOP 8 KNT • TOP 6 SST

 **Entrée en 4^{ème} et 3^{ème} :** (prise en compte du classement réalisé dans l'année d'âge)

Niveau	FILLES	GARCONS
Pour postuler ou être maintenu en 4 ^{ème} (minime 1)	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 7 ch. FR • TOP 6 KNT • TOP 4 SST 	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 10 ch. FR • TOP 8 KNT • TOP 6 SST
Pour postuler ou être maintenu en 3 ^{ème} (minime 2)	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 6 ch. FR • TOP 5 KNT • TOP 3 SST 	PGS, BSX, SBS Classement general : <ul style="list-style-type: none"> • TOP 8 ch. FR • TOP 7 KNT • TOP 6 SST

***PPF** : seront référencié PPF (plan de performance fédérale) , les jeunes répondant au références technique définit par la FFS ; ils/elles pourront être inscrit sur les listes ministérielle (espoir) s'ils/elles répondent au critère défini par la FFS.

NB : l'entrée en classe de 4^{ème} ou 3^{ème} d'un élève qui a une année scolaire d'avance ou de 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.

Pour intégrer une section sportive, il est essentiel que les jeunes candidats présentent certaines qualités fondamentales :

- **Mouvement vertical maîtrisé**
- **Trajectoires propres** : capacité à effectuer des virages sans dérapage.
- **Aisance aérienne** : stabilité lors des sauts et capacité à évoluer en switch.
- **Alignement correct des épaules** : éviter une posture trop "en visage".

Ces compétences, au-delà des performances en compétition, sont indispensables pour permettre une progression optimale en section sportive.

Nous ne faisons pas de distinction stricte entre boardercross et freestyle à ce stade. La polyvalence reste primordiale chez les jeunes pratiquants, car elle enrichit leur développement et leur offre des bases solides pour une spécialisation ultérieure.

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 : Ils sont applicables principalement pour les entrées en 6^{ème} et 5^{ème}. Concernant les entrées et les maintiens pour les autres niveaux (4^{ème} et 3^{ème}), en plus de satisfaire aux critères de performance, si la note de 10/20 n'a pas été atteinte au test physique, l'accèsion ou le maintien sera examiné.

Niveaux	Performance snow	Tests snow	Tests physiques	Potentiel
6ème	1	2	1	2
5ème	1	2	1	2
4ème	2		1	2
3ème	2		2	1

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	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		
	Hales bipodales à hauteur mi-tibias	Hales 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

5. DIMENSION MENTALE : POTENTIEL ET MOTIVATION DE L'ATHLETE

Les tests seront complétés par un petit entretien, ou un questionnaire, mesurant la nature du projet personnel et jugeant par la même la motivation du coureur et de son entourage. Plusieurs critères sont pris en compte :

- Investissement dans l'activité spécifique et dans la préparation physique
- Capacité d'intégration dans un groupe
- Respect des autres et de l'encadrement
- Motivation pour une entrée en section sportive
- Autonomie dans la gestion du matériel
- Assiduité et ponctualité
- Écoute et respect des consignes