

# TEST TECHNIQUE


## 2025-2026

### Ski Valais

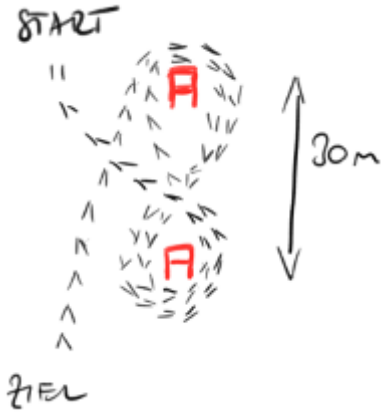
- Le test technique est organisé par Ski Valais durant les compétitions Valais Trophy
- Le test technique est obligatoire pour une sélection à Ski Valais et fait partie des 4 éléments nécessaires à l'obtention d'une Talentcard (Performance, Technique, Powertest, évaluation de l'entraîneur)
- En cas d'absence à l'un des tests une ½ journée de rattrapage sera organisée un mercredi après-midi fin mars / début avril
- Évaluation : En cas de chute, déduction d'un point. Lors de la perte d'un ski, déduction d'un demi-point. Les notes de 1 à 6 sont utilisées
- Les tests auront lieu lors des journées suivantes :
  - 10-11 janvier, Anzère
  - 7-8 février, Crans-Montana (U14-U16)
  - 7-8 mars (SL), Bruson
  - 11 avril, Veysonnaz (U12)(réserve U14-U16)
- Les disciplines seront déterminées le matin des tests et tiendront compte des conditions de neige. Elles seront communiquées à la distribution des dossards, et seront choisies dans le catalogue ci-dessous

Test	Description	Critères d'évaluation
------	-------------	-----------------------

**1. Ski libre sans bâtons skis de SL ou de GS**

	<p>Ski libre sur piste sans bâtons avec variations de rayons. Le choix du ski sera défini selon la discipline du jour.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilité du haut du corps (éviter les mouvements superflus)</li> <li>• le plus de virages taillés</li> <li>• les phases du virages doivent être visibles</li> <li>• contrôle de la vitesse</li> </ul>
--	---	---

**2. Pas de patineur et pas tournant sur un tracé en forme de 8**

	<p>Deux portes de GS distantes de 30m sur une piste plate. Effectuer deux fois le huit avec les skis de GS.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poussée sur les bâtons : poussée alternée, double poussée, planté du bâton à la hauteur des fixations, engagement du bâton vertical</li> <li>• pas de patineur : poussée active par-dessus la jambe extérieur, phase de glisse vers l'avant, changement fluide sur l'autre jambe</li> <li>• pas tournant : dynamique, mouvement de pompage par flexion-extension autonome de chaque jambe. Le changement de direction doit être effectué par des pas et non par un virage</li> </ul>
--	---	---

### 3. Parcours de creux et bosses avec un rayon de virage défini à effectuer avec skis de SL ou de GS

Skier le creux et bosses, utiliser activement les bosses et dépressions du terrain afin de générer de la vitesse (accélérer)



- technique adaptée au passage des creux et bosses
- mouvement de flexion et d'extension harmonieux
- stabilité du haut du corps
- timing des mouvements optimaux au passages des vagues
- le plus de contact ski-neige possible

### 4. Slalom dans des portes de GS avec des skis de SL

20-25 portes tournantes de GS distantes de 13-14m.  
Tracé adapté au terrain.



- déroulement des mouvements selon les "Racing Basics et Essentials" de Swiss Ski
- haut du corps stable et flexibilité des jambes (en haut stable, en bas agile)
- éviter les mouvements inutiles
- ligne d'épaule stable
- skier en s'adaptant au terrain, si possible le plus de virages coupés

### 5. Technique / tactique en course

Choix de trajectoire adapté et technique appropriée en SL ou GS pendant une compétition régionale (Raiffeisen VS Trophy)

- évaluation par des experts lors d'une compétition
- décisions tactiques/choix des trajectoires (racing essentials)
- enchaînement des mouvements adaptés selon les "racing basics" de Swiss Ski

## 6. Skier sur une jambe avec des skis de GS

Skier sur une jambe dans des portes de GS (jambe droite et gauche)  
 Traçé adapté au terrain (22+/-5m)  
 10 changements de direction par jambe

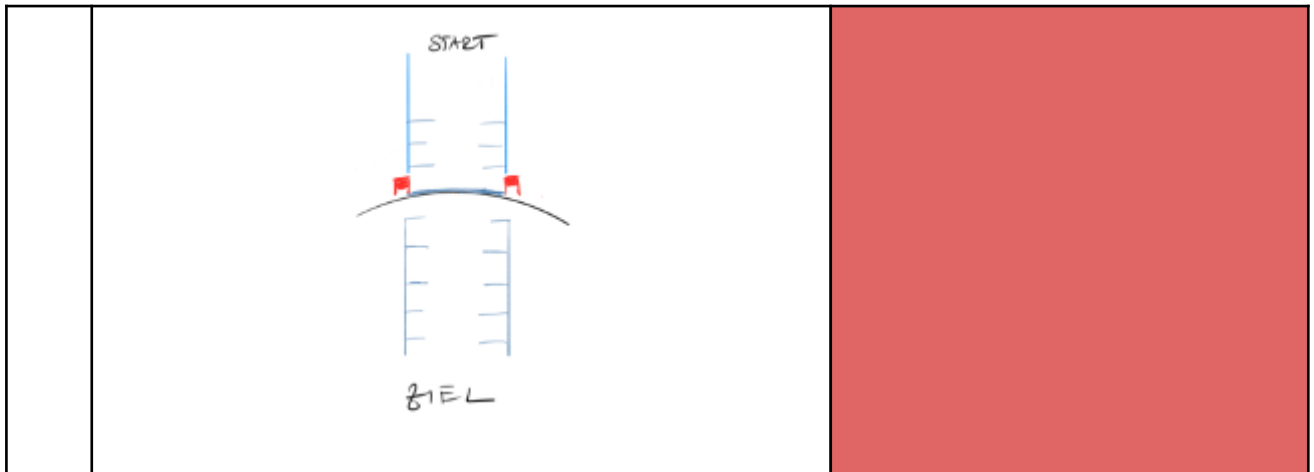


- virages le plus possible coupés et adaptés aux rayons tracés
- position sûre et calme du haut du corps
- pas de contact chaussures-neige
- skier en démontrant les mouvements clés "basculer/anguler"

## 7. Saut par dessus un mouvement de terrain naturel ou artificiel


Phase d'élan en position de recherche de vitesse. Au saut une exécution des mouvements coordonnés (anticiper, sauter, amortir). Phase de vol stable et contrôlée avec atterrissage et freinage maîtrisés.

- élan : position de recherche de vitesse adaptée
- saut : ouvrir la position avec un mouvement vertical adapté et une exécution des mouvements coordonnée (anticiper le saut, sauter, amortir)
- vol : haut du corps calme et stable
- atterrissage : mouvements verticaux harmonieux afin d'atterrir en souplesse et en sécurité



8. Pédalage volant		
	Virages courts avec pédalage volant, du ski extérieur au ski extérieur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rythme, contrôle du tempo</li> <li>• Le changement de carres doit se faire en vol</li> <li>• Stabilité du haut du corps</li> <li>• Utilisation des bâtons</li> <li>• Atterrir et chercher la taille du ski</li> </ul>

9. Couloir		
	Couloir adapté au terrain tracé avec des "carottes" ou des "min-piquet", avec au minimum deux changements d'axes avec ski de SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation complète de l'espace donné, virages coupés, skis parallèles et rayons adaptés à la situation</li> <li>• Phases du virage bien visibles</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrôle de la vitesse</li><li>• Transitions fluides lors des changements d'axes</li></ul>
--	---	--