

## Critères de sélections Snowboard

Saison 2025/26

Pour réussir à intégrer le CRP Freestyle Valais, il te faut en principe:

- Grand plaisir à faire du snowboard sur les pistes et dans les snowparks.
- Motivation pour monter sur le snowboard le week-end.
- Motivation à maintenir ton corps en forme et à entraîner régulièrement ta force, ta condition physique et ta coordination.
- Plaisir à pratiquer différents sports (freestyle).
- Avoir moins de 14 ans
- Une certaine autonomie sur et en dehors de la neige
- Être capable de travailler en équipe

### Compétences techniques en snowboard

- Tu aimes sauter des kickers et/ou faire des rails
- Tu peux maîtriser toutes les difficultés de la piste
- Tu peux carver et switcher en toute sécurité sur une piste rouge
- Tu veux apprendre encore beaucoup de nouveaux tricks sur ton snowboard

Nous testerons avec vous les exercices suivants lors des sélections:

### OFF-SNOW

Salle de Freestyle à Brigue

(bleu est la base, rouge est le bonus)

#### Trampoline

6x sauter sur le dos	540 gauche	540 droit	Back Pullover	Fontflip	6x Side-Roll bounce	Misty Roll (les deux cotés)	Cork 720 préparation	Underflip préparation
Catturn 360	720 gauche	720 droit	3x Backflip	Sideflip	Misty 540 gauche	Misty 540 droit	Cork 720	Flatspin 360

#### Airtrack

6x saute en extension	360 gauche	360 droit	3x roulade en avant	3x roulade en arrière	Misty-roulade gauche	Misty-roulade droit	Handstan contre un mur 10'
Frontflip	540 gauche	540 droit	3x déroulement en handstand	Streulie	Slideflip	Misty 540	Rouleau de saute

#### Skateboard

Tic-Tac (10 mètres)	slalom à travers des pylônes	Fs 180 sur le skateboard	Cab 180 sur le skateboard	pousser jusqu'à coping dans la minirampe	Bs Kickturn dans la minirampe	Drop In minirampe / quarter		
Switch Tic-Tac	180 body varial	Ollie sur un deck	Bs 180 sur le skateboard	Sbs 180 sur le skateboard	Rock to Fakie dans la minirampe	Tail Stall dans la minirampe	Drop In dans la bowl	50/50 dans la minirampe

## ON-SNOW

*Snowpark au Valais*

*(bleu est la base, rouge est le bonus)*

### Piste

carving sur une piste rouge	Switch Turns	virages glissé avec virage intermédiaire	Ollie (Fullbase)	Noseslide	Speed-Check (Toeside)
Virage court	Switch Padalling dans la ligne de pente	virages carvé avec virage intermédiaire	3 diff. 180 et 2 diff. 360	N'Ollie to FS-Tailslide to normal	Ollie to FS-Noseslide to normal

### Kicker (de small jusque à medium)

Straight Air	FS Shifty	BS Shifty	FS Grab	BS Grab	180 préféré
FS 180	BS 180	CAB ou SBS 180	FS 360	BS 360	

### Jib

Box			Tube		
50/50	Shifty sur un box (FS ou BS)	FS ou BS 180 out	50/50		
180 on	360 (valser)		50/50 FS 180 out	50/50 BS 180 out	BS Boardslide

## Evaluation

L'évaluation, l'appréciation et la sélection finale comprennent d'une part d'évaluation des compétences techniques de la neige et d'autre part d'évaluation des capacités de condition physique et de coordination de l'athlète. Tout cela est évalué en interne et vous est communiqué par e-mail dès que possible (mais certainement au plus tard deux semaines après les sélections).

Vous avez d'autres questions sur les critères de sélection? N'hésitez pas à nous contacter directement:

*Schelling Andreas / 076 439 92 28 / chefstyle@ski-valais.ch*