

Critères de sélections Freeski

Saison 2025/26

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

- Grand plaisir à faire du ski sur les pistes et dans les snowparks.
- Motivation pour monter sur tes skis 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

Rollers

Rail		Flatland					Minirampe	
Stall 180 out		360	3x sauter sur un deck	180 sur un deck	Rider en arrière	Rider un 8	Drop-in	
90 on 90 out	180 on 180 out	Switch 180 sur un deck	360 sur un deck		Rider en arrière et graber	Rider sur deux roues	Stall to 180	180 stall

ON-SNOW

Snowpark au Valais

(bleu est la base, rouge est le bonus)

Piste

carving sur une piste rouge	Switch Turns (parallel)	virages courts	Tous les 180 sur une piste	360 et switch 360 sur une piste	Speed-Check (Toeside)
	Switch carving	Virages courts en arrière	Tous les 360 sure une piste	Switch riding et regarder seulement sur une épaule	

Kicker (de small jusque à medium)

180	Switch 180	360	3 diff. grabes		
540	Unnat 360	Switch 540	Switch zero	Frontflip	Backflip

Jib

Box			Tube		
Switch lip on	Unnat slide	360 spin (valzer)	Slide to normal	Slide to switch	Lip on
270 on			Front 270 out	Back 270 out	Switch lip on

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