

PROGRAMME TEST TECHNIQUE

Modalités d'organisation du test de qualification technique, option nordique :

Le test de qualification technique, option ski nordique, est destiné à évaluer la capacité du candidat à évoluer à ski de fond sur un parcours varié et son endurance à l'effort.

1/ Parcours d'endurance

Le parcours d'endurance s'effectue sur une piste damée d'une longueur de 15km, avec port d'un sac à dos de 10kg, en style libre.

L'épreuve est chronométrée et le seuil d'admission correspond au temps réalisé par un ouvrier masculin majoré de :

50% pour les hommes

70% pour les femmes.

L'ouvrier doit être moniteur de ski (titulaire du Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1er degré spécialité ski de fond). Il effectue le parcours dans les mêmes conditions que les candidats.

2/ Ateliers techniques

Le parcours varié s'effectue en toutes neiges, avec le port d'un sac à dos de 10kg.

Il comprend :

Une montée de 50m de pente moyenne de 20%

Une portion plate de 100m environ

Une descente de 100 m de longueur ayant un pourcentage moyen de pente égal à 15 % sur une longueur de 30 mètres et permettant la réalisation de virages.

Le candidat a la possibilité de reconnaître le parcours avant l'épreuve.

Un jury composé de techniciens - maître pisteur-secouriste, option ski nordique, directeur du domaine nordique et moniteur de ski (titulaire du brevet d'Etat d'éducateur sportif 1er degré, spécialité option ski de fond) - apprécie les évolutions du candidat sur les portions de parcours situées :

En terrain plat

En montée

En descente

Et sur celles nécessitant des changements de direction.

3/ Admission

Le candidat doit réussir chacune des deux épreuves pour être admis au test de qualification technique, option ski nordique.

PROGRAMME TEST TECHNIQUE

PRECISIONS

OBJECTIF DU TEST : le test doit permettre au candidat de démontrer sa capacité :

1. A se comporter comme un skieur (équipement, attitude générale sur les skis...)
2. De skier dans la durée (témoigner d'une condition physique minimale)
3. De maîtriser un déplacement sur des terrains variés

On demande au candidat de témoigner d'un niveau de ski optimal puisque le pisteur est régulièrement amené à travailler skis aux pieds.

DETAILS :

PARCOURS D'ENDURANCE	
Technique	Le candidat peut réaliser le parcours en technique classique ou en skating. Les conditions de neige peuvent l'amener à privilégier une des deux techniques.
Matériel	Skis : prévoir un matériel glissant et donc entretenu ; éviter les skis à écailles excepté ceux destinés à la compétition. Vêtements : choisir des vêtements adaptés à la pratique (légers, chauds et près du corps). Sac à dos : utiliser un sac avec lequel vous êtes à l'aise.
Tracé	Le tracé se déroule majoritairement sur piste damée. Il comprend une boucle à répéter plusieurs fois. En fonction des conditions, le profil de la boucle recherchera la variété.
Reconnaissance	Le tracé est reconnu lors de l'échauffement
Mode de départ	Départ groupé ou individuel
Objectif	Parcourir la distance demandée en réalisant le déplacement le plus régulier. Etre dans les temps accordés par le résultat de l'ouvreur.
PARCOURS VARIE	
Tracé	Le tracé peut être sur piste, hors pistes, ou les deux à la fois. Le candidat peut donc être confronté à des passages en neige profonde, selon les conditions météo du jour du test.
Technique et matériel	Le candidat choisit celui qui lui semble le mieux adapté.
Passages	En général, deux passages sont possibles.
Reconnaissance	Le tracé est reconnu avant d'être évalué.
Déroulement	Départ individuel. Pas de chronométrage. Deux passages. Le jury observe les candidats sur différentes zones (plat, montée, descente, changement de direction).
Objectif	Déplacement glissé / continu en adaptant ses gestes au terrain. Trouver un dosage entre engagement et sécurité.
Remarque importante	La chute n'est pas éliminatoire.
ORGANISATION	
Déroulement du test sur une demi journée (en fonction du nombre de candidats) Parcours endurance en premier, puis parcours varié (pour les admis au chrono) Délibération du jury à l'issue des deux épreuves.	

CONSEIL :

La participation au test demande une pratique spécifique et nécessite une bonne condition physique. Préparez-vous suffisamment tôt pour y accéder dans de bonnes conditions.