



Fiche d'information Swiss Ski Mountaineering

Le ski-alpinisme est en plein essor

Les coureurs de ski-alpinisme signent leurs exceptionnelles performances en pleine nature, dans un décor époustouflant. Leur objectif est simple: parcourir une distance prédéfinie sur leurs skis de randonnée. La première personne qui franchit la ligne d'arrivée remporte la course. Pour les spectateurs, ce sport est un véritable régal: ils peuvent à la fois admirer des descentes spectaculaires, des montées éprouvantes, des portages et des changements de peaux rapides, le tout dans un paysage féérique.

Au cours des dernières années, ces courses ont rencontré un succès croissant, pour devenir une discipline tendance, qui touche même le sport de masse. Le nombre de participants a même triplé: alors qu'on ne comptait que quelque 1'000 athlètes au départ des courses en 2004, ils sont plus de 4'000 aujourd'hui. Le nombre de courses a également augmenté de façon continue passant de 30 en 2008 à plus de 50 compétitions aujourd'hui dans toute la Suisse. Le ski-alpinisme jouit d'une popularité accrue en Suisse romande et en Valais, berceau de la plus grande course de Suisse, la fameuse Patrouille des Glaciers (PDG). La PDG est la compétition la plus longue et la plus dure, avec 3994 mètres de dénivelé sur 53 kilomètres.

Autre signe de l'incontestable popularité de ce sport: le Comité international olympique a reconnu le ski-alpinisme comme discipline olympique durant l'été 2016. Dans un premier temps, le ski-alpinisme figurera seulement dans le programme des prochains Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020 (JOJ 2020) à Lausanne. Les manches olympiques de la Jeunesse de ski-alpinisme seront organisées à Villars-sur-Ollon. Puis, après les Jeux Olympiques de Pyeongchang (Corée du Sud) 2018, une décision sera prise par le Comité olympique en vue de l'intégration de cette discipline sportive au programme olympique officiel.

L'entraînement d'un athlète de l'équipe nationale

- 700 heures / 49 semaines par an
- 300'000 m de dénivelé dans diverses disciplines
- 1 à 2 unités d'entraînement par jour
- 20 compétitions en hiver
- 6 compétitions en été

De quoi s'agit-il exactement ?

La course débute par un départ en masse. Sur les premiers mètres, les coureurs essaient de s'assurer la meilleure place possible afin de figurer ensuite parmi les premiers sur le tracé. Sans cela, il leur faudra changer de trace ou passer par la neige profonde à chaque dépassement, ce qui demande de gros efforts. Le parcours en montée est entièrement balisé. Les descentes s'effectuent la plupart du temps dans la neige profonde et, parfois, en partie sur les pistes. Grâce aux peaux de phoque fixées sous leurs skis, les athlètes gravissent la montagne en courant. Les meilleurs d'entre eux avalent environ 1300 mètres de dénivelé en une heure. En cas d'obstacle comme un couloir neigeux, un raidillon, ou un passage rocheux, les coureurs accrochent leurs skis à leur sac à dos sans l'enlever ni s'arrêter. Lors des portages, les athlètes gravissent à pied des marches préalablement dessinées. Les passages particulièrement raides et difficiles sont pourvus de cordes fixes. Lors du changement d'équipement pour la descente, le défi est d'enlever les peaux au plus vite. Un coureur élite le fait en 15 secondes environ et prend 30 secondes pour les remettre.

Selon la discipline, les trois éléments que sont la montée, le portage et la descente se combinent différemment:

- Course par équipes (Team): équipe formée de deux personnes (parfois de trois), parcours avec plusieurs montées, portages et descentes, entre 1800 et 2500 mètres de dénivelé et une distance de 20 à 35 kilomètres.
- Course individuelle (Individuel) : course comprenant généralement plusieurs montées, portages et descentes, entre 1600 et 1900 mètres de dénivelé sur une distance de 15 à 20 kilomètres pour les hommes; entre 1300 et 1500 mètres de dénivelé sur 11 à 15 kilomètres pour les femmes.
- Course verticale (Vertical): course individuelle avec une montée, mais sans descente. La montée comprend entre 500 et 700 mètres de dénivelé sur une distance de 3 à 4 kilomètres.
- Course de relais (Relais): un circuit court avec environ 170 mètres de dénivelé, comprenant une montée, un portage et de la descente qui est parcouru par 3 à 4 personnes en Relais.
- Sprint: après un tour de qualification, les meilleurs accèdent aux quarts de finale, aux demi-finales puis finalement à la finale. 1 montée, 1 portage, 1 descente, à laquelle un slalom géant est généralement intégré. 100 mètres de dénivelé et un temps de quatre minutes maximum.

Les courses de ski-alpinisme se déroulent en milieu alpin. Outre l'endurance et la vitesse, les athlètes doivent donc également maîtriser la descente en neige profonde, des techniques d'alpinisme ainsi que la gestion du matériel dans les zones de changement.

Calendrier Swiss Ski Mountaineering CAS 2018/19:

Toutes les informations relatives au calendrier des courses nationales et internationales se trouvent sur notre [site internet CAS](#).

Equipement

Les pros ne portent pas un gramme de trop. L'ensemble de l'équipement pèse tout juste 4,6 kilos et ce sont les skis qui représentent la plus haute charge avec environ 770 grammes par ski (fixation incluse). Avec ses deux grammes, le sifflet d'urgence est la pièce la plus légère. Les athlètes portent par ailleurs un sac à dos de course, un casque, des bâtons, des chaussures, une combinaison de course spéciale, des vêtements chauds ou imperméables selon les conditions, une lampe frontale, un appareil de recherche de victimes d'avalanche ARVA, une pelle et une sonde à neige ainsi qu'une couverture de sauvetage.

	Matériel de course	Matériel de randonnée à ski
2 skis	1360 g	3600 g
2 fixations	200 g	1800 g
2 chaussures	1200 g	3600 g
<i>Total</i>	<i>2760 g</i>	<i>9000 g</i>

Histoire

Le ski-alpinisme a des origines militaires. Les armées italiennes, françaises et suisses avaient des corps de montagne chargés de surveiller les frontières dans les Alpes. Les courses de patrouille permettaient de tester l'endurance des soldats. C'est dans ce cadre que des compétitions de longue distance désormais légendaires ont vu le jour pendant la Seconde Guerre mondiale. Parmi elles la Pierra Menta en France, la Mezzalama en Italie ou la Patrouille des Glaciers (PDG) en Suisse. Les courses de patrouilles militaires sont d'ailleurs également l'ancêtre du biathlon, une discipline olympique. Le ski-alpinisme était une discipline olympique jusqu'au Jeux d'hiver de 1948 à Saint-Moritz. En 1949, la PDG fut interdite par le département militaire de l'époque, à la suite d'un accident mortel sur le glacier du Mont-Miné. Ce n'est qu'en 1984 qu'elle revit le jour. Au début des années 90, la première course fut organisée en Suisse alémanique, à Bivio. De nombreuses compétitions ont suivi.

Le rôle du CAS dans le ski-alpinisme

Le Club Alpin Suisse CAS a intégré le ski-alpinisme dans ses structures d'association en 1997. En tant qu'association nationale de ski-alpinisme de compétition, le CAS est l'organisation soutenant l'encouragement et le renforcement du ski-alpinisme, des athlètes et de la relève ainsi que de l'équipe nationale suisse, le Swiss Team CAS. Le Club Alpin Suisse est par ailleurs responsable de la Swiss Cup et des Championnats suisses.

L'Equipe nationale suisse

Découvrez l'équipe nationale actuelle ainsi que le palmarès 2018 du Swiss Team CAS sur notre [site internet CAS](#).

Entraîneurs nationaux

Bernhard Hug (bernhard.hug@sac-cas.ch)

Chef Sports de compétition Swiss Ski Mountaineering et entraîneur national Espoirs (U23)

Malik Fatnassi (malik.fatnassi@sac-cas.ch)

Responsable de la relève Swiss Ski Mountaineering et entraîneur national de la relève

Oscar Angeloni

Entraîneur national Elites