

Ski Alpinisme



Profil du sport

Le ski alpinisme demande une maîtrise technique en ski ainsi qu'une très bonne endurance. Pour la discipline du sprint, une balance vitesse, force et coordination est primordiale.



Epreuves

- Sprint 3'30 (olympique)
- Mixed-Relay 30' (olympique)
- Individuelle 1h30
- Verticale 30'
- Team 2h30

Structure du parcours des athlètes

- Toutes les informations sont disponibles dans le parcours des athlètes selon le [FTEM](#)

Ton profil

- Tu possèdes une bonne technique en ski.
- Tu aimes les sports d'endurance et tu as de bonnes prédispositions dans ce domaine.
- Tu aimes t'entraîner en montagne sur la neige et dans différentes disciplines sportives (vélo, vtt, course à pied, ski-roues, etc.).
- Un transfert de talents sur le tard est possible.

Comment débiter ?

- [Commencer le ski alpinisme](#)
- Prends contact avec [Swiss Ski Mountaineering SAC](#)
- [Testing Day](#)
- Découvre le [calendrier](#) de la Youth & Swiss Cup

Transfert de talents réussi



Kilian Granger Ski Alpin ↔ Ski Alpinisme

Comment as-tu entendu parler du transfert de talents ?

La pratique de la course à pied dans l'entraînement de ski et ma passion pour le ski m'ont amené à m'inscrire à la patrouille des jeunes avec un ami. Cette course m'a amené au club de ski alpinisme « Mountain Performance » en Valais et ma progression au sein de ce club m'a ensuite permis de rejoindre l'équipe suisse.

Qu'est-ce qui t'a incité à changer de sport ?

J'ai arrêté le ski alpin due à une certaine saturation de la compétition et à l'esprit très compétitif qu'il y avait entre les athlètes de l'équipe. Ma vision du sport et de la compétition correspondent mieux avec le ski alpinisme.

Quels obstacles as-tu dû surmonter ?

Même si je pratiquais déjà la course à pied régulièrement auparavant, il me manquait une bonne base d'endurance.

Contact au sein de la fédération

Denis Vanderperre, responsable de la relève : denis.vanderperre@sac-cas.ch