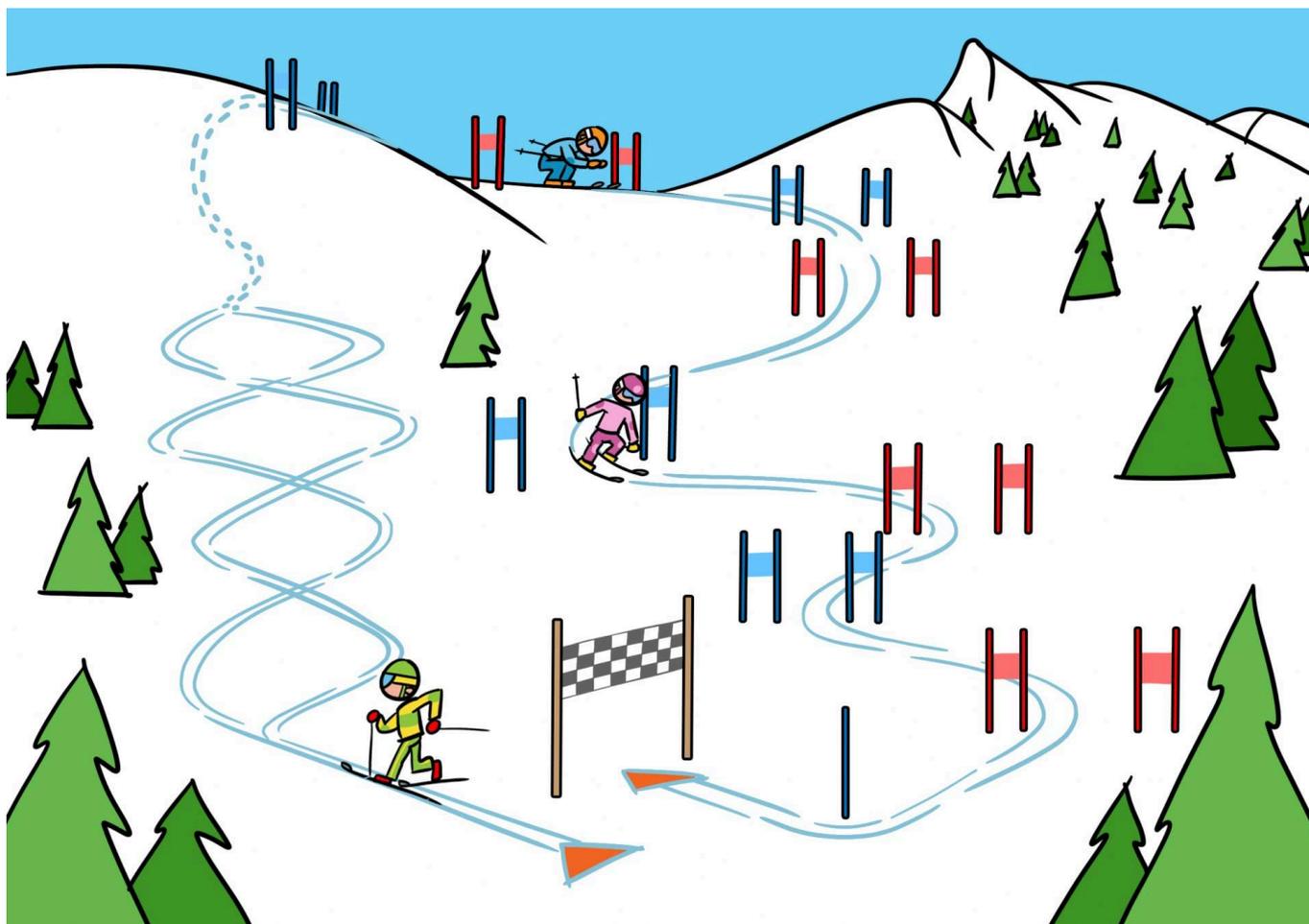


Excursions à skis – Jeux et variantes de compétition: Sprint

Le sprint se déroule sur un parcours de courte distance exigeant l'application de tous les aspects techniques du ski-alpinisme. Selon le niveau des participants, un passage dure deux à dix minutes.



Le parcours est effectué individuellement.

- Première partie: skis aux pieds, avec le matériel réglé en mode montée.
- Deuxième partie: portage des skis sur le sac.
- Troisième partie: à nouveau skis aux pieds, avec le matériel réglé en mode montée.
- Quatrième partie: dépeutage et descente (avec le matériel en mode descente) avec des portes de slalom, des sauts et des virages, ou simplement des fanions pour indiquer la direction.
- Arrivée: en skating ou avec les peaux sous les skis.

Attention:

- Le type de départ – en masse ou à tour de rôle – dépend du niveau des participants et de la

taille du groupe.

- La dernière portion du parcours doit être idéalement en légère montée pour limiter la vitesse des participants au passage de la ligne d'arrivée.

Variantes

- Effectuer le parcours à deux et s'entraider lors des changements.
- Effectuer le sprint sous forme de compétition individuelle ou par équipe de deux.

plus difficile

- Intégrer des conversions dans les parties de montée parcourues skis aux pieds.

Remarque: En jouant avec les caractéristiques du terrain, il est possible d'augmenter ou de diminuer la difficulté autant de la montée que de la descente.

Conditions cadres

Terrain: Peu raide à raide (avec transitions)

Matériel: Marquage du parcours (fanions, mini-piquets, piquets de slalom), évent. chronomètre

Taille du groupe: 6-12 participants

Formes d'organisation: Seul, à deux, en groupe

Accents: Toutes les techniques (marche, changements, descente)

Durée: 15'-2h

Phases: F3-T3



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO