

Thème du mois 10/2021: Excursions à skis

Décor alpin enchanteur, sentiment de liberté authentique, communion avec la nature, les excursions – ou randonnées – à skis possèdent des atouts qui séduisent un nombre croissant d'adeptes. Pratiquée en hiver et au printemps, à moyenne ou haute altitude, sur des pistes balisées ou des terrains non sécurisés, cette activité est en mesure de satisfaire les attentes d'un large public: grands et petits, sportifs en quête d'espaces sauvages, mais également de performances. Ce thème du mois s'adresse à toutes et tous!



Saviez-vous que les excursions à skis figurent parmi les premiers sports à avoir été intégrés dans Jeunesse+Sport lors de sa création en 1972? Elles permettent de découvrir l'univers alpin loin de l'agitation des stations. Après une montée de plusieurs heures, les randonneurs sont récompensés de leurs efforts par une descente dans la poudreuse sur des pentes encore vierges pour la plupart.

A côté de ces sorties mêlant condition physique et contemplation, il y a aussi le versant purement «performance» de la discipline, le ski-alpinisme. Si le terrain de jeu demeure le même, l'itinéraire et les modes de déplacement sont en revanche imposés. En individuel, par deux ou sous forme de relais, les concurrents alternent les différentes techniques sous la pression du temps. A ce jeu-là, les meilleurs athlètes suisses parviennent à tirer leur épingle sur la scène internationale.

Prêt pour la montagne

Que l'objectif soit de découvrir cette activité sans prétention aucune ou de se préparer à une carrière de sportif d'élite à long terme, ce thème du mois est utile tant aux enseignants responsables de camps de sports de neige qu'aux moniteurs J+S des organisations de jeunesse du Club Alpin Suisse ou aux entraîneurs des centres régionaux de ski-alpinisme en charge de la relève.

Toutes les techniques de base – marche, changements et dans une moindre mesure descente – sont présentées et soutenues par des exercices pour leur mise en œuvre. Des formes de jeu pour s'échauffer des variantes de compétition complètent l'offre. Enfin, des indications sur les formations et le matériel nécessaires sont fournies pour une randonnée en toute sécurité. A noter que ces contenus se prêtent aussi moyennant quelques adaptations à une excursion avec un split-board – planche de snowboard qui peut se scinder en deux – en lieu et place des skis.

Le respect de la nature et la connaissance des risques d'avalanches étant indissociables de la randonnée à skis, une dizaine de modules d'enseignement sont proposés en fin de document pour les enseignants et moniteurs qui disposent déjà des compétences requises et qui souhaitent aborder ces thèmes de manière originale avec leurs jeunes.

Envie de plus?

En principe, après un premier contact avec ce sport, on n'a qu'une envie: recommencer. C'est pourquoi nous proposons une liste d'offres pour des randonnées accompagnées, des formations ou encore de ski-alpinisme.

- **Camps de ski:** De nombreuses écoles organisent des camps de ski de randonnée durant les vacances. C'est l'occasion de vivre des semaines intensives sous la conduite d'experts passionnés.
- **Randonnées à ski dans les sections CAS et autres sociétés:** Les [111 sections du Club Alpin Suisse](#) proposent un programme attrayant de randonnées dans votre région. Les [sections jeunesse](#) offrent aux enfants et aux jeunes de 10 à 20 ans des activités dans le cadre de J+S.
- **Moniteurs/Entraîneurs:** J+S met à disposition des skieurs de randonnée expérimentés désirant organiser des activités de randonnée à skis pour les enfants et les jeunes un [programme de formation](#) à plusieurs paliers. Le CAS dispense aussi des cours pour devenir [chefs de course](#).
- **Centres régionaux de ski-alpinisme:** Ceux qui souhaitent se perfectionner en ski-alpinisme et intensifier leurs entraînements trouvent dans les trois [centres régionaux](#) du CAS un soutien optimal à la hauteur de leurs ambitions.
- **Equipes nationales de ski-alpinisme:** Les meilleurs athlètes des catégories jeunesse issus des différents centres régionaux rejoignent l'[équipe nationale de la relève](#), puis l'[équipe nationale élite et M23](#) du CAS.

Thème du mois

[Excursions à skis](#) (pdf)

Articles

- [Mesures de sécurité](#)
- [Disciplines et matériel](#)

Pratique

- [Echauffement](#)
- [Technique de marche](#)
- [Technique de changement](#)
- [Technique de descente](#)
- [Jeux et variantes de compétition](#)

Moyen didactique

- [Conseils méthodologiques pour la formation en avalanches](#)

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO