

# Excursions à skis: Disciplines et matériel

La randonnée à skis réunit plusieurs facettes: la montée est évidemment centrale, mais la descente joue aussi un grand rôle tout comme la gestion des éléments naturels inhérents à la pratique en extérieur. Voici un aperçu des différentes disciplines et de leur matériel respectif.

## Activités et disciplines

Les randonneurs à skis classiques recherchent en principe de beaux sommets à gravir et des descentes vierges de toute trace. Ils apprécient l'effort sollicitant leur endurance dans un environnement souvent enchanteur. En ski-alpinisme ou ski-mountaineering, l'aspect compétition prend le dessus, l'objectif étant d'accomplir les trajets le plus rapidement possible. Plusieurs activités et disciplines se déploient donc sur les pentes enneigées.

### Randonnées classiques (sport populaire)

- **Randonnées de plein hiver:** Sorties de décembre à février sur des sommets allant jusqu'à 3000 mètres environ. En principe, la neige est poudreuse et le danger d'avalanches peut être marqué. On renonce généralement à skier sur les glaciers durant cette période. Ces randonnées conviennent souvent à des débutants.
- **Hautes routes:** Sorties printanières, de mars à mai environ. Les conditions climatiques et neigeuses sur les glaciers sont particulièrement favorables. C'est aussi le moment d'entreprendre des excursions sur les plus hauts sommets. Elles exigent de se lever tôt, car le réchauffement en cours de journée augmente le danger d'avalanches. Ces sorties requièrent une très bonne condition physique ainsi qu'une technique de ski éprouvée. De plus, il est fortement recommandé de maîtriser les techniques de crampon et d'assurage.

### Freeride

- Le freeride, ski sur des terrains non préparés, met en avant le plaisir de la descente dans la poudreuse. Les pratiquants empruntent parfois les installations de remontées mécaniques et cherchent, à proximité immédiate des pistes, des pentes vierges de toute trace. En dehors des domaines skiables, les freeriders mettent leurs peaux de phoque pour gravir les pentes qu'ils dévaleront ensuite. Dans les deux cas, le danger d'avalanches doit être soigneusement évalué et l'équipement de sécurité adéquat: DVA, pelle et sonde.

### Ski-alpinisme (compétition)

- **Individual race:** Comprend au moins trois montées et descentes et au moins une partie parcourue avec les skis sur le sac. Le parcours cumule entre 1600 et 1900 mètres de dénivelé pour un temps de course d'environ 1h30 à 1h45. → [Vidéo](#)
- **Vertical race:** Comporte une seule montée, sans descente et elle est toujours effectuée avec les skis aux pieds (sans portage). Elle est pratiquée de manière individuelle avec un départ en masse. Le premier coureur qui passe la ligne d'arrivée a gagné.
- **Sprint race:** Regroupe tous les aspects du ski-alpinisme sur un parcours très court (environ trois minutes). La montée, composée d'un portage et de conversions, conduit à la zone de dépeutage. La descente mène à la ligne d'arrivée, qui se franchit en skating. Le mode opératoire est le suivant: un tour de qualification effectué seul; les meilleurs

accèdent aux quarts de finale, puis aux demi-finales et enfin à la finale. Les courses de la phase finale mettent au prise six concurrents simultanément. → [Vidéo](#)

- **Team race:** S'effectue par équipe de deux coureurs. Le parcours est semblable à celui de la course individuelle, mais avec plus de 2100 mètres de dénivelé. → [Vidéo](#)
- **Relay race:** Se dispute par équipes de deux ou quatre coureurs avec passage(s) de relais. Le parcours est doté de deux montées et descentes distinctes, avec une partie à pied dans la deuxième montée, pour un total de 150 mètres de dénivelé. Tous les concurrents effectuent une fois la boucle.

## Matériel



Équipement classique (à gauche) et équipement pour la compétition (à droite).

Pour le ski de randonnée, les skis sont équipés de fixations spéciales qui permettent de libérer le talon à la montée. Des peaux sont fixées sous la semelle afin que les skis ne glissent pas lors de l'ascension. Pour la compétition, le matériel est réduit au minimum afin d'alléger le coureur et d'optimiser la performance à la montée. Le règlement définit exactement l'équipement des coureurs (→ [vidéo](#)). Pour les randonnées classiques, les skieurs optent souvent pour des spatules plus larges et un peu plus lourdes, ainsi que pour des chaussures plus rigides assurant une meilleure transmission des forces, ce qui augmente le confort et le plaisir à la descente.

### Équipement classique (standard)

- Bâtons de ski\*
- Skis avec fixations de randonnée et peaux de phoque adaptées\*
- Chaussures de ski
- Crampons\* pour éviter les dérapages sur neige verglacée
- Sonde\*
- Pelle\*
- Détecteur de victimes d'avalanche DVA\*
- Sac à dos
- Casque (toujours plus courant à la descente)

- Lunettes de ski et de soleil\*
- Trousse de secours\*
- Smartphone et instruments d'orientation (carte, boussole, altimètre)
- Gants
- Vêtements fonctionnels
- Collations et boisson

## Equipement pour la compétition(selon règlement)

- Bâtons de ski\*\*
- Skis avec fixations de randonnée et peaux spéciales (plus courtes)\*\*
- Chaussures de ski\*\*
- Sonde
- Pelle
- Détecteur de victimes d'avalanche DVA
- Sac à dos\*\*
- Casque\*\*
- Lunettes de ski ou de soleil
- Couverture de survie
- Carte d'identité
- Gants
- Coupe-vent (veste et pantalon)

\* Matériel de prêt J+S à disposition pour les activités J+S

\*\* Compris dans la remorque du SkiMoTour pour les activités-découvertes de ski-alpinisme (voir encadré ci-dessous)

**Remarque:** Il est aussi possible de louer chez J+S des adaptateurs de fixation «Secura Fix» et des peaux. Ces adaptateurs s'insèrent entre la chaussure et la fixation et permettent de libérer le talon pour la montée, transformant ainsi des skis alpins en skis de randonnée. Cette solution, simple, convient bien pour un premier contact avec la discipline, mais elle n'est pas prévue pour de longues sorties.

## SkiMoTour: le ski-alpinisme pour les jeunes

Le projet «SkiMoTour» – abréviation de «Ski Mountaineering Tour – du Club Alpin Suisse s'adresse aux responsables des organisations de jeunesse du CAS, aux enseignants et aux stations de ski qui souhaitent familiariser les jeunes de 10 à 20 ans au ski-alpinisme. Le CAS peut mettre à disposition une remorque avec l'équipement nécessaire pour des groupes allant jusqu'à 15 personnes. L'encadrement est assuré par une personne compétente, qui initie les jeunes au ski-alpinisme. Cette personne est aussi responsable de la sécurité sur place.

→ [Plus d'informations](#)

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**