



## 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](mailto:denis.vanderperre@sac-cas.ch)