



Participation

- Ouvert à tous et toutes de 12 à 20ans
- Pas besoin de licence ni d'expérience préalable en ski de randonnée
- Participation de manière individuelle ou en équipe (féminines, masculines ou mixtes)

Performance



- Choix de la trace pour des ajustements tactiques et individuels
- Le chronométrage dans les zones de transition est plus important que le temps total
- Offre de différentes disciplines afin d'évaluer les points forts individuels

Personality



- Le plaisir avant le résultat
- Parcours sous forme de boucle (plusieurs passages)

Que sont les Youth Skimo Cup CAS?

Les Youth Skimo Cup CAS est la porte d'entrée officielle du ski-alpinisme de compétition pour les jeunes en Suisse est la version «relève» des Swiss Cup. Elle s'adresse aux catégories U16, U18 et U20 et propose des parcours dynamiques et instructifs qui initient progressivement les athlètes aux exigences de l'élite. Outre la performance sportive, le plaisir, le fair-play, l'ouverture à tous les niveaux et une ambiance de compétition conviviale sont également au centre des préoccupations. La Youth Skimo Cup encourage ainsi la technique, l'endurance et la vitesse et motive les jeunes à découvrir et à développer leur passion pour le ski de randonnée sur le long terme.

Comment fonctionne le format?

Le format de la compétition comprend différentes disciplines qui couvrent toutes les facettes du ski-alpinisme. Le sprint consiste en des courses courtes et intenses avec une montée et une descente et favorise spécifiquement la technique et la précision. Le vertical consiste en une ascension continue sans descente jusqu'à l'arrivée, ce qui exige force et endurance. La course individuelle adopte une approche plus complète et plus instructive: les athlètes effectuent des tours répétés, séparés par des pauses. Cela leur permet de développer leur sens tactique et leur endurance et de se remotiver à chaque tour. Chaque discipline est représentée de manière égale tout au long de la saison, afin que les athlètes puissent vivre une expérience de compétition variée, équilibrée et motivante.

Quels sont les objectifs?

L'objectif de la Youth Skimo Cup CAS est d'offrir aux jeunes athlètes un environnement inspirant dans lequel ils peuvent acquérir une expérience précieuse, s'épanouir sur le plan personnel et sportif, se faire de nouveaux amis et développer d'importantes compétences sociales. La Youth Skimo Cup CAS véhicule des valeurs telles que le fair-play, l'esprit d'équipe et la persévérance. Elle offre ainsi une expérience positive qui va bien au-delà de la compétition. Les participants sont encouragés à se dépasser, à repousser leurs limites et à prendre confiance en leurs capacités dans un environnement favorable.

Plus d'informations

- Clique ici pour voir la [vidéo «Youth Skimo Cup»](#)
- En savoir plus sur ce format de compétition innovant: [SAC Swiss Skimo Cup](#)
- Tu trouveras d'autres bonnes pratiques et informations sur le projet «smart competitions» sur le [Content-Hub](#)

Kontaktperson:

William Déglise, CAS – Responsable de la relève swiss ski mountaineering, william.deglise@sac-cas.ch