

# DÉVELOPPER LE SKI ALPINISME / LE SKI DE RANDONNÉE



# LES INTERVENANTS



**Gaël Rastout**

DTN Adjoint & CTN ski-alpinisme



**Olivier Mansiot**

Directeur Compétitions ski-alpinisme



**Francis Gillet**

coordonnateur du pôle espoir AURA ski-alpinisme



**Nicolas Bonnet**

CTF Montagne



**David Monnet**

Responsable commission ski-alpinisme ligue  
Sud



**Bruno Hihn**

Ski club Sainte Marie aux Mines – Alsace

# ORDRE DU JOUR

- 01 ■ Actualités fédérales
- 02 ■ Introduction
- 03 ■ Développer le ski-alpinisme
- 04 ■ Développer le ski de randonnée
- 05 ■ Questions



01

## Actualités fédérales



- Tenue de l'Assemblée Générale de la fédération les 5 et 6 avril dernier
- Sortie de ffme.shop, la marketplace de la fédération
- De nouveaux tableaux de bords sur myFFME et une meilleure ergonomie sur l'espace fédéral
- Validation du TFP et du CQP
- Début des circuits de Coupe du Monde à Keqiao et de coupe d'Europe à Rome
- Fin de la saison pour les coupes du monde de ski alpinisme
- Coupe du monde jeunes à Puy Saint Vincent.
- Assemblée générale de l'IFSC
- Annonce du format des Jeux Olympiques 2028



02

## Introduction





## SKI-ALPINISME OU SKI DE RANDONNÉE ?

Le **ski de randonnée** est le versant loisir du ski-alpinisme. Sans chronomètre et généralement sans balisage c'est avant tout la découverte d'un massif ou d'un sommet skis au pied.

A l'inverse, le **ski-alpinisme** induit la notion de compétition. Six disciplines existent, dont deux seront olympiques pour la première fois aux Jeux Olympiques d'hiver 2026 de Milan-Cortina :

- ◆ **Le sprint** : L'épreuve la plus courte. Un itinéraire que les meilleurs parcourent en moins de 3 minutes.
- ◆ **Le relais** : Sous format mixte aux Jeux Olympiques d'hiver 2026, le relais est aussi une des courses les plus intenses du ski-alpinisme.

Les autres épreuves : la Vertical Race, l'individuelle, par équipes, la longue distance



03

## Développer le ski-alpinisme



### Présentation

- ◆ Coordonné par la ligue FFME AURA (sous contrôle de la DTN). 2 partenaires majeurs : le lycée Roger Frison et l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme.
- ◆ Permet de concilier études et entraînement Haut-Niveau à travers la règle des « 3 S » : **Santé, Scolarité** et **Sport**

### Les objectifs

#### Objectif général

- ◆ Accession au Haut-Niveau sportif
- ◆ Réussite du double projet scolaire et sportif

#### Objectifs particuliers (hiver 24-25)

- ◆ Championnats de France sprint/ VR/ Relais. Qualifications pour les épreuves de coupe du monde U18
- ◆ Avoir le maximum de jeunes inscrits sur les listes Haut-Niveau

#### Objectif scolaire

- ◆ Obtention du bac en 3 ans



## Les athlètes

10  
athlètes  
(U16/U18)

## Scolarité

5  
en 2<sup>nde</sup>

5  
en 1<sup>ère</sup>

en internat

## Haut-Niveau

4  
athlètes

Inscrits sur les listes ministérielles  
Haut Niveau Espoir

## Le cadre



**Un emploi du temps aménagé** : 2 demi-journées d'entraînement par semaine et 4 stages de 3 jours.



**Des structures d'entraînement** : La convention ENSA/FFME permet aux athlètes d'accéder au stade, à la salle de musculation et au service médical de l'ENSA



**Une équipe d'encadrement** composée de 2 entraîneurs, une préparatrice mentale et une nutritionniste



## L'Equipe régionale ski alpinisme (Team Région SUD ski alpinisme)



## Les objectifs

- ◆ **Perfectionnement** technique, physique et stratégique des jeunes
- ◆ **Évaluation** des points forts et faibles de chaque jeune
- ◆ **Accompagnement** des jeunes dans la construction de leurs propres stratégies d'entraînement et de course
- ◆ Favoriser l'**accès au haut niveau** et à la performance
- ◆ Faciliter l'accès aux **sélections** de haut niveau (pôles espoir en France et l'équipe de France)
- ◆ Créer une **cohésion** de groupe entre les jeunes du territoire et stimuler l'intérêt pour le ski alpinisme.



## Le fonctionnement



Catégories U16, U18, U20 et U23



Gestion par la commission ski alpinisme de la ligue



Critères de sélection prenant en compte les résultats sportifs, la motivation et les objectifs des jeunes

**SELECTION TEAM REGION SUD**

**SKI ALPINISME**

ENTRAÎNEUR REGIONAL LAETITIA ROUX

Sélection de l'équipe régionale ski alpinisme en Région SUD

**Sélectif régional :**

Au montée givrée d'Orcières (Hautes Alpes) le 26 décembre 2024 & le 2 janvier 2025.

Coupe de France KV de Pelvoux le 25 janvier 2025.

MONTAGNE ESCALADE  
LIGUE SUD - PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

MONTAGNE ESCALADE  
LIGUE SUD - PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

RÉGION SUD

AGENCE NATIONALE DU SPORT

## Bilan des actions

7  
jeunes  
sélectionnés

Dont 4 U16

- Week-end dans le Dévoluy : évaluation plus fine du niveau de chacun
- 2 nouvelles recrues en plus des 7 jeunes déjà sélectionnés
- Cercle de parole autour de sujets divers : objectifs, attentes, préparation physique et mentale, matériel...
- Déplacements sur certaines courses choisis par le collectif

## Difficultés rencontrées



- Éloignements dû à l'étendue de la région
- Isolement au sein des clubs



## Solutions trouvées

- Lettre d'information à tous les licenciés et aux présidents de club
- Communication auprès des collègues et lycées



## QUELQUES CHIFFRES

- 80 à 100 compétitions annuelles
- 1500 à 2000 skieurs-alpinistes dont 450 classés
- 10 à 12 000 jour-participants

*Les grandes compétitions :*

- Coupe du monde en France (Sénior et Jeunes)
- 5 championnats de France
- 15 étapes de Coupe de France

DÉPARTEMENT COMPÉTITION SKI-ALPINISME  
FFME

- Elaboration et promotion du Calendrier
- Organisation/supports des grands évènements
- Evolution des règlements ISMF/FFME
- Formation et nomination des officiels
- Edition des résultats et classements

## PRIORITÉS 2025-26

- Accompagner le développement des formats olympiques
- Accompagner les (nouveaux) organisateurs
  - Boîte à outils
  - Formation locale des contrôleurs par les arbitres
  - Formations nationales : arbitre, traceur, installation de corde fixes, président de jury
- Mieux promouvoir les compétitions et classements
- Développer des compétitions populaires et découvertes

TEMPS FORTS  
COMPÉTITION SKI-ALPINISME FFME

- Mai : appel à candidature Championnats de France 2026
- Juin : réunion(s) des organisateurs
- Juillet : calendrier v1
- Septembre :  
Formations contrôleurs et arbitres (visio / présentiel)  
calendrier v2
- Octobre : Mise à jour des règlements
- Novembre :  
Formation continue des officiels
- Décembre : formation corde fixes et traceurs



## LES OBJECTIFS

Perfectionner les compétences ou acquérir des savoir-faire complémentaires en matière d'entraînement pour les licenciés qui exercent déjà des fonctions de coach au sein de leur club.

Axé sur la **compétition** et le **haut-niveau** dans l'idée de répondre aux besoins des clubs en matière d'encadrement des licenciés et notamment des jeunes.



## LES COMPÉTENCES

- ◆ Concevoir et conduire des séances d'entraînement en ski-alpinisme en sécurité
- ◆ Encadrer un groupe dans le cadre des compétitions de ski-alpinisme
- ◆ Évaluer un cycle d'entraînement en ski-alpinisme
- ◆ Optimiser les outils d'entraînement en ski-alpinisme



## Modalités pratiques



28 heures de formation en présentiel réparties sur 2 week-ends (un à l'automne et un en hiver) et 7 heures de formation en distanciel.



CREPS de Font Romeu (66) pour la 1<sup>ère</sup> partie et Tignes pour la 2<sup>nde</sup> partie



[Toutes les informations pratiques](#)

03

## Développer le ski de randonnée





Recommandations de sécurité et de pratique en ski de randonnée



Recommandations d'organisation et d'encadrement des stages, sorties et séances en ski de randonnée



### Fiches pratiques

Des fiches pratiques traitant de divers sujets (avalanches, préparation physique ou conseils techniques) sous format vidéo sont disponibles sur [le site internet de la fédération](#) ainsi que sur [sa chaîne YouTube](#)





## EN QUOI CONSISTE CETTE REFORME ?



La filière montagne regroupe l'**alpinisme** et le **ski-alpinisme**. Abrogation du terme « Montagnisme ».



Titres **non concernés** par cette réforme : brevet d'instructeur et brevet d'entraîneur de ski-alpinisme



**Objectif général** : mise à jour des référentiels d'activités, de compétences et de certification



2 niveaux de **publics cibles** :



**Cadres bénévoles** : initiateurs



**Licenciés** avec les niveaux de passeport blanc/jaune/orange



### Quel calendrier ?

Suite à l'AG 2025

Début des travaux



AG 2026

Présentation



### Quelle méthode ?

Constitution d'un **groupe de travail national restreint** piloté par le siège avec :

- ◆ Des cadres techniques nationaux et des ligues AURA / Occitanie
- ◆ Des cadres bénévoles des ligues AURA / IDF / Occitanie / Nouvelle Aquitaine / Sud Paca / Grand Est.



### Une section FFME au sein d'un club FFS



Création en 2019 d'une section FFME au sein du ski club affilié à la FFS, devenant le seul club du territoire Grand Est sous label FFME se consacrant exclusivement à cette discipline



### Organisation d'événements :

- ◆ Initiation et perfectionnement au ski de randonnée
- ◆ La Bagenelle Ski alpinisme (Course promotionnelle nocturne 600m D+)
- ◆ La Bagenelle Vertical Race - Coupe de France de Vertical Race (450m D+)



[Site internet du club](https://skiclubsainteMarieAuxMines.jimdoofree.com/)



### Des pratiquants venant d'autres sports...



La section FFME compte 29 licenciés. Seuls 4 d'entre eux ont pour pratique principale le ski-alpinisme. 21 licenciés pratiquent principalement la course à pied ou le cyclisme.



### ...et des compétiteurs de haut-niveau

Bien que la section soit orientée vers la pratique loisir, quelques-uns de ses licenciés ont des résultats au plus haut-niveau :



- ◆ Gaspard Douté U18 - podiums en VR sur des coupes de Suisse
- ◆ Jocelyn Verdenal - 1 Sélection en équipe de France élite VR
- ◆ Alexandra Rudatis - Championne du monde master 2021

# MERCI

**Prochain RDV FFME : Organisation des sorties en falaise**  
Jeudi 22 mai 2025 19h