

INFORMATIONS COURSES U11

Saison 2025-2026

Les courses Cadets, sont des courses d'animation, il n'y a donc pas de règlement officiel établi par Swiss-Ski. Ci-dessous, vous trouvez la «ligne» que Ski-Valais veut donner, afin que les courses soient adaptées aux jeunes skieurs et que les entraînements puissent être adaptés au mieux.

Slalom spécial

❖ Durée du parcours

- Environ 35-45 secondes.

❖ Porte manquée

- Si le coureur manque ou enfourche une porte il a la possibilité de remonter en escaliers et de repartir à condition de ne pas gêner le concurrent suivant.

❖ Tracé

- Les parcours sont tracés avec des mini-piquets et maximum 20 portes avec des piquets 25mm
- Il n'y a plus de portes extérieures (seulement piquet intérieur), sauf pour la première et dernière porte du parcours (pour indiquer la direction).
- Il faut mettre au minimum, 3 portes ouvertes après le départ et avant l'arrivée.

❖ Dans les slaloms, vous trouvez:

- des portes ouvertes mini-piquets et max. 20 piquets à 25mm de diamètre (exemple 1)
- des portes doubles mini-piquets (exemple 2) - min 1 (max. 2) fois par manche
- des portes triples mini-piquets (exemple 3) - 1 fois par manche
- **aucune banane** - Cette figure n'est pas admise chez les cadets!

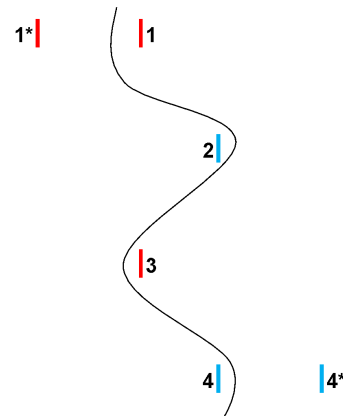
Exemple 1 - portes ouvertes

La distance entre chaque porte ouverte (portes 1-2-3-4) ne **doit pas être supérieure à 10 mètres**.

La direction de la première et dernière porte est indiquée par une porte extérieure (porte 1* et 4*), la porte 1* est la porte extérieure de la porte 1 et la porte 4* est la porte extérieure de la porte 4.

La distance entre la porte 1-1* et 4-4* doit se trouver entre 4 mètres (minimum) et 6 mètres (maximum).

Les piquets 25mm ne peuvent être utilisés que pour le traçage de portes ouvertes et sur un tronçon plat sans grand décalage latéral (ligne de pente). Si le terrain ne le permet pas (trop raide), le traceur utilisera uniquement des mini-piquets.



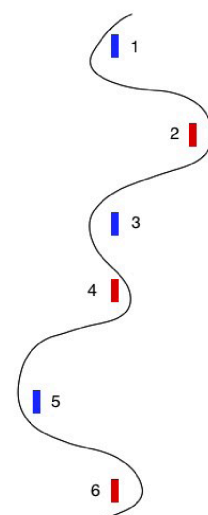
Exemple 2 -- portes doubles

La distance entre les portes 1-2-3 et 4-5-6 est de 10 mètres au maximum.

La distance entre la porte 3 et 4 doit se trouver entre 4 mètres (minimum) et 6 mètres (maximum).

Les portes 3 - 4 doivent être dans le même axe, et dans le même axe que la porte 1.

Cette figure sert à donner un changement de direction, et peut être tracée des 2 côtés. Il n'y a pas de portes extérieures dans les figures pour éviter les confusions. **Les piquets doubles sont remplacés par une seule porte** (exemple porte n°4).



Exemple 3 portes triples

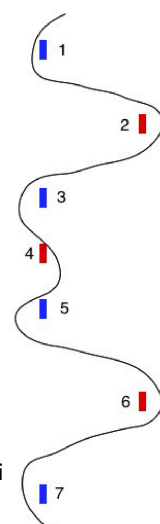
La distance entre les portes 1-2-3 et 5-6-7 est de 10 mètres au maximum.

La distance entre la porte 3-4-5 doit se trouver entre 4 mètres (minimum) et 6 mètres (maximum).

Les portes 3-4-5 doivent être dans le même axe, et dans le même axe que la porte 1.

Cette figure sert à donner un changement de rythme, et peut être tracée des 2 côtés. Il n'y a pas de portes extérieures dans les figures pour éviter les confusions. **Les piquets doubles sont remplacés par une seule porte** (exemple porte n° 4 et 5).

Les portes triples doivent être tracées que dans des parties de piste plates.



Slalom géant

❖ Durée du parcours

- Environ 45-50 secondes.

❖ Traçage

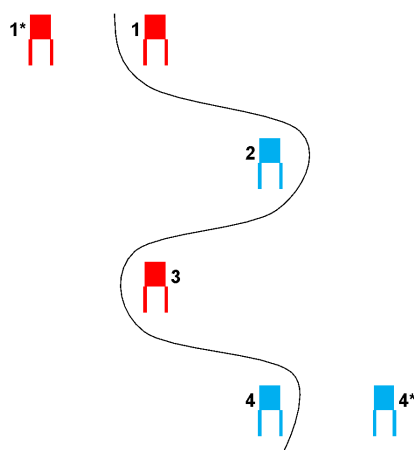
- Les parcours sont tracés avec des portes de géant.
- Il n'y a plus de portes extérieures (seulement piquet intérieur), sauf pour la première et dernière porte du parcours (pour indiquer la direction).

❖ Dans les slaloms géants, vous trouverez

- des portes ouvertes (exemple 1)
- **aucune banane** - Cette figure n'est pas admise chez les cadets!

La distance entre les portes est de **20 mètres maximum**, si la piste contient de grands changements de direction, il y a toujours la possibilité d'allonger la distance entre 2 portes, mais ceci est une exception.

Exemple 1 portes ouvertes

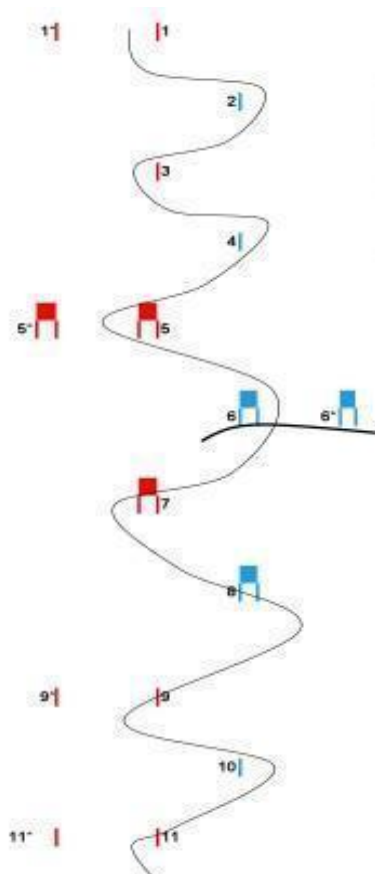


La distance entre les portes 1-2-3-4 est de 20 mètres au maximum.

La distance entre la 1-1*, 4-4* doit être entre 6 et 8 mètres.

COMBI Race Technique

- ❖ Durée de la manche
 - Environ 50 secondes.
- ❖ Traçage
 - Le parcours est composé d'un saut ou d'une bosse et de 4 à 5 tronçons différents, en alternant slalom et slalom-géant.
 - Pour le combi race technique, les portes extérieures sont obligatoires à la première et dernière porte du parcours, à chaque changement de tronçons et sur les sauts, il y a des portes de géant pour les secteurs de slalom-géant et des mini-piquets ou des piquets 25mm pour les secteurs de slalom.
 - Le parcours doit contenir au minimum 30 changements de direction, seules les portes ouvertes sont admises, aucune banane ni figure ne doit figurer dans le tracé.
 - Pour le saut, il faut laisser suffisamment de place pour la phase de préparation et pour celle d'atterrissage.
 - Il est possible d'intégrer des virages relevés ainsi que des vagues, mais attention, ces variantes doivent être adaptées au terrain et au niveau des jeunes.
 - La distance entre les portes est de 20 mètres au maximum pour les tronçons de slalom géant (conseillé de tracer à 15 mètres), et de 10 mètres au maximum pour les tronçons de slalom spécial. Les transitions entre les différents tronçons (surtout lorsque vous passez du géant au slalom), doivent être fluides!!



Exemple de base du Combi-Race

Les portes avec les étoiles sont les portes extérieures.

La distance entre le tronçon de slalom géant et celui de slalom spécial (portes 8-9) doit être gérée pour avoir une entrée fluide dans le slalom spécial.

La distance entre les portes intérieures et extérieures en slalom spécial doit être entre 4 et 6 mètres (portes 1-1*, 9-9*...).

La distance entre les portes intérieures et extérieures en slalom géant et sur les sauts doit être entre 6 et 8 mètres (portes 5-5*, 6-6*,...).

Smart Competition - **NEW**

Sur l'impulsion de Swiss Ski et la mise sur pieds des Smart competition, vous pouvez en tant qu'organisateur ajouter des Side Events à votre journée de compétition. L'objectif étant d'augmenter le temps consacré au ski lors des événements afin de favoriser le développement sportif et la motivation des enfants. Une conception plus ludique de ces formats peut contribuer à renforcer l'engagement à long terme envers le ski.

Voici quelques exemples — non exhaustifs. Vos idées et votre créativité sont les bienvenues :

Exercices	Construction / Déroulement	Objectifs / Besoins
Slalom parallèle	Deux parcours parallèles, départ individuel ou organisé	Favorise le fair-play, la rapidité, la comparaison direct
Parcours de saut	Plusieurs petits sauts à la suite dans une zone délimitée	Exercice ludique de la technique de saut, de la coordination et du courage
Piste de bosses	Piste de bosses balisées	Entraîne le rythme, la mobilité et les mouvements dynamiques
Ski en neige non préparée	Pente sûre et bien visible dans son ensemble	Adaptation au terrain, sécurité en hors piste
Skicross	Piste avec vague, virages et sauts	Combine technique, courage et plaisir
Couloirs	Couloirs étroits et clairement balisés	Apprentissage du choix de la ligne, de la technique
Saut à ski	Saut depuis un tremplin, la longueur est mesurée	Compétition ludique, tension corporelle et puissance de saut
Creux et bosses	Passage préparé avec des vagues	Développe l'équilibre, coordination et le plaisir du mouvement
Départ avec chrono	Départ officiel avec chrono	Ambiance de compétitions et comparaisons équitables
Nombre de rotations	Une coche par montée en télési	Motivation pour bouger beaucoup, développe l'endurance
Ski OR	Postes de course d'orientation répartis sur les pistes	Combine mouvement, orientation et entraînement ludique

Divers

- ❖ Reconnaissance: il faut habituer les enfants à faire les reconnaissances **en dérapant** et non pas en essayant le parcours à grande vitesse, et toujours avoir le dossard sur eux de manière visible durant les reconnaissances.
- ❖ Disqualifications: les entraîneurs doivent vérifier les disqualifications à la fin de chaque course, dans l'air d'arrivée. En cas de faute, l'entraîneur peut poser protêt selon le [RC Swiss-Ski 2025-2026](#). Les parents n'ont pas le droit de déposer protêt!!
- ❖ Coureur gêné: si un concurrent est gêné pendant sa course, il doit s'arrêter immédiatement, sortir du parcours, et demande à un membre du Jury l'autorisation de reprendre le départ. Cette demande peut également être faite par l'entraîneur du coureur concerné.
Si le concurrent ne s'arrête pas, et qu'il franchit la ligne d'arrivée, ou qu'il sort/tombe plus bas dans le parcours; il ne pourra pas reprendre le départ et aucune revendication ne sera prise en compte.

Ski-Valais
Octobre 2025