

# Zoom sur le ski-alpinisme...

D'une compétition de haut niveau à un contexte de loisirs, découvrez six sports à l'honneur aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2020. Nadia Pagotto



**E**vénement incontournable de cet hiver, les Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) s'invitent à Lausanne du 9 au 22 janvier, réunissant de jeunes athlètes venus des quatre coins du monde ([www.lausanne2020.sport](http://www.lausanne2020.sport)). Cette année, le ski-alpinisme est au programme. Les conseils de Caroline Ulrich, quatre fois championne du monde de cette discipline.

Alliant endurance, technique et rapidité, le ski-alpinisme ou ski de randonnée enchaîne montées et descentes avec des skis de randonnée. La montée se fait grâce à des peaux autocollantes placées sous les skis. «Au niveau du matériel, un ski léger améliorera la performance à la montée. Mais rien ne vaut des skis plus lourds pour assurer les bonnes sensations à la descente», relève Caroline Ulrich, membre de l'équipe nationale suisse de ski-alpinisme.

**Conjuguiez effort physique et plaisir** Si paysages alpins, bol d'air frais et adrénaline sont de la partie, quelques précautions s'imposent aux amateurs: «Renseignez-vous sur l'itinéraire souhaité. L'accompagnement d'un professionnel peut s'avérer d'une grande aide. Et bien sûr, prévoyez suffisamment à boire et à manger pour booster votre énergie», explique Caroline, habituée aux sports de montagne depuis toute petite. «Faites-vous plaisir! Ce que j'apprécie dans ce sport, c'est la variété. La descente provoque une montée d'adrénaline! De quoi se réjouir, car c'est généralement la récompense après une dure montée.» Casque, paire de skis adaptée, équipement de sauvetage... C'est parti!



© Gérard Berthoud

## ...mais pas que



**LA LUGE** Aux Jeux Olympiques, les lugeurs dévalent les pistes à une vitesse pouvant atteindre 140 km/h... sans freins! Gare aux erreurs de pilotage. Pour les amateurs, sensations d'adrénaline garanties, dans la détente et la bonne humeur.



**LE CURLING** Originaire du XVI<sup>e</sup> siècle, le curling est l'un des sports d'équipe les plus vieux du monde. Et pourtant, à l'affiche des JOJ, ce sport n'a pas pris une ride! Entraînez vos amis, famille et collègues pour des moments de convivialité assurés.



**LE HOCKEY SUR GLACE** Véritable spectacle mélangeant plaisir du patin et jeu d'équipe, le hockey sur glace attire les foules aux Jeux Olympiques. Vivacité, rapidité et esprit d'équipe, à vous de jouer!



**LE SKI DE FOND** Mobilité sur des terrains enneigés, pratique de la chasse, ramassage du bois de chauffage, le ski de fond est né dans les pays nordiques. A l'heure actuelle, aux Jeux Olympiques, cette discipline est dominée par les athlètes des pays nordiques.



**LE PATINAGE ARTISTIQUE** Premier sport inscrit au programme des Jeux Olympiques d'hiver, le patinage artistique marie élégance et finesse, en plus bien sûr de compétences sportives et artistiques. Tous à vos patins!