> LE TOUCHER DE NEIGE, C'EST LE GRAAL

« Il est toujours bien placé pour marquer » (sports collectifs), *« Elle a du pied »* (athlétisme), *« Elle glisse sur l'eau »* (natation) : les sportifs avec ces compétences font rêver les passionnés de sport, notamment les entraîneurs. Et le ski ! Possède-t-il, lui aussi, son Graal ? Nous le recherchons tous pacifiquement. Il se nomme le toucher de neige. Coach corner en parle.

Pascal Silvestre

© M. Arene

Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

© Alain GROSCLAUDE/AGENCE ZOOM

▶ *Valentin Giraud-Moine est l'un des descendeurs réputés pour son toucher de neige.*

Nous entendons souvent parler du toucher de neige au bord des pistes. Beaucoup sont capables de le détecter chez un skieur, d'autres le travaillent avec bonheur, certains l'ont ressenti skis aux pieds ; et tous, nous rêvons égoïstement de le posséder, pour profiter des sensations propres aux sports de glisse. Mais de quoi s'agit-il ? Peut-on et doit-on le travailler ? Est-il un simple mélange de talent, de travail avec une dose de chance ?

Un dosage performant et économique des appuis

« Il utilise le terrain. Il appuie au bon moment. Il est vite sans faire impression. C'est fluide. Il fait peu de bruit sur la neige. Il glisse la carre. » Les mots des coaches avec des consignes métaphoriques résument et décrivent ce fameux toucher de neige. Il est difficile à décrire et à classifier, il résiste avec malice aux biomécaniciens, aux préparateurs physiques, mentaux et aux entraîneurs. Le memento le décrit justement comme *« la recherche effectuée par le skieur pour réduire les forces de contact avec la neige en dosant ses appuis »*. Précisons simplement que le dosage implique à certains moments de savoir appuyer fort sur ses skis et à d'autres d'être capable de légèreté !

À chacun son toucher

Il existe peu de coureurs talentueux et chanceux qui, dès le départ, possèdent un toucher magique. Certains ont des prédispositions. Elles vont devoir être travaillées dès le pré-club. Il existe un toucher de neige propre aux pistes injectées, aux pistes plates, aux neiges artificielles ou salées… Il dépend aussi des qualités physiques de chaque athlète et de l'environnement (contexte, émotions) propre à chaque compétition. Notons que les skieurs polyvalents demeurent des skieurs dont le toucher de neige est reconnu ! Nous développerons l'idée que cette compétence se travaille principalement skis aux pieds sur des terrains variés et en préparation sportive. Je vous invite à lire les avis des experts qui avec leurs expériences proposent des pistes dédiées au toucher de neige.

LA PROPRIOCEPTION AU SERVICE DU TOUCHER DE NEIGE

Nos skieurs alpins passent beaucoup de temps à s'entraîner sans skis et en dehors de la neige. Les compétences développées hors neige se retrouveraient et serviraient sur les pistes. Les spécialistes parlent de transfert. Que pouvons-nous faire en préparation sportive pour développer le toucher de neige ? Nous vous proposons deux pistes.

Un principe : la multiactivité sportive

La richesse motrice est devenue une composante importante de la réussite dans notre sport. Nous défendons, une fois de plus, une formation sportive fondée sur la sécurité, les jeux de compétitions et la pratique de nombreux sports.

Des exercices

Hervé Jouniaux, professeur à l'UFRSTAPS de Grenoble, nous définit la proprioception : *« Elle représente la perception de son corps dans l'espace et assure l'équilibre et le contrôle des mouvements. L'amélioration de la proprioception permet d'affiner la précision des informations du système nerveux périphérique vers le système nerveux central. J'insisterais sur le travail proprioceptif en préparation physique avec des exercices sollicitant les différents récepteurs sensoriels (visuels, cutanés, pieds notamment), musculaires, tendineux, vestibulaires. Tous sont un maillon de la chaine qui assure la meilleure réponse motrice pour le compromis appui-glissement et force-relâchement. Ils ont leur place dans le cycle émotion-perception-action essentiel en ski. »*

Nous vous proposons **trois pistes pour développer les qualités de proprioception**.

1. Les **parcours de proprioception**. Je vous invite à regarder ceux d'Andri Ragettli, jeune Suisse spécialiste de freestyle. Tous les Bosus, plateaux instables, rouleaux, TRX (sangles), rondins, câbles, pierrier ont leurs intérêts. Penser à modifier les informations visuelles (masques).
2. **Toutes les pratiques sportives** avec une préférence pour le Pump track, le vélo de descente, la chute libre, le surf et surtout des sports plus traditionnels comme la gymnastique, le football, le squash, le judo…
3. L'**intégration dans les cycles de force** d'exercices de proprioception. Insister sur la rigueur dans les postures.

LE SKI TOUT-TERRAIN TOUTES NEIGES AU SERVICE DU TOUCHER DE NEIGE

Un principe : le ski tout-terrain toutes neiges

Il nous semble important de souligner que le toucher de neige général se développera de manière inconsciente lors de multiples journées en ski libre en alternant les pistes, les rayons de courbes, la vitesse et les vitesses d'action. Il existe aussi un toucher spécifique, pour chaque type de revêtement (neige salée, injectée, artificielle sèche).

Un exercice type : la courbe et ses trois moments

Nous vous proposons **un exercice expérimenté cet été**. Nous avons identifié trois moments d'actions motrices : un **avant** la porte, un **autour** de la porte et un **après** la porte. Nous demandons à l'athlète d'agir lors de l'une de ces trois phases, il le précise avant le départ. Une seule contrainte : les courbes doivent être enchaînées. Les consignes évoluent facilement au gré des manches.

La Suissesse Wendy Holdener en action des l'entrée de courbe.

CONSIGNE
Temps d'action AVANT de la porte.

INDICATEURS
Les skis sont en direction et commencent à cintrer avant la porte.

Alexis Pinturault en action et à l'équilibre à la porte.

CONSIGNE
Temps d'action AUTOUR de la porte.

INDICATEUR
Le ski extérieur cintre autour de la porte.

Lucas Braathen, l'une des nouvelles perles norvégiennes, en action sous la porte.

CONSIGNE
Temps d'action SOUS la porte.

INDICATEURS
Les skis cintrent après la porte, ils restent volontairement en pression, et orientés vers le bas.

POUR CONCLURE

Le ski recherche son Graal, il existe, c'est le toucher de neige. La coupe est remplie, de talents et de travail, de jeux skis aux pieds et d'exercices techniques spécifiques, avec une pratique sportive variée et des exercices de proprioception. Le toucher de neige sera difficile à trouver dans un ski dôme ou sur tapis. Il préférera les nombreuses pistes variées, skiées en libre, avec les copains. Pour ma part, il s'agit d'une somme de qualités, une compétence essentielle et transversale, devenue fondamentale dans le ski moderne et à développer tout au long d'une carrière. *« On se lasse de tout, sauf de comprendre »*, nous enseigne un poète antique. Dans notre microcosme de glisse, rappelons qu'un skieur avec un joli toucher de neige, on ne s'en lasse pas !

Aupa

COACH CORNER « PAROLES D'EXPERTS »

© DR

ROMAIN **FORTE**

PRÉPARATEUR PHYSIQUE ET RESPONSABLE CEI MOUTIERS

« Proprioception et force utile »

« En matière de développement à long terme, le travail proprioceptif, couplé aux techniques de musculations plus conventionnelles, semble particulièrement adapté chez les jeunes skieurs. Il s'agit d'un renforcement musculaire avec des charges plus légères. Il permet un développement ludique de la coordination, de l'équilibre et du gainage postural et de la motricité. En revanche, chez des athlètes plus avancés, pour s'exprimer pleinement, la force et la puissance nécessitent une grande stabilité. Le travail en musculation est important. Le travail proprioceptif doit garder sa place, dans l'échauffement, la récupération active ou sur des mouvements complexes en pré et post-fatigue. On peut utiliser des modules, des charges instables voire des altérations de la vision. Pour conclure, quand les méthodes modernes mettent le déséquilibre au cœur de la préparation physique, l'entraîneur doit garder les pieds sur terre. »

© DR

VINCENT **BRAISAZ**

ENTRAÎNEUR COMITÉ DE SAVOIE HOMMES

« Lignes, matériel »

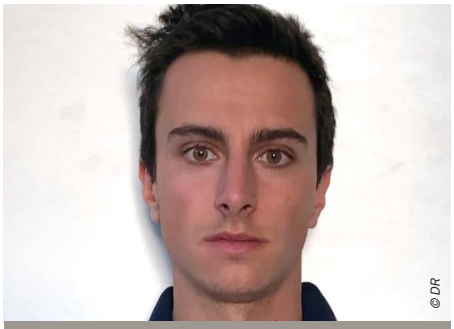
« Si l'on définit le toucher de neige comme une action visant à limiter les forces de contact en dosant ses appuis, on peut également parler d'intelligence de pied. C'est une qualité propre à chacun, qui se travaille, en multipliant les différents types de neige et en préparation physique (gestion de la force de frappe au tennis, proprioception). Techniquement, cette notion est en corrélation avec les trajectoires et notamment le timing (temps fort dans la ligne de pente, étalement des appuis sous la porte)... Le matériel et sa préparation peuvent jouer sur ce toucher. Il est difficile de réaliser une mise en direction (dérive) glissée avec du fil sur la carre comme de doser ses appuis avec « des barres à mine » aux pieds ! »

FRED **LABAUNE**

ENTRAÎNEUR SKI, RLZ SWISS SKI GSTAAD

« Toucher de neige et conduite »

« Rendre accessible pour les athlètes les principes, parfois complexes, est une de mes priorités. Ils doivent être capables de ressentir et d'utiliser avec justesse la pédale des gaz (appuis légers, courts) et la pédale des freins (appuis durs, longs) sans jamais oublier l'essentiel qui est de produire de la vitesse. Il s'agit de multiplier les expériences proprioceptives pour enrichir le catalogue moteur. »


© DR

LUCAS **BERNAT-SALLES**

MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE, RÉATHLÉTISEUR

« Proprioception, blessures, pratiques sportives et top athlètes »

« L'équilibre intervient au travers de la proprioception, de la vision et du système vestibulaire. Les informations récoltées par le biais de ces trois systèmes permettent le contrôle et la régulation de la posture et des mouvements du corps. Travailler sa proprioception permet d'améliorer l'équilibre général, et ainsi de limiter les risques de blessure. Elle permet une meilleure connaissance de son point d'équilibre. Une variété de mises en situation permet à l'athlète d'expérimenter différentes postures en mouvement et une multitude de points d'équilibre. Au-delà du ski, nous privilégierons une recherche de stabilité à travers une grande variété de mouvements (appuis, musculation, gymnastique...), plutôt que de travailler sur des plans instables, qui ont tendance à solliciter le genou notamment. Les top athlètes sont ceux qui maintiennent les meilleures positions, soumises aux forces et aux vitesses les plus grandes, le plus longtemps possible si nécessaire. »

© DR

STÉPHANE **DUBICH**

ENTRAÎNEUR-CHEF COMITÉ DU MONT-BLANC

« Formation et toucher de neige »

« On parle de toucher de neige quand le skieur de compétition s'adapte à la qualité de la neige... Et , quand la vitesse, le terrain et le rayon de courbe varient. Cette capacité à « caresser » la neige se développe dès le plus jeune âge :

> Au club dans les petites catégories, le ski libre, en toutes neiges, tout-terrain, doit être la priorité.

> Plus tard dans les tracés, les travaux des changements de pente sont essentiels dans ce dosage.

> Les tracés dans les bosses ou de type skicross apprennent à diminuer les contraintes, à coller à la neige...

> La pratique d'autres sports tels que le ski de fond, le snowboard ou les sports nautiques est intéressante pour donner d'autres sensations de glisse.

Les entraîneurs de Luc Alphand disaient que l'on ne l'entendait pas passer lors de ses descentes, tellement il était fin ! »

© Christophe Pallot / Agence Zoom

CHRISTOPHE **SAIONI**

ENTRAÎNEUR COUPE DU MONDE VITESSE

« La douceur au service de la puissance »

« Le toucher de neige, une drôle d'expression dans un sport chronométré comme le ski alpin, un sport chronométré de glisse ! Glisse à plat, glisse en courbe, glisse sur la neige douce comme sur la glace vive, mais glisse ! Connaître la manière d'être le plus efficace en fonction de ces terrains divers et variés, c'est peut-être cela le toucher de neige. Inné, travaillé, il est la face la plus imperceptible des qualités nécessaires à la réussite du bon pilote, mais sûrement pas la moins importante. La douceur au service de la puissance, c'est possible. »